

Základní škola Nižbor, okres Beroun

Prevence šikany



Co dělat, když ti někdo ubližuje

Šikana je, když ti někdo úmyslně a opakovaně ubližuje – posmívá se ti, ponižuje tě, bije tě, nebo tě vylučuje z kolektivu. Takové chování není v pořádku a nikdy to není tvoje vina.

- **Jak poznáš, že už nejde o škádlení**
- Druzí se baví na tvůj účet, ale tobě to není příjemné.
- Bojíš se jít do školy nebo potkat určité spolužáky.
- Ztrácíš věci, které ti někdo ničí nebo bere.
- Nikdo se tě nezastane a cítíš se sám/sama.

Co můžeš udělat

Nezůstávej v tom sám/sama:

- Svěř se někomu, komu důvěřuješ – rodičům, učiteli, kamarádovi nebo školnímu psychologovi.
- Není to žalování – je to požádání o pomoc, na které máš právo.

Zůstaň v bezpečí:

- Když se necítíš bezpečně, odejdi z místa, kde se to děje.
- Pokud tě někdo ohrožuje, okamžitě to řekni dospělému.

Mluv o tom:

- Napiš si, co se přesně stalo – kdo, kdy, kde, jak.
- Když o šikaně někdo ví, dá se řešit. Mlčení dává šikaně sílu.

Braň se bezpečně:

- Nebojuj silou – není to tvoje práce.
- Můžeš říct nahlas: „Nech mě být!“ nebo „Tohle se mi nelíbí!“.

Pomoz i ostatním:

- Když vidíš, že někdo trpí, nepřidávej se k agresorovi.
- Můžeš jít za učitelem nebo napsat anonymně do schránky důvěry.

-  **Kde můžeš hledat pomoc**
- Svěř se dospělé osobě (rodič, učitel, ředitel, výchovný poradce)
- Linka bezpečí: 116 111 – zdarma, anonymně, nonstop
- Chat Linky bezpečí: www.linkabezpeci.cz
- Nenech to být: www.nntb.cz
- E-Bezpečí: www.e-bezpeci.cz
- Ve škole: třídní učitel, školní psycholog, metodik prevence

 **Pamatuj si: Není tvoje vina, že ti někdo ubližuje. Požádat o pomoc je odvaha, ne slabost. Nikdy nejsi sám – vždy je tu někdo, kdo ti chce pomoci.**

„Když o tom promluvíš, bereš šikaně sílu.“ 