



**SPOLU  
PROTI  
ŠIKANĚ**

**2x15  
O ŠIKANĚ  
VE ŠKOLE**

## Šikana ve škole – netýká se i tebe?



### Zažíváš tohle opakovaně ve škole?

1. Spolužáci se ti vysmívají nebo tě ztrapňují kvůli vzhledu, hmotnosti, neobratnosti, různým zdravotním vadám vč. řečových, zálibám, oblečení, sociálnímu postavení tvé rodiny, školním úspěchům/neúspěchům nebo mají nepřijemné sexuální narážky.
2. Spolužáci ti vulgárně nadávají, aniž by k tomu byl důvod.
3. Spolužáci tě fyzicky napadají, bijí tě, tahají za vlasy, plivou na tebe.
4. Spolužáci tě nutí zastrasováním nebo násilím k plnění nejrůznějších služeb a úkolů, požadují od tebe dárky vč. peněz.
5. Spolužáci ti schovávají, ničí nebo dokonce kradou tvoje soukromé věci vč. učebních pomůcek.
6. Spolužáci o tobě šíří lži a pomluvy mezi ostatními žáky nebo mezi učiteli.
7. Cítíš se dlouhodobě ostrčen(-a), nikdo ze třídy s tebou nekamarádí, všichni se ti vyhýbají.
8. Spolužáci o tobě zveřejňují ponižující fotografie, videa, animace či lživé informace na sociálních sítích.
9. Spolužáci využívají k pomlouvání společnou virtuální skupinu, do které tě záměrně nepustili.
10. Spolužáci zneužili tvůj virtuální profil nebo založili tvůj falešný profil a jeho prostřednictvím se za tebe vydávají.

### 5 rad, co s tím můžeš dělat

1. Nenech to být! Zejména pokud se takové nepřijatelné chování opakuje, nebo dokonce zesiluje.
2. Nesnaž se ale šikany řešit sám! Řekni o tom svým rodičům, případně dospělému (ve škole i mimo ni), jemuž věříš, a požádej ho, ať ti pomůže.
3. Pokud můžeš, uschovej si důkazy šikany (zničené věci, print screeny sociálních sítí aj.)
4. Nevhodné chování můžeš zaznamenat i na některém ze speciálních webů – třeba [nntb.cz/sikana](http://nntb.cz/sikana) nebo na [Linku bezpečí – tel.: 116111](http://Linku bezpečí – tel.: 116111)
5. Nebud' lhostejný, pokud se to děje tvému spolužákovi. Postupuj dle bodů 2,3 a 4.



## Šikana ve škole – netýká se vašich dětí?



### Pozorujete u svého dítěte některý z těchto příznaků?

1. Nemá ve škole žádné kamarády, nikdo za ním nedochází ani domů, nechce mluvit o dění ve třídě.
2. Působí uzavřeně, vystrašeně, plačtivě, kdykoli má jít do školy.
3. Vyhledává jinou trasu do školy, než je obvyklé. Popř. chodí i za školu.
4. Má na těle odřeniny, modřiny, škrábance a další známky fyzického násilí, které neumí věrohodně vysvětlit.
5. Nosí ze školy poškozené oblečení či osobní věci, nebo je vůbec nemá, a nedokáže to věrohodně vysvětlit.
6. Náhle se mu zhoršuje prospěch, je bez zájmu.
7. Často potřebuje peníze, neplatí si obědy, zdůvodňuje opakovaně, že peníze např. ztratil.
8. Schovává telefon, nebo s ním zachází neobvykle. Je terčem posměchu na sociálních sítích.
9. Prochází neobvyklými změnami nálad i nečekanou agresí třeba vůči sourozencům, má zdravotní obtíže, jejichž příčinu neodhalí ani lékař.
10. Sebepoškozuje se, vyhrožuje sebevraždou.

### 5 rad, co s tím můžete dělat

1. Nenechte to být! Ochrňte své dítě, buďte na jeho straně a pokuste se od něj dozvědět více informací.
2. Navštivte školu, ředitele, třídního učitele, školního metodika prevence. Ptejte se, jaký má škola krizový plán řešení šikany. Trvejte na písemných zápisech z každého jednání.
3. Pomozte svému dítěti se shromážděním a uschováním důkazů šikany (zničené věci, print screeny soc. sítí aj.)
4. obraťte se i na odbornou pomoc – třeba na rodičovskou [Linku bezpečí – tel.: 606 021 021](http://Linku bezpečí – tel.: 606 021 021), kde také můžete o šikaně získat další informace
5. V případě fyzického násilí kontaktujte Policii ČR.
5. Nebud'te lhostejní, pokud je obětí i spolužák vašeho dítěte. A kontaktujte školu.







# SPOLU PROTI ŠIKANĚ

Vydalo statutární město Liberec, obsahová supervize Advaita, z. ú.

[www.liberec.cz](http://www.liberec.cz)

[www.advaitaliberec.cz](http://www.advaitaliberec.cz)

 **Liberec**

