



Co dělat, když...

...se bojím
spolužáků.

Škádlení nebo šikanování?

- ❖ Za šikanování se považuje to, když ti jeden nebo více žáků **úmyslně, pro vlastní potěšení, většinou opakovaně** ubližuje.
- ❖ Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, **dělá, co je ti nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí.**
- ❖ Zpočátku se to děje nenápadně, prostřednictvím různých **legrácek** a „testíků“ (strkání, nadávání, schovávání věcí...), případně **odmítáním, přehlížením, zesměšňováním a pomlouváním**. Později se otravování života obětí stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (**bití, krádeže a poškozování věcí**).

- ❖ Může probíhat ve škole, ale i venku mimo školu, v rámci kroužku, na táboře, přes internet...
- ❖ Šikanu může zažít **kdokoliv v jakémkoliv věku**.
- ❖ Šikanování se často časem **zhoršuje** a začne **být krutější**.
- ❖ Nikdo ale **nemá právo druhým ubližovat**, a to žádným způsobem.



Proč právě já?

- ! **Není to Tvá vina**, že jsi zažil/a šikanu. Stát se to může opravdu každému.
- ! **Nemůžeš si za to sám**, to ostatní se chovají bezohledně a surově.
- ! Není to proto, že bys byl špatný, nebo proto, že by sis to nějak zasloužil.
- ! **Chyba není v tobě**, ale ve špatných vztazích mezi spolužáky, v kterých převládá bezohlednost a násilí.
- ! **Máš právo se bránit** a o šikaně **říct dospělým**. Není to žalování, je to prosba o pomoc, na kterou máš právo.

Nenech si to líbit

Je-li někdo šikanován, není to proto, že je špatný nebo že by si to zasloužil!

Každý člověk, tedy každý z vás má právo na bezpečí!

Nikdo nemá právo nikomu ubližovat!



Co si počít?

- ❖ Pokud se k Tobě někdo v okolí chová nepřátelsky, ubližuje Ti, a Ty nevíš, jak dál, nebo víš o někom, komu se to děje, **překonej strach a vyhledej dospělého**, kterému důvěřuješ!
- ❖ Pokud to někomu neřekneš, nemusí nikdo poznat, že potřebuješ pomoc, a **zůstaneš na to sám/sama**.
- ❖ Můžeš se obrátit na nějakou osobu, kterou znáš a které důvěřuješ natolik, že se jí **se svým trápením dokážeš svěřit**.
- ❖ Říct to můžeš **rodičům**, hodnému **učiteli** ze školy, **výchovnému poradci** nebo třeba **metodikovi prevence**.
- ❖ Důležité je, aby Tě **vyslechli** a snažili se Ti **pomoc**.

- ❖ I na bezplatné Lince bezpečí Ti budou naslouchat a nemusíš se bát, že by nevěřili tomu, co se Ti děje. Vědí, že takové věci se stávají a že nejsi sám/sama.
- ❖ Poradí Ti, jak postupovat dál.
- ❖ Možná váháš a čekáš, že se to třeba samo zlepší, ale čím dříve šikanu dospělí zastaví, tím to bude pro Tebe lepší.
- ❖ Šikanování se totiž může rychle zhoršit.
- ❖ Proto není na co čekat!
- ❖ Možná nejsi obětí šikany, ale tím, kdo ublížil nebo šikaně přihlížel. I pro Tebe tu je Linka bezpečí. Můžeš si promluvit o tom, co se stalo a jak to napravit.



Telefonická pomoc dětem - linka bezpečí  **116 111**

pomoc@linkabezpeci.cz  chat.linkabezpeci.cz

Nové číslo 116 111 je shodné pro dětské linky důvěry v celé Evropě. Volání je zdarma z pevných i mobilních telefonů.

Jak ubližování ještě nezhoršit

1. **Nereaguj na agresory.** Ti, kdo tě šikanují, mají radost, když vidí, že se jim podařilo tě zdeptat. Když na to nebudeš reagovat, přestane je to bavit.
2. **Bud' prozíravý.** Pokud to jen jde, vyhýbej se lidem, kteří by tě mohli šikanovat, a situacím, které by k tomu mohly vést.
3. **Jednej neočekávaně.** Říká se: „Odpověď, když je mírná, odvrací vztek.“ **Používej humor.** Pokud se ti například spolužák posmívá, že jsi tlustý, můžeš prostě říct: „Aha, já myslel, že to jsou svaly!“
4. **Odejdi.** Když zůstaneš klidný, ukážeš, že jednáš zrale a jsi silnější než ten, kdo ti ztrpčuje život. Dáváš tím najevo, že se umíš ovládat, což se o tvém spolužákovi říct nedá.

5. **Posiluj sebedůvěru.** Ti, kdo rádi ubližují druhým, si všimnou, když člověk není v pohodě. Můžou toho využít, aby zničili veškerou jeho sebedůvěru. **Věř si.** Neboj se postavit za svoje názory. Ti, kdo tě šikanují, ti nejspíš dají pokoj, když uvidí, že nad tebou nemají moc a že se nebojíš.
6. **Někomu se svěř!** Z jednoho průzkumu vyplynulo, že víc než polovina všech obětí šikany na internetu o svém problému s nikým nemluví, a to pravděpodobně proto, že se stydí (zvláště kluci) nebo mají strach z pomsty. Uvědom si ale, že **agresoři rádi šikanují** **vskrytu.** Když se někomu svěříš, může to být první krok k ukončení tvé noční můry.

