

# ŠIKANA NA ŠKOLÁCH

*ŠIKANA pochází z francouzského slova chicane (šikejn) a znamená to systematické obtěžování, otravování, znepříjemňování života.*

*V českých zemích byla šikana spojována především s výkonem povinné vojenské služby. Když byla dvouletá, tak se vojáci rozdělovali na mazáky (byli na vojně déle) a bažanty (zrovna nastoupili). Šikana probíhala v nejhorsším slova smyslu, zahrnovala slovní i fyzické týrání.*

*V posledních letech proniká šikana i do škol či do práce. (Šikaně v práci se říká mobbing).*

*Každé dítě musí umět rozlišit, jestli se stalo obětí šikany, nebo jde pouze o „pošťuchování“ a legrácky mezi dětmi.*

## **Šikana může být:**

- slovní - to jsou urážky, nadávky, posmívání, legrace na náš účet
- materiální - trýznitel nám poškozuje, bere nebo schovává náš majetek (schovává učebnice, pantofle, trhá sešity, knihy, vyžaduje po dítěti svačinu, peníze)
- fyzická - trýznitel do nás strká, šťouchá, podráždí nohy, tahá za vlasy, štípe...

## **Co všechno je šikana?**

- týrání fyzické i psychické, kruté, nesmyslné a ponižující jednání.
- zlomyslné, zbytečné obtěžování, sužování, pronásledování, když je někdo záměrně zastrášován.
- když se cítíš omezována v přítomnosti jiné osoby.
- když se ti někdo posmívá nebo o tobě šíří lži.
- když tě někdo nutí, abys udělala něco proti své vůli (cokoli od braní drog až po vydání peněz).
- když se tě někdo snaží ztrapnit nebo ponížit před ostatními.
- když tě někdo kritizuje, jak vypadáš nebo jak jednáš.
- když tě někdo nenávidí pro tvé náboženství nebo barvu kůže.
- když se přátelé bezdůvodně obrátí proti tobě.

## Proč někdo šikanuje ostatní?

- *Byl sám šikanován*

Neplatí to ve všech případech a také to neomlouvá jejich chování, ale trochu to něco vysvětluje. Ne každý kdo je členem party, která šikanuje, chce ostatním ubližovat. Jenom cítí, že nemá na vybranou. Někteří se dokonce omlouvají, když vůdce party odejde.

- *Předvádí se*

Lidé, kteří šikanují ostatní, mají často nedostatek sebevědomí a myslí si, že mohou získat popularitu tím, že někoho shodí v přítomnosti ostatních. Neuvědomují si, že tak sice mohou získat přátele, ale tito "přátelé" je nemají ve skutečnosti rádi, mají z nich jen strach a bojí se je ignorovat.

- *Má spadeno na tiché lidi*

Ten kdo šikanuje nechce oběti, které jsou schopny mu jeho útoky vrátit, protože tím by se vše snadno odhalilo. Chtějí dělat drsné vtipy na úkor obětí, které z toho budou příliš zdrcené, než aby se pustily do boje.

- *Chce být obdivován*

Ten, kdo šikanuje, chce publikum, před kterým se může předvádět. Není-li na blízku nikdo, kdo by sledoval jeho konání, někdy dokonce nechá obět' na pokoji.

- *Má nedostatek sebevědomí*

Když tě bude denně někdo trápit, asi se nebudeš cítit moc dobře. Problém je, že ten, kdo už jednou začal šikanovat jiné, těžko dokáže přestat. Proto je potřeba zaangažovat někoho dospělého, kdo zasáhne. Ti kdo v minulosti šikanovali spolužáky, na to v budoucnu nikdy nebývají pyšní.

*Každý trýznitel je v podstatě srab. Nikdy by si nedovolil na někoho staršího či silnějšího, vždycky si vybírá oběti mladší, slabší, bezbrannější. Týrat někoho, kdo je slabší, může jen zbabělec a srab.*

## Hrozivá fakta

- jeden z deseti žáků střední školy byl v každém ročníku šikanován více než jednou nebo dvakrát
- na telefonickou poradenskou linku volá dvakrát více dívek než chlapců kvůli problémům se šikanováním
- výzkumy ukázaly, že dívky nejčastěji terorizují své oběti slovně, zatímco chlapci je častěji zneužívají fyzicky ovšem nadávky a posmívání mohou být stejně zlé jako fyzické napadení.
- v minulém roce telefonovalo na dětskou poradenskou linku více než 10 000 dětí kvůli šikaně
- šikana je druhým nejčastějším problémem, kvůli kterému mládež telefonuje.
- kvůli šikaně se mohou studenti bát chodit do školy a v extrémním případě může strach vést až k sebevraždě.
- průměrně deset mladých lidí ročně spáchá sebevraždu, protože se stali obětmi šikany.

## Jak se mohu bránit šikaně?

- Mluvit o ní. Nemlč o svém problému. Řekni o něm kamarádům, rodičům, učitelům. Zavolej na poradenskou linku.
- Přiměj někoho, aby tě bral vážně a najdeš někoho, kdo ti dokáže pomoci.
- Přiměj rodiče, aby si promluvili s učitelem. Pokud budou dospělí spolupracovat, může se tvá nepříjemná situace rychleji a lépe vyřešit.
- Měj kontrolu nad situací. Snaž se vystupovat sebevědomě a ukaž, že se nebojíš.
- Všechno si zapiš, promysli si, co všechno budeš říkat. Jednoho dne se tvůj problém bude řešit a vyřeší. K tomu můžeš přispět svými poznámkami, svým svědectvím.

## Co mohu udělat, když šikanují moji kamarádku nebo kamaráda?

- Jestliže někdo šikanuje tvou kamarádku, buď jí oporou a nabídni jí rameno, aby se mohla vyplakat. Měla bys jí také poradit nebo jí dát číslo telefonu na poradnu pro mládež.
- Řekne-li ti kamarád nebo kamarádka, že je někdo šikanuje, musíš jejich problém brát vážně. Když řekneš, že se nic neděje, budou se cítit ještě hůř a navíc osaměle. Představ si, jak bylo tobě v jejich kůži a snaž se jim pomoci, jak jen můžeš.
- Pomoz jim zvýšit sebevědomí. Tvoje kamarádka se možná bude cítit trapně a nebude mít chuť mluvit o tom, že je či byla šikanována. Řekni jí, že to není její vina, a že nesmí tuto skutečnost tajit. Můžeš jí pomoci, aby se necítila izolovaná a ponížená. Potřebuje cítit tvou podporu, protože může být velmi těžké udělat první krok k zastavení šikany.
- Nabídni kamarádce, že s ní půjdeš za někým dospělým, komu všechno řekne, ale nezneužij její důvěry. Neříkej nikomu nic sama bez jejího vědomí. Je v této situaci velmi zranitelná.
- Pokud je kamarád šikanovaný a přesto nechce Tvoji pomoc, nenechej to jen tak. Jdi za učitelem, nebo za dospělým, kterému důvěřuješ, a všechno mu řekni. Není to v žádném případě žalování nebo donášení, je to přece POMOC kamarádovi. Pokud znáš kamarádovy rodiče, pokus se je taktně informovat. Když budeš jednat, nezapomínej, že jde o to pomoci kamarádovi a nikoli se pomstít násilníkům
- Nikdy nešikanuj. Nikdy se nepřidávej k těm, kdo šikanují. Ani v případě, že oběť šikany nemáš v lásce. Vždycky si uvědom, jak by ses cítila ty v kůži oběti."
- Poradí ti také na lince bezpečí -- na tel. čísle 800155555, volání je bezplatné

## LINKA BEZPEČÍ

*telefonní číslo:* 800155555 - volání je bezplatné!

## LINKA DŮVĚRY

*webová stránka:* [www.linkaduvery.cz](http://www.linkaduvery.cz)

*e-mail:* [pomoc@linkaduvery.cz](mailto:pomoc@linkaduvery.cz)

*telefon:* 608 929 076 („Vy nás prozvoňte a my Vám zavoláme zpět“)



## MODRÁ LINKA

*webová stránka:* [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)

*e-mail:* [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)

*telefonní číslo:* 549 24 10 10 nebo 608 90 24 1 = linka je anonymní, důvěrná, za cenu běžného hovoru

## SPONDEA

*webová stránka:* [www.spondea.cz](http://www.spondea.cz)

*e-mail:* [krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

*telefonní číslo:* 420 541 235 511 nebo 608 118 088

## DEVÁTÝ TEST: JAK SI DÁVAL(A) POZOR NA BESEDĚ O ŠIKANĚ?

### 1. Jak se bránit šikaně?

*(zaškrtni správnou odpověď, více možností je správných)*

- a) mlčet, třeba to přejde samo
- b) mluvit o ní
- c) zkus zastrašit útočníka zbraní, kterou si vezmeš z domu
- d) zavolat na poradenskou linku
- e) zkusit vystupovat sebevědomě a ukázat šikanovatelům, že se jich nebojíš
- f) nikomu nic neříkat, stejně by ti nikdo nevěřil
- g) říct to kamarádům, rodičům učitelům
- h) všechno si sepsat a promyslet, až to potom budeš říkat dospělým
- ch) zkusíš vymyslet pomstu - například na útočníka pošleš venku svého psa, nebo mu v šatně rozstříháš bundu a podobně

### 2. Co budeš dělat, když ti někdo bude šikanovat kamaráda?

*(zaškrtni správnou odpověď, více možností je správných)*

- a) at' si to vyřeší sám, máš svých problémů dost
- b) nebudeš to brát na lehkou váhu a skutečně mu zkusíš pomoci
- c) řekneš jí (mu), že to není její (jeho) vina, že vina je těch útočníků a tvá kamarádka či kamarád to nesmí tajit!
- d) začneš se jí (jemu) posmívat a řekneš to také ostatním dětem
- e) budeš mu oporou, zkusíš poradit telefon na linku bezpečí
- f) přidáš se na stranu šikanujícího
- g) řekneš si, že asi šikanující mají důvod, proč to dělají, a raději se do toho nebudeš míchat
- h) doprovodíš šikanovaného za dospělou osobou
- ch) pokud je kamarád šikanován a nechce od tebe pomoc, zařídíš to sám: řekneš to rodičům, dospělým, učitelkám. Není to žalování, ale pomoc.

### 3. Zkus rozlišit šikanu na slovní, materiální a fyzickou

*(stačí, když ke slovní šikaně napíšeš „S“, k materiální „M“ a k fyzické šikaně „F“)*

Šikanovatel:

- |                              |                                    |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| a) uráží tě                  | k) lže o tobě                      | v) šťouchá do tebe                 |
| b) bere ti věci              | l) pomlouvá tě                     | w) vyžaduje tvou svačinu           |
| c) strká do tebe             | m) vyžaduje tvoje peníze           | x) posmívá se ti kvůli barvě pleti |
| d) nadává ti                 | n) ztrapňuje tě                    | y) zastrašuje tě                   |
| e) schovává ti věci          | o) kritizuje tě, jak vypadáš       |                                    |
| f) posmívá se ti             | p) posmívá se ti kvůli náboženství |                                    |
| g) dělá legraci na tvůj účet | q) štípe tě                        |                                    |
| h) ničí ti tvoje věci        | r) slovně tě vydírá                |                                    |
| ch) podráží ti nohy          | s) ponižuje tě                     |                                    |
| i) shazuje tě ze židle       | t) kritizuje tě, jak jednáš        |                                    |
| j) trhá ti oblečení          | u) tahá tě za vlasy                |                                    |

#### 4. Ten, kdo šikanuje:

*(zaškrtni správnou odpověď, více možností je správných)*

- a) asi byl sám šikanován
- b) má vysoké sebevědomí, vyniká ve sportu a učení
- c) předvádí se
- d) je to hrdina, silák
- e) má spadeno na tiché lidi
- f) touží po obdivu
- g) dovolí si i na starší a silnější
- h) nepotřebuje k týrání žádnou publikaci, týrá jen tak pro radost
- ch) má nedostatek sebevědomí
- i) je to srab, zbabělec
- j) nemá žádné „skutečné“ přátele, jen obdivovatele
- k) má spoustu skutečných a pravých přátel

#### 5. Proč někdo šikanuje druhé?

*(zaškrtni jednu správnou odpověď)*

- a) jen tak, pro legraci
- b) je to hrdina, když někoho dokáže šikanovat
- c) je to srab - troufá si jen na bezbranné a slabší jedince

#### 6. Zakroužkuj správnou odpověď:

- |   |        |
|---|--------|
| a) děvčata týrají víc slovně, hoši fyzicky                                  | ANO-NE |
| b) na linku důvěry volá 2x více chlapců než dívek                           | ANO-NE |
| c) na linku důvěry zavolá ročně i více než 10 000 dětí kvůli šikaně         | ANO-NE |
| d) šikana je druhým nejčastějším problémem, kvůli kterému mládež telefonuje | ANO-NE |
| e) kvůli šikaně se mohou studenti a žáci bát chodit do školy                | ANO-NE |
| f) průměrně 10 mladých lidí ročně spáchá sebevraždu právě kvůli šikaně      | ANO-NE |

**ŘEŠENÍ DEVÁTÉHO TESTU:**

**JAK SI DÁVAL(A) POZOR**

**NA BESEDĚ O ŠIKANĚ?**

**1.**

b), d), e), g), h)

**2.**

b), c), e), h), ch)

**3.**

a) S	ch) F	p) S	x) S
b) M	i) F	q) F	y) S
c) F	j) M	r) S	
d) S	k) S	s) S	
e) M	l) S	t) S	
f) S	m) M	u) F	
g) S	n) S	v) F	
h) M	o) S	w) M	

**4.**

a), c), e), f), ch), i), j)

**5. c)**

**6.**

a) ANO

b) NE

c) ANO

d) ANO

e) ANO

f) ANO



