



**Základní škola, Praha 4, Mendelova 550**

# **ŠKOLNÍ PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ**

# Školní program proti šikanování, kyberšikaně

vymezuje pojem šikana, seznamuje s postupy řešení a šetření šikany

Vychází z Metodického pokynu MŠMT k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních. Č.j. MSMT – 21149/2016 a z Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, Č.j: 21291/2010-28 – po aktualizaci 2017

## 1. Program

### **Cíl programu**

Vytvořit ve škole bezpečné, respektující a spolupracující prostředí a co nejdříve odhalit a účinně řešit šikanování.

Vytvořit pocit bezpečí každého jedince a jeho začlenění do třídního kolektivu.

Základem prevence šikanování a násilí je podpora pozitivních vzájemných vztahů mezi žáky a mezi žáky a učiteli.

### **Tvorba a realizace programu**

pedagogičtí pracovníci školy

### **Podpora programu**

- vzdělávání pedagogických pracovníků v akreditovaných kurzech k problematice šikanování
- doplňování odborné literatury
- dohled pedagogických pracovníků nad žáky zejména ve škole před vyučováním, o přestávkách mezi vyučovacími hodinami, ve školní jídelně a ve školní družině, mezi dopoledním a odpoledním vyučováním je zajištěn dohled ve sborovně školy
- ve školním řádu jsou jasně stanovena pravidla chování včetně sankcí za jejich porušení
- zmapování situace – její analýza a evaluace
- společný postup řešení při výskytu šikany ve škole
- primární prevence ve výuce
- primární prevence ve školních i mimoškolních programech mimo vyučování
- spolupráce s rodiči
- školní poradenské služby
- spolupráce se specializovanými zařízeními

### **Pomoc - kontakty**

Pedagogicko-psychologická poradna pro Prahu 11 272 942 004

Středisko výchovné péče 272 914 945

Policie ČR, preventivní informační oddělení 974 825 280

Sdružení Linka bezpečí (116 111) [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

Poradna na stránkách [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)

Internet poradna [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)

Společenství proti šikaně [www.sikana.org](http://www.sikana.org).

E-Bezpečí [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)

E-Nebezpečí pro učitele [www.e-nebezpeci.cz](http://www.e-nebezpeci.cz)

Poradna E-Bezpečí – poradenská linka zaměřená na prevenci rizikového chování na internetu [www.napisnam.cz](http://www.napisnam.cz)

Bezpečně on-line [www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)  
Národní centrum bezpečného internetu [www.ncbi.cz](http://www.ncbi.cz)  
kontaktní centrum, které přijímá hlášení, týkající se nezákonného a nevhodného obsahu  
internetu [www.Horka-linka.cz](http://www.Horka-linka.cz)

### **Informování žáků o problematice šikany**

- vyučování
- mimoškolní pobyty

### **Informování žáků a rodičů o programu**

- žáci: na začátku školního roku
- rodiče: na první schůzce rodičů v daném školním roce

## **2. Šikana ( charakteristika, stádia a prevence )**

### **Charakteristika šikany**

Šikanování (ubližování) je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v cílených a většinou opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky např. v podobě bití, vydírání, loupeže, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Rovněž se může realizovat prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikana. Ta zahrnuje útoky pomocí e-mailů, sms zpráv, vyvěšování urážlivých materiálů na internetové stránky apod. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševní a tělesné zdraví oběti.

### **Projevy šikany**

- verbální: přímá, nepřímá – psychická (součástí i kyberšikana - prostřednictvím elektronické komunikace)
  - fyzická agrese : přímá, nepřímá ( patří sem i krádeže a ničení majetku oběti)
  - smíšená: kombinace verbální a fyzické šikany (násilné a manipulativní příkazy)
- Za určitých okolností může šikana přerůst až do forem skupinové trestné činnosti a v některých opravdu závažných případech nabýt i rysy organizovaného zločinu.

### **Stadia šikanování**

#### **První stadium: Zrod ostrakismu**

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

#### **Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace**

V zátěžových situacích, kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese.

### **Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra**

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“.

### **Čtvrté stadium: Většina přijímá normy**

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

### **Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana**

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které jsem pro přehlednost označil jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná.

První stadium se v podstatě odehrává v jakékoliv skupině. Všude je někdo neoblíbený nebo vlivný, na jehož úkor je prima si dělat „legrácky“. Pak to ale jde dál, skupina si najde jakéhosi otloukánka. Třetí stadium je už klíčové, kdy se vydělí jádro útočníků a systematicky začne šikanovat nejvhodnější oběti. Do této chvíle lze věci jasně řešit. Následně ale dojde k bodu zlomu, kdy se šikanování stane nepsaným zákonem i pro opravdu slušné děti a celé skupina se stává krutou. V pátém stadiu – totalitě – se stane šikanování skupinovým programem.

### **Prevence šikany**

- podporovat rozvíjení pozitivních vztahů mezi žáky
- podporovat solidaritu a toleranci
- vést žáky k sebedůvěře, přiměřenému sebevědomí a odpovědnosti za své jednání
- jednat s dětmi jako s partnery, bez výjimky respektovat jejich práva, zároveň vést k plnění povinností
- udržovat ovzduší důvěry mezi žáky a pedagogy
- v kritických situacích dát jasně najevo, že toto chování je špatné a nelze je tolerovat
- nebýt lhostejný k projevům agresivity, a to i v případě, že nejsem pověřen dozorem
- informovat žáky, ale i rodiče, na koho se obrátit při problémech – třídní učitel, školní metodik prevence, výchovný poradce, vedení školy, linka důvěry, školní schránka důvěry, projekt NNTB (nenech to být)

### **3. Přímé a nepřímé varovné signály šikanování**

#### **Přímé mohou být:      např.**

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet;
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášení nepřátelských až nenávistných, nebo pohrdavým tónem;
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil;
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem;
- skutečnost, že se žák podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků;

- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů, nucení k spoluúčasti na nich;
- honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí;
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout;
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmlouvání učitelům;

### **Nepřímé mohou být: např.**

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády;
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními;
- při přestávkách vyhledává blízkost učitelů;
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený;
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči;
- stává se uzavřeným;
- jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje;
- jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené;
- zašpiněný nebo poškozený oděv;
- stále postrádá nějaké své věci;
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy;
- mění svoji pravidelnou cestu do školy;
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole;
- odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit;

### **Rodiče žáků by si měli všimnout především těchto možných příznaků šikanování:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště, když dítě mělo dříve školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti rozpoznatelný strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, možná právě „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní potíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.).
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

## Zásady pro bezpečný pohyb a komunikaci na internetu

### DESATERO ONLINE BEZPEČNOSTI

1. Nedůvěřuj neznámým lidem na internetu. Každý se může vydávat za někoho jiného.
2. Nesděluj nikomu na internetu svoje celé jméno, bydliště, školu, telefonní číslo.
3. Nikdy se nescházej s cizími lidmi, které jsi poznal při chatování nebo v sociální síti.
4. Chraň si svá hesla, nikomu kromě svých rodičů je neříkej.
5. Nikdy nikomu neposílej ani nezveřejňuj své příliš odvážné fotografie (např. v plavkách). Někdo je může zneužít. Když narazíš na podezřelé nebo nevhodné stránky, řekni to okamžitě dospělé osobě.
6. Chovej se na internetu fěr. Nikoho neurážej, nezesměšňuj, nenapadej, nevyhrožuj. Nikoho bez jeho souhlasu nenatáčej a nefot' a takové obrázky nebo videa nezveřejňuj na internetu ani neposílej telefonem. Jedná se o kyberšikanu. Když něco takového zjistíš o sobě nebo o někom jiném, svěř se dospělé osobě, které důvěřuješ. Ohlas to na [www.horkalinka.cz](http://www.horkalinka.cz) nebo na [www.pomoconline.cz](http://www.pomoconline.cz).
7. Nedůvěřuj všem informacím na internetu, ověřuj si je z jiných zdrojů (např. v knihovně).
8. Vyvažuj čas strávený u počítače s časem stráveným jinými koníčky, sportem a osobním kontaktem s kamarády. Závislost na počítači je nemoc.
9. Zabezpeč si svoje soukromí na sociální síti tak, aby k osobním informacím a fotografiím měli přístup jen tví přátelé.
10. Stahování z internetu zadarmo je nelegální. Je přísně zakázáno bez dovolení stahovat, instalovat nebo kopírovat na školní počítače jakékoli programy (např. hry).

#### 4. Kroky při řešení šikany

**Postup třídního učitele (vyšetřující osoby), má-li podezření na šikanu, kyberšikanu**

**A. Kroky při řešení obvyčejné počítačové šikany – odhad závažnosti onemocnění skupiny a stanovení formy šikany**

##### **1) Rozhovor s informátory a oběťmi – vytvoření vnějšího obrazu šikanování**

Důležité věci si zapisovat, porovnávat, věnovat pozornost nesrovnalostem v časech a místech.

##### **2) Nalezení vhodných svědků**

Vybereme žáky, kteří s obětí kamarádí nebo ji alespoň neodmítají, žáky, kteří jsou nezávislí na agresorech.

##### **3) Individuální, případně konfrontační rozhovor se svědky – nikdy ne konfrontace agresorů a obětí!**

Důležité je, abychom rozhovory organizovali tak, aby o nich druzí nevěděli.

##### **4) Ochrana oběti**

##### **5) Předběžná diagnóza a volba ze dvou typů rozhovoru:**

###### **a) rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory ( směřování k metodě usmíření)**

**Vyslechnou oběť** – citlivě, zcela diskrétně, zaručit bezpečí a důvěrnosti informací. Tento pohovor musí provádět osoba, které oběť důvěřuje.

**b) rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi (směřování k metodě vnějšího nátlaku)**

Následuje až po shromáždění důkazů! Slouží k zastavení agrese.

Upozorníme je, že při jakémkoli náznaku šikanování bude jejich potrestání přísnější, případně bude nahlášeno policii. Naopak, pokud budou mít snahu napravit situaci, může to zmírnit kázeňská opatření.

**6) Realizace vhodné metody:**

**a) metoda usmíření**

**b) metoda vnějšího nátlaku**

**svolání jednání o chování dítěte** (vedení školy, výchovný poradce, školní metodik prevence, třídní učitelé, případně další učitelé, psycholog z PPP).

To na základě shromážděných informací posoudí, zda se jedná o šikanu a jaký je její stupeň závažnosti, navrhne další postup vůči obětem, agresorům i třídě jako celku. Potrestání agresorů je individuální a závisí na věku, intenzitě šikany a na tom, zda se jednalo o první případ, nebo recidivu.

**7) Individuálně pozvat k jednání rodiče agresorů**, seznámit se situací, sdělit jim navrhovaná opatření (zdůraznit možnost nápravy) a požádat je o spolupráci. Pokud odmítají, zvážit oznámení na OSPOD a Policii ČR. V otázce trestů nepřistupovat na kompromisy.

**8) Třídní hodina:**

a) efekt metody usmíření

b) oznámení potrestání agresorů

**9) Rozhovor s rodiči oběti**, seznámit se situací, domluvit se na opatřeních. Poprosit je o spolupráci.

**10) Třídní schůzka** informovat všechny rodiče o situaci ve třídě

**11) Práce s celou třídou**

O způsobu potrestání agresorů informujeme celou třídu. Je třeba s touto třídou nadále pracovat, rozvíjet kamarádské a bezpečné vztahy. Můžeme se také obrátit na odborníky – Středisko výchovné péče, PPP,...

## **B. Postup při pokročilé šikaně a nestandardní šikaně**

**1) Překonání šoku pedagogického pracovníka (bleskový odhad závažnosti a formy šikany) a bezprostřední záchrana oběti.**

**2) Informování vedení školy.**

Domluva učitele, který odhalil šikanu, vedení školy, školního metodika prevence, výchovného poradce a případně dalších pedagogických pracovníků na spolupráci a postupu vyšetřování (přerušit výuku, zajistit dohled ve třídě, zamezit komunikaci mezi dětmi).

**3) Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi – rozdělit agresory**

**4) Pokračující pomoc a podpora oběti.**

V případě vážnějšího zranění zajistíme lékařskou pomoc, co nejdříve informujeme rodiče, nemá-li oběť vážnější zranění, poskytneme jí podpůrnou péči (navodíme pocit ochrany a bezpečí, je-li to možné, klademe otázky ke zmapování vnějšího obrazu).

**5) Nahlášení policii, event. podání trestního oznámení.**

**6) Vlastní vyšetřování.**

Vždy počkat na vyjádření Policie ČR, domluvit se, kdo bude šetřit.

Zástupkyně ředitelky, výchovný poradce a školní metodik prevence případně začnou s vyšetřováním šikanování podle kroků 1-8 při vyšetřování počáteční šikany.

V případě, že jde o pokročilé stadium šikany, je nutné obrátit se na odborníky:

- v resortu školství – s pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry
- v resortu zdravotnictví – s pediatry a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, včetně individuální a rodinné terapie
- v resortu sociální péče – s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence, s orgány sociálně právní ochrany dětí (OSPOD)

**7) Léčba:**

Metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny



## 5. Depistážní dotazníky

### I. Dotazník pro zachycení alarmujících signálů

(výpověď žáka o sobě)

- 1) Ublížoval ti někdo ze třídy?
- 2) Ublížoval ti někdo ze školy?
- 3) Stalo se ti to víckrát? Pokud ano, kolikrát?
- 4) Jak ti bylo ubližování?
- 5) Kdy se to stalo?
- 6) Kde se to stalo?
- 7) Cítil(a) ses z toho nešťastný(á), vystrašený(á)?
- 8) Jsi chlapec, nebo dívka?
- 9) Ten kdo ti ublížil, byl chlapec nebo dívka?
- 10) Řekl jsi o tom někomu? Pokud ano, komu?

(výpověď žáka na druhé)

- 1) Kdo ubližuje ostatním?
- 2) Kdo ponižuje a zraňuje spolužáky?
- 3) Kdo používá násilí proti druhým?
- 4) Kdo zesměšňuje spolužáky?
- 5) Kdo nejvíc pošťuchuje?
- 6) Kdo se nejvíc pere?
- 7) Kdo se stává terčem různých vtípků a legrací?
- 8) Kdo má strach z nějakého spolužáka?
- 9) Kdo je ostatními přehlížen a odmítán?
- 10) Kdo je fyzicky napadán a neumí se bránit?

### II. Úvodem k dotazníku

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým.

Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš bránit dělá, co je ti nepříjemné, co tě ponižuje, nebo tě prostě bolí – strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti zneříjemňovat život i jinak, pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nešíkali si tě.

Šikanování se děje skrytě a my se o něm můžeme dozvědět pozdě nebo vůbec ne. Proto potřebujeme tvoji pomoc a prosíme tě, abys vyplnil(a) anonymně tento dotazník. Informace nám pomohou zabránit ubližování slabým a bezbranným a vytvořit bezpečnější prostředí pro všechny.

## 6. Informační leták pro rodiče

Vážení rodiče,

naše škola je příznivě hodnocena rodičovskou veřejností i Českou školní inspekcí.

Vážíme si toho, avšak i ta **nejlepší škola není zcela imunní proti výskytu šikanování**. Proto chceme být připraveni zachytit případné ubližování žákům hned v počátku a účinně bezpráví zastavit.

Společně **jsme ve škole vytvořili program proti šikanování**. Jeho důležitou součástí je **spolupráce nás pedagogů s Vámi – rodiči**. Prosíme Vás proto o pomoc. Kdybyste měli podezření či dokonce jistotu, že je Vašemu dítěti ubližováno, bezprostředně se na nás obraťte.

Preventivní tým:

- ✓ třídní učitel
- ✓ zástupkyně ředitelky Mgr. Jana Benešová
- ✓ školní metodik prevence Mgr. Bc. Jindra Janušková

Využít lze také naši **e-schránku důvěry**, která je k dispozici na webových stránkách školy, případně nám dát zprávu prostřednictvím webu **nttb.cz**. Vaše informace se k nám dostane rychle a situaci budeme **odborně a bezpečně řešit**.

Děkujeme za Vaši podporu.

S přátelským pozdravem

pedagogický sbor ZŠ Mendelova

### **NĚKOLIK DŮLEŽITÝCH RAD PRO RODIČE V OBLASTI PREVENCE:**

- upozorněte své dítě na to, že **se nesmí** o svých problémech **bát hovořit** ani doma, ani ve škole s učiteli
- seznamte své dítě s okruhem osob, na které se může v případě nebezpečí obrátit
- máte-li důvod, **promluvte** o svých obavách s **třídním učitelem**

### **RODIČE ŽÁKŮ SI MOHOU VŠIMNOUT TĚCHTO PŘÍZNAKŮ ŠIKANOVÁNÍ:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo kamarádi.

- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas nebo si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechut' jít ráno do školy (zvláště, když dítě mělo dříve školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova. Při bedlivější pozorování je na něm vidět strach či ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (spolužáci mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu.
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma bere peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Svě zdravotní potíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.).
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

## 7. Informační leták pro žáky

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál.

Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto.

**PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ  
(ŠKOLNÍM METODIKEM PREVENCE, VÝCHOVNÝMI PORADCI ČI  
ZÁSTUPKYNÍ ŘEDITELKY).**

### **Co je to šikanování?**

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit,

dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepříjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nešíkali se tě.

Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

### **Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

### **Jak se můžeš bránit?**

Nevzdávej to a udělej následující:

- Obrat' se na někoho z dospělých ve škole, kterému důvěřuješ - třídní učitel, učitel, školní metodik prevence, výchovný poradce, vedení školy. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- Svěř se svým rodičům.
- Schránku důvěry ve vestibulu školy
- Elektronická schránka důvěry
- Zavolej na bezplatnou Linku bezpečí - telefon 116 111
- Využij projektu Nenech to být

### **Zásady pro bezpečný pohyb a komunikaci na internetu**

### **DESATERO ONLINE BEZPEČNOSTI**

1. Nedůvěřuj neznámým lidem na internetu. Každý se může vydávat za někoho jiného.
2. Nesděluj nikomu na internetu svoje celé jméno, bydliště, školu, telefonní číslo.
3. Nikdy se nescházej s cizími lidmi, které jsi poznal při chatování nebo v sociální síti.
4. Chraň si svá hesla, nikomu kromě svých rodičů je neříkej.
5. Nikdy nikomu nepošílej ani nezveřejňuj své příliš odvážné fotografie (např. v plavkách). Někdo je může zneužít. Když narazíš na podezřelé nebo nevhodné stránky, řekni to okamžitě dospělé osobě.
6. Chovej se na internetu fér. Nikoho neurážej, nezesměšňuj, nenapadej, nevyhrožuj. Nikoho bez jeho souhlasu nenatáčej a nefot' a takové obrázky nebo videa nezveřejňuj na internetu ani nepošílej telefonem. Jedná se o kyberšikanu.

Když něco takového zjistíš o sobě nebo o někom jiném, svěř se dospělé osobě, které důvěřuješ. Ohlaš to na [www.horkalinka.cz](http://www.horkalinka.cz) nebo na [www.pomoconline.cz](http://www.pomoconline.cz).

7. Nedůvěřuj všem informacím na internetu, ověřuj si je z jiných zdrojů (např. v knihovně).

8. Vyvažuj čas strávený u počítače s časem stráveným jinými koníčky, sportem a osobním kontaktem s kamarády. Závislost na počítači je nemoc.

9. Zabezpeč si svoje soukromí na sociální síti tak, aby k osobním informacím a fotografiím měli přístup jen tví přátelé.

10. Stahování z internetu zadarmo je nelegální. Je přísně zakázáno bez dovolení stahovat, instalovat nebo kopírovat na školní počítače jakékoli programy (např. hry).

Projednáno v pedagogické radě dne 31.08.2020.