

Šikana

Jednou z nejtěžších chvil v životě dítěte je to, když je dítě šikanováno. Šikana se dá popsat jako chování se záměrem ublížit, které se opakuje po určitou dobu a při kterém je pro šikanovaného obtížné, aby se vůči tomuto chování bránil.

Šikana může být například:

- Přezdívaní druhých přezdívkami a utahování si z druhých
- Vyhrožování druhým
- Fyzické násilí
- Poškození osobních věcí
- Záměrné a často se opakující vyloučení ze společenských aktivit a z kolektivu
- Rozšiřování škodlivých pomluv a pomlouvání
- Šikana přes telefon, sms-kami
- Šikana přes počítač "Cyber-bullying" - přes email a internetové stránky jako např. My Space, Bebo a Facebook

Jak zjistím, zda je moje dítě šikanováno?

Šikana je často utajená a mladí lidé to často nechtějí oznámit, nebo o tom někomu říct. Mnoho krát se stává, že první příznaky šikany si všimnou rodiče nebo příbuzní, ale někdy se může stát i to, že si na dítěti všimnou buď zdravotní sestry, učitelé, nebo lékaři, že je dítě šikanováno.

Důležité příznaky, které je nutno pečlivě sledovat:

- Odmítání a nechut' jít do školy
- Náhlé bolesti hlavy nebo břicha, a to zejména v pondělí ráno
- Nervozita a iritabilita
- Nevysvětlené zhoršení v známkách a výsledcích ve škole
- Deprese a utáhnutost
- Nevysvětlené modřiny, škrábance, roztrhané oblečení, nebo poškozené osobní věci
- Časté trávení času o samotě ve svém pokoji
- Nechut' k jídlu

- Insomnia - nespavost
- Ustrašenost nebo hněv s nevysvětlitelnými výbuchy
- Přehnané obavy (horší než obvykle) týkající se vzhledu, nebo toho, co si obléct
- Náhlé odmítání svého mobilního telefonu

Dětem se může stát, že:

- Jim 'zmizí' peníze, jejich mobilní telefon, nebo jejich osobní věci
- Začnou si žádat o peníze, nebo krást peníze (aby platily tomu, kdo je šikanuje)
- Odmítnou říct co se děje, co jim je
- Začnou se zlobit a rozčilovat se na členy rodiny

Pokud si myslíte, že vaše dítě je šikanováno, ale nejste si tím jisti, tak se ho můžete zeptat pár jednoduchých otázek

Pro malé děti:

- Co dělali dnes ve škole?
- Dělali něco, co se jim líbilo, nebo nelíbilo?
- S kým si hráli?
- Těší se, že půjdou zítra znovu do školy?
- Jak se mají jejich kamarádi?

Pro starší děti:

- Co dělali dnes přes oběd?
- Chtěli by někoho pozvat domů na návštěvu?
- Je ve škole někdo, koho nemají rádi a proč?
- Mají ve škole nějaké vyučovací hodiny, které nemají rádi a proč?

Co s tím můžete dělat?

Existuje mnoho věcí, které můžete vy, jako rodiče, udělat. Je důležité, abyste zjistili, co se děje a byli při tom diskrétní. Zkuste být klidný, praktický a poskytnout svému dítěti ujištění a oporu.

Návrh pro rodiče / opatrovníky:

- V klidu si promluvte se svým dítětem o jeho zkušenostech
- Zapište si, co vaše dítě řekne - a to zejména pokud vám řekne o koho jde; jak často se tato šikana vyskytuje / opakuje; kde k tomu došlo a co se stalo. Organizace "Kidscape" má na internetu k dispozici 'bully log' záznamník šikany, který se dá použít jako podklad k zapisování incidentů ve formě diáře. Najdete ho na jejich internetové stránce www.kidscape.org.uk
- Ujistěte své dítě o tom, že udělalo dobře v tom smyslu, že vám o této šikaně řeklo
- Vysvětlete svému dítěti, že pokud by znovu došlo k dalším incidentům, tak by to měl / a okamžitě nahlásit svému učiteli ve škole
- Pokud se tato šikana děje ve škole, tak se spojte se školou a domluvte si termín schůzky s třídním učitelem
- Vysvětlete učiteli jaké má vaše dítě problémy

Když budete mluvit s učitelem o šikaně:

- Pokuste se zůstat klidný a pamatujte na to, že je možné, že učitelé o tom, že je vaše dítě šikanováno, vůbec nevědí, nebo je možné, že o daném incidentu vědí, ale informace, které mají jsou zcela jiné a nesouhlasí s vaším popisem události
- Buďte konkrétní a uveďte co nejvíce podrobností o tom, co vaše dítě řeklo, že se stalo, uveďte data, místa a jména dětí, o které se jedná
- Zapište si to, co škola řekne, že co přesně udělají a jaké kroky podstoupí v rámci této věci
- Zeptejte se na to, co byste mohli udělat vy, abyste svému dítěti ve škole pomohli
- Zůstaňte se školou v kontaktu a dejte jim vědět, zda se situace zlepšila, nebo zda problémy i nadále pokračují

Co můžu udělat, pokud mám pocit, že škola mé obavy a problémy neřeší?

- Rodiny, které mají pocit, že škola jejich obavy a problémy přiměřeně neřeší, mohou zvážit následující možné kroky:
- Požádat o nahlédnutí do školních předpisů zavedených na boj proti šikaně a zkontrolovat, zda škola postupuje podle těchto předpisů. Každá škola musí mít podle zákona zavedené Předpisy na boj proti šikaně "Anti-Bullying Policy".
- Domluvte si schůzku ve škole, na které tyto problémy proberete s ředitelem školy a uschovejte si záznam z tohoto setkání.
- Pokud by tyto výše uvedené kroky nepomohly, tak napište vedoucímu správní rady školy "Chair of Governors" a vysvětlete mu vaše obavy a co byste si přáli, aby se stalo.
- Prodiskutujte své obavy s tím členem správní rady školy, který zastupuje rodiče.
- Spojte se s místním úřadem školství a řekněte jim o svých problémech.
- Zajděte na tuto internetovou stránku, kde najdete radu a pomoc:
<https://www.anti-bullyingalliance.org.uk/>

Pokud byste chtěli více informací, tak se prosím spojte s organizací Bernardo's SENDIASS:

Telefon : 01472 355365

Email: nelincs@barnardos.org.uk

Napište nám na adresu: North East Lincolnshire SENDIASS
11 Dudley Street
Grimsby
North East Lincolnshire
DN31 2AW

Anebo navštivte naši internetovou stránku, kde najdete další užitečné informace:

www.barnardosendiass.org.uk/north-east-lincolnshire-sendiass/