[](https://www.google.co.uk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiauOCAqujWAhWHORoKHVWhALcQjRwIBw&url=https://www.lighthousevictimcare.org/organisation/barnardos-barnardos-mandala-therapeutic-services-for-children-and-young-people/&psig=AOvVaw0pjJtU9BSesVi5Y97Jg6j5&ust=1507802981113585)

**Bradford SENDIASS**

**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 pomluvání
* 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 buďzdravotní sestry, učitelé, nebo lékaři, že je dítě šikanováno.

**Důležité příznaky, které je nutno pečlivě sledovat:**

* Odmítání a nechuť jít do školy
* Náhlé bolesti hlavy nebo břicha, a to zejména v pondělí ráno
* Nervozita a iritabilnost
* 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
* Nechuť 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 deti:**

* 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 událostí
* 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 : 01274 513300

Email: [bradfordsendiass@barnardos.org.uk](mailto:bradfordsendiass@barnardos.org.uk)

Napište nám na adresu: Bradford SENDIASS

40–42 Listerhills Science Park

Campus Road

Bradford

BD7 1HR

Anebo navštivte naši intenretovú stránku, kde najdete další užitečné informace: [www.barnardos.org.uk/bradfordsendiass](http://www.barnardos.org.uk/bradfordsendiass)