

C)

Šikanování – informace pro rodiče

Jak mohou rodiče pomoci

- Máte-li podezření, že vaše dítě je šikanováno, zeptejte se ho přímo.
- Snažte se všimnout si prospěchu a dalších příznaků šikany (viz. příští článek).
- Berte šikanu vážně a snažte se zjistit všechna fakta, když se mluví o výskytu šikany.
- Neschvalujte utajování šikany.
- Spojte se s třídním učitelem či ředitelem, jde-li o šikanu ve škole.
- Dejte dětem praktické rady (vypadat sebevědomě, radši utéct, ...).
- Dejte dítěti šanci vyjádřit své pocity o pozici šikanovaného.
- Kontaktujte další rodiče a poradte se o problému společně.
- Máte-li dojem, že by to mohlo prospět sebevědomí vašeho dítěte, zeptejte se, nechce-li navštěvovat kurz sebeobrany.
- Přesvědčte se, neprovokuje-li vaše dítě šikanujícího nějakým špatným zvykem jako pliváním, děláním „dlouhého nosu“ atd.
- Zaznamenávejte si případné incidenty.
- Potřebujete-li pomoc, obraťte se na jeden z kontaktů uvedených na zadní straně.

Šikana - možné známky

Změny chování vašeho dítěte či jiné náznaky vás mohou upozornit, že by vaše dítě mohlo být šikanováno. Máte-li nějaké podezření a zpozorujete-li něco z následujícího přehledu, měli by jste se vašeho dítěte zeptat, jestli mu někdo nevyhrožuje či nešikanuje.

Děti mohou:

- Mít strach jít do školy nebo ze školy.
- Zcela odmítají jít do školy.
- Požádat vás, abyste šli do školy s nimi, nebo je tam zavezli.
- Změnit cestu do školy.
- Zhoršit svůj prospěch.
- Přicházet domů s poškozeným oblečením či školními pomůckami.
- Přicházet domů hladové (svačtinu nebo peníze na ni musí odevzdávat).
- Uzavřít se do sebe, začít koktat.
- Jevit známky stresu, přestat jíst.
- Pokusit se o sebevraždu.
- Plakat před spaním.



- Mít noční můry nebo dokonce křičet ze spaní, např.: „Nech mě být!“
- Mít nevysvětlitelné odřeniny, modřiny, „škrábnutí“, atd.
- „Ztrácet“ své věci.
- Žádat častěji o peníze nebo začít krást (aby mohly zaplatit „výkupné“).
- Stále „ztrácet“ své kapsné.
- Odmítnout říci, co se stalo.
- Podávat nepravděpodobná vysvětlení na cokoli výše zmíněné.

Šikanující:

Některé děti mohou začít šikanovat ostatní po nějakém traumatickém zážitku (rozvod, narození sourozence, úmrtí někoho blízkého), nebo čistě z nudy či zklamání.

Ostatní se stávají šikanujícími, protože:

- Mají rádi pocit moci.
- Jsou rozmazlení a čekají, že všichni musí dělat, co chtějí oni.
- Cítí se nejistě, zanedbaně, poníženi.
- Byli sami nějakým způsobem využíváni.
- Jsou doma obětími beránky či dokonce objekty tyranie.
- Je na ně kladen nátlak, aby měli dobré výsledky ve škole.
- Nezapadnou mezi ostatní děti.

Šikanuje-li vaše dítě ostatní:

- Zachovejte chladnou hlavu.
- Netrestejte a nebijte své dítě - mohlo by to celou věc ještě zhoršit.
- Zkuste zjistit, proč to dělá (ne formou křížového výslechu!).
- Promluvte si s učiteli, spolužáky a všemi, kdo vám mohou poskytnout více informací.
- Není-li situace vážná, vyčkejte, nevyřeší-li se to samo.
- Je-li situace vážná, spojte se co nejdříve s dětským psychologem a celou věc řešte spojenými silami.
- Sestavte reálná a přiměřená pravidla, abyste pomohli svému dítěti kontrolovat jeho chování.
- Dohlédněte, aby se vaše dítě ústně nebo písemně omluvilo tomu, koho šikanovalo.

Šikanující potřebují pocit úspěchu a jistoty v sebesama. Pomozte jim najít činnost, kde budou úspěšní a jejich chování se může změnit.