



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Jak se postavit šikaně

# Práva, úcta, rovnost: Příručka pro rodiče a pěstouny



Tsieceg / Czech

# Práva, úcta, rovnost: příručka pro rodiče a pěstouny

## Cílová skupina

Rodiče/pěstouni, rodiny, školy, řídicí orgány, orgány místní samosprávy a organizace, které pracují s dětmi ve školním věku a mládeží na řešení otázek týkajících se jejich blahobytu a ochrany.

## Přehled

Tato příručka je součástí série poradních dokumentů, které poskytují informace všem, kdo se zabývají prevencí a řešením šikany na školách. Každý dokument obsahuje tipy pro jednu klíčovou skupinu. Tato příručka je určena pro rodiče/pěstouny.

Tato příručka nahrazuje: Respektování druhých: příručka proti šikaně (Respecting others: anti-bullying guidance, verze 2003 a 2011).

## Požadovaná opatření

S příručkou by měli být obeznámeni rodiče/pěstouni a rodiny s dětmi ve školním a mládežnickém věku.

## Další informace

Dotazy k tomuto dokumentu adresujte na:

Supporting Achievement and Safeguarding Branch  
Support for Learners Division  
The Education Directorate  
Welsh Government  
Cathays Park  
Cardiff  
CF10 3NQ

e-mail: [CCD.SAS@gov.wales](mailto:CCD.SAS@gov.wales)



[@WG\\_Education](#)



[Facebook/EducationWales](#)

## Další výtisky

Tento dokument se nachází na webových stránkách velšské vlády na

[gov.wales/anti-bullying-guidance](http://gov.wales/anti-bullying-guidance)

## Související dokumenty

*Inclusion and pupil support* (2016)

*Keeping learners safe: The role of local authorities, governing bodies and proprietors of independent schools under the Education Act 2002* (2015)

*Thinking positively: Emotional health and well-being in schools and early years settings* (Welsh Assembly Government, 2010)

*School-based counselling operating toolkit* (Welsh Assembly Government, 2011)

*Learner Travel (Wales) Measure 2008: All Wales Travel Behaviour Code Statutory Guidance* (2017)

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.

Tento dokument je dostupný také ve velštině.

# Obsah

<b>Slovníček pojmů</b>	<b>2</b>
<b>1. Úvod</b>	<b>6</b>
<b>2. Co je šikana?</b>	<b>8</b>
Definice	8
Druhy šikany	8
Šikana na základě odlišnosti	9
<b>3. Kdy nejde o šikanu</b>	<b>10</b>
<b>4. Jak řešit šikanu</b>	<b>12</b>
Tipy, jak mluvit s dítětem o šikaně	12
Jak rozpoznat známky šikany na dítěti	13
Jak můžete dítěti pomoci, pokud je obětí šikany?	13
Budování sebevědomí a sebeúcty u dětí	14
Jak můžete dítěti pomoci, pokud je obětí šikany na internetu?	15
Jak zvládat dopad šikany	16
Vaše pocity a jednání	17
<b>5. Co se očekává od škol?</b>	<b>18</b>
Zákonné povinnosti	18
Postupy řešení stížností	18
<b>6. Šikanuje vaše dítě druhé?</b>	<b>20</b>
Jak řešit šikanující chování u dítěte	20
<b>Příloha</b>	<b>22</b>
Šikana	22
Linky pomoci a služby nabízející podporu	22
Všeobecné informace	22
Rodiče/pěstouni	22
Organizace nabízející poradenství a podporu	23
Všeobecné informace	23
Rodiče/pěstouni	23
Děti a mládež	23
Jiné	23
Problémy na internetu	23

# Slovníček pojmů

Pro účely této příručky jsou následující pojmy definovány takto:

## Děti a mládež

Lidé mladší 18 let v souladu s definicí „dětí“ podle britského zákona o dětech z roku 1989 (Children Act 1989).

## Gender

Pojem, kterým se často označuje, zda se osoba identifikuje jako žena, muž nebo nebinární (viz genderová identita). Používá se rovněž v širším slova smyslu, kdy hovoříme o způsobech, jakým společenské nebo kulturní síly vytvářejí rozdíly nebo nerovnosti mezi ženami, muži a nebinárními lidmi včetně společenských norem, genderových rolí a genderových stereotypů.

## Genderová identita

Tento pojem označuje, jak člověk vnitřně vnímá své vlastní pohlaví, ať už jako muž, žena nebo něco jiného (např. nebinární). Genderová identita není vždy stejná jako pohlaví, které nám bylo přiděleno při narození (viz transgender/trans).

## Chráněné charakteristiky

Podle britského zákona o rovnosti z roku 2010 (Equality Act 2010) je protizákonné diskriminovat někoho kvůli věku, postižení, změně pohlaví, sňatku a registrovanému partnerství, těhotenství a mateřství, rase, náboženskému vyznání nebo víře, pohlaví, sexuální orientaci.

## Pachatel

Tímto pojmem se označují děti nebo mládež chovající se šikanujícím způsobem k druhým.

## Pohlaví

Přirazeno člověku na základě hlavních sexuálních charakteristik (genitálií) a reprodukčních funkcí. Genderová identita některých lidí není vždy stejná jako pohlaví, které jim bylo přiděleno při narození (viz transgender/trans). Pojmy pohlaví a gender jsou někdy zaměnitelné a označují, zda je někdo muž, žena nebo nebinární.

## Postižení a postižená osoba

Osoba má postižení, pokud (a) má fyzickou nebo duševní poruchu a (b) tato porucha má zásadní a dlouhodobý vliv na schopnosti této osoby provádět každodenní činnosti. Odkaz na postiženou osobu se vztahuje na osobu, která má nějaké postižení (§ 6 britského zákona o rovnosti z roku 2010 (Equality Act 2010)).

## Přihlížející

Osoba, která je svědkem šikany online nebo offline, ale „neúčastní se jí“.

## Rasa

Zahrnuje barvu, národnost nebo etnický či národnostní původ (§ 9 britského zákona o rovnosti z roku 2010 (Equality Act 2010)).

## Sexuální orientace

Pojem, který označuje sexuální, romantickou nebo emocionální přitažlivost jedné osoby k druhé. K popisu sexuální orientace lidé používají pojmy heterosexuál, gay, bisexuál/bi nebo lesba.

## Specifické poruchy učení (SPU)

Poruchy učení (v důsledku zdravotního stavu nebo jinak), které si vyžadují specifickou výuku (§ 2 zákona o specifických poruchách učení a vzdělávacím tribunálu (Walesu) z roku 2018 (Additional Learning Needs and Educational Tribunal (Wales) Act 2018)).

## Šikana na internetu

Tento pojem označuje veškerou šikanu přes technologie, označovanou také jako kybershikana.

## Šikana na základě odlišnosti

Pojem, který označuje jakoukoli formu šikany, která se vztahuje k charakteristikám, jež jsou považovány za součást identity člověka nebo vnímané skupinové identity. Šikana na základě odlišnosti zahrnuje chráněné charakteristiky, ale může sahát a často sahá za hranice chráněných charakteristik a může vést k šikaně z různých důvodů, jako je společenské postavení nebo původ.

## Škola

Znamená vzdělávací instituci, která je mimo sektor dalšího a vyššího vzdělávání a která poskytuje

- základní vzdělání
- středoškolské vzdělání
- základní i středoškolské vzdělání

bez ohledu na to, zda tato instituce poskytuje také dálkové kurzy určené pro mladé studenty nebo další vzdělávání.

## Terč

Pojem, který označuje děti nebo mládež, jež jsou obětí šikany.

## Transgender/trans

Souhrnný pojem používaný k označení lidí, jejichž gender není stejný jako pohlaví nebo neodpovídá pohlaví, které jim bylo přiřazeno při narození.

## Trolling

Internetové slangové slovo označující vědomý čin, kdy lidé zveřejňují nahodilé a nevyžádané, často kontroverzní poznámky. Zveřejňují je na internetových fórech se záměrem vyprovokovat citovou reakci u nic netušících čtenářů a vyvolat spor nebo hádku.

## Zločiny z nenávisti

Pojem, kterým se označuje celá řada nezákonného chování, kdy pachatel je motivován nepřátelstvím nebo se chová nepřátelsky vůči určité charakteristice terče svého útoku, jako je postižení, rasa, náboženské vyznání, sexuální orientace nebo genderová identita. Ke zločinům z nenávisti patří slovní urážky, zastrašování, výhrůžky, obtěžování, napadení, šikana i poškozování majetku. Pachatelem může být i kamarád, pěstoun nebo známý, který zneužívá svého vztahu k terči útoku k finančním ziskům nebo jinému nezákonnému účelu.



- 1.1 Vaší rolí jako rodiče/pěstouna je pomáhat dítěti pochopit a zvládat pozitivní a negativní stránky přátelství a interakce s lidmi na internetu i v reálném životě. Můžete dítě naučit, jak zůstat v bezpečí a šťastné a jednat s ostatními s úctou a laskavostí. Většinou si jako první všimnete, když dítě přestane být samo sebou, je nešťastné nebo se zdá být agresivní.
- 1.2 Když rodiče/pěstouni zjistí, že je jejich dítě šikanováno, nebo někoho šikanuje, většinou z toho mají smíšené pocity. První pocity mohou zahrnovat rozrušení, zlost, smutek a provinilost, je však důležité pamatovat si, že vždy existuje nějaké východisko.
- 1.3 Očekáváme, že rodiče/pěstouni a jejich děti budou spolupracovat s místními orgány a školami na prevenci a řešení šikany.
- 1.4 Cílem této příručky je dát rodičům/pěstounům možnost lépe porozumět šikaně. Zahrnuje témata jako co je a co není šikana, rozpoznání známek šikany, kroky k řešení šikany, práva a povinnosti přijatelného chování k prevenci šikany a kam se v případě šikany obrátit s žádostí o pomoc.
- 1.5 Je součástí sady příruček. Další dokumenty této série jsou určeny řídicím orgánům škol, orgánům místní samosprávy, dětem a mladistvým.
- 1.6 Tato sada příruček je doplněna internetovými zdroji, jejichž účelem je ulehčit používání tipů v praxi. Tento symbol používaný v příručce označuje, že jsou k dispozici doplňkové zdroje:



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1](https://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1)





## Co je šikana?

### Definice

- 2.1 Ve Walesu ani Velké Británii neexistuje zákonná definice šikany. Proto v této příručce používáme definici postavenou na široce používaných principech zavedených ve Spojeném království od roku 1993.
- 2.2 Pro účely této příručky je šikana definována takto:

**Opakované chování jednotlivce nebo skupiny, které vědomě ubližuje druhým fyzicky nebo emocionálně.**

- 2.3 Šikana je forma nepřijatelného chování, ale ne všechny nepřijatelné způsoby chování jsou šikanou. Šikana většinou zahrnuje tři základní prvky a může k ní docházet osobně nebo online.
- Jedná se o záměrné nebo úmyslné chování s cílem ublížit.
  - Je to opakované chování, ke kterému dochází během určitého období.
  - Šikanovaný člověk nebo lidé se cítí bezmocní se bránit.

### Druhy šikany

- 2.4 Šikana může mít spoustu forem:
- nepříjemné nadávky, šikádlení, vysmívání, vyhrožování nebo zesměšňování
  - bití, kopání, mlácení, podkopávání nebo srážení k zemi
  - krádeň věcí nebo jejich úmyslné poškození
  - šíření zvěstí nebo drbů o člověku nebo pomlouvání lidí za zády
  - opomíjení, vylučování nebo izolace
  - nucení k něčemu, co nechcete dělat nebo co je podle vás nesprávné
- 2.5 Šikana na internetu se odehrává prostřednictvím technologií jako mobilní/chytré telefony nebo internet. Patří sem:
- zveřejňování zákeřného, urážlivého nebo vyhružného materiálu na internetu (např. na sociálních médiích)
  - hnusné zprávy odesílané přes SMS, e-maily nebo jiné weby nebo aplikace
  - vylučování z online hráčských nebo chatových fór
  - falešné profily na sociálních sítích k zesměšňování druhých
  - zneužívání intimních explicitních fotografií cílené osoby (terče)

## Šikana na základě odlišnosti

2.6 Šikana na základě odlišnosti je, když se zaměřuje na to, co je na identitě osoby jiné. Může být namířena na jednu osobu nebo celou skupinu lidí, protože jsou považováni za jiné, ať už je to pravda, nebo ne. Říká se tomu předsudky.

2.7 Šikana na základě odlišnosti zahrnuje aspekty lidské identity jako:

- rasa
- náboženství nebo víra
- kulturní nebo rodinný původ
- postižení
- genderová identita – jak někdo vypadá nebo jak se chová
- sexuální orientace – zda je někdo heterosexuál, homosexuál nebo bisexuál (kdo je přitahuje)
- pohlaví – kvůli genderu člověka (většinou má formu obtěžování).



## Kdy nejde o šikanu?

- 3.1 Níže uvádíme příklady nepřijatelného chování, které však není šikanou:
- spor nebo nepohodnutí se
  - hádka nebo jedna roztržka
  - vztahové problémy, kdy se děti a mládež musí naučit, jak spolu lépe vycházet
  - „hnusné“ chování s nelaskavými nebo neuctivými slovy nebo jednáním
- 3.2 Veškeré nepřijatelné chování je nutné řešit, ať už se jedná o šikanu, nebo ne. Velšská vláda od škol očekává, že podniknou náležité kroky k vyřešení všech nepřijatelných způsobů chování, ať už jde o šikanu, nebo ne. Pokud máte pocit, že to škola nedělá a situaci neřeší, měli byste škole oznámit své obavy. O tom, jak škole oznámit obavy, hovoříme dále v této příručce.





## Tipy, jak mluvit s dítětem o šikaně



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/)

- 4.1 Pokud se obáváte, že vaše dítě je šikanováno, může pomoci, když mu položíte tyto otázky:
- Co bylo dnes ve škole?
  - Co jsi dneska dělal/a ve škole?
  - S kým sis hrál/a nebo trávil/a čas?
  - Na co jste si hráli / co jste dělali?
  - Bavilo tě to?
  - Chtěl/a sis raději hrát / trávit čas s někým jiným?
  - Chtěl/a sis raději hrát jinou hru / dělat jinou aktivitu?
  - Co jsi dělal/a o přestávce / obědové pauze?
  - Je ve škole někdo, koho nemáš rád/a? Proč?
  - Těšíš se zítra do školy?
- 4.2 Pokládejte dítěti otázky, které se ho týkají. Typ otázek a to, jak je formulujete, záleží na věku dítěte, úrovni jeho chápání a jeho aktuální náladě.
- 4.3 Ne pro všechny děti a mladistvé je snadné hovořit o tom, že jsou šikanováni. Pokud dítě nerado hovoří o svých pocitech nebo má problémy s komunikací, můžete:
- Přimět je mluvit pomocí hračky, loutky nebo zvířete, např. rodinného mazlíčka. Pro dítě bude možná jednodušší mluvit s někým, kdo nemůže reagovat nebo komentovat něco, co se děje;
  - Požádat dítě, aby nakreslilo obrázek o tom, jak se cítí nebo co dělalo.
  - Pomocí stupnice zjišťovat, jak se dítě v průběhu dne cítí.
  - K vyjádření pocitů použít obrázky tváří nebo emoji s různými výrazy.
  - K popisu jeho pocitů použít vizuální pomůcky jako obrázky z knížek nebo postav z filmů nebo televizních programů.
  - Pomoci dítěti vyjádřit své pocity pomocí hudby.

## Jak rozpoznat známky šikany na dítěti

- 4.4 Dítě vám možná řekne přímo, že je šikanováno, ale pokud ne, všimněte si známek, které by mohly naznačovat, že je obětí šikany:
- Chodí domů ve zničeném oblečení nebo s poškozenou školní taškou.
  - „Ztrácí“ věci.
  - Chodí domů s rány nebo pohmožděninami.
  - Nechce chodit do školy nebo se účastnit skupinových aktivit, které ho předtím bavily.
  - Problémy se spánkem.
  - Změny v chování – ztráta chuti k jídlu, noční pomočování.
  - Zjevné změny nálad – uzavřené, depresivní, zlostné, uplakané, rozrušené, úzkostlivé nebo nešťastné.
  - Chce změnit cestu/trasu/dobu cestování do školy.
  - Chce změnit školu.
- 4.5 Je však důležité pochopit, že tyto známky mohou mít jiné důvody, tak se snažte nedělat unáhlené závěry. Zeptejte se sami sebe:
- Došlo k nějakým jiným změnám ve škole, např. změna školy nebo třídy nebo se odstěhoval kamarád?
  - Došlo k nějakým změnám doma, např. nové miminko, rozvod, rozluka, nový vztah nebo úmrtí příbuzného nebo domácího zvířete?
  - Může změna v chování nebo náladě souviset s pubertou nebo všeobecně s dospíváním?
- 4.6 Pokud nedošlo k žádným změnám, pochybujete, že důvodem je puberta, a máte podezření, že příčinou stresu je šikana, je důležité začít problém řešit co nejdříve.

## Jak můžete dítěti pomoci, pokud je obětí šikany?

- Ujistěte dítě, že to není jeho chyba. Šikaně je stále přiřazováno určité stigma a některé děti a mládež se domnívají, že si to přivodili sami. Připomeňte jim, že spousta celebrit a slavných lidí byla také šikanována. Být obětí šikany není projevem slabosti. Stejně tak jako šikanování není projevem síly.
- Ved'te dítě k tomu, aby se snažilo vypadat sebevědomě – i když se tak necítí. Když lidé šikanují druhé, většinou chtějí vyvolat nějakou reakci nebo druhé rozrušit. Pokud dítě bude vypadat, že mu to nevadí, šikanující osobu to většinou přestane bavit a s velkou pravděpodobností toho nechá.



- Může být užitečné požádat dítě, aby se ohlédlo zpátky na situaci a zhodnotilo, jak se k ní mohlo postavit jinak a dosáhnout lepšího výsledku. Tento postup je dobrý způsob zamyšlení se nad tím, co se stalo, a nad následnými pocity a výsledky. Zamyšlení se nad jinými způsoby jednání a nad pocity může pomoci dosáhnout jiného výsledku v budoucí podobné situaci.
- Zkuste si třeba doma nacvičovat různé reakce, aby se dítě cítilo připraveno zvládnout obtížné situace, když se v nich ocitne. Může to dítěti také pomoci obstát v těžkých situacích a rychle se z nich vzpamatovat – vybuduje si odolnost.
- Učte své dítě asertivitě a zkoušejte s ním říkat „ne“ tak, že to opravdu myslí vážně. To se mu bude obzvlášť hodit, když ho někdo do něčeho nutí.
- Obeznamte se se školními zásadami o šikaně a zjistěte, na koho se můžete obrátit s případnými obavami v případě, že k šikaně dojde nebo to pokračuje.
- Zjistěte, jaké obědové kroužky nebo skupiny, které by mohly dítě zajímat, škola pořádá, protože tam může být pod částečným dohledem a poznat další děti a mládež, pokud ho školní hřiště nebo prostory s menším dohledem děsí.

## Budování sebevědomí a sebeúcty u dětí

4.7 K vybudování sebevědomí a sebeúcty zkuste:

- Zaměřit se na silné stránky dítěte. Chvalte a povzbuzujte ho ve věcech, v kterých je dobré, především když zkouší něco nového.
- Najít mu kamarády mimo školu nebo ho seznámit s dalšími příbuznými, aby mělo příklady pozitivních přátelství. Když bude mít dítě příležitost vytvořit si pozitivní vztahy mimo školu, možná mu to pak pomůže se vztahy ve škole.
- Nové dovednosti a nové aktivity jako sport nebo umění mohou dodat dětem nebo mladistvým sebevědomí. Může to být cokoli od lezení po stromech až po nové digitální dovednosti.
- vést dítě k tomu, aby půjčovalo věci druhým, zvažovalo, co by mohlo udělat pro druhé, nabízelo pomoc a umělo poprosit o pomoc.
- Dát mu příležitost naučit se rozhodovat v rámci rodiny, přebírat odpovědnost a mít pocit zplnomocnění.
- Naučit dítě, že prohrát v jakékoli hře, sportu nebo aktivitě není vždy špatné. Všichni nemohou vždycky vyhrát.
- Ujistit dítě, že nebýt v něčem dobrý je součástí života – neznamená to, že je neschopné. Vysvětlete mu, že všichni nemůžeme být dobří ve všem. Pomozte mu zjistit, v čem je dobré. Vysvětlete mu, že všichni se neustále učíme, i dospělí, a to většinou z chyb, které děláme.



## Jak můžete dítěti pomoci, pokud je obětí šikany na internetu?

- Pokud dítě dostalo urážlivou nebo hnusnou zprávu na internetu, může zablokovat odesílatele, uložit důkazy a nahlásit to ve škole. Pokud je tento případ porušením smluvních podmínek služby, v rámci které se zpráva objevila, lze to nahlásit také přes online ohlašovací proces této služby nebo aplikace.
- Šikana na internetu může vést až k obsesivní neustálé kontrole mobilních/ chytrých telefonů nebo tabletů/počítačů. Omezení doby, po kterou má dítě dovoleno používat zařízení, může pomoci snížit dobu, po kterou je vystaveno šikaně na internetu.
- Měli byste si rovněž uvědomovat rizika spojená s webkamerami, které dítě může používat. Potenciálně velké publikum může znamenat, že internetová šikana ponižuje a izoluje do větší míry než šikana mimo internet. Šikanu na internetu většinou provádí lidé, které dítě zná, většinou spolužáci. Ale je možné, že dítě bude šikanováno nebo trollováno i cizími lidmi, a to přes hráček a další chatová fóra.

4.8 Šikanované děti a mládež mohou začít hledat další kamarády a na internetu mohou mluvit s velkým počtem lidí. Dávejte pozor, protože pokud je dítě nešťastné, může začít hledat rady, lásku, přátelství a ujištění online. Na jednu stranu možná získá skvělou radu a podporu ve věcech, které mu dělají starosti, ale hrozí riziko, že poskytnuté rady budou škodlivé nebo že naváže škodlivé vztahy.

4.9 Pokud je dítě obětí nebo součástí internetové šikany, může být lákavé odebrat mu mobilní/chytrý telefon nebo zakázat mu přístup k online službám, jako jsou sociální média, ale to může vést u dítěte k odtahitosti a pocitům izolovanosti. Místo odebrání technologie dítěti můžete:

- naučit ho, jak používat internet bezpečně a sami se to snažte pochopit;
- nastavit náležitě filtry na zařízeních, která používá;
- omezit množství času, po který dítě používá telefon nebo online služby;
- připomenout dítěti, že může zablokovat uživatele, uložit důkazy a nahlásit obsah poskytovatelům online služeb nebo škole;
- vést dítě k tomu, aby poskytlo kamarádovi podporu, pokud je šikanován, a nelajkovalo, nesdílelo, nekomentovalo ani nepřeposílalo žádné kruté nebo šikanující zprávy nebo fotografie.

## Jak zvládat dopad šikany

- 4.10 Žádný rodič/pěstoun nechce myslet na to, že jeho dítě je obětí nebo součástí šikany, ale ve skutečnosti více než polovina všech dětí a mládeže je obětmi nebo součástí šikany – tedy tím, kdo šikanuje, tím, kdo je šikanován, nebo jako svědek či přihlížející. Proto existuje velká šance, že někdy budete muset šikanu řešit.
- 4.11 Může být dobré promluvit si o tom, že šikana se někdy děje, zeptat se dítěte, zda si takového chování někdy všimlo. Vysvětlete dítěti, že kdykoli vás bude potřebovat, vždy zde pro něj budete. Nemusí to být zrovna ten den, ale dítě bude vědět, že tu pro něj budete, když si o tom bude chtít promluvit.
- 4.12 Snažte se nebýt „příliš zaneprázdnění“, abyste nemohli naslouchat, nebo nedávat najevo, že toho máte hodně, protože dítě to v sobě může zadržovat, aby vám ještě nepřidávalo více starostí. Některé děti a mládež si dobře uvědomují míru stresu svých rodičů/pěstounů a v důsledku v sobě budou zadržovat své vlastní obavy, protože se domnívají, že by měly „stát na vlastních nohou“.
- 4.13 Objasněte dítěti, že za vámi může kdykoli přijít si o čemkoli promluvit a že společně vymyslíte, co dělat. Když vám dítě říká, co se stalo, snažte se nedat najevo, že vám to dělá starosti. Zůstaňte klidní. Děti a mladiství mohou mít pocit, že je jejich chyba, že dospělí jsou rozrušení. Snažte se naslouchat dítěti, aniž byste se rozčilovali nebo rozrušovali. Snažte se dát vlastní pocity stranou, posadte se a aktivně naslouchejte, co vám dítě říká.
- Až domluví, zopakujte mu, co jste slyšeli. Tak bude dítě vědět, že rozumíte, co vám říká, a bude mít možnost podle potřeby opravit, co chce.
  - Zeptejte se dítěte, jak si přeje, abyste to řešili. Takto bude dítě zahrnuto do rozhodování, převezme určitou odpovědnost za řešení problémů a bude mít pocit zplnomocnění.
- 4.14 Je přirozené pociťovat zlost, vinu, úzkost a rozrušení, ale dávat dítěti najevo negativní emoce jeho situaci nepomůže ani je neuklidní. V rámci zvládnání své reakce můžete vyzkoušet následující:
- Soustředte se na dýchání – zpomalte a zhluboka se nadechněte.
  - Odpovězte, nereagujte – pokud nejste klidní, napočítejte do deseti, a teprve poté řekněte, co si myslíte.

## Vaše pocity a jednání

4.15 Když rodiče/pěstouni zjistí, že je jejich dítě šikanováno, spousta z nich má z toho většinou smíšené pocity. Je důležité, abyste se pokusili zůstat klidní a nereagovali způsobem, který by mohl problém zhoršit. Snažte se myslet na to, že existuje východisko a že k pomoci dítěti můžete učinit několik kroků:

- Promluvte si o tom, jak se cítíte, třeba s rodinou nebo přáteli.
- Pamatujte si, že nejste sami a že se to dá vyřešit – zůstaňte pozitivní.
- Vzpomeňte si, když jste se naposledy v nějaké situaci rozčílili nebo rozrušili, zda to pomohlo. Pokud ne, vzpomeňte si na pozitivní kroky, které jste učinili nebo jste mohli učinit, abyste situaci vyřešili jinak.
- Poradte se s místními podpůrnými skupinami nebo organizacemi zabývajícími šikanou (příklady jsou uvedeny v příloze této příručky).



## Co se očekává od škol?

### Zákonné povinnosti

- 5.1 Školy mají povinnost poskytovat náležitou péči všem studentům k zajištění jejich ochrany a bezpečného a zdravého prostředí.
- 5.2 Britský zákon o rovnosti z roku 2010 (Equality Act 2010) ukládá školám povinnost eliminovat diskriminaci, obtěžování a viktimizaci, prosazovat rovné příležitosti a dobré vztahy mezi osobami, které sdílejí chráněné charakteristiky, a těmi ostatními.
- 5.3 Britský zákon o vzdělávání z roku 2002 (Education Act 2002) ukládá státním školám a orgánům místní samosprávy povinnost chránit a prosazovat blahobyt dětí a mládeže.
- 5.4 Britský zákon o vzdělávání a inspekcích z roku 2006 (Education and Inspections Act 2006) ukládá ředitelům státních škol povinnost zavést opatření prosazující dobré chování a vzájemnou úctu a zabránovat všech formám šikany mezi žáky.
- 5.5 Nařízení týkající se cestování žáků z povinností roku 2008 (Learner Travel (Wales) Measure 2008) ukládá ředitelům státních škol dodržovat kodex chování při cestování vydaný velšskými ministry.

### Postupy řešení stížností

- 5.6 Všechny školy musí mít ze zákona zavedeny školní zásady chování. Očekáváme, že školy budou mít rovněž zavedenu směrnici o řešení šikany ve škole. Školní zásady o řešení šikany nebo o chování musí stanovovat kroky ohlašování obav týkajících se šikany. Tyto zásady musí být dostupné na jejich webu nebo si můžete přímo ve škole vyžádat jejich výtisk.
- 5.7 Konkrétní kroky ohlašování šikany najdete v zásadách dané školy, ale zde uvádíme všeobecné kroky, které musíte provést písemně. Následující kroky musíte provést v daném pořadí; dejte škole dostatečný čas a příležitost zavést opatření k nápravě situace a k fungování těchto opatření. Možná nebude možné situaci vyřešit ihned, ale měli byste mít jistotu, že se situace řeší; pokud tomu tak není, přejděte k dalšímu kroku procesu.

**1. krok** – ohlásit třídnímu učiteli, vedoucímu ročníku

**2. krok** – ohlásit řediteli

**3. krok** – ohlásit řídicímu orgánu školy

**4. krok** – ohlásit místnímu orgánu



- 5.8 Během jednotlivých kroků si poznamenávejte veškerý kontakt, konkrétně:
- s kým jste mluvili;
  - jak jste danou osobu kontaktovali (např. telefonicky, e-mailem, osobně atd.);
  - kdy (datum/čas);
  - na jakých krocích jste se dohodli a kdo je za tyto kroky zodpovědný.
- 5.9 Upozornění: Nezveřejňujete na sociálních médiích stížnosti, urážky ani výhrůžky adresované škole či jednotlivým zaměstnancům školy. Mohli byste způsobit více škody, ale situaci to nevyřeší. Nezapomínejte, že školy mají povinnost náležitě péče nejen vůči vašemu dítěti, ale také vůči svým zaměstnancům. V závažných případech ohrožení zaměstnanců proti vám může škola podniknout právní nebo jiné kroky.
- 5.10 Rovněž neberte záležitost do svých rukou a nepokoušejte se situaci řešit s dětmi nebo mladistvými, kteří se incidentu účastnili, nebo s jejich rodinami, ať už osobně nebo přes sociální média nebo jiné internetové platformy.



## Šikanuje vaše dítě druhé?

- 6.1 Pro rodiče/pěstouny může být těžké přijmout skutečnost, že jejich dítě šikanuje druhé, ale jedná se o běžné lidské chování.
- 6.2 Existuje spousta důvodů, proč dítě šikanuje druhé, včetně těch následujících.
- Pro lidi je přirozené sdružovat se s druhými, vyhledávat, co znají, a být přitahováni k nejsilnějším a nejoblíbenějším jedincům, přičemž často opouštějí ty, kdo jsou zdánlivě slabší nebo jiní, nebo na ně útočí. Z toho důvodu je důležité vysvětlovat dětem už od raného věku důležitost úcty, různorodosti, tolerance, přijímání ostatních a laskavosti.
  - Pokud je dítě šikanováno, možná bude samo šikanovat jiné, protože kopíruje dané chování nebo se zbavuje frustrace. Dítě možná zjistí, že šikanováním druhých zabrání šikaně vůči sobě.
  - U dítěte se může projevat šikanující chování z důvodu jeho potřeb nebo potíží, např. behaviorální problémy.
  - U dítěte se může projevat šikanující chování, protože má vysoký práh bolesti a neuvědomuje si, jak drsně nebo agresivně si „hraje“.
- 6.3 Pokud dítě zlobí, špatně reaguje nebo šikanuje druhé, škola vůči němu může použít určité tresty. Tyto tresty by měly být popsány ve školních zásadách řešení šikany nebo chování. Pokud má vaše dítě specifické poruchy učení, může se do plánu popisujícího, jakou asistenci dostane (např. individuální rozvojový plán, diagnózu nebo individuální vzdělávací plán), zahrnout, jak škola řeší jeho chování, a škola k tomu musí přihlížet v reakci na jeho negativní chování.

### Jak řešit šikanující chování dítěte

- 6.4 Šikana je velmi emotivní pojem, který často vyvolává negativní pocity jako zlost, úzkost, strach, znechucení a hanbu u dětí/mladistvých a jejich rodin. Nikdo se nechce dozvědět, že jeho dítě je šikanováno nebo šikanuje druhé, ale když k tomu dojde, je velmi důležité odsuzovat dané chování, a nikoli dítě. Šikana je špatné chování, které je nutno zastavit, ale špatné chování nedělá z dítěte špatného člověka.
- 6.5 Označovat dítě „šikanistou“ znamená dávat tuto nálepku dítěti místo jeho chování. Toto označení může znamenat, že dítě je jen agresorem, a neodráží to jeho nepřijatelné chování. Problém není dítě samo, ale způsob jeho chování. Dáme-li dítěti tuto nálepku a budeme-li je zostuzovat, pravděpodobně se začne bránit a nebude chtít spolupracovat nebo připustit, že to, co dělá, je špatné. Nejefektivnější způsob je pomoci mu pochopit, že jeho chování je nepřijatelné, a vysvětlit mu, jaký to má vliv na ostatní. S větší pravděpodobností s tím přestane, když s ním budete spolupracovat a pomůžete mu pochopit, co udělalo, a zamyslíte se nad tím, jak věci napravit.



# Příloha

## Šikana

**Bullies Out** – e-mentoři nabízejí podporu online, zašlete e-mail na [mentorsonline@bulliesout.com](mailto:mentorsonline@bulliesout.com). Nadace pro boj s šikanou ve Walesu pracuje s jednotlivci, školami, učiteli a mládeží a komunitními institucemi [www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

**Anti-Bullying Alliance** – Informace pro školy, rodiče/pěstouny a děti a mládež o všech aspektech šikany. [www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

**Kidscape** – Nadace pro boj s šikanou, která poskytuje školení a semináře pro šikanované děti a mládež. [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

**The Diana Award** – Mladí ambasadoři školení v pomoci druhým. [www.antibullyingpro.com/](http://www.antibullyingpro.com/)

## Linky pomoci a služby nabízející podporu

### Všeobecné informace

**Samaritáni** – [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) – 116 123 bezplatná linka. Linka ve velštině: 0808 164 0123 bezplatné volání (provozní dobu linek najdete na webu), e-mail, živý chat a další služby.

**Rethink** – [www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/](http://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/) 0300 500 0927 Rady a informace pro lidi trpící duševními poruchami.

**Mencap Cymru** – [wales.mencap.org.uk/cy](http://wales.mencap.org.uk/cy) Linka pomoci pondělí až pátek, 9:00–17:00 0808 8000 300.

**Meic** – [www.meiccymru.org/cym](http://www.meiccymru.org/cym) – Informace, poradenství a advokacie pro děti a mládež.

**Childline** – [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) Tel: 0800 1111

**Kooth** – [www.kooth.com](http://www.kooth.com) – poradenská služba

**CALL** – [www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?](http://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?) – C.A.L.L. Community Advice and Listening Line

### Rodiče/pěstouni

**Family Lives** – Fórum pro rodiče/pěstouny, důvěrná linka pomoci – 0808 800 2222.

**ParentZone** – Podpora a poradenství pro rodiče/pěstouny [www.parentzone.org.uk](http://www.parentzone.org.uk)

**YoungMinds** – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) Duševní zdraví pro mládež. Linka pomoci pro rodiče – 0808 802 5544



## Organizace nabízející poradenství a podporu

### Všeobecné informace

**Internet Watch Foundation** – [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk) Pro hlášení ilegálních fotografií dětí.

**Victim Support** – Pro hlášení zločinů z nenávisti ve Walesu.  
[www.reporthathe.victimsupport.org.uk/cy/cartref/](http://www.reporthathe.victimsupport.org.uk/cy/cartref/)

**CEOP** – [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk) V případě podezření na sexuální obtěžování nebo zneužívání dítěte.

**NSPCC** – [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) Pokud si myslíte, že dítě je v bezprostředním ohrožení – zavolejte policii na 999 nebo zavolejte nám na 0808 800 5000.

**Mental Health Matters Wales** – [www.mhmbcb.com/](http://www.mhmbcb.com/)

### Rodiče/pěstouni

**Internet Matters** – Rady k problémům souvisejícím s internetem pro rodiče/pěstouny a děti a mládež.  
[www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### Děti a mládež

**Heads Above The Waves** – Podpora pro děti a mládež trpící depresí a sebepoškozováním.  
<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

### Jiné

**School Beat** – Program pro všechny velšské školy.  
[www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/](http://www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/)

**Children in Wales** – Národní zastřešující orgán pro organizace a jedince z dobrovolnického, státního a odborného sektoru, kteří pracují s dětmi, mládeží a jejich rodinami ve Walesu a poskytují jim možnost se ozvat.  
[www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying/](http://www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying/)

**Children's Commissioner for Wales** – Zastupuje děti a mládež ve Walesu v důležitých záležitostech, pomáhá jim zjišťovat jejich práva podle UNCRC. Vymáhá odpovědnost u veřejných orgánů za děti a mládež.  
[www.childcomwales.org.uk/](http://www.childcomwales.org.uk/)

**Time to Change Wales** – [www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/](http://www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/) #WeCanWeWill kampaň pro mládež, jejímž cílem je změnit přístup vůči duševnímu zdraví, zrušit stigma a diskriminaci.

### Problémy na internetu

**Childnet International** – Všechny aspekty bezpečnosti na internetu [www.childnet.com](http://www.childnet.com)