

Ing. Kateřina Novotná, Mgr. Petr Šobra, Iva Kyselá



Rodiče, bojíte se šikany?

Nebojte se. Bojujte!

Jak reagovat na diskriminaci dětí ve škole, v kroužku a všude jinde, kde by se měly cítit v bezpečí.



Úvodem

Strach může mít tisíc podob. A stejně tak i šikana. Na Lince bezpečí denně řeší vztahové problémy dvou stovek dětí a až tři hovory denně se týkají sebevraždy. Než mávnete rukou a řeknete si, že tohle se vás, díky bohu, netýká, přečtěte si následující příběh.

“*Když Karolínka nastoupila do první třídy, jako většina rodičů jsem vyzvídala, co paní učitelka, co bylo ve výtvarce, jak se jmenují spolužáci, co dělají a o čem si povídají o přestávkách. Karolínka začala vyprávět, jak pomáhají Marušce, aby jí v boxu na svačinu nezůstal ani drobeček, protože jinak by doma bývala dostala moc vynadáno, že nesnědla svačinu, s níž se maminka připravuje.*

Maruška totiž je podle maminky moc hubená, takže od ní slychává: 'Jestli najdu v boxu na svačinu jediný drobek, tak si mě nepřej.' "Maruška má strach, a tak jí s drobečky pomáháme", vysvětlila Karolínka.

O několik týdnů později dorazila Karolínka domů s očima navrch hlavy: „Maminko, musíme Marušce pomoci!“ Ptám se, co se stalo. „Musíme jí koupit podsedák na sáňkování“. „Cože? A proč?“ nechápala jsem. „Byli jsme sáňkovat a Maruška ztratila tu sáňkovací lopatu,“ vysvětluje dcerka netrpělivě. „Ale oni nemají peníze, tatínek jim je nedává a maminka se bude strašně zlobit. Dej mi prosím pro Marušku peníze.“

Za nějaký čas začala Maruška spolužačkám účtovat další poplatky. Padesát korun za to, že s nimi bude kamarádit nebo je ochrání před spolužáky. Jindy nařídila spolužačce metat o přestávce hvězdy, jindy dala facku jiné holčičce.

Maruščin případ skončil u ředitele, my jsme jej doma s Karolínkou podrobně rozebíraly.

A mě při tom napadlo:

- Vědí všichni rodiče, jak se k podobným případům stavět?
- Jak a o čem si s dětmi povídat?
- Jak se děti ptát? (“Co nového ve škole? Nic. Tak se běž učit.”)
- Jak zjistit, jestli jejich dítě někdo nešikanuje, anebo ono samo neublíží jiným?
- Mají představu o tom, kde se v dětech agresivita bere? Že děti opakují, co vidí doma, takže jejich sklon k šikanování je reakcí na nesprávnou domácí výchovu?

Maruška je v tom dost nevinně, ale za něco přece jen může: za nápad vytvořit pro vás tento e-book s informacemi jak šikanu rozpoznat a jak na ni reagovat. Ne, není to tak jednoduché, jak se může zdát. Ale ani tak složité, aby nás to opravňovalo před šikanou zavírat oči.

Uložte si e-book a sáhněte po něm, kdykoliv si nebudete jisti, zda se vašemu dítěti (či komukoliv v jeho okolí) neděje příkoří. Přejeme si, aby vám pomohl najít odpovědi na otázky, které hledáte, a pomohl podniknout potřebné, to jest rychlé a cílené kroky. Rodičovství je složitá disciplína, ale věříme, že společně ji zvládneme na jedničku.

Přejeme vám podnětné čtení

Katka a Karolínka

Autorka o spoluautorech

Jmenuji se **Kateřina Novotná**, spoluzakládala jsem Akademii rodičovství. Pracuji jako rodinná poradkyně a terapeutka, jsem lektorkou kurzů pro rodiče a systemickou rodinnou supervizorkou. Mám dceru Markétku a Karolínku, ale tu už znáte.

Petr Šobra je zkušený psycholog, terapeut, školní psycholog, ředitel psychologického centra a táta. Vnímám ho jako odborníka, který má se šikanou ve školním prostředí bohaté zkušenosti.

Iva Kyselá je spoluzakladatelkou Akademie rodičovství, zkušená systemická koučka a terapeutka, supervizorka v zařízeních pro děti vyžadující okamžitou pomoc a bezvadná máma. Mám ji ráda pro její pracovitost, férovost a upřímnou snahu podporovat lidi kolem sebe.

Naším společným přáním je, aby vám tento text umožnil některé věci si uvědomit, a třeba je i změnit. Šiřte e-book bez váhání mezi přátele a známé. Pokud pomůže jedinému dítěti a jeho rodině, stálo jeho psaní za to.

Příběhy šikanovaných dětí jsme čerpali z praxe naší Akademie rodičovství nebo z praxe našich kolegů. Jména a okolnosti byly změněny.

Pokud máte podezření na šikanu nebo s ní máte osobní zkušenosti, Akademie rodičovství vám pomůže

- s psychologickou a terapeutickou podporou dětí i dospělých, pokud jsou nebo byli šikanováni
- s podporou rodičů při jednání s dětmi nebo se školou při řešení problému šikany
- s podporou rodičů při zakládání rodinné rady jako nástroje k prevenci šikany
- s podporou pedagogů při zavádění komunitních kruhů ve třídách
- s podporou pedagogů při jednání s rodiči i dětmi.

Více na www.akademierodicovstvi.cz

O čem to všichni pořád mluví?

Co je vlastně šikana

“ Evě bylo osm let a chodila do třetí třídy. Pocházela z funkční, dobře situované rodiny, měla o šest let staršího bratra. Rodiče, úspěšní lidé, byli silně pracovně vytížení, proto na děti několik dní v týdnu dohlížela slečna na hlídání.

Eva byla bystrá, cílevědomá a poctivá. Ve škole měla nadprůměrný prospěch, bavil ji balet. Byla ale velmi tichá, a i když měla nějaké kamarádky, tvářila se, že nikoho nepotřebuje.

V polovině školního roku začaly náhle Evě přibývat zameškané hodiny. Důvod: bolest břicha nebo průjem. Lékař nenašel fyziologickou příčinu. Zneklidnění rodiče se pídili po jiných důvodech.

Dcera odpovídala, že se nic neděje. Ale i učitelka potvrdila, že to není pravda: Eva je v poslední době zamklá ještě víc než obvykle. V rozhovoru mezi čtyřma očima pak narazila na Petra, siláka třídy. Když padlo jeho jméno, dívka se rozplakala. V slzách se svěřila, že se ho bojí a že o tom nesmí s nikým mluvit.

Petr ji o přestávce bil a zavíral do skříně. Eva se bála Petra a bála se i rodičů, že je zklame, protože se neumí bránit.

Když se rodiče dozvěděli o příčině trápení, zasáhla je především Evina obava ze selhání. V rozhovoru s ní si uvědomili, že dcera je vnímá jako lidi, kteří nemají problémy, a nechápou proto problémy druhých. Starosti jsou pro slabochy!

Od té doby je v Evině rodině častěji slyšet přiznání rodičů, že ani jim se vždycky všechno nedaří. I to je třeba dětem dát – poznání, že rodič není neomylná osoba. Rodiče, kteří umějí přiznat chybu, jsou svým dětem blíž.

Myslete na to, že cihly chrámu rodičovské autority se vypalují také z jejich omylů a nejistot.

Zatímco si rodiče vyjasňovali vztahy s Evou, učitelka s výchovným poradcem připravila seriál her na rozvoj sociálních kompetencí. Jejich smyslem bylo třídní kolektiv stmelit.

Asi po měsíci Eva řekla učitelce, že ji hry, u nichž vidí spolužáky jednat v modelových situacích, baví. Petr se jí přišel omluvit a Eva je ráda, že si o něm tenkrát promluvily.

Upravily se i vztahy s rodiči. Eva s ulehčením přijala potvrzení, že chybovat je lidské, a že když nejde o život, nic se neděje. Na chybu má právo každý a nikdo by neměl být trestaný, pokud usiluje o nápravu.

Šikana je chování, jehož účelem je opakovaně a cíleně fyzicky či psychicky ubližovat, ponižovat nebo zastrašovat jednotlivce nebo skupinu. Šikanovaný prožívá nepříjemné pocity, v extrémních případech snáší fyzickou bolest. Šikana může mít podobu útoku fyzického (násilí), psychického (pomlouvání, zastrašování, vydírání, vyhrožování) nebo smíšeného. Charakteristickým znakem šikany je, že se odehrává skrytě, nikoliv před svědky.

Typy a formy šikany

- Násilné a manipulativní příkazy
- Zraňování sociální izolací, vyřazováním z kolektivu
- Krádeže, ničení věcí a neoprávněná manipulace s nimi
- Slovní agrese a zastrašování zbraněmi
- Fyzická agrese a používání zbraní

Šikanují jenom chlapci, nebo i děvčata?

Frekvence výskytu šikany je u obou pohlaví podobná. Rozhodně se nedá říci, že holčičky jsou princezny, které nešikanují. Naopak, když už se do něčeho pustí, pak s plnou vervou. Pozor na ně!

Rozdíl mezi pohlavími je spíš ve formách šikany. U chlapců je typická fyzická agrese.

“ *Petrovi v páté třídě brali o dva roky starší spolužáci peníze, škrtili jej nebo mu přikládali hořící zápalku pod hrdlo. Zastrašovali jej a vyhrožovali zabitím, když něco prozradí.*

U dívek se objevuje spíše psychická forma šikany – nadávky, pomluvy a sociální izolace. Jsou v tom velice vynalézavé a dokážou slovem pozoruhodně ubližovat: dlouhodobě a o to bolestivěji. Jsou popsány případy, kdy „pouhá“ dívčí slovní šikana dohnala oběť k sebevraždě nebo k pokusu o ni.

“ *Martina chodí do druhé třídy. Jedna ze spolužaček navádí ostatní děvčata, aby se s ní nekamarádila. Od kamarádky v družině ji odstrkují.*

Dívčí verbální šikana se dá velmi dobře maskovat. Často dřímá pod rouškou přátelství, ale jen do chvíle, než se vyskytne problém či záminka – a výpad je tu. Pro dívčí šikanu je také typická hluboká závislost vztahu mezi agresorkou a šikanovanou.

Znáte dobře kamarádky své dcery? Vodí si je domů proto, že chce, nebo proto, že musí?

Ideální místa pro šikanu

“ *Janě bylo dvanáct a chodila na nižší gymnázium. Ve škole se jí dařilo, na gymnázium byla přijata jako jedna z nejlepších. Tady ale pěkný příběh končí.*

Rodiče se rozvedli, když jí byly tři roky. Měla také viditelný hendikep: vinou zkrácených šlach na nohou trpěla značně ztíženou chůzí. Při nástupu na gymnázium se rychle skamarádila se dvěma spolužačkami. K navázání přátelství vždy potřebovala víc času, proto byla za náklonnost vděčná. Všechno ale klapalo jen dva měsíce. Pak začala od kamarádek dostávat urážlivé SMS, v níž se vysmívaly jejímu hendikepu a problematickému navazování vztahů s ostatními spolužáky. Situace eskalovala o přestávkách, kdy ji kamarádky vulgárně urážely, k čemuž se rádi přidali i ostatní.

Jana několik týdnů doufala, že se situace uklidní. To se ale nestalo, a tak se – navzdory obavám, že ji zklame – svěřila matce. Matku zpráva překvapila a polekala: vyčítala si, že nepoznala, co se s Janou děje. Požádala třídního učitele o setkání, později k jednání přizvali i školního psychologa. Došli k rozhodnutí, že vztahy mezi děvčaty okamžitě vyšetří a pak se tématu vztahů a kyberšikany budou věnovat v třídních hodinách.

Z rozhovorů s maminkou ale vyplynuly další potíže. Ukázalo se, že její výchova je silně protektivní, prodchnutá nedůvěrou v (či spíše obavami o) Janinu schopnost samostatně řešit problémy. O dceru se starala sama a pod tíhou náročného povolání si nestihla všimnout, jak se její holčička mění v mladou slečnu.

V rozhovoru s psychologem přijala, že Janu začne vnímat jako více dospělou. Poskytne jí víc samostatnosti a bude žádat větší odpovědnost.

O tři měsíce později Jana na společné konzultaci s psychologem v přítomnosti matky referuje, že si ve třídě našla novou kamarádku. Urážlivé SMS jí přicházely dál, bylo jich ale méně a Jana je ignorovala. Situaci pravidelně konzultuje se svým třídním učitelem. Matka překonala svoji obavu a občas teď nechává Janu pomáhat s domácími pracemi: nakupováním, vařením nebo žehlením. Občas si udělají filmový večer, kdy Jana může trochu ponocovat.

Obě jsou spokojené, že si teď na sebe umí najít čas. Janě se líbí, že jí máma nechává jednat bez obvyklých instrukcí a peskování. Má konečně příležitost zjistit, co umí. Víc si věří, těší ji, že není tolik závislá na matčině péči.

Jak pevně svíráte ruku svého dítěte vy? Víte, že přemrštěná péče může být důvodem, proč se vaše nejisté dítě stane šikanovaným?

Tradiční šikana se nejčastěji odehrává ve škole (v odlehlých chodbách, na záchodech a skrytých koutech zahrady či hřiště), případně na cestě do školy nebo z ní. Šikana se může objevit i v zájmových kroužcích (ve Skautu či Sokole). Není vzácná ani mezi sourozenci v rodině. Sourozenecká forma má nejošklivější pachut: nejsložitěji se přiznává a nejhůř se s ní pracuje.

Rady pro rodiče šikanovaných dětí

Rozpoznat šikanu je velmi těžké jak pro rodiče, tak pro učitele, protože ji agresor i oběť skrývají, resp. tají. Pro šikanovaného bývá obtížné se svěřit. Důvodem je strach z eskalace násilí, prožitek ponížení, strach ze ztráty přátelství nebo paradoxní pocit viny.

Jak poznat šikanu?

Obecně je možno říct, že u šikanovaného dítěte dochází ke změnám obvyklého chování. Tady jsou některé příznaky:

- Dítěti se nechce do školy, často si stěžuje na bolest břicha nebo hlavy.
- Nenavštěvuje se se spolužáky, méně se baví s kamarády nebo se zdá, že žádné nemá.
- Ze školy přichází hladové, bez peněz nebo pozdě. Chodí do školy nebo ze školy oklikami.
- Má modřiny, potrhané oblečení nebo poškozené věci, a nedokáže to jasně vysvětlit.
- Příliš často žádá o peníze s tím, že musí ve škole něco zaplatit: sešity, pomůcky, učebnice, výlet.

Dítě může působit jako vyměněné:

- Je náhle smutné nebo uzavřené, většinu času tráví na počítači.
- Nechce mluvit o škole. Škola je přestává zajímat, zhoršují se mu školní výsledky.
- Je nesoustředěné a bez zájmu.

“ Rodiče nám přivedli šestnáctiletou slečnu, která odmítala chodit do školy. Stěžuje si na bolesti hlavy a břicha, není prý schopná do školy dojít. Má mnoho neomluvených hodin. Stále potřebuje peníze – a doma se dokonce začaly ztrácet.

Rodiče pojali podezření na šikanu. S dcerou si chtěli promluvit, ale nikam to nevedlo: oni mluvili, ona mlčela anebo dávala zmatená vysvětlení. Neví, proč nechodí do školy, neví, proč ji bolí břicho.

Při terapii jsme zjistili, že se o šikanu nejedná. Slečna se cítila pod obrovským tlakem ze strany svých rodičů. Musíš školu zvládnout, musíš mít dobré známky, musíš jít na vysokou. Nechtěla rodiče zklamat, dělala se ale selhání, a tak se škole začala vyhýbat. Čas trávila a peníze utrácela v obchodních centrech.

Rodiče byli zmateni; na dceru přece žádný tlak nevyvíjejí! „Nenutíme ji, aby šla na vysokou. Stačí přece, když bude mít maturitu“. Ona si to ale vykládala po svém a domnělým tlakem byla zcela paralyzována, byl pro ni každodenní bolavou realitou.

Přemrštěné požadavky na dítě řešení šikany komplikují.

Kdo je ve hře, aneb účastníci šikany

Kdo bývá nejčastěji agresorem?

“ Zbyňkovi je 14 let, pochází z dobře situované rodiny, na gymnáziu má průměrné výsledky. Už od čtyř let hraje hokej, tři roky hraje v A týmu, v němž se vypracoval na pozici klíčového útočníka. Je zvyklý poslouchat a dělat, co se mu řekne.

Z jeho vyprávění ale vyplývá, že v mužstvu čelí velkému tlaku. Trenér si ho po nevydařených zápasech bere stranou a velmi nevybíravě mu domlouvá. Zbyňkův otec tvrdost schvaluje, Zbyněk má hokej rád, ale přemrštěný pocit odpovědnosti vůči trenérovi, mužstvu i otci jej unavuje. Žádnému z nich nemůže vzdorovat, takže si agresí, která v něm pod tlakem narůstá, potřebuje vybit jinde.

Tak začal fyzicky napadat nové studenty. Rodiče zareagovali po svém: víc kluka zapřáhnout, aby neměl čas na hlouposti. Tlak na syna ještě zesílil. Zbyňkovi přerůstala situace přes hlavu. Začal si stěžovat na zdravotní problémy a tréninkům se snažil vyhýbat. Problémy ve škole se ale stupňovaly.

Každý rodič si vytváří vlastní výchovný styl a dokud mu funguje, nemá důvod jej měnit. Ať už si o stylu Zbyňkových rodičů myslíme cokoli, musíme uznat, že ho přivedli k samostatnosti a sportovním úspěchům. To je ale jen jedna strana mince.

Druhou stranou mince je Zbyňkův těžce zkoušený psychosociální vývoj v důsledku extrémních nároků, které na něj škola, sport a rodiče nakládají. Čtrnáctiletý chlapec dospívá, začíná jinak vnímat svět, komunikovat a upřednostňovat nové potřeby. Tomu všemu musí rodiče výchovu přizpůsobit. Je to tak obtížné? Stačí připustit, že dítě už není mimino, ale téměř dospělý člověk.

Co tedy se Zbyňkem a s jeho pocity? Ve svém věku už dokáže být (za normálních okolností) zodpovědný za své reakce a nálady. Měl by nést důsledky svého jednání, a ovšem mít i možnost toto jednání ovlivňovat. Rodičům je třeba doporučit, aby místo stupňovaného tlaku na výkon otevřeli téma skutečných synových potřeb. Měli by se nechat pozvat do jeho světa, předat mu přiměřenou část kompetencí za jeho život a pomoci mu (ale i sobě) uvědomit si nové rozdělení rolí. Více otazníků, méně vykřičníků. Příkazy, zákazy a poučování už nic nevyřeší. Nerespektování dozrávající osobnosti vede k potřebě budovat svou identitu jinak, např. násilím na spolužácích.

Charakteristika šikanujícího

Agresor bývá obvykle fyzicky zdatnější, starší, sebevědomý, temperamentní, může hrát roli neformálního vůdce. Zkušenost s psychickým nebo fyzickým násilím nezřídka čerpá ze svého okolí. Většinou šikanuje proto, aby kompenzoval vlastní nejistotu a nízkou sebeúctu. Snaží se na sebe upozornit. Vlastně volá o pomoc, a kultivovaněji to neumí. Měli bychom ho chápat, nikoliv však omlouvat.

Silná trojka: který agresor je ten váš?

Existují tři typy agresorů:

Drsnák

„Vždycky to byl grázlík! Ten rostl pro kriminál od malička.“

Hrubý a neomalený, agresivní, impulsivní, s kázeňskými problémy, vyžaduje poslušnost svého okolí.

Andílek

„Cože, tahle hezká drobná holčička, co si tak pěkně hraje s naší Sofinkou?“

Slušný, příjemný, až příliš úzkostný. Agresivita je cílená a rafinovaná. Nechce se věřit, že by uměl ublížit.

Srandista

„Vždyť je to jenom legrace. On je jenom rád středem pozornosti.“

Veselá kopa s velkou sebedůvěrou, výmluvný, král/královna salonů, šikanuje pro pobavení sebe i ostatních. Chce se ukázat. Vypadá to jako sranda, ale není to sranda.

Jak se zeptat: Ublížíš někomu?

Rodiče si většinou nepřipouštějí, že by jejich dítě někomu ublížovalo. Můžete se zeptat dítěte přímo, odpověď vám ale mnoho neřekne. Lepší je zjišťovat, jak to má se vztahy ve třídě, zda si umí poradit v komplikovaných situacích a jak.

Cenné informace můžete získat také pozorováním:

- Umí s vámi nebo ostatními spolupracovat, když je třeba?
- Dokáže otevřeně vyjednávat, když něco potřebuje, nebo se uchyluje k nátlakové hře?
- Umí si přiznat chybu a poučit se z ní, nebo se sebereflexi spíš vyhýbá?
- Dokáže přijímat věci takové, jaké jsou, nebo má potřebu hodnotit je a vymezovat se vůči nim?
- Umí si ze sebe udělat legraci?

Věříme-li ve své schopnosti, nepotřebujeme si nic dokazovat na úkor okolí. Známe svoji cenu, nepotřebujeme ji uměle navyšovat. To samozřejmě neznamená, že problémy se sebezpřijetím hned vedou k agresi. Na možnou souvislost chceme jen poukázat.

Při pátrání po možné agresivitě svého dítěte by rodiče měli brát v úvahu i další, velmi důležité okolnosti:

- Může dítě kolem sebe vidět vzory nežádoucí chování?
- Vidí kolem sebe spíš spolupráci, nebo soupeření?

Odpovědi vám pomohou pochopit, kdo je vaše dítě: otiskem rodičů a prostředí, v němž vyrůstá. Vy jej formujete, motivujete a učíte. Proto važte svá slova i chování.

Kdo bývá nejčastější obětí šikany?

“ Pavel chodil do deváté třídy a učení mu příliš nešlo. Skupina spolužáků mu proto dělala naschvály. Schovávali mu věci nebo vypracované úkoly a zesměšňovali ho v hodinách, když neuměl správně odpovědět. S vrchním trapičem se přitom znal už od školky a toužil po jeho přátelství. Pavla to zraňovalo tak, že odmítal chodit do školy nebo tam přicházel pozdě.

Rodiče o situaci věděli a občas mu napsali omluvenku. Pak ho poslali za školním psychologem. Ten ve spolupráci s Pavlem navrhl jak chování chlapců účinně ignorovat. Pavel se svěřil také třídnímu učiteli. Situace se na několik týdnů zklidnila.

Zhruba po dvou měsících Pavel navštívil školního psychologa s tím, že je situace opět horší. Spolužáci se nenaváží jen do něj, ale i do jeho rodičů. Rodiče si domluvili schůzku s psychologem a třídním učitelem. A z rozhovoru vyplynuly zajímavé skutečnosti.

Pavel doma nemá žádné povinnosti, rodiče nevědí, co ve svých patnácti letech vlastně umí a co ho zajímá. Později si maminka vzpomněla, že jí rád pomáhá s pečením. Z toho vznikl nápad udělat z pomocníka šéfkuchaře. Pavel dostal na starost kompletní přípravu nedělních dezertů. Vzrostlo mu sebevědomí, a věci se začaly měnit k lepšímu.

Po třech týdnech maminka informuje, že Pavel své dezerty zvládá, a tak mu s jeho souhlasem naložila další povinnost: starat se o praní.

Půl roku po první schůzce Pavel na setkání mluví o tom, že do školy chodí pravidelně a situace ve třídě je v pohodě. Učitel, díky znalosti souvislostí, proti verbální agresi zasahuje a s třídou o ní komunikuje. Chlapci sice Pavla dál škádlí, on se ale cítí klidnější a odolnější. Proto, že má vlastní prostor, v němž se může uplatnit. Dezerty a prádlo? Na tom nezáleží!

Charakteristika šikanovaného

Šikanovaným často bývá někdo, kdo nějakým způsobem vybočuje z průměru: je slabý, příliš malý nebo příliš velký, uzavřený, neúspěšný anebo až moc nadaný, má jinou barvu pleti, je v kolektivu nový, zajímají ho jiné věci než většinu (čte a nehraje si na PC!). Neumí pracovat s vlastní hodnotou. Šikanovaný může mít s agresorem i shodné pohnutky: slabé výsledky ve škole či problém v rodině.

Jak se zeptat: Ublíží ti někdo?

Šikana je chování, které má být skryto před okolním světem. Přímé otázky mohou šikanované dítě ještě více uzavřít. Vhodnější je pozorovat příznačné změny v chování (popsali jsme je výše) a vyptávat se nepřímo. Můžete se ptát na vztahy ve třídě. Zmapujte okruh kamarádů, se kterými vaše dítě umí či neumí, chce či nechce vycházet:

- S kým rád chodíš ven?
- S kým se ti dobře spolupracuje, když máš něco dělat ve dvojicích nebo ve skupině?
- S kým budeš letos na pokoji, až pojedete na lyžák? Proč?

Ptejte se i na jeho postavení ve třídě:

- Co máš ve třídě na starost?
- S čím umíš poradit nebo pomoci? Komu pomáháš?
- O co spolužáci přijdou, když s nimi nepojedeš na školu v přírodě?
- Čeho je v třídě méně nebo více, když tam nejsi? Jak si to vysvětluješ?

Otázky míří k poznání, jak dítě nahlíží svou roli v kolektivu a jak si samo sebe cení. Samozřejmým základem takových rozhovorů je vzájemná důvěra. Přestože chcete znát odpovědi, s otázkami netlačte. Upřímný a důvěrný vztah je důležitější než znalost konkrétní sumy informací. Budete-li trpěliví, děti o svých trápeních samy promluví.

Vztah oběti a agresora. Existuje nějaký?

Vztah mezi obětí a agresorem může být velmi intenzivní. Šikana může v některých případech nahrazovat nedostatek normálních citových vztahů.

Vztahy mezi šikanovaným a agresorem se odvíjejí podle zvláštního scénáře. Šikanovaný se může chovat přátelsky. První incidenty se vydávají za legraci, na zkušenosti s ponížením druhého ale rychle vzniká závislost. Agresor při trápení oběti prožívá pocity slasti, které chce opakovat a dávky slasti zvyšovat.

Šikanovaný se „legraci“ nejprve podvolí, dokonce ji vyhledává – důvodem může být obdiv k autoritám nebo rodinné dispozice. Později se ale práh bolesti, ať už fyzické, nebo psychické, překročí, a vaše dítě se začne trápit a chřadnout.

Co se děje v duši oběti?

Nastartují se pocity viny a deprese. Závislost na agresorovi může jít tak daleko, že se oběť s agresorem ztotožní, dál jej považuje za kamaráda, obdivuje ho, kryje, omlouvá a dělá všechno, co jí přikáže.

Co když to není šikana?

Hranice, která odděluje zlobení a týrání, je velmi tenká.

“ *Standa a Terežka chodí do sedmé třídy. Standa je do Terežky tajně zamilovaný a přeje si, aby si toho všimla. Snaží se tedy najít způsob jak ji oslovit – jenže ona je pořád v partě holek. Nakonec si vymyslí „vtipné“ říkanky na jméno Tereza, a ty vylepuje po škole.*

Tereza neví, co dělat. Nechápe, proč jí Standa náhle zesměšňuje. Až dosud se jí docela líbil. Občas se na sebe usmáli. Když se svěří rodičům, vypraví se do školy se stížností na šikanu.

Učitelka si s oběma dětmi promluví. Standa se přizná, že se mu Terežka líbí. Uzná, že zvolený způsob dvoření není nejšťastnější, a se svou tvorbou skončí. Je po „šikaně“.

Za šikanu nepovažujeme škádlení nebo incident, který se odehrává jednorázově mezi stejně silnými jedinci, tzn. v situaci, v níž chybí nepoměr sil. Účelem chování nebylo druhého ponížit, ale udělat si legraci nebo projevit náklonnost.

Rozmach šikany: kdo za to může?

V našich odborných praxích se s fenoménem šikany setkáváme pravidelně a zdá se, že stále častěji. Dokonce se setkáváme s názorem, že šikana je už na každé škole. Jde jen o to, zda ji škola připouští, a tedy řeší, nebo popírá.

Myslíme si, že strach, nedostatek sebevědomí, nejistota, nedostatek vzájemné úcty a respektu na celospolečenské úrovni se nutně promítá do nastupujících generací. Mladí lidé se nesetkávají s projevy úcty a sebeúcty, ochotou a schopností vzájemně se domlouvat, s uměním nadhledu či s prožitky upřímné blízkosti, a to ani ve svých rodinách. Není na čase stav věcí změnit?

Proč si ubližujeme?

Existují tři základní aspekty, které vedou k rozvoji šikany:

- Problematické rodinné zázemí
- Temné stránky lidské přirozenosti
- Lhostejné prostředí

1. Rodinné zázemí

Čtyři typy dětí, z nichž se snadno stane obětí:

I. Dítě z extrémně ochranného prostředí

Většinou "vymodlené" dítě starších rodičů. Rodič mu bere možnost naučit se fungovat v sociálních vztazích, protože ho mezi vrstevníky nepouští. Dítě často nechodí ani do školky. Často slyší, jak je svět zlý a nebezpečný. Nic nemůže dělat samo, nemá možnost prožít následky svých skutků. Neumí se bránit. Přitom už klasik tvrdí, že vše, co je třeba znát, je dobré se naučit v mateřské škole.

II. Dítě vyrůstající bez mužského vzoru s dominantní matkou nebo dalším ženským vzorem

Rodič chce vědět o každém kroku dítěte. Všechno dělají společně, kdyby mohl, tak za ně chodí i do školy. Rodič si neuvědomuje, že jeho dítě má svou vlastní odpovědnost a drtivá rodičovská kontrola ho ničí a zesměšňuje před spolužáky. Dítě se bojí prosadit a cokoliv samo udělat, protože to nemusí být správné. Brzdíte svou touhu 100% kontrolovat život dítěte, vyplatí se to jemu i vám.

III. Dítě vyrůstající v rodině s mocenským přístupem jednoho z rodičů

Dítě vyrůstá v modelu agresor-obět. Nepřijde mu divné, když se samo stane obětí. Nemá se kde naučit, jak se agresorovi (častěji otci) bránit. Převzme roli oběti a trpí po vzoru submisivního rodiče. Uvědomte si, že chování vašeho dítětem je otiskem vašich postojů.

IV. Dítě vyrůstající v ekonomicky slabém prostředí

Rodiče nemohou dítěti dopřát to, co mají ostatní. O dítě velmi pečují a starají se o jeho duševní rozvoj. Přesto dítě trpí pocitem méněcennosti, že svým vrstevníkům nemůže konkurovat v disciplínách elektroniky, oblečení a dovolených.

Jak vychovat agresora? Snáz, než si myslíte

Agrese je jeden z mnoha způsobů jak se vyrovnat s vlastními komplexy, nejistotou a nízkou sebeúctou. Příčinou může být nedostatečné přijetí ze strany rodiny, skupiny vrstevníků nebo tlak na výkon a úspěch ve škole i mimo ni.

Agresor si vytváří modely chování, kterými posiluje vlastní sebeúctu. Dalším možným vysvětlením je, že agrese je normou v prostředí, v němž dítě žije: že je to standardní podoba mezilidských interakcí.

Než začnete plísnit dítě za to, jak se chová, zamyslete se, jakým vzorem jste mu vy, rodič. Neokoukal náhodou své chování od vás?

Poznáváte se?

Rodičovské postupy, které umí udělat z dítěte agresora:

I. Dítě vyrůstá v rodině, kde je běžné násilí ...

bití, agresivní přístup, mocenská převaha některého z rodičů nad partnerem. Ztotožní se s rolí agresora a začne ubližovat stejně, jak to samo nesnáší.

II. Rodič se bojí, že by jeho výchova mohla dítě omezit, a všechno mu dovolí

Výchova bez nastavených hranic. Dítě postrádá pravidla a jistoty. Výmluvy dokonale fungují, všechno je předem prominuto. Dítě nezná pocit odpovědnosti, nevidí či ignoruje souvislosti mezi příčinou a následkem.

III. Dítě žije v ekonomicky velmi silné rodině

Všechno má, nemá oč usilovat a po čem toužit. Rodiče mu dávají najevo, že jsou výjimeční, povyšují se nad ostatní a dítě jejich nadřazenost přejímá.

IV. Dítě ze sociálně slabého prostředí, které se o dítě příliš nezajímá

Má zajištěny jen základní potřeby: jídlo a oblečení. Chybí mu hodnotné vzory, pocit bezpečí a lásky, motivace, požadavky i nároky.

2. Lidské vlastnosti

I. Osobnostní předpoklady agresora

Často touha po moci nebo potěšení z utrpení druhého. Neumí nést důsledky svých činů, ze svých selhání viní okolí. Připadá si nedoceněný, a současně si nevěří. Sebevědomí je nízké, silně závislé na hodnocení druhých.

II. Osobnostní předpoklady oběti

Také trpí nedostatkem sebevědomí. Nedůvěřují si, jsou úzkostní, přesvědčení o své bezmoci a závislosti na jiných. Upřednostňují potřeby druhých nad vlastními. Cítí se osamocení. Často trpí únavou, nespavostí, bolestmi hlavy nebo zad.

III. Zvědavost, jak se oběť zachová v okamžiku ponížení

Agresor vnímá šikanu jako experiment. Zkoumá, kam může v ponižování dojít. Obvykle si nepřipouští, že dělá špatnou věc – on přece jen zkouší a pozoruje.

IV. Pocit nudy

Touha po vystoupení ze stereotypu, po senzaci. Snaha zažít něco, skrze co je možno definovat se. Nejnebezpečnější zdroj šikany: agresori vědí, že ubližují, a je jim to jedno.

V. Snaha upozornit na sebe

Agresorem může být i nenápadné, opomíjené dítě. Strategie je jednoduchá – lepší nějaká pozornost než žádná. Touží po respektu. Agresivní chování je voláním o pomoc. (Čekají na ni obě strany konfliktu.)

3. Podhoubí, v němž šikana bují

Žije-li dítě pod vlivem pochybné autority a nemůže-li z jejího vlivu vystoupit, stačí jen drobný impuls – a věci se dají do pohybu. A také nemusí. Ne všechny děti z vadného prostředí jsou agresoři, ne všechny jsou šikanovány. To je velmi dobrá zpráva: jestliže stačí málo, aby šly věci špatným směrem, není třeba mnoho, a můžeme je také napravit.

Máte-li podezření, že je vaše dítě původcem či obětí šikany, podívejte se na svůj výchovný styl. Změňte komunikaci v rodině nebo výchovné vzorce. Naučit se to můžete v kurzech [Spokojeným rodičem](#), které pořádá naše Akademie rodičovství. Také si můžete najmout rodinného supervizora, který vaši rodinnou komunikaci upraví přímo u vás, v obývacím pokoji.

Šikana mezi sourozenci. Co je škádlení a co šikana?

“ Dvanáctiletý Pavel má o čtyři roky mladší sestru Kristýnu, kterou musí hlídat a brát s sebou ven. Jednou s kamarády vymysleli, jak se jí zbaví: přiváží ji v lese ke stromu a vyzvednou ji, až půjdou domů. Pavel sestře pohrozil, že když něco řekne, nechá ji tam příště celou noc. Plán se zhroutil v okamžiku, kdy rodiče Pavla požádali, aby vzal sestru ven, a ta začala hystericky plakat, že nikam nejde, nejméně pak s bráchou.

Taková situace je vždy složitá. Rodičům se zdá nepochopitelné, že by si jejich děti ubližovaly; vždyť jsou sourozenci! Mají za to, že jde o škádlení nebo žárlivost, a ta je přece normální. Nebo že si jedno z dětí přibarvuje skutečnost a snaží se tak upoutat pozornost.

“ Matka samoživitelka měla dvě děti, starší Pavlu (14 let) a mladšího Ottu (12 let). Když odjela na služební cestu, Otto vyházel sestře nějaké oblečení na chodbu domu a zamkl se v bytě. I když se Pavla všemožně snažila dostat domů, nepodařilo se jí to. Noc musela strávit u kamarádky. Když matka vyslechla její stížnost, usoudila, že si dcera vymýšlí. Pavla byla zoufalá, bratra se bála.

Sourozenecká šikana se těžko odlišuje od běžného hašteření, a často se tak podceňuje. Když si děti stěžují, rodiče jim nevěří, problém banalizují a nabádají stejně oběť jako agresora, aby si to vyřešili mezi sebou.

To je ale nebezpečný přístup. Je nad dětské síly situaci řešit. Oběť vidí, že nemá zastání, agresor zjišťuje, že je beztrestný. Tyto zkušenosti mohou rozdílně, avšak zásadně ovlivnit jejich další životy.

Co se šikanou mezi sourozenci?

- I když se vám obvinění zdají nepravděpodobná, vyšetřete je.
- Pozorujte a ptejte se často na vztahy svých dětí:
 - Jaký je brácha? Jaká je ségra?
 - Co má ráda? Co má rád?
 - S čím si hrajete, co děláte, když nejsme doma?
 - Jak by o tobě asi mluvil tvůj sourozenec? Co by řekl a co ne?
- O komplikované situaci si vždy můžete promluvit s odborníky.
- Zkuste se pravidelně potkávat jednou týdně na 30–60 minut a všechno probrat. My tomu říkáme rodinná rada. Pomocí strukturovaných pravidelných setkání se oživí rodinné vztahy a vzájemný kontakt.

Co když se podezření na šikanu potvrdí?

- 1 Ano, je to šok. Vašemu andílkovi někdo ubližuje! Co s tím? První nápad je vyřídit to hned, ručně a stručně. Zapomeňte na něj. Rozhodně nekontaktujte agresora ani jeho rodiče. To vám nepřísluší. Nechejte jednat školu, pedagogy příp. odpovědné orgány.
- 2 Šok je i to, když sám váš andílek je shledán agresorem. Nechtějte ho okamžitě trestat. Princip oko za oko jeho chování jen podpoří. Na vás nemá, ale zítra ve škole se karta otočí. Proto postupujte jinak: změňte přístup k dítěti a zamyslete se, jak svému dítěti věříte a jak ono věří vám. Vaši důvěru bude potřebovat.
- 3 Promluvte si s dítětem a zjistěte maximum informací. Někdy je jednodušší napsat to. Pokud vaše dítě ovládá více jazyků, možná bude jednodušší svěřit se nikoliv v mateřštině. Měli byste zjistit, jak dlouho už šikana trvá, jak a kde se děje a jestli existují svědci. Pokud je šikana doprovázena kyberšikanou, doplňte své záznamy kopiemi emailů, SMS nebo screenshoty stránek.
- 4 Vyhledejte pomoc odborníka. Promluvte si s třídním učitelem a požádejte o zápis ze schůzky.
- 5 Pokud máte podezření na trestný čin, obraťte se na Policii ČR.
- 6 Začněte v rodině otevřeně mluvit o vzájemných potřebách a očekáváních, scházejte se pravidelně na rodinné radě.

Paragrafy mluví jasně

Šikana sama o sobě trestným činem není, lze ji posuzovat jen jako přeštek. Z hlediska trestního zákoníku (zákon č. 40/2009 Sb., ve znění pozdějších předpisů) ale může naplňovat skutkovou podstatu jiných trestních činů:

Vydírání (§ 235)

Šikanovaný je pod pohrůzkou násilí nebo násilím nucen k nějakému úkonu („Dones se peníze, nebo tě zmlátíme.“).

Omezování osobní svobody (§ 231)

Bránění ve volném pohybu („Nesmíš chodit na záchod bez našeho svolení.“ Zavírání v šatnách apod.)

Loupež (§ 234)

Násilné jednání s úmyslem zmocnit se věcí oběti. K naplnění skutkové podstaty stačí i výhrůžka násilím („Dej sem ten mobil, nebo...“).

Útisk (§ 237)

Dítě bez protestů odevzdává spolužákovi svou svačinu, protože se ho bojí. Občas se stává, že agresori nutí oběti k drobným krádežím ve svůj prospěch, apod.

Ublížení na zdraví (§ 221)

Krádež (§ 247)

Neoprávněné užívání cizí věci (§ 249)

Poškozování cizí věci (§ 257)

Ničení oblečení, osobních věcí apod.

Pohlavní zneužívání, znásilnění (§ 241 a 242)

Závažné projevy sexuálního šikanování

Hanobení národa, rasy a přesvědčení (§ 198)

Pomluva (§ 206)

Čeho by se měli rodiče vyvarovat?

- 1 Neoznačte za šikanu, když se vaše dítě vymezuje vůči jiným dětem, jakkoliv se vám nelíbí způsob, kterým se to děje. Pokud nešikovně zasáhnete, uděláte ze svého dítěte oběť. Páták Jeník neumí Alence vyznat lásku jiným způsobem než taháním za vlasy. Alenka to řekne doma a rodiče běží do školy, že Jeník Alenku šikanuje. Nešikanuje. Nebo ano? Pokud si nejste jisti, kontaktujte odborníka. Zajděte do školy za učitelem/učitelkou nebo za školním metodikem prevence. Dohodněte se na postupu, který rozvoji šikany zamezí.
- 2 Nezpochybňujte názory svého dítěte a nezlehčujte je. Šikana se nezametá pod koberec.
- 3 Nevytvářejte u dítěte pocit, že si za šikanování může samo.
- 4 Nekompenzujte si vlastní nejistotu drsnějšími radami „Musíš se mu postavit, přece nejsi slaboch“. Podpora a ochrana dítěte je klíčovým posláním rodičů. Musíte mu dát najevo, že za ním stojíte.
- 5 Neřešte šikanu přímo s agresorem, a už vůbec ne před ostatními dětmi. Vaše dítě by bylo v jejich očích ještě slabší, což agresora pobídne k nové aktivitě.
- 6 Pracujte ve své rodině na důvěrných vztazích, abyste věděli, co vaše dítě zažívá.

Co dělat, když agrese stále pokračuje?

- 1 Řešení nefunguje – je třeba hledat jiné.
- 2 Ujistěte se, že dítě porozumělo, jak změnit své chování.
- 3 Buďte trpěliví a ptejte se ho, co od vás potřebuje.
- 4 Nastavte kontrolní mechanismy. Určete, co bude, když dohody a sliby nesplní.
- 5 Dítě musí chápat, že když se jeho chování nezmění, nemůže být součástí kolektivu. To z něj ale nesnímá povinnost do školy chodit (zvláště nemá-li ukončenou základní školní docházku).
- 6 Když si s problémem nedokážete poradit doma ani ve škole, nestyďte se navštívit psychologa. Situaci musíte řešit.
- 7 Pamatujte, že agrese může přerůst v brutalitu. Proto mějte pochopení, jestliže vám odborník navrhne nezvyklá opatření.
- 8 Stále buďte dítěti oporou. Opravdu platí, že láska hory přenáší.

Kdy vzít dítě k psychologovi?

Ať už řešíme problém šikanovaného, nebo agresivního dítěte, vždy rodičům doporučujeme navštívit psychologa nebo jiného odborníka hned, jak si připustí, že na situaci nestačí. Připustit to ovšem není jednoduché, a přitom je ve hře čas. Proto je ideální, když rodiče začnou situaci konzultovat dříve, než se vyhroťí.

Čím dříve k řešení přistoupíte, tím dříve se váš život vrátí do běžných kolejí.

Slovo, ze kterého mrazí: kyberšikana

“ *Jana s Pavlou se kamarádily od první třídy. Jana byla tichá, do ničeho se nemíchala, ničím nevyčnívala, vždy připravena přizpůsobit se. Byla trochu při těle a ani svůj vzhled moc neřešila. Naopak Pavla byla ráda středem pozornosti. Byla štíhlá a ráda se vyzývavě oblékala. Provokovala. Jaký div, že v soubojích o kluky nad Janou vítězila.*

V pubertě ale Jana zhubla, začala se zajímat o módu a kluci zase o ni. S Pavlou si už tak dobře nerozuměly, přesto spolu stále kamarádily. V sedmé třídě se zahleděly do stejného spolužáka, a ten dal na lyžařském výcviku přednost Janě.

Pavla byla raněna. Na sociálních sítích rozšířila báchorku, že Jana se spolužákem strávila na výcviku noc. Když se Jana proti lživé zprávě ohradila, Pavla přitvrdila a začala ji vydírat údajnou intimní fotografií, kterou všem známým rozešle.

Jana situaci přestala zvládat. Kdekdo si na ni ukazoval a urážel ji. Přestala o sebe dbát, začala se přejídat a znovu přibývat na váze. Doufala, že všechno zase bude jak dřív. Což se samozřejmě nestalo. Přibýly urážky jejího vzhledu, další trápení a zhoršování školního prospěchu. Co na to rodiče? Domnívali se, že Jana je nešťastně zamilovaná, co jiného v jejím věku? Dcera se jim snažila situaci popsat, ale pro stud nedokázala být konkrétní. Neschopnost svěřit se rodičům a jejich neschopnost dovtípit se ji zraňovala ještě víc.

Spolykala prášky. Lékaři ji zachránili. Situaci začala řešit policie, rodiče, škola a psychologové.

Výsledek šikany ve virtuálním prostoru je stejně reálný jako běžná šikana. Agresor jen využívá jiných prostředků či kanálů: vulgárních, urážlivých a ponižujících SMS, emailů, komentářů, fotek a videí. Hromadné šíření pomluv a urážek je na sociálních sítích mimořádně snadné. Co dříve vnímaly jen děti v nejbližším okruhu šikanovaného, může dnes v mžiku vědět „celý svět“. Ponižení oběti je neomezené a nesnesitelné.

V čem je kyberšikana jiná?

V anonymitě agresora. Šikanovaný se nikdy nemusí dozvědět, kdo jej šikanoval. Agresoři se skrývají za skrytá čísla, přezdívky a smyšlené emailové adresy. Anonymita jim umožňuje agresi stupňovat a dovolit si to, co by si tváří v tvář nedovolili.

Kyberšikana může působit v prakticky neomezeném prostoru a čase už při minimálním úsilí agresora. Před kyberšikanou není kam utéct, je s obětí i tam, kde by se chtěla cítit v bezpečí: například doma.

U virtuální šikany je také složitější rozpoznat, zda se jedná o vtip, nebo o záměrnou agresi. Kyberšikana má početné obecenstvo, k němuž se snadno mohou přidávat další příjemci i spoluaktéři. Dalším skličujícím prvkem je, že oběť se k momentu ponižení může vracet opakovaným pročitáním hanlivých emailů či SMS.

“ Dana si do facebookových přátel přidala neznámého chlapce, který zřejmě chodí do stejné školy. V soukromých zprávách ji teď informuje, jak děsně vypadá, a vulgárně komentuje její fotky. Přes radu rodičů Dana nechce chlapce zablokovat, aby jej nevyprovokovala k veřejné publikaci hanlivých příspěvků.

Ke kyberšikaně není třeba fyzické převahy, jen minimálních znalostí komunikačních technologiích, a ty má dnes každý. Oběťmi útoků už nemusí být jenom outsideri. Charakteristiky agresora a šikanovaného, platné pro klasickou šikanu, tu nehrají roli. Virtuální šikana probíhá jak mezi vrstevníky, tak napříč generacemi. Nezáleží na pohlaví ani na věku. Oběťmi kyberšikany se stávají i učitelé např. publikací diskriminujících materiálů na YouTube. Těžší dopady kyberšikany hrozí dětem, kterým virtuální digitální svět splývá s reálným.

Jak poznat, že je vaše dítě obětí kyberšikany?

- Náhle přestane používat počítač. (Toho si všimnete snadno.)
- Mění chování a nálady. Chová se ustrašeně, je smutné. Náhle je uzavřené vůči kamarádům nebo rodině. Je apatické, nebo nezvykle agresivní.
- Ztratilo zájem o učení, má poruchy soustředění, zhoršuje se prospěch.
- Před cestou do školy trpí bolestmi břicha nebo hlavy. Chodí za školu. Vrací se pozdě.
- Je nervózní při čtení e-mailů nebo SMS zpráv.
- Je rozčilené nebo frustrované při odchodu od počítače. Vyhýbá se rozhovoru o tom, co na počítači dělalo.
- Špatně usíná, má noční můry.

Jak poznat, že je vaše dítě je původcem kyberšikany?

- Tráví u počítače dlouhé hodiny, často až do noci.
- Rychle vypíná monitor nebo zavírá programy, když se přiblížíte k počítači.
- Používá více online účtů nebo adres.
- Je rozčilené, pokud počítač nemůže nečekaně použít.
- Přehnaně se u počítače směje. Ve škole vás mohou upoutat podezřele rozjařené hloučky kolem počítače.
- Vyhýbá se hovorům o tom, co na počítači dělá.

Správná rodičovská reakce. Existuje vůbec?

Rozhodně se vyhněte bezprostřednímu zákazu přístupu na internet. Takový postup nevyřeší momentální situaci ani nesníží riziko dalších případů obtěžování. Pravděpodobně také zablokuje komunikaci s dítětem. Děti uvyklé životu na internetu budou klást vašemu zákazu otevřený odpor a hledat všechny způsoby jak zákaz obejít.

Zkuste to jinak:

- 1 Ujistěte se, že dítě-oběť je ve faktickém bezpečí a poskytněte mu svou bezvýhradnou podporu. Rodiče musejí slovem a činem ukázat, že chtějí to, co dítě: aby kyberšikana okamžitě přestala.
- 2 Mluvte s dítětem a ujistěte se, že rozumíte situaci obou stran, motivaci agresora i technologii, které zneužil. Mluvte o tom, jak situaci vyřešit. Sledujte profily spolužáků, vysvětlete dítěti, proč není rozumné sdílet soukromí s kdekým.
- 3 Poradte dítěti, jak na konkrétní útok reagovat:
 - a Ať útočníka ignoruje! Neodpovídat agresorovi, konstruktivní debata není možná. Naučte dítě bezpečně používat sociální síť, omezte jeho pohyb v nich nebo si poříďte rodičovský zámek, který bude provádět kontrolu za vás.
 - b Ať si útočné zprávy a příspěvky uloží či vytiskne jako důkaz.
 - c Ať změní svou virtuální identitu. Může vystupovat pod novou přezdívkou, zřídit si jiný email a změnit SIM kartu.
 - d Ať nikde neuvádí svou skutečnou identitu: jméno, věk, adresu, telefon. Žádné údaje o sobě ani o svých blízkých.
 - f Ať se pokusí agresora identifikovat. Může si prohlédnout jeho osobní údaje a usoudit, o koho se jedná. Pozor na zbrklé závěry, rodičovská rozvaha je nezbytná!

- 4 Co můžete udělat společně s dítětem:
 - a Kontaktovat poskytovatele služby, v níž agresor dítě šikanuje, a požádat ho o smazání nevhodného materiálu, příp. jiný zásah podle pravidel služby. Zaměstnanci poskytovatelů služeb jsou zvyklí spolupracovat, mohou asistovat při odstranění závadného obsahu i shromažďování důkazů. Také mohou poskytnout kontakt na někoho, kdo umí pomoci.
 - b Pokud je vyhrožováno fyzickým napadením nebo vzniká podezření ze spáchání trestného činu (vyhrožování únosem, posílání erotických fotek dětem a mladistvým), neváhejte kontaktovat policii.
- 5 Spolupracujte se školou svého dítěte. Pedagogové jsou školeni v řešení problémů s kyberšikanou. Školy dnes standardně nabízejí školení jak se vyrovnat s kyberšikanou minimálně v hodinách IT. Pokud zjistíte, že tomu tak není, žádejte okamžitou nápravu. Pokud máte za to, že spolupráce se školou nikam nevede, konzultujte problém s jinými odborníky.

Co může udělat škola?

Postup je podobný jako při rozkrytí klasické šikany:

- 1 Důkladně vyšetřit všechny incidenty.
- 2 Shromáždit důkazy zejména v případech, kdy bude agresora nutno formálně potrestat podle školního řádu.
- 3 V případě závažnější formy kyberšikany kontaktovat Policii ČR nebo orgán sociálně-právní ochrany dětí na příslušném úřadě obce s rozšířenou působností.
- 4 Informovat rodiče kyberagresora o tom, že chování jejich dítěte je bráno vážně a na škole nebude tolerováno.

Některé případy kyberšikany už nespádají do kompetence školy. Pak můžete situaci řešit jinými cestami: např. žalovat zákonného zástupce kyberagresora u občanského soudu za obtěžování, úmyslné vystavování nepříjemným zážitkům, stresu atd. V případě nezletilých pachatelů (tj. mladších 15 let) se nejedná o klasickou trestní odpovědnost, přesto se jejich jednáním orgány činné v trestním řízení zabývají: soud může uložit zákonem stanovená výchovná opatření od dohledu po ochrannou ústavní výchovu. Nebojte se, právník vám poradí.

Prevence

Zaveďte pravidelná setkávání všech členů vaší rodiny – rodinnou radu (RR). Je to především nástroj k upevnování vztahů a blízkosti v rodině, který dále slouží jako “pracovní porada”. Berte v potaz, že RR potřebuje čas: technické věci se řeší rychle, vztahy nikoliv. Setkání samozřejmě nemusíte nazývat RR, může prostě jít o pravidelný rituál setkání v příjemném prostředí, nad něčím dobrým k jídlu nebo pití.

Doporučení k rodinné radě

- Berte RR jako příležitost k faktickému setkání. Zkusit spolupracovat jako rodinná parta. Čím méně budete tlačit na pilu a trvat na konkrétních výstupech, tím spíš je přinese.
- Rodiče, zkuste být aspoň na chvíli svým dětem partáky. Zapomeňte na nadřízenost a podřízenost: vsichni si na chvíli buďte rovni.
- Nečekejte, že všechny trable vyřešíte hned na prvním setkání. Když se vám podaří dohodnout na jediné věci, je to dobrý začátek.
- Nemanipulujte nikým a nepoužívejte (ani pozitivní) hodnocení, jinak se nic nedozvíte.
- Doporučujeme potkávat se pravidelně – ideálně jednou týdně na cca 1,5 hodiny, příp. jednou za 14 dní na cca 2 hodiny.

Jak uspořádat rodinnou radu

- 1 Nabídněte dětem (a partnerovi) společné setkání, najděte společně čas a prostor.
- 2 Určete někoho, aby RR moderoval. Moderátor by měl mít jasno, proč se chce pravidelně setkávat, aby mohl motivovat ostatní členy rodiny. Buďte trpěliví s dětmi, budou nejspíš podezřívavé, co to na ně zkoušíte.
- 3 Nastavte si jasná pravidla: dobu trvání, kdo kdy mluví a jak se vyjadřuje o druhých. Všechna pravidla přizpůsobte svým rodinným zvykům!
- 4 Každé setkání začněte tím, že se vzájemně oceníte. Řekněte, co se vám líbilo nebo podařilo.
- 4 Vyjasněte si vzájemná očekávání od RR a запиšte je na viditelné místo. Co byste rádi probrali?
 - kam jet na víkendový výlet
 - vynášení odpadkového koše
 - starost o psa
 - dodržování domluvených dohod
 - vytváření pravidel
 - atd.
- 5 Pomozte dětem formulovat jejich témata a potřeby, ale netvořte je za ně.
- 6 Odlište body, které nezbytně musíte projít dnes, a body, které mohou počkat.
- 7 Každý zodpovídá za téma, které na RR přinesl. Každý musí rozumět, jak k tématu může přispět.
- 8 Pobavte se o tom KDO, CO, KDY, KDE, JAK udělá, zařídí, vymyslí. Projděte témata a shrňte (nejlépe písemně) výstupy. Nezapomeňte dohodnout, co uděláte, když se domluvené nesplní.
- 9 Poděkujte si. Nedokončená témata si poznamenejte pro příští RR.

Akademie Rodičovství nabízí rodinnou radu jako jednu ze svých služeb. Pokud vás princip rady zaujal nebo nevíte, co od ní přesně čekat, podívejte se na [naš web](#) nebo nás přímo kontaktujte. Rádi se s vámi o své zkušenosti podělíme.

Nejste v tom sami!

Šikana je závažný celospolečenský problém. Kdo všechno vám s řešením může pomoci?

- Odborníci [Akademie rodičovství](#)
- Místě příslušná [Střediska výchovné péče](#)
- Místě příslušné Pedagogicko-psychologické poradny
- Odborníci projektu [Minimalizace šikany](#)
- Sdružení [Linka bezpečí](#)
- [Amnesty International ČR](#)

O Akademii rodičovství

Akademie rodičovství jsme založily s cílem pomáhat rodinám tak, aby se jim spolu lépe žilo. Přinášíme životní styl zdravé rodinné komunikace, vztahů a výchovy. Pomůžeme vám nastartovat změny i ve vaší rodině, pokud to považujete za přínosné.

Často se setkávám s názorem, že výchova dětí je přirozeným instinktem, kterému se není třeba učit. Možná to byla pravda v dávném přirozeném prostředí, někde v pralese – ale tam už nepatříme. Prošli jsme neuvěřitelně složitým (a působivým!) procesem socializace, které ale platíme vysokou daň.

Většina z nás vyrůstala v rodinách a časech, kdy rodič věděl, co je dobře a co špatně, a takové volil i výchovné prostředky: nutil děti dělat to, co považoval za správné. Stále ještě přetrvává názor, že plácnout dítě přes zadek je v pořádku. Uvědomme si ale, čemu tím své dítě učíme: zkušenosti s mocí, která panuje nad slabším. Že moc je důležitější než kooperace a vcítění. Stačí snést trest, a všechno je zas v pořádku.

Opravdu si to my, rodiče, uvědomujeme? Víme, co při trestu dítě cítí? Strach, nepochopení, vzdor, zahanbení? Nepoškozujeme mu sebereflexi, nesnižujeme sebeúctu a nevzbuzujeme nedůvěru v ostatní?

Jsme přesvědčeni, že většina rodičů chce své dítě vychovávat správně, v tom se mezi generacemi nic nezměnilo. Jenže jak?

Odpovědi se snažíme hledat (a snad se nám je daří i nacházet) v Akademii rodičovství. V kurzech diskutujeme o nových výchovných přístupech, inspirujeme k novému promýšlení a pojmání rodičovské role. Jedině trvalá snaha zkoumat a revidovat vlastní rodičovská rozhodnutí zajistí, abychom se svými dětmi mluvili a jednali autenticky, uvěřitelně, abychom s nimi byli my – ne interpreti naučených pouček a technik, na které si v pravé chvíli stejně nelze vzpomenout.

Rodičovská role je jednou z nejnáročnějších, kterou za života hrajeme. Chodíme do školy devět, třináct i osmáct let. A přece většinu z nás nikdo neučil jak podporovat sebevědomí a sebeúctu dětí, jak jim plynule předávat odpovědnost a jak podporovat jejich zrání do všech obtížných rolí, které na ně čekají.

I proto jsme s kolegyní Ivou založily Akademií rodičovství. **Pro všechny rodiče, kteří si uvědomují, že vychovat dítě není jen tak, a chtějí o tom mluvit i poslouchat. Pro rodiče, kteří mají fajn vztah se svými dětmi a bojí se, aby se to v pubertě nepokazilo. Pro rodiče, kteří chtějí, aby jim v životě zbyla energie i na další zajímavé věci, nejen na rodičovství. Pro všechny rodiče, kteří chtějí být ještě lepší.**

Těšíme se, že se v některém z našich kurzů potkáme.

S láskou a úctou,

Katka, Iva a Petr

PŘEHLED KURZŮ PRO RODIČE



Zdroje

- Prevence nebezpečných komunikačních praktik při využití ICT. Plzeňský kraj 2009
- Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele. Člověk v tísni, Statutární město Plzeň 2009
- Veselá, M., Pospíšilová, K.: Spolupráce školy s policií a orgány sociálně-právní ochrany dětí při řešení školní šikany.
- www.minimalizacesikany.cz
- www.spolecnekbezpeci.cz
- Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění zákona č. 306/2009 Sb.
- Zákon č. 561/2004 Sb., školský zákon, ve znění pozdějších předpisů
- Jelínek, J. a kol.: Trestní zákoník a trestní řád s poznámkami a judikaturou. Leges, Praha, 2009. ISBN 978-80-87212-22-6
- Novotná, V., Burdová, E.: Zákon o sociálně-právní ochraně dětí s komentářem. LINDE nakladatelství, Praha 2007. ISBN 978-80-86131-72-6