

Program proti šikaně

Šikana je forma opakovaného nebo systematického ponižování, zastrašování nebo ubližování jednotlivce nebo skupiny jednotlivců. Jedná se o negativní chování zaměřené na vytváření nepříjemného a nebezpečného prostředí pro oběti. Existují různé stupně šikany, které lze klasifikovat podle závažnosti a intenzity jednotlivých projevů. Některé z hlavních stupňů šikany zahrnují:

1. Verbální šikana:

- Nespisovné řeči
- Ponižující poznámky
- Hloupé vtípky
- Sprostá slova nebo nadávky

2. Sociální šikana:

- Izolace nebo vyloučení z kolektivu
- Rozšiřování nepravdivých informací o oběti
- Záměrné šíření fám nebo klepy

3. Fyzická šikana:

- Fyzické útoky, napadení nebo škracení
- Úmyslné poškozování věcí nebo majetku oběti
- Hrozby fyzickým násilím

4. Elektronická nebo kybernetická šikana:

- Šíření hanlivých nebo ponižujících zpráv online
- Zneužívání sociálních médií k šikaně
- Krádež identit nebo šíření osobních informací

5. Psychická šikana:

- Manipulace, zastrašování nebo vyhrožování
- Ponižování oběti s cílem snížit její sebevědomí
- Systematické narušování psychické pohody oběti

6. Pracovní šikana (mobbing):

- Opakované nepříjemné chování na pracovišti
- Zneužívání moci nebo postavení v pracovním prostředí
- Diskriminace na pracovišti

Šikana může být velmi vážným problémem, který má negativní dopad na fyzické i duševní zdraví oběti. Je důležité, aby společnost podporovala prevenci šikany a reagovala na ni odpovídajícím způsobem.

Prevence šikany u dětí na základní škole zahrnuje komplexní přístup, který může zahrnovat vzdělávání, podporu, a vytváření bezpečného a inkluzivního prostředí. Zde je několik klíčových prvků prevence šikany:

1. Vzdělávání:

- **Osvěta a vzdělávání žáků:** Zavádíme programy na vzdělávání žáků o šikaně, toleranci a respektu k odlišnostem.
- **Školení učitelů:** Poskytujeme pedagogům vzdělávání zaměřené na rozpoznávání příznaků šikany, správné reakce a metody podpory žáků vytvářejících bezpečné školní prostředí.

2. Podpora sociálních dovedností:

- **Rozvoj empatie:** organizujeme akce, které pomáhají dětem rozvíjet empatii a porozumění odlišnostem. To zahrnuje hry, skupinové aktivity a projekty na spolupráci.
- **Řešení konfliktů:** Učíme žáky řešit konflikty bez násilí a komunikovat efektivně. Poskytujeme nástroje, jako jsou mediátorské dovednosti, které mohou pomoci předejít eskalaci situací.

3. Vytváření bezpečného prostředí:

- **Jasná pravidla a postihy:** Stanovujeme jasná pravidla chování a sankce za šikanu. Dětem musí být jasné důsledky negativního chování.
- **Dozor:** Zajišťujeme dostatečný dozor při všech školních aktivitách. To může snížit příležitosti k šikaně.

4. Zapojení rodičů:

- **Komunikace s rodiči:** Udržujeme otevřenou komunikaci s rodiči a vysvětlujeme jim, jak mohou podporovat preventivní opatření doma. Vytváříme prostor pro spolupráci mezi školou a rodinou.
- **Rodinné programy:** Organizujeme společné aktivity s rodinami žáků zaměřené na podporu pozitivního chování a komunikace v rodinách.

5. Včasné intervence:

- **Sledování chování:** Učitelé a školní personál aktivně sledují chování žáků a včas reagují na případné známky šikany.
- **Individuální podpora:** Poskytujeme individuální podporu dětem, které jsou ohroženy šikanou, jsme schopni doporučit odborníky.

Prevence šikany vyžaduje spolupráci mezi školou, rodiči, žáky a komunitou. Vytváření kladné a podporující atmosféry může značně přispět k prevenci šikanování na základní škole.

Jak poznáme, že je naše dítě šikanováno?

Rodiče hrají klíčovou roli při podpoře svých dětí a při rozpoznávání případů šikany. Následující jsou rady, které mohou rodičům pomoci identifikovat, zda je jejich dítě šikanováno:

1. Otevřená komunikace:

- Udržujte otevřenou a důvěryhodnou komunikaci se svým dítětem. Vytvořte si prostor pro bezpečný a důvěrný dialog, ve kterém se může dítě svobodně vyjádřit.

2. Pozor na změny v chování:

- Buďte pozorní k náhlým změnám v chování svého dítěte. Například pokud se stane náhle uzavřeným, nervózním, nebo depresivním, může to být signál problému.

3. Změny ve výkonu ve škole:

- Sledujte výkony svého dítěte. Pokles ve školních výsledcích nebo ztráta zájmu o školu mohou být indikátorem, že dítě má problémy.

4. Náznaky fyzického poškození:

- Buďte pozorní k fyzickým známkám, jako jsou modřiny, škrábance nebo náhlé zranění. Děti mohou skrývat fyzický útok, takže je důležité být ostražití.

5. Sociální izolace:

- Pozorujte, zda se vaše dítě stává více izolovaným nebo se vyhýbá společenským situacím. Šikanované děti se mohou cítit odtržené od svých vrstevníků.

6. Ztráta zájmu o koníčky:

- Změny v zájmech a aktivitách mohou být dalším znakem, že dítě prochází obtížným obdobím.

7. Změny v jídle a spánku:

- Sledujte, zda se mění stravovací a spánkové návyky dítěte. Stres a úzkost způsobené šikanou mohou ovlivnit tyto aspekty života.

8. Náhlé změny ve vzhledu:

- Změny v osobním vzhledu, jako je neupravený vzhled nebo změny v oblékání, mohou být známkou, že dítě prožívá obtížné období.

9. Otevřenost k přátelům a rodičům:

- Ujistěte se, že dítě ví, že se může podělit o své zkušenosti s vámi nebo s jinými důvěryhodnými dospělými.

10. Aktivní zájem o život dítěte:

- Zúčastňujte se aktivit a událostí, které se týkají života vašeho dítěte. Tímto způsobem můžete lépe vnímat změny a reagovat na ně.

Pokud máte podezření, že je vaše dítě šikanováno, je důležité jednat. Mluvte s učiteli, školními pracovníky nebo odborníky na sociální péči a poskytněte dítěti podporu a porozumění.

Je důležité si být vědom toho, že ne všechny konflikty nebo nepříjemné situace mezi dětmi jsou automaticky považovány za šikanu. Některé situace mohou

být pouze součástí běžného mezilidského interakce a neznamení systematické nebo záměrné ubližování. Následující situace nejsou obvykle považovány za šikanu:

1. Jednorázové konflikty:

- Normální mezilidské konflikty a spory jsou součástí každodenního života. Jednorázové neshody nebo hádky nejsou nutně šikanou, pokud neexistuje opakovaný a systematický charakter s cílem ubližovat.

2. Náhodné hádky:

- Příležitostné konflikty nebo hádky mezi dětmi, které jsou spontánní a nejsou motivovány záměrem ponižovat nebo ubližovat, nejsou obvykle považovány za šikanu.

3. Neúmyslná urážka:

- Některé děti mohou v neuváženosti říct nebo udělat něco, co by mohlo být vnímáno jako urážlivé, ale pokud to není záměrné ponižování a neopakuje se systematicky, nejedná se o šikanu.

4. Různé preference nebo neshody:

- Neshody mezi dětmi vzhledem k různým zájmům, názorům nebo přátelstvím nejsou vždy šikanou, pokud nejsou spojeny s opakovaným a záměrným ubližováním.

5. Sociální ostrakizace bez šikanování:

- Skupiny dětí mohou být někdy uzavřené nebo preferovat určité vztahy. Toto chování samo o sobě není vždy šikanou, ale může být příležitostí k podpoře sociální integrace.

6. Vzdálenost nebo rezervovanost:

- Některé děti mohou být přirozeně rezervované nebo vyžadovat více osobního prostoru. To samo o sobě nemusí být považováno za šikanu, pokud není provázeno negativními úmysly.
- Je důležité brát v úvahu kontext a povahu jednotlivých situací při posuzování, zda jde o běžné konflikty nebo o případ šikany. Opakované a záměrné chování s cílem ubližovat ostatním je klíčovým prvkem definujícím šikanu.

Soubor konkrétních opatření činností vedoucích k prevenci proti šikaně jsou rozepsány v Preventivním programu ZŠ Zálší.

Vypracovala: mgr Bc. Leona Sodomová – ředitelka ZŠ a MŠ Zálší

Dne: 30. 8. 2023