

Základní škola a Mateřská škola generála Pattona Dýšina

Preventivní program školy

Mgr. David Klimeš

Ředitel školy

Mgr. Kateřina Palečková

Metodik prevence sociálně patologických jevů

Preventivní program školy

Škola: Základní škola a Mateřská škola generála Pattona Dýšina

Školní rok: 2020/2021

Preventivní program školy je zaměřen na žáky, pedagogické pracovníky a rodiče

Preventivní program školy vychází z těchto materiálů:

- 1) Metodický pokyn MŠMT k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. : 20006/2007-51
- 2) Metodický pokyn MŠMT k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže, č.j.: 14514/2000-51
- 3) Koncepce prevence zneužívání návykových látek a dalších sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT ČR
- 4) Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT na období 2009-2012
- 5) Metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení, č.j. 28275/2000-22
- 6) Metodický pokyn MŠMT k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních č.j.: 22294/2013-1
- 7) Metodický pokyn MŠMT k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví, č.j.: 10194/2002-14
- 8) Metodický pokyn MŠMT k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance, č.j.: 14423/99-22
- 9) Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu, č.j.: 11691/2004-24

Obsah:

Současný stav problematiky

Cíle programu

Personální zajištění prevence

Realizace PP

Úkoly na školní rok 2020/2021

Plán akcí na školní rok 2020/2021

Metody práce

Náměty činností pro jednotlivé ročníky

Vlastní prevence

Přílohy

Současný stav problematiky:

Nárůst rizikového chování a zneužívání návykových látek v populaci dětí a mládeže školního věku je závažným problémem. Proto je primární prevence zahájena již u žáků na 1. stupni a návazně pokračuje u žáků na 2. stupni. Je zaměřena na všechny žáky naší školy, respektuje jejich věk a osobnostní zvláštnosti.

V letošním školním roce je možné očekávat propady v chování a prožívání žáků, a jejich různé rozpoložení související s návratem do školy po izolaci, spojené s pandemií onemocnění Covid – 19.

Cíle programu:

- Prevence v oblasti šikany, záškoláctví, násilného chování, zneužívání návykových látek, hráčství, vandalismu
- Vychovávat žáky ke zdravému životnímu stylu
- Vést žáky ke smysluplnému využívání volného času
- Vést žáky k sebevědomí, k dovednostem řešit problémy, zátěžové situace a k rozvoji jejich sociálních kompetencí
- Podpořit žáky po návratu do školy po izolaci spojené s pandemií onemocnění Covid -19, zaměřit se zejména na práci s třídním kolektivem, posilovat vztahy mezi spolužáky, být oporou po psychické zátěži vzniklé izolací

Personální zajištění prevence:

Na realizaci PP se podílí vedení školy, školní metodik prevence – Mgr. Kateřina Palečková, výchovný poradce – Mgr. Renata Šilhánková a ostatní pedagogičtí pracovníci školy. V případě potřeby – okresní metodik prevence Mgr. Martina Vlčková, dětský lékař, pedagogicko-psychologická poradna, P- centrum, Diakonie, sociální odbor a policie ČR.

Realizace minimálního preventivního programu:

- Pedagogický dohled je zajištěn během všech přestávek v prostorách školy (prevence šikany a užívání návykových látek)
- Pokud se vyskytne nebo je podezření na jakýkoli problém jsou realizovány preventivní programy na podporu vztahů mezi žáky, v případě potřeby intervenční programy, též aktuálně sociometrické šetření nebo dotazníkové šetření zaměřené na šikanu
- Prevence sociálně patologických jevů je součástí školního řádu; dojde-li k porušení ustanovení školního řádu, týkajícího se držení, distribuce a užívání návykových látek v prostorách školy, bude toto klasifikováno jako hrubý přestupek a budou z toho vyvozeny patřičné sankce
- Budou monitorovány i další sociálně patologické jevy - šikana, vandalismus, brutalita, rasismus atd. Při jejich zjištění budou navržena cílená opatření viz krizové plány
- Pedagogové mají možnost zapůjčit si propagační materiály, metodické příručky u metodika prevence a jiné potřebné materiály
- Přehled institucí a center krizové intervence v okrese včetně adres a telefonních čísel je k dispozici u metodika prevence a vyvěšen ve vstupních prostorách školy (informační nástěnka)
- Jsou zavedeny pravidelné třídnické hodiny na posílení bezpečného klima ve třídě a na podporu vztahů mezi žáky

Úkoly na školní rok 2020/2021

- Účast metodika prevence Mgr. Kateřiny Palečkové na odborných seminářích, školeních, setkání metodiků prevence
- Spolupráce metodika prevence s výchovnou poradkyní Mgr. Renatou Šilhánkovou při řešení případných problémů žáků
- Spolupráce s okresní metodičkou prevence Mgr. Martinou Vlčkovou
- Průběžné poskytování informací ostatním učitelům a rodičům (odborné knihy, časopisy)
- Programy týkající se zdravého životního stylu
- Programy zaměřené na problematiku partnerských vztahů a sexuální výchovu
- Bude věnována zvýšená pozornost žákům problémovým chováním
- Bude věnována zvýšená pozornost jevům, které mohou signalizovat počínající zneužívání návykových látek
- Vytvoření nabídky zájmových kroužků
- Podpora aktivit, které motivují žáky ke vhodnému využívání volného času
- Využívání schránky důvěry
- Pomoc při řešení problémů žáků

- Pomoc žákům po návratu do školy po izolaci spojené s pandemií onemocnění Covid-19, podpora vztahů v třídním kolektivu, pomoc s vyrovnáním se s psychickou zátěží vzniklou izolací

Plán preventivních programů na školní rok 2020/2021

1. stupeň

Besedy pořádané Centrem lékařské prevence – (dle nabídky a zájmu třídních učitelů)

Den zdraví pořádaný Centrem lékařské prevence – (celodenní program pro všechny třídy,
4 – 5 stanovišť)

2. třída - Hasík – celorepublikový preventivně výchovný program pro děti v oblasti požární ochrany
a ochrany obyvatelstva

(2 krát dvouhodinový blok – teoretická část, 1 krát dvouhodinový blok – praktická část)

2. stupeň

6. třída – Adaptační kurz

Hasík – celorepublikový preventivně výchovný program pro děti v oblasti požární ochrany
a ochrany obyvatelstva

(2 krát dvouhodinový blok – teoretická část, 1 krát dvouhodinový blok – praktická část)

5. třída – Závěrečné shrnutí loňského preventivního bloku

(jen třídní učitelka a lektorky z P-centra, doporučení, jak nadále s třídou pracovat)

7. třída – Závěrečné shrnutí loňského preventivního bloku

(jen třídní učitelka a lektorky z P-centra, doporučení, jak nadále s třídou pracovat)

9. třída – Preventivní program pořádaný P-centrem

(4 krát dvouhodinový blok, téma individuálně dle potřeby třídy, převážně zaměřený
na partnerské vztahy, program placen již v loňském roce)

Zdravá pětka – program pořádaný Abertem (všechny třídy)

Pozn. Plán preventivních programů je vytvořen za podmínky, pokud nedojde k opětovné distanční výuce jako ve školním roce 2019/2020. Pokud by došlo ke změnám, (např. k distanční výuce), budou programy a aktivity redukovány, nebo řešeny jinými formami s ohledem na priority jednotlivých tříd.

Metody práce:

V rámci výuky jsou a budou i nadále kromě tradičních metod práce využívány další metody, které se osvědčily. Výchova bude probíhat mezipředmětově.

Používané metody práce:

- výklad (informace)
- projekty
- samostatná práce (referáty, prezentace, informace z tisku...)
- besedy, diskuse
- hry podporující osobnostní rozvoj, obhajoba určitého názoru, trénování způsobu odmítání, nácvik komunikačních dovedností
- párová, skupinová práce ve třídě

Náměty činností pro jednotlivé ročníky

I. stupeň

Program je zaměřen na:

- navozování příznivého psychosociálního klimatu ve třídě
- osvojování a upevňování základních návyků v rámci - hygiena, životospráva
- sdělení základních informací z oblasti prevence experimentování s alkoholem a cigaretami
- základy etické a právní výchovy
- zaměření pozornosti na včasné odhalování specifických poruch učení nebo i jiných postižení

- všestranný rozvoj osobnosti žáka
- soustředěnost na včasné diagnostikování sociálně-patologických problémů ve třídních kolektivech
- důraz na spolupráci s rodiči
- nabídka volnočasových aktivit
- ekologická výchova
- sexuální výchova
- návštěvy filmových a divadelních představení, koncertů, besed apod. Účast v soutěžích výtvarných, sportovních, zdravotnických, dopravních atd. jako v předchozích letech

1. třída

osobní bezpečí

základní zásady mezilidské komunikace

vztahy v dětském kolektivu

každý člověk je jiný

základní hygienické návyky

využití volného času

rodina, jako bezpečné místo

pojmy z oblasti sexuální výchovy

2. třída

lidské tělo

zdraví a jeho ochrana

zacházení s léky

režim dne

vztahy mezi lidmi

chování v krizových situacích

pojmy z oblasti sexuální výchovy

3. třída

pojmy z oblasti prevence, sexuální výchovy a drogové závislosti

zdraví a jeho ochrana

lidé kolem nás, multikulturní výchova

využívání volného času

ochrana proti obtěžování cizí osobou

4. třída

lidské tělo, odlišnost mezi pohlavími (sexuální výchova)

životospráva a důsledky nevhodných návyků

využívání volného času

dopravní výchova

vztahy v dětském kolektivu

5. třída

domov, rodina, důvěra, vztahy

léčivé a návykové látky

vztahy v dětském kolektivu

komunikace

poznatky o negativních vlivech tabáku a alkoholu

puberta a sexuální výchova

nebezpečí při komunikaci s cizími osobami

Cíl :

Po pěti letech by děti měly zvládat:

- definovat rodinu jako zázemí a útočiště
- zvládat rozdíly v komunikaci s dětmi a dospělými
- mít základní sociální dovednosti
- umět se chránit před cizími lidmi
- mít základní zdravotní návyky
- umět si správně zorganizovat svůj volný čas
- umět odmítat
- být seznámeni se základními pojmy ze sexuální výchovy
-

II. stupeň

Práce na druhém stupni je velmi náročná na koordinaci, tak aby byla probrána všechna témata, ale nedocházelo k jejich překrývání a přesycení žáků informacemi. S tématy z oblasti prevence se pracuje v předmětech občanská výchova, výchova ke zdraví, přírodopis, chemie, dějepis, český jazyk a literatura, informatika, tělesná výchova. K práci s tématy lze využít metod výkladu, zážitkové metody, samostatné práce, práce s médii, projektové vyučování, skupinová práce, práce s materiálem, besedy, přednášky.

Program je zaměřen na:

- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních – vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- zaměření pozornosti na projekty prevence drogových závislostí, konzumace alkoholu, vandalismu, rasismu, násilí, apod.
- věnovat zvýšenou pozornost prevenci kouření

- dovednost volby správného životního stylu a správné životosprávy - poruchy příjmu potravy
- akce zaměřené na práci s národnostními menšinami směřující k potlačení rasismu a xenofobie
- zvyšování příznivého klimatu ve třídních kolektivech formou organizování výletů, exkurzí, ŠVP, lyžařského výcvikového kurzu atd.
- organizování akcí směřujících k oživení klimatu ve škole a zábavnou formou zpříjemnění školního prostředí (tématické dny, sportovní akce, atd.)
- nabídka volnočasových aktivit
- účast v literárních, vzdělávacích, sportovních a jiných soutěžích
- ekologická výchova

6. třída

vhodná náplň volného času, zdravý životní styl

ochrana zdraví

rodina a její funkce pro zdravý rozvoj jedince

osobní bezpečí, způsob chování v krizových situacích

rizika zneužívání návykových látek

způsoby odmítání

sexuální výchova

centra odborné pomoci

7. třída

komunikace mezi lidmi

mezilidské vztahy

sexuální výchova, vztahy mezi dívkami a chlapci

osobní bezpečí, šikana, sexuální násilí

prevence zneužívání návykových látek (alkohol, cigarety, drogy)

8. třída

sebevědomí, sebepoznání, rozvoj osobnosti

hierarchie hodnot

rozvoj sebepoznání a hodnoty člověka

řešení problémů, chování v krizových situacích, konflikty

poruchy výživy

zdravý životní styl

agresivita, šikana, různé formy násilí

sexuální výchova, odlišnosti, deviace

9. třída

zdravé sexuální chování

volba životního partnera

sociální výchova, vztah k jiným kulturám, národnostem

komunikace

právní odpovědnost, trestní normy

fyziologie, působení drog na oběhový, nervový a dýchací systém

tělesné, duševní a sociální změny u závislého člověka

drogová závislost, kontaktní centra

Cíl :

Žáci by před opuštěním ZŠ měli znát a umět:

- pojmenovat základní návykové látky
- znát jejich účinky na lidský organismus
- orientovat se v problematice závislosti
- znát základní právní normy
- vědět, kde jsou kontaktní místa pro danou problematiku
- posilovat své sebevědomí
- správně se rozhodovat, odmítat
- zaujímat zdravé životní postoje
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- bránit se různým formám násilí, vědět, kde hledat pomoc
- zvládat základní sociální dovednosti
- zdravé sexuální chování

Všichni zaměstnanci školy pomáhají udržovat ve škole otevřenou atmosféru.

Vzniklé problémy řeší škola neodkladně ve spolupráci s rodiči a žáky.

Vlastní prevence

1. Informační nástěnka pro žáky
2. Schránka důvěry
3. Přítomnost výchovného poradce nebo metodika prevence
4. Předávání informací mezi učiteli
5. Zapisování akcí do týdenního plánu
6. Vnitřní řád školy
7. Vlastní prevence ve výuce
8. Spolupráce s třídními učiteli
9. Spolupráce s rodiči
10. Spolupráce se sociálním odborem, Policií ČR, PPP, P-centrem, Diakonií, Centrem lékařské prevence
11. Vzdělávání učitelů

PŘÍLOHY:

Příloha č. 1

JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ ALKOHOL NEBO DROGY BERE ?

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěný?

Příloha č. 2

DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

A. Co dělat

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

- Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **nepodporovat a neusnadňovat pokračující brání drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.**
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).
- Předcházejte nudě. **Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.** Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

- **Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.
- **Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně **nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu.** Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

B. Čemu se vyhnout

Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.

- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojení.
- **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost našťásti často ano.

- Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.
- **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
- **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti**, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.
- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrůžování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**
- **Vyhněte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdění, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou**, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- **Do nekonečna neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
- Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- **Nezabouchněte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- Neztrácejte naději. **Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

Příloha č. 3

ŠIKANÁ

Definice pojmu

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin.

Dominantní znak šikany – **bezmocnost oběti**.

Neoddělitelnou součástí problému je **skupinová dynamika**.

Varovné signály šikany pro rodiče

- dítě nemá kamaráda
- nechce jít do školy
- střídá různé cesty do školy a ze školy
- ztráta chuti k jídlu, neklidný spánek
- ztráta zájmu o učení
- výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
- žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
- přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřeniny, modřiny, popáleniny)
- je nečekaně agresivní vůči sourozencům
- trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
- zdržuje se většinou stále doma

Co tedy dělat?

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbuďte, rozptýlte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvahu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího, než

situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

Konkrétní kroky

- Zjistěte přesně – pozor – „nevyslychejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
- Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
- Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
- Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
- Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
- Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvíte s ním více než dříve.
- Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.