

Šikana – děti

Home > Problém > Šikana

Jak poznám šikanu?

Šikana znamená, že tě někdo úmyslně ponižuje. Člověk, který tě šikana, chce mít pocit převahy, proto se ti například posmívá a snaží se tě zastrašit. Někdy k šikanování použije i násilí. Může to být tvůj spolužák, tvůj vrstevník ze sousedství nebo kdokoli jiný, dítě i dospělý. [+](#)

„Možná už jsi někdy slyšel, že se člověk se šikanou prostě musí smířit, protože je to běžná věc. To ale není pravda. Šikana nikdy není v pořádku. Nemusíš zatnout zuby a snášet ji, máš právo, aby se k tobě lidé chovali ohleduplně.“ - toto je citace.

Jak může vypadat šikana?

► Nadávky a posměšky

Nejčastější podoba šikany je slovní. Útočník se ti posmívá, uráží tě, vymýšlí pro tebe různé nadávky. [+](#)

► Tělesný útok

Nemusí to být vždycky rány, které opravdu bolí. I když jde jenom o strkání, plácnutí nebo třeba omezení pohybu (někdo ti zastoupí cestu, přitiskne tě ke zdi a podobně), pořád je to šikana. [+](#)

► Pomluvy a vyčleňování ze skupiny

Často se stává, že útočník zapojí do šikany i další lidi, především svoje kamarády. Společně se ti pak vysmívají nebo šíří pomluvy. Když se to děje například ve škole, můžeš mít pocit, že v kolektivu nejsi vítaný, že nemáš přátele. [+](#)

► Internetová šikana (kyberšikana)

Útočník tě šikana po internetu, například prostřednictvím sociálních sítí, jako je Facebook. [+](#)

Další odkazy k tématu

Co je šikana.

Popis problému.

Příklady.

Gia eiuntiisit, nobit dust, to excesset perum fuga.

Ut pore molorrer rerum nossitat ut enim.

Dolecus am, es re lab idelenis pos quamenest.

Jak mám na šikanu odpovědět?

1. Když tě někdo šikana, je normální mít vztek nebo pocit bezmoci. Je možné, že budeš mít chuť útočnicka uhodit, hádat se s ním, nějak mu oplatit jeho útok. Raději to ale nedělej. Mohl bys ho vyprovokovat k ještě horší reakci, nebo by ses mohl sám dostat do problémů. [Zavolej.](#)
2. Možná ti bude do pláče, a za to se nemusíš stydět. Nikomu není příjemné, když mu lidé ubližují.
3. Pokud máš tu možnost, útočnickovi se vyhni. Když se mu nemůžeš vyhnout, neodpovídej mu nebo v klidu řekni, že tě nezajímá, co si myslí.

Pamatuj si:

V situaci, kdy tě někdo šikana, je hlavní tvoje bezpečnost. Je důležité, aby ti neublížil ještě víc.

► Co můžu dělat dál?

- Obrát se na dospělého, kterému věříš. Může to být učitelka nebo učitel, školní psycholog, někdo z rodičů, prarodiče nebo jiný příbuzný, jednoduše někdo, kdo se k tobě chová dobře a vyslechne tě.
- Když se problém nevyřeší, řekni o šikaně někomu dalšímu, kdo by ti mohl pomoci. Dospělí jsou tu od toho, aby tě chránili.
- Hodně také pomáhá mít kamaráda, se kterým si rozumíš a můžeš se na něj spolehnout. Zlepší ti náladu, když to budeš potřebovat, a podpoří tě.
- V každém případě se kdykoli můžeš obrátit na nás. Spondea je skupina odborníků, kteří pomáhají právě lidem, jako jsi ty, vyslechnou tvůj problém a poradí, co dál dělat. Pokud nechceš, nemusíš nám ani říkat svoje jméno, stačí zavolat nebo napsat e-mail. Všechny kontakty najdeš [ZDE](#).

► Co mám dělat, když je obětí šikany někdo jiný?

- Pokud to zvládneš, seber odvalu a zstaň se toho, kdo je šikanován. Dej nahlas najevo, že se šikanou nesouhlasíš. Snaž se obět odvést od útočnicka (můžeš třeba říct “Neposlouchej ho a pojď pryč”).
- Řekni někomu z dospělých, co se děje, zvlášť pokud se šikana bude opakovat. Není to žalování, jen se snažíš někoho chránit.
- Dej šikanovanému člověku jasně vědět, že jsi na jeho straně, že má někoho, s kým může počítat a komu se může svěřit.



KONTAKT

Telefonní linka:
+420 608 118 088
+420 541 235 511

E-mail:
info@spondea.cz

Chat:
chat.spondea.cz

CO VÁS TRAPÍ?

- Něco není v pořádku
- Šikana
- Rodiče se rozvádí
- Zdravotní problémy
- Stalking
- Rodinné trable
- Problémy ve vztazích
- Domácí násilí
- Jiné psychické problémy
- Drogy a alkohol
- Chci ovládnout svou agresi

ROLE

- Děti
- Dospívající
- Dospělí
- Rozvádějící se
- Osoby nezvládající agresi ve vztazích

MENU

- Kdo jsme?
- Jak Vám pomůžeme
- Zapojte se
- Kontakt