

# Jak se postavit šikaně: práva, úcta, rovnost



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# Dobrý den

## Škola by měla být bezpečné místo.

Učíte se zde novým věcem, hrajete si a nacházíte nové kamarády.

### Šikana tomu zabraňuje.

Nikdo by neměl být šikanován.

Šikana vyvolává u člověka pocity ublížení, osamocení a smutku.

Šikana je špatné chování, které:

- má v úmyslu ublížit, vyděsit nebo rozrušit;
- opakuje se;
- děje se schválně;
- je namířeno proti člověku kvůli tomu, kdo je, jak vypadá nebo co dělá.



Všechny děti a mladiství mají práva.

Úmluva Organizace spojených národů o právech dítěte (UNCRC) říká:

- máš právo být chráněn před újmou;
- máš právo na vzdělání.

Šikana porušuje tato práva dětí a mládeže.

# Šikana může být:

## Slovní

- Nepříjemné nadávky
- Škádlení a vysmívání
- Vyhrožování nebo zesměšňování



## Emocionální

- Šíření zvěstí nebo drbů o člověku
- Pomlouvání lidí za zády
- Opomíjení, vylučování nebo izolace



## Na internetu

- Zveřejňování ubližujících nebo nepříjemných věcí online
- Říkání hnusných věcí nebo sdílení hnusných obrázků přes mobilní telefony, aplikace nebo internet



## Fyzická

- Bití, kopání, mlácení
- Podkopávání nebo srážení k zemi
- Nucení k něčemu, co nechcete dělat



## Písemná

- Nelaskavé poznámky nebo graffiti
- Ubližující nebo nepříjemné zprávy nebo dopisy



**Šikanuje tě někdo? Není to tvoje chyba!**

# Ne všechno je šikana

Šikana není:

- škádlení mezi kamarády, které nevyjde, ale stane se to pouze jednou;
- nepohodnutí se nebo hádka s kamarádem;
- šarvátka, ke které došlo jednou;
- když se s tebou někdo nechce kamarádit.

Když někdo jedná tak, že to druhým ubližuje nebo to druhé znepokojuje, říká se tomu špatné chování. Když toho někdo schválně nenechá, může se z toho vyvinout šikana.

Pokud si děláš starosti s těmito věcmi, řekni to někomu ve škole.

## Co můžeš udělat

Pokud je to **bezpečné**, můžeš:

- požádat dotyčného člověka, aby přestal;
- říct mu, aby šel pryč;
- odejít a hrát si s jinými kamarády.

**Můžeš o tom říct někomu ve škole a on ti pomůže.**

## Co bys neměl/a dělat

- Nemysli si, že je to tvoje chyba.
- Nevěř těm hnusným věcem, které se o tobě povídají.
- Nedělej, co po tobě chce.
- Nerozčiluj se.
- Nebij ho.
- Nechovej se vůči němu špatně.



**Máš právo být v bezpečí.**

**Nemusíš měnit, jak vypadáš nebo kdo jsi.**

## Pokud vidíš, že je někdo šikanován:

- Řekni to někomu.
- Nemlč.
- Neignoruj to.
- Nepřidávej se.
- Nesměj se tomu, co se děje.
- Nesdílej a nelajkuj nic online, co je podle tebe šikana.



## Promluv si s někým

Pokud to někomu řekneš, řekni co nejvíc z toho, co si pamatuješ, např.:

- co se stalo;
- kde se to stalo;
- kolikrát se to stalo;
- kdo to viděl;
- kdo se toho účastnil;
- jaký jsi z toho měl/a pocit.

**Někdy je dobré promluvit si s kamarádem, který to s tebou může jít říct dospělému nebo učiteli.**



**Šikana je ve školách zakázána.**

## Co by měla udělat škola

Když to řekneš učiteli, měl by ti naslouchat.

Měl by brát vážně, co mu říkáš.

Měl by zakročit a zastavit šikanu.



## Když se to nelepší

Pokud jsi o tom řekl/a učiteli a situace se nezlepšuje, **řekni o tom někomu jinému**. Můžeš poprosit kamaráda, rodiče nebo pěstouna, aby šel s tebou.

Pokud máš ty nebo tvoje rodina pocit, že škola šikanu neřeší, můžeš podat stížnost. Škola má na to předepsané postupy.



**Když o tom škola neví,  
nemůže to zastavit.**

## Pomoc a rady

Pokud je pro tebe těžké promluvit si s někým ve škole nebo doma, obrať se na Meic. Je to bezplatná linka pomoci pro děti a mládež, kde si můžeš promluvit s někým o svých obavách. Je otevřená každý den od 8:00 do půlnoci.

[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

☎ 080880 23456

## Nástroje

**K dispozici je sada nástrojů s dalšími informacemi a pomocí.**

**Pro více informací navštiv [webové stránky Hwb](#).**



## Poradenství

Pokud tě šikana znepokojuje, jsou lidé, kteří ti pomohou zvládat tyto pocity. Říká se jim poradci.

Školy nabízejí poradenství pro 6. ročník a výše. Také na stránkách městského úřadu najdeš informace o dalších službách dostupných ve tvém okolí.

Můžeš se objednat sám nebo požádat dospělou osobu, které důvěřuješ, aby tě objednala.



**Děkujeme, že sis přečetl/a tuto příručku.**

**To, že jsi obětí šikany, nikdy není tvoje chyba!**

**Pokud potřebuješ pomoc – řekni to někomu ve škole.**