

PŘÍLOHA 1: Rodiče žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- nechce jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztrácí chuť k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- zmínky o možné sebevraždě;
- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům;
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma;
- své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);
- dítě se vyhýbá docházce do školy;
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

PŘÍLOHA 2: Přímé a nepřímé varovné signály šikanování

Přímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet;
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem;
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil;
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem;
- skutečnost, že se žák podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků;
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k nucení spoluúčasti na nich;
- honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí;
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout;
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmouvání učitelům apod.

Nepřímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády;
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními;
- při přestávkách vyhledává blízkost učitelů;
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený;
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči;
- stává se uzavřeným;
- jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje;
- jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené;
- zašpiněný nebo poškozený oděv;
- stále postrádá nějaké své věci;
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy;
- mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy;
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole;
- odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

PŘÍLOHA 3: Rozdíly mezi šikanováním a škádlením (Kolář; 2011)

ŠKÁDLENÍ	ŠIKANOVÁNÍ
<p>Definice: Škádlení patří k rovnocenným, kamarádským nebo partnerským vztahům. Chápáno je jako projev přátelství. Za škádlení se považuje žertování (popichování, zlobení) za účelem dobré nálady a není v něm vítěz ani poražený.</p>	<p>Definice: Šikanování patří do násilných a závislostních vztahů. Za šikanování se považuje, když jeden nebo více žáků úmyslně a opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že dítěti někdo, komu se nemůže ubránit, dělá, co je mu nepříjemné, co ho ponižuje nebo to prostě bolí.</p>
<p>1. Záměr: Vzájemná legrace, radost a dobrá nálada.</p>	<p>Záměr: Ublížit, zranit a ponižovat.</p>
<p>2. Motiv: Náklonnost, sblížení, seznamování, zájem o druhé.</p> <p>Rozpouštění napětí ve třídě a navozování uvolněné a pohodové atmosféry.</p> <p>Zodolňování, zmužnění.</p>	<p>Motiv: Základní tandem - moc a krutost.</p> <p>Další motivy překonávání samoty, zabíjení nudy, zvědavost ala Mengele, žárlivost, předcházení vlastního týrání, vykonání něčeho velkého...</p>
<p>3. Postoj: Respekt k druhému a sebeúcta.</p>	<p>Postoj: Devalvace, znevážení druhého</p>
<p>4. Citlivost: Vcítění se do druhých.</p>	<p>Citlivost: Tvrdost a nelítostnost.</p>
<p>5. Zranitelnost: Dítě není zvýšeně zranitelné a přecitlivělé.</p>	<p>Zranitelnost: Bezbrannost, oběť se neumí, nemůže či nechce bránit.</p>
<p>6. Hranice: Obě strany mají možnost obhájit své osobní teritorium. Vzájemné vnímání a respektování verbálních i neverbálních limitů. Při divočejším škádlení žádný nepoužije své plné síly nebo silnější mírní své akce.</p>	<p>Hranice: Prolamování hranic, „znásilňování“ druhého. Silnější strana nebere ohled na slabšího. Oběť dává najevo, že je jí to nepříjemné, útočníci pokračují dál.</p> <p>Někdy sadomasochistická interakce.</p>
<p>7. Právo a svoboda: Rovnoprávnost účastníků. Dítě se může bránit a škádlení opřít, případně ho může zastavit a vystoupit z něho.</p>	<p>Právo a svoboda: Bezpráví. Pokud se dítě brání nebo dokonce „legraci“ oplatí je tvrdě ztrestáno!</p>
<p>8. Důstojnost: Zachování důstojnosti. Dítě nemá pocit ponížení. Necítí se trapně a uboze.</p>	<p>Důstojnost: Ponížení lidské důstojnosti. Dítě je zesměšňováno a ponižováno.</p>
<p>9. Emoční stav: Radost, vzrušení ze hry, lehké naštvání. I nepříjemné! Ale ne bezmoc.</p>	<p>Emoční stav: Bezmoc! Strach, stud, bolest. Nepříjemné a bolestivé prožívání útoku.</p>
<p>10. Dopad: Podpora sebehodnoty, pozitivní nálada.</p>	<p>Dopad: Pochybnosti o sobě, nedostatek důvěry, úzkost, deprese. Dítě má strach ze školy.</p>

PŘÍLOHA 4:

ZAKÁZAT DĚTEM INTERNET NEBO FACEBOOK? MÁME LEPŠÍ ŘEŠENÍ.

Autor: Renata Konopíková

DĚTEM CHYBÍ OBYČEJNÉ VĚCI

A vlastně nejen jim. Zkuste si přečíst výčet následujících základních potřeb. Možná vám budou připadat tak jasné a samozřejmé, že není nutné o nich psát nebo mluvit. Ale ruku na srdce. Skutečně tyhle obyčejné věci sobě i svým dětem dopřáváte? Opravdu vaše děti tyto naprosto základní, pro spokojený život nezbytné věci mají? Odpovězte si na následující otázky. Jejich účelem není vám způsobit depresi nebo pocit, že jste špatný rodič. Nikdo nemůže zvládat všechno, nebuďte na sebe příliš přísní. Neznamená to, že pokud neděláte vše níže uvedené, nejste dobrým rodičem.

Účelem tohoto textu je získat inspiraci, jak můžeme často velmi jednoduchým způsobem a bez zákazů docílit, že naše děti stráví ve virtuálním světě o něco méně času. A že jim i v reálném světě bude o něco líp.

Jaké obyčejné věci to jsou?

BLÍZKÝ KONTAKT A OPRAVDOVÝ ZÁJEM

"Děti mají být co nejvíc s rodiči. Jen tak mají možnost pozorovat, učit se. Jen tak můžete o sobě vzájemně vědět všechno důležité."

- Kolik času denně trávíte se svým dítětem?
- Jak často své dítě vezmete za ruku, obejmete, pohladíte? (Samozřejmě ne proti vůli dítěte, ale i starší děti to potřebují - někdy víc, než ty malé)
- Mluvíte se svým dítětem každý den třeba alespoň po telefonu, když nemůžete být s ním?
- Zajímáte se o to, co dítě dělá v době, kdy nejste spolu?
- Mluvíte s dítětem nejen o školním prospěchu, ale také o tom, jak se ve škole cítí? Jak vychází se spolužáky?
- Vnímáte, jak často se vaše dítě směje? Zpozorníte, když je dítě smutné?
- Znáte kamarády svého dítěte? Nejen ty reálné, ale i virtuální?
- Kolik času je vaše dítě nuceno trávit úplně samo?
- Není vaše dítě příliš izolované od vrstevníků? Snažte se ho v takových kontaktech podpořit?
- Sednete si někdy s dítětem k počítači a zahrajete si s ním jeho oblíbenou hru nebo se společně podíváte na to, co ho aktuálně na internetu nejvíc zajímá?
- Povídáte si alespoň večer s dítětem o tom, co v daném dni zažilo, co se mu podařilo a co naopak vnímá negativně?
- Berete děti s sebou (nebo to těm starším alespoň nabídnete) při jakékoliv možné příležitosti (bez ohledu na příp. reakce okolí)?

Tipy pro vyčerpané rodiče (kde vyšetřit čas nebo získat pomoc):

- pokud máte, zapojte babičky a dědečky (i když třeba nedělají úplně vše podle vašich představ, kontakt se seniory je pro děti také důležitý)
- domluvte se s kamarády nebo známými, kteří jsou s dětmi doma
- najděte si paní na hlídání a výpomoc v domácnosti (nevnímejte to jako selhání, děláte to pro dítě, i vy pak na něj budete mít víc času)
- přihlašte dítě do kroužků, které ho budou bavit a rozvíjet jeho dovednosti nebo talent
- využijte rodičovskou kontrolu internetu (např. na stránkách <https://www.kaspersky.cz/> si můžete zdarma stáhnout 30 denní zkušební verzi produktu Kaspersky Internet Security - multi-device s modulem rodičovské kontroly)
- zvažte možnost úpravy pracovní doby
- zvažte možnost změny zaměstnání nebo pracovního zařazení
- zajímejte se o alespoň částečnou možnost homeoffice (práce z domova)
- teplá večeře není nutná (zajistěte dítěti ve škole teplý oběd)
- nákup si můžete nechat přivést domů
- vnímejte plně své dítě v každém společném okamžiku (využijte k rozhovoru např. cestu do školy místo přemýšlení o práci)

SPOLEČNÉ REÁLNÉ ZÁŽITKY

"Měla jsem velmi problematický vztah se svou dospívající dcerou. Teprve když jsem spolu vyrazily na několikadenní výlet, změnilo se to, našly jsme k sobě cestu."

- Jak často jdete s dítětem na procházku, jedete na výlet, hrajete hry, společně sportujete? (Umíte to ještě bez mobilu a internetu?)
- Účastní se děti vašich setkání s přáteli?
- Kdy jste byli s dětmi naposledy v divadle, kině, na koncertě nebo na výstavě?
- Chodíte společně nakupovat?
- Smějete se společně?
- Pořádáte s dětmi společně oslavy narozenin a dalších důležitých okamžiků?
- Zná vaše dítě alespoň nejbližší příbuzné, stýká se s nimi, komunikuje s nimi? Podporujete ho v tom?
- Trávíte společně s dětmi dovolenou a větší část prázdnin?
- Berete své dítě občas s sebou do práce, aby mělo možnost vás vidět v jiném prostředí a pozorovat, co děláte?
- Zapojujete dítě nenásilně do jakékoliv (domácí i jiné) práce? Necháte ho, aby vám pomáhalo všude, kde o to jeví zájem?

POCIT BEZPEČÍ

"Stačilo by mi bývalo, kdyby mě někdo vzal za ruku nebo mě objal a řekl mi, že to zvládnu. Vysvětlil mi, co se děje a že to, co cítím, je normální. Ujistil mě, že jsem neudělal(a) nic špatného a že jakýkoliv problém má řešení."

- Víte, čeho se vaše dítě bojí a proč?
- Pomáháte svému dítěti překonat situace, ve kterých cítí nejistotu nebo obavy? Ať už BLÍZKÝM KONTAKTEM nebo slovy pochopení a podporou při hledání přijatelných řešení?
- Nevystavujete své dítě zbytečně informacím nebo zážitkům, které ho děsí, vyvolávají v něm strach? (TV zprávy, strašidelné filmy, agresivní hry, webové stránky obsahující sex, násilí)
- Není vaše dítě svědkem opakovaných hádek nebo domácího násilí?
- Nezatahujete dítě do partnerských nebo rodinných sporů, nevyužíváte ho jako spojence nebo prostředek pomsty?
- S dítětem samozřejmě nemusíte být 24 hodin denně, ale ví vaše dítě, že kdykoliv potřebuje pomoc nebo podporu, jste mu k dispozici?

SPOLEČNÉ DOBRÉ JÍDLO

"Jítka nebyla vůbec zvyklá pravidelně jíst. Téměř nikdy se doma nesešli společně u stolu, každý zhltnul ve stoje nebo u počítače něco rychlého, často sladkého. Byla překvapená, jak jí společné pravidelné a kvalitní jídlo zlepšilo náladu, zažívání, vlasy i pleť. Bála se, že přibere, ale spíš ještě pár cm vyrostla. Došlo jí, co všechno dřív ani neochutnala, o co všechno přicházela."

- Jíte alespoň ve volných dnech společně u stolu ráno, v poledne i večer? (Je to také příležitost si s dítětem povídat - viz BLÍZKÝ KONTAKT, OPRAVDOVÝ ZÁJEM)
- Dodržujete, že u jídla nemá co dělat počítač ani mobil?
- Chystáte alespoň ve volných dnech společně jídlo ze základních surovin? (viz SPOLEČNÉ REÁLNÉ ZÁŽITKY)
- Inspirujete nebo necháte dítě, aby (přiměřeně věku) samo připravilo jednoduché jídlo? Nebo se alespoň podílelo na dalších činnostech souvisejících s jídlem (příprava stolu, nádobí)
- Dáváte přednost potravinám i nápojům bez konzervantů, umělých barviv a aromat, nadměrného množství cukru?
- Pije vaše dítě dostatečně a jí dostatek čerstvého ovoce a zeleniny? (Pokud odmítá, zkusili jste čerstvě vylisované šťávy?)

PRAVIDELNÝ POHYB (IDEÁLNĚ VENKU)

"Petr měl opakované zdravotní problémy. Odráželo se to i na jeho psychice. Nikdy by mě nenapadlo, že stačí tak jednoduchá věc. Chodit pravidelně každý den alespoň na hodinu ven, projít se nebo jet na kole. Už během pár dní bylo znát zlepšení a během několika týdnů mu bylo úplně dobře."

- Kolik hodin denně tráví vaše dítě venku?
- Jak často vy sami trávíte s dítětem čas v pohybu venku? (Např. procházky, jakýkoliv sport, práce na zahradě)
- Má vaše dítě alespoň hodinu denně nějaký pohyb? Podporujete pohybové aktivity, které ho "táhnou" ven? (Pohybové kroužky, které ho baví a alespoň částečně se odehrávají venku. Koupíte raději kolo nebo brusle než nový počítač? Nevozíte dítě zbytečně do školy nebo na kroužky? Posíláte ho pěšky na nákup? Má psa, kterého musí pravidelně venčit?)

ČAS PRÁCE, ČAS ODPOČINKU

"Najednou jsem si uvědomila, že jsem jako stroj. Neustále soustředěná na plnění úkolů, po většinu dne zahleděná do počítače nebo mobilu. Došlo mi, že skoro nechodím ven, nesportuji, nesetkávám se s kamarády, nerelaxuji,

nenajdu si čas na věci, které mě těší. Od mala jsem slyšela, že práce je důležitější než zábava. Skončila jsem v nemocnici - vyčerpání organismu."

- Chodí vaše dítě včas spát? Dostatek spánku je pro regeneraci a zdraví (nejen) dítěte nutný, nastavte si (společně) HRANICI přiměřenou věku.
- Kladete na odpočinek dítěte stejný důraz jako na plnění povinností?
- Dodržujete prázdniny jako čas určený k odpočinku a regeneraci nikoliv čas určený k dohánění školních "restů"?
- Má vaše dítě také dostatek nijak neorganizovaného času? Času, kdy může dělat cokoliv, co se mu chce? Kdy nemusí dělat vůbec nic? :-)
- Pokud od dítěte slyšíte často slovo nuda nebo vás "zlobí", nechybí mu naopak nějaká smysluplná činnost nebo úkoly? Zájmové kroužky?

VOLNOST I HRANICE, LÁSKA BEZ PODMÍNEK

"To, že vaše dítě milujete ještě nezaručuje, že se cítí milováno."

Víte že...

- Nastavení rozumných hranic dává dětem POCIT BEZPEČÍ?
- Děti, které nemají vymezené hranice, necítí přirozenou rodičovskou autoritu a nejsou na ně kladeny téměř žádné požadavky (rodiče se vyhýbají usměrňování i ve chvílích kdy je to potřeba) jsou často rozladěné, neovládají své pocity a později jim chybí zodpovědnost?
- Přílišná benevolence (dítě má absolutní volnost ve všem) je jen jiným druhem zanedbávající výchovy?
- Máte nastavené HRANICE, co je na internetu v pořádku a co je nebezpečné? Kolik času denně na něm dítě může být?
- Trváte důsledně na tom, aby se dítě nevěnovalo aktivitám, které ho ohrožují nebo mu škodí (případně ohrožují nebo škodí jeho okolí), ale zároveň mu poskytnete volnost a podporu ve výběru vhodnějších, alternativních aktivit?
- Může vaše dítě svobodně vyjádřit, co si myslí nebo cítí, aniž by mělo strach z vaší reakce? Aniž byste jeho pocity negativně posuzovali nebo odsuzovali?
- Nevyjadřujete lásku dítěti jen tehdy, když se chová podle vašich představ nebo přinese dobré známky?
- Zamysleli jste se, kdy vy sami nejvíc potřebujete cítit lásku? Není to právě ve chvílích, kdy se vám nedaří, máte zlost, vztek nebo jste smutní?
- Umíte dát svému dítěti po případném sporu nebo hádce najevo, že se na vašem vztahu nic nemění? Máte ho stále stejně rádi?

Víte že:

- Když musí dítě plnit požadavky, aby bylo milováno, stává se úzkostným a pochybuje o své vlastní hodnotě?
- Nejvíc pro dítě uděláme, dostává-li spoustu lásky jen tak. Tento zdravý předpoklad, že je stále milováno, vytváří základ, ze kterého dítě prospívá a vyrůstá v citlivého, milujícího a schopného dospělého člověka.

RESPEKT

"Je pochopitelné, že si o rybě myslíte, že je hloupá nebo nešikovná, když ji nutíte šplhat. Zkuste ji pustit do vody."

- Chováte se k dětem se stejným respektem, s jakým chcete, aby se chovali ony i všichni ostatní k vám? (Respektujete např. zejména u starších dětí jejich soukromí? Umíte se dítěti omluvit, přiznat svoji chybu, pokud se stane?)
- Řídíte se tím, co intuitivně cítíte, že právě vaše dítě aktuálně potřebuje? Nebo spíš tím, co na to řekne nebo očekává okolí? Případně tím, jak vychovávali vás? ("Já jsem to taky musel vydržet, zvládnout...")
- Vedete dítě k tomu, aby respektovalo své potřeby a chovalo se s respektem také ke všem ostatním?
- Věříte svému dítěti? Berete jeho pocity a sdělení vážně? Nepoužíváte věty typu "To není tak hrozný", "Vždyť se ti toho tolik nestalo"? (Poslechněte si [DÍTĚ MÁ VŽDY PRAVDU](#))
- Umíte dítě při každé vhodné příležitosti pochválit? Posilujete jeho zdravé sebevědomí? Nebo ho spíš upozorňujete na nedostatky...
- Nesrovnáváte permanentně dítě se sourozencem nebo kamarádem, který "je mnohem úžasnější, chytřejší, dokonalejší, hodnější"?
- Nepoužíváte negativně hodnotící výroky typu "Z tebe nikdy nic nebude", "Ty ses snad zbláznil?", "Jsi naprosto k ničemu"?
- Berete ohled na individualitu dítěte? (tělesnou konstituci, intelekt, věk, zájmy, schopnosti)?

Nechtějte hned zázraky. Každá snaha se počítá. Nikdy není pozdě začít. Každý den, hodina, minuta, kdy se pokusíte podle jednotlivých tipů cokoliv zlepšit, velmi pravděpodobně způsobí, že vy i vaše dítě budete spokojenější.

Čtěte také: [CO JE MODRÁ VELRYBA, JAK ZAJISTIT BEZPEČÍ DĚTÍ NA INTERNETU](#)

Zdroj:

AZ RODINA.cz - informační portál (nejen) pro rodiče, 11.5.2017

Použité zdroje:

Naomi Aldort, Vychováváme děti a rosteme s nimi

Zdeněk Matějček, Co děti nejvíc potřebují

Eva Labusová, O nevhodných přístupech v rodičovské výchově...