



PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ

Pravidla a pomoc pro žáky

Naše škola je místem, kde se má každý cítit bezpečně. Jakékoliv ubližování, ponižování nebo vyčleňování druhých u nás netolerujeme.

Co je to šikana?

Šikana je **úmyslné a opakované ubližování** někomu, kdo se nemůže nebo neumí bránit.

Jaké formy může mít?

- **Fyzická:** Bití, strkání, schovávání či ničení věcí, vydírání o peníze.
- **Slovní a psychická:** Nadávky, posměšky, ponižování, pomluvy, ignorování a záměrné vyčleňování z kolektivu.
- **Kyberšikana:** Ponižování na sociálních sítích, vytváření falešných profilů, znevažující zprávy, natáčení či sdílení fotek a videí bez souhlasu.

Pamatuj: Šikana není běžná legrace ani jednorázové škádlení. Pokud se někdo necítí dobře a druhý nepřestane, i když je k tomu vyzván, přechází to v ubližování.

Co dělat, když se to týká tebe?

- **Není to tvoje vina.** Nikdo nemá právo ti ubližovat.
- **Nezůstávej v tom sám/sama.** Řekni to někomu, komu věříš (rodičům, kamarádovi, učiteli).
- **Ozvi se ve škole.** Můžeš jít za svým třídním učitelem, mistrem odborného výcviku, školním metodikem prevence nebo výchovným poradcem.
- **Při kyberšikaně:** Nic nemaž! Udělej si snímky obrazovky (screenshoty) jako důkaz, útočníka zablokuj a svěř se dospělému.

Co dělat, když vidíš, že se ubližuje někomu jinému?

- **Nebud' tichým přihlížejícím.** Mlčení a přehlížení agrese podporuje.
- **Zastaň se spolužáka,** pokud je to bezpečné (např. řekni: „Nechte ho být“).
- **Nahlas to:** Oznámit šikanu není žalování – je to lidská pomoc někomu, kdo si sám pomoci nedokáže.

Na koho se můžeš ve škole i mimo ni obrátit?

- **Třídní učitel / Učitel odborného výcviku / Učitelé / Vedení školy**
- **Školní metodik prevence a Výchovný poradce** (kabinet ŠPP)
- **Schránka důvěry:** (1. patro školy)
- **Anonymní krizová pomoc mimo školu:**
 - **Linka bezpečí:** 116 111 (volání i chat zdarma), **Web:** chat.linkabezpeci.cz