

ORGANIZAČNÍ ŘÁD ŠKOLY

Školní preventivní strategie: „Cesta k dospělosti“ preventivní program primární prevence sociálně negativních jevů

Pořadové číslo - číslo jednací:	72 - POR/01/2015
Zpracoval:	Mgr. Milan Kýpet', preventista
Schválil:	Mgr. Jiří Dounáč, ředitel školy
Pedagogická rada projednala dne	13. dubna 2015
Program nabývá platnosti ode dne:	15. dubna 2015
Změny v programu jsou prováděny formou číslovaných písemných dodatků, které tvoří součást tohoto předpisu.	

1. Úvod

Cílem působení v oblasti prevence sociálně patologických jevů je dítě odpovědné za vlastní chování a způsob života v míře přiměřené jeho věku

- s posílenou duševní odolností vůči stresu, negativním zážitkům a vlivům
- schopné dělat samostatná (a pokud možno správná) rozhodnutí
- s přiměřenými sociálně psychologickými dovednostmi
- schopné řešit, případně schopné nalézt pomoc při řešení problémů
- s vyhraněným negativním vztahem k návykovým látkám
- podílející se na tvorbě prostředí a životních podmínek.

2. Školní preventivní strategie

1. Základní záměry

- výchova ke zdravému životnímu stylu
- vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- zvyšování sociální kompetence žáka – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomování si důsledků jednání
- posilování komunikačních dovedností – zvyšování schopností řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku
- rozvoj dovedností žáka směřujících k odmítání sebedestruktivního chování, projevu agresivity a porušování zákona

- formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistických a multikulturních postojů

2. Klíčové vyučovací oblasti

- oblast zdravého životního stylu – výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity
- oblast přírodovědná – biologie člověka, fyziologie, chemie
- oblast rodinné a občanské výchovy
- oblast společenskovední – formy komunikace, sociální dovednosti a kompetence
- oblast sociálně právní – právní aspekty sociálně patologických jevů, postoj společnosti k společensky nežádoucím jevům, práva a povinnosti dítěte

3. Preventivní témata v rámci předmětů

Témata prevence sociálně patologických jevů zařadit do výukových předmětů:

občanská výchova, rodinná výchova, prvouka, vlastivěda, přírodověda, český jazyk, chemie, výtvarná výchova, tělesná výchova, volitelné předměty.

Prevenici sociálně patologických jevů zaměřit na tyto oblasti:

- násilí a šikanování
- záškoláctví
- kriminality, delikvence, vandalismu a jiných forem násilného chování
- ohrožení mravnosti a ohrožování mravní výchovy dětí
- xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu
- užívání návykových látek anabolik, medikamentů a dalších látek
- netolismu (virtuálních drog) a patologického hráčství (gambling)
- diváckého násilí
- komerčního sexuálního zneužívání dětí
- syndromu týraných a zneužívaných dětí
- sekt a sociálně patologických náboženských hnutí

4. Interaktivní metody ve výuce:

- na 1. stupni rozvíjet schopnosti žáka diskutovat, komunikovat, řešit problémy a konflikty, prostřednictvím např. komunitního kruhu, simulačních her, kreslení
- na 2. stupni využít diskuse, nácviku verbální a nonverbální komunikace, simulačních her, hraní rolí (jiných rolí než jsem „já“), empatie, brainstormig, projekty, kreslení atd.

5. Vymezení kompetencí žáků souvisejících s prevencí sociálně patologických jevů

Očekávané výstupy rámci prevence sociálně patologických jevů:

1.- 3. ročník:

žák:

- zná jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- zná hodnotu zdraví a nevýhody špatného zdravotního stavu
- má vědomosti jak udržovat zdraví a o zdravém životním stylu
- má právní povědomí v oblasti sociálně patologických jevů

4. – 5.ročník

žák:

- dokáže pojmenovat zdravotní rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu, užíváním drog, zneužíváním léků
- má povědomí o zdraví jako základní lidské hodnotě
- zná činnosti, které jsou vhodné z hlediska zdraví zařadit do denního režimu, osvojuje si zdravý životní styl
- zná zdravotní a sociální rizika návykových látek a argumenty ve prospěch zdraví
- má povědomost o zákonech omezující kouření, požívání alkoholu a zákony týkající se užívání a šíření drog
- umí komunikovat se službami poskytující poradenskou pomoc
- umí pojmenovat základní mezilidské vztahy
- umí rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti
- ví, na koho se obrátit v případě, že někdo ohrožuje nebo poškozuje jeho práva
- má povědomost o tom, že každé jednání, které ohrožuje práva druhých (násilí, šikana, zstrašování aj.), je protiprávní
- zná základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky

6. – 9.ročník

žák:

- zná význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví
- zná a uplatňuje vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem
- respektuje odlišné názory či zájmy lidí a odlišné způsoby jejich chování a myšlení, je tolerantní k menšinám
- zná vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích

- zná činnost orgánů právní ochrany občanů a základní dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientuje se v trestně právní problematice návykových látek
- ví, kde hledat odbornou pomoc
- bezpečně zvládá účelné modely chování v krizových situacích (např. týrání, šikanování, sexuální zneužívání) a správně se rozhoduje v situacích vlastního nebo cizího ohrožení
- odmítá projevy brutality a násilí zprostředkované médií, divácké násilí a umí o nich diskutovat

6. Preventivní činnost a úkoly třídních učitelů a ostatních pedagogů

- včasná diagnostika a intervence při riziku vzniku sociálně patologických jevů a spolupráce s odborníky při jejich řešení
- vytváření pozitivního sociálního klimatu
- věnování zvýšené pozornosti problematickým žákům, odhalování projevů asociálního chování mezi žáky ve spolupráci s rodiči, výchovnou poradkyní
- sledovat často se opakující krátkodobé absence žáků v rámci prevence záškoláctví, spolupráce s rodiči

7. Vzdělávání pedagogických pracovníků a peer aktivistů

- vzdělávání garanta programu v rámci aktivit realizovaných zejména Pedagogicko psychologické poradny Praha 10
- vzdělávání ostatních pedagogických pracovníků v rámci organizace dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků v rámci nabídky zejména Pedagogicko psychologické poradny Praha 10
- sebevzdělávání učitelů v metodikách preventivní výchovy a ve výchově ke zdravému životnímu stylu v souladu s Národními vzdělávacími osnovami pro oblast prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže
- vzdělávání peer aktivistů dle možností ve spolupráci s programem prevence dětí a mládeže DDM v Praze 10

8. Preventivní programy pro žáky

Využívat:

- preventivní programy pro děti a mládež organizované odbornými pracovišti
- preventivní programy Městské policie v Praze dle aktuálního zájmu v jednotlivých ročnících
- komponované programy odborných pracovišť pro jednotlivé ročníky

- programy jiných organizací a agentur (DDM Praha 10, PPP Praha 10, Policie ČR a dalších)

9. *Aktivita pro žáky mimo vyučování*

- zájmové útvary
- sportovní, výtvarné a literární soutěže
- výlety, exkurze
- kulturní pořady a akce
- školní senát

10. *Aktivita pro rodiče*

- úvodní informace o přístupu školy k problematice prevence negativních jevů, vyhodnocení preventivního programu uplynulého školního roku, cíle a záměry pro daný školní rok

Termín: listopad

- spolupráce na zajištění konkrétních aktivit dle dohody s Hlavním výborem SRPŠ

Termín: průběžně

- informace rodičům prostřednictvím třídních schůzek a žáků o záměrech, způsobech realizace preventivního programu a možné spolupráci

Termín: průběžně

- informace na www stránkách školy

Termín: průběžně

- organizovat akce společné pro žáky školy a jejich rodiče

Termín: průběžně

11. *Metodické pomůcky, informace, kontakty*

- rozšiřování stávající knihovny, shromažďování veškerých dostupných materiálů, her, názorných pomůcek a informací o institucích zabývajících se prevencí v Praze, regionu
- využívání nabídky krátkých vzdělávacích videopořadů s preventivní tematikou
- spolupráce s institucemi a organizacemi působícími v oblasti protidrogové prevence v rámci hlavního města Prahy
- využití internetových stránek a programů v práci nejen se žáky, ale i ve spolupráci s rodiči v oblasti sociálně patologických jevů, dětských práv a povinností, probační a mediační služby

12. *Spolupráce s ostatními odborníky*

- lékaři, policie, protidrogovými koordinátory, pracovišti Hygienické stanice HMP v rámci využití klubové činnosti, vyučování, vzdělávání

13. Propagace školní preventivní strategie

- prostřednictvím www stránek školy
- v rámci školy formou plakátů, letáčku, školního časopisu, školního rozhlasu a s využitím stálých nástěnek i schránky důvěry
- dopisovatelskou činností v rámci regionálního nebo celostátního tisku

14. Evidence, efektivita, hodnocení uplatňované strategie

- vedení záznamů o přehledu realizovaných aktivit
Termín: průběžně
- využití sociologických průzkumů a anket uskutečněných prostřednictvím žáků
- zhodnocení efektivity školní preventivní strategie
Termín: průběžné hodnocení: únor
celkové hodnocení: červen

15. Přílohy

- Plány práce výchovného poradce na příslušný kalendářní rok
- Pokyn ředitele školy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky školy

V Praze 10 – Hostivaři dne 13. 04. 2015

Základní škola, Praha 10,
Hornoměřcholupská 873
- 1 -

Mgr. Jiří DOUTNÁČ V. R.
ředitel školy

ORGANIZAČNÍ ŘÁD ŠKOLY

Pokyn ředitele školy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky školy
příloha č. 1 ke směrnici č. 72 - POR/01/2015 : Školní preventivní strategie: „Cesta k dospělosti“
preventivní program

Pořadové číslo - číslo jednací:	72 – POR/01/2015-01
Zpracoval:	Mgr. Milan Kýpet', preventista SPJ
Schválil:	Mgr. Jiří Dounáč, ředitel školy
Pedagogická rada projednala dne	13. dubna 2015
Směrnice nabývá platnosti ode dne:	15. dubna 2015

1. Úvodní ustanovení

Škola má mimořádnou odpovědnost za to, aby předcházela vzniku problému šikany a aby se s ním odpovědně vyrovnávala již při jeho vzniku. Cílem tohoto pokynu je zejména předcházet šikanování a řešit tyto specifické problémy.

2. Charakteristika šikanování

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševním a tělesném zdraví.

Pracovníci školy, kterým jsou známy případy šikanování musí přijmout v tomto ohledu okamžitá opatření k jejímu zamezení. Šikanování nemůže být pracovníky školy v jakékoli formě akceptováno. Škola má odpovědnost za děti a žáky v době vyučování a školních akcí. Z tohoto důvodu musí pedagogičtí a ostatní pracovníci školy šikanování mezi žáky neprodleně řešit a každé jeho oběti poskytnout okamžitou pomoc.

3. Projevy šikanování

Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu s následky především na psychickém zdraví. Jejich znaky je možno rozdělit podle různých hledisek přibližně do následujících skupin:

- verbální přímé a nepřímé,
- fyzické přímé a nepřímé,
- aktivní a pasivní.

4. Znaky šikanování

Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být.:

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O 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.
- Odřenyiny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Pracovníci školy věnují zejména pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přízpusobovací konflikty nejsou ojedinělé!

Pedagogičtí pracovníci průběžně upozorňují zejména na to, aby si žáci, všichni pracovníci školy a rodiče všimli těchto možných příznaků 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.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti 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 (agresori 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 je 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 víc, než mělo ve zvyku.

Přímé znaky šikanování mohou být.:

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo “legrací” zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávislným, 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; a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

5. Prevence šikanování

Vedení školy pravidelně zabezpečuje:

- Aby se s podstatou, formami a nebezpečnými důsledky šikany jako antisociálního chování jedinců i skupin žáků seznámili všichni žáci, učitelé, vychovatelé, ostatní pracovníci školy a rodičovská veřejnost.
- Žáci i pedagogové jsou pravidelně seznamováni s tím, že tyto formy chování nejsou neškodnou legrací a zábavou
- Dále jsou seznamováni zejména s negativními důsledky šikany, a to jak pro její oběti, tak pro její pachatele
- Za zvlášť nebezpečnou je považována tendence podceňovat počáteční projevy šikanování.

Všichni pedagogičtí pracovníci školy ve výchovně vzdělávacím procesu vedou důsledně a systematicky žáky k osvojování norem mezilidských vztahů založených na demokratických principech, respektujících identitu a individualitu žáka a rozvíjí zejména:

- pozitivní mezilidské vztahy a úctu k životu druhého člověka,
- respekt k individualitě každého jedince,
- etické jednání (humanita, tolerance),
- jednání v souladu s právními normami a s důrazem na právní odpovědnost jedince.

Všichni pedagogičtí pracovníci školy pravidelně využívají možností osobní, společenské a morální výchovy v prevenci šikanování a prohlubují si své znalosti a dovednosti v tomto oboru.

V rámci účinné prevence šikanování je zaměřena pozornost pracovníků školy zejména tyto úkoly:

- Zajistit účast školního metodika prevence a případně i dalších učitelů v akreditovaných kurzech k problematice šikanování.
- Školní metodik prevence zodpovídá za informovanost všech pedagogických pracovníků školy o dané problematice. Aktivně se podílí na řešení případů šikanování a napomáhá svým kolegům zvládnout základní postup a strategii při řešení konkrétních situací.
- Navodit úzkou spolupráci mezi žáky, rodiči, pedagogickými i ostatními pracovníky školy a jasně vymezit možnosti oznamovat i zárodky šikanování (při zachování důvěrnosti takovéhoto sdělení).
- Zajistit v souladu aktivní dohled pedagogických pracovníků o přestávkách, před začátkem vyučování, po jeho skončení i během osobního volna, a to hlavně v prostorách, kde k šikanování již došlo nebo kde by k němu mohlo docházet.
- Pravidelně seznamovat všechny pracovníky školy se systémem školy pro oznamování a vyšetřování šikanování, vést evidenci všech případů agresivního chování a šikanování mezi spolužáky.
- Aktivně zapojit do prevence šikanování i nepedagogické pracovníky.
- Zvyšovat informovanost pracovníků školy v této oblasti, doplňovat školní knihovnu o literaturu z oblasti problematiky agresivního chování a šikanování, organizovat semináře s odborníky zabývajícími se danou problematikou, začleňovat témata šikany do dalšího vzdělávání učitelů.
- umístit na přístupná místa kontakty a telefonní čísla na instituce, které se problematikou šikanování zabývají (na škole i mimo ni).
- Spolupracovat s pedagogicko-psychologickou poradnou a s dalšími odbornými pracovišti poradenských a preventivních služeb v regionu Prahy 10 a Prahy 15, poskytujícími odbornou konzultaci a psychologickou péči, s metodiky preventivních aktivit a s dalšími odborníky v regionu školy.

6. Metody řešení šikanování

Pro vyšetřování šikany je nutné zajistit tuto strategii:

1. Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi.
2. Nalezení vhodných svědků.
3. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však konfrontace obětí a agresorů).
4. Zajištění ochrany obětem.
5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

Při výbuchu brutálního skupinového násilí vůči oběti, tzv. „školního lynčování“ je nutný následující postup:

1. Překonání šoku pedagoga a bezprostřední záchrana oběti.
2. Domluva pedagogů na spolupráci a postupu vyšetřování.
3. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.
4. Pokračující pomoc a podpora oběti.
5. Nahlášení policii.
6. Vlastní vyšetřování.

7. Výchovná opatření

Při vyhodnocení chování agresorů se použijí následující výchovná opatření:

- Napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele.
- Snížení známky z chování.
- Převedení do jiné třídy.

V mimořádných případech se užijí další opatření:

- Doporučení rodičům na dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP, případně doporučení realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka diagnostickém ústavu.
- Podání návrhu orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu.
- Vyrozumění policejního orgánu, došlo-li k závažnějšímu případu šikanování.

Oběti šikanování bude nabídnuta možnost psychoterapeutickou péči Pedagogicko psychologické poradny Prahy 10 nebo jiného poradenského pracoviště.

8. Spolupráce školy s rodiči žáků

Při podezření na šikanování žáka je vždy zabezpečována spolupráce vedení školy, výchovného poradce a dalších pedagogických pracovníků jak s rodinou oběti, tak i s rodinou agresora. Při jednání s rodiči pedagogičtí pracovníci zajistí taktní přístup, zejména na zachování důvěrnosti informací.

9. Spolupráce školy se specializovanými a ostatními institucemi

Při předcházení případům šikany a při jejich řešení vedení školy spolupracuje s dalšími institucemi a orgány, které se zabývají touto problematikou

Při podezření, že šikanování naplnilo skutkovou podstatu přestupku nebo trestného činu, ředitel školy zajistí oznámení této skutečnosti Policii ČR.

Vedení školy zajistí bez zbytečného odkladu oznámení orgánu sociálně právní ochrany skutečnosti, které ohrožují žáka školy, nebo že žák školy spáchal trestný čin, popř. opakovaně páchá přestupky.

10. Závěrečné ustanovení

Tento pokyn nabývá účinnosti dnem 1. ledna 2008. Součástí tohoto pokynu je vzor informačního letáku pro žáky školy. Leták bude na veřejně přístupných místech na škole.

V Praze 10 – Hostivaři dne 13. 4. 2015

Základní škola, Praha 10,
Homoměřcholupská 873
- 1 -

Mgr. Jiří DOUTNÁČ V. R.
ředitel školy



Nepřehlédni, trápíš-li se kvůli šikaně. Pomohu ti!

Jmenuji se Milan Kýpeř

Najdeš mě ve třetím patře v kabinetě Fyziky, během vyučování i v ostatních prostorách školy

Návštěvní hodiny mám ve středu odpoledne v informačním centru školy v přízemí budovy a když budeš nutně potřebovat - přijď kdykoliv!

Telefon: 274 016 527

Vím, že je to moc těžké. Cítíš se sám, je ti smutno, máš strach a nevíš, co máš dělat. Přečti si proto následující řádky.

Co je to šikanování?

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližují druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí.

Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti znepříjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšímalí si tě.

Proč jsi šikanován?

Není to proto, že jsi špatný, nebo proto, že si to nějak zasloužíš. Chyba není v tobě, ale ve špatných vztazích mezi některými žáky vaší třídy nebo školy. Převládá v nich bezohlednost a násilí. Pamatuj si, že nikdo ti nemá právo ubližovat!

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: "Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší." Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- Obať se na mne jako na výchovného poradce. Mohu ti skutečně pomoci, budu ti věřit a neprozradím tě.
- Svěř se svým rodičům.
- V případě, že nenajdeš odvahu říct to mně ani svým rodičům, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon **800 155 555**. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, kdo se takto trápí.