

Jak se postavit šikaně: práva, úcta, rovnost



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Dobrý den

Vzdělání je důležité.

Toto je váš čas vzdělávat se. Není to jen o tom, co se naučíte – škola vás připravuje na budoucnost.

Škola by měla být bezpečné místo. Místo, kde můžete rozvíjet své dovednosti, vyvíjet se a užívat si kamarádství.

Šikana tomu může zabránit.



Nikdo by neměl být šikanován.

Šikana vyvolává u člověka pocity ublížení, nebezpečí a znepokojení. Člověk se může cítit bezmocný, osamocený a jako by neměl sílu nic změnit.

Se všemi lidmi by se mělo jednat stejně.

Bez diskriminace. Tak to stanovuje britský zákon o rovnosti z roku 2010 (Equality Act 2010).

Velšská vláda chce, aby všechny děti a mladiství byli respektováni, cítili se bezpečně a užívali si školu.



Sepsali jsme novou příručku pro školy po celém Walesu o tom, jak předcházet šikaně a jak ji řešit.

V této příručce je vysvětleno, co je šikana a co není.

Obsahuje tipy na řešení šikany a na koho se obrátit o pomoc.

Vaše práva



Úmluva Organizace spojených národů o právech dítěte (UNCRC) je seznamem 42 práv všech dětí a mládeže. Uvádí se v ní, že máte právo:

- být chráněni před ubližováním a špatným zacházením;
- obdržet kvalitní vzdělání, které bude rozvíjet váš talent a schopnosti;
- praktikovat své náboženské vyznání;
- být v bezpečném prostředí.

Tato práva byste měli využívat a zároveň respektovat práva druhých. Šikana tato práva porušuje.

Wales zahrnul UNCRC do zákona o právech dětí a mládeže z roku 2011 (Rights of Children and Young Persons (Wales) Measure 2011). **Znamená to, že musíme zohledňovat práva dětí a mládeže ve všem, co děláme.**

Vaše právo na bezpečné, kvalitní vzdělání znamená, že škola:

- musí mít plán k prosazování pozitivního chování a řešení šikany;
- musí mít zásady chování, v kterých je vysvětleno, jak toho dosahují;
- musí s vámi diskutovat o svých zásadách a činnostech;
- musí vás obeznámit s těmito zásadami, abyste věděli, jak se máte chovat.



Šikana tato práva porušuje.

co je šikana?

Neexistuje zákonná definice šikany. Pod pojmem šikana si různí lidé představují různé věci. V této příručce definujeme šikanu jako:

„Opakované chování jednotlivce nebo skupiny, které vědomě ubližuje druhým fyzicky nebo emocionálně.“



Šikana:

- někomu ubližuje nebo ho znepokojuje;
- zaměřuje se na někoho a vyvolává u něho pocit bezmoci to zastavit;
- děje se schválně;
- stane se více než jednou.



Druhy šikany

Slovní

- Nepříjemné nadávky
- Škádlení a vysmívání
- Vyhrožování nebo zesměšňování



Emocionální

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



Fyzická

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



Na internetu

- Zveřejňování ubližujících nebo nepříjemných věcí online
- Posílání hnusných zpráv nebo vyhrožování na internetu přes aplikace jako Snapchat nebo Instagram
- Falešné profily na sociálních sítích k zesměšnění druhých
- Zneužívání osobních fotografií
- Zneužívání osobních explicitních fotografií včetně těch sexuální povahy



Šikana má různé podoby.

Šikana na základě odlišnosti

Šikana se děje různými způsoby, různým lidem, z různých důvodů.

Někdy je šikana o vzhledu – vysoký, malý, příliš tlustý, příliš hubený, bohatý, chudý nebo dokonce kvůli barvě vlasů.

Šikana se může zaměřovat na to, co je na člověku odlišného. Může být namířena na jednu osobu nebo celou skupinu lidí, protože jsou jiní, ať už je to pravda, nebo ne.

Říká se tomu předsudky.

Šikana na základě odlišnosti je kvůli:

- rase nebo náboženskému vyznání
- kulturnímu nebo rodinnému původu
- zvláštním potřebám nebo postižení
- genderové identitě nebo tomu, jak vypadáte nebo jednáte
- sexuální orientaci – (heterosexuál, gay, lesba nebo bisexuál)
- sexismu – kvůli genderu (často se jedná o obtěžování).

Vaše pocity

Šikana ve vás může vyvolat pocity zármutku, deprese nebo izolovanosti.

To, že jste obětí šikany, není vaše chyba:

- Nevěřte těm hnusným věcem, které se o vás povídají.
- Lidé si vás cení.
- Máte právo být v bezpečí.
- Nemusíte měnit, jak vypadáte nebo kdo jste.

Zkuste nějak jednat. Může to být těžké, ale řekněte o tom někomu. Můžete se díky tomu cítit lépe, protože si dokážete, že nejste bezmocní.



Pokud se cítíte rozrušeně, smutně nebo v depresi, dejte někomu vědět. Promluvte si s kamarády nebo rodinou nebo kontaktujte linku pomoci uvedenou na konci tohoto dokumentu.

Špatné chování

Je rozdíl mezi špatným chováním a šikanováním. Některé věci vás mohou rozrušit, ale o šikanu se nejedná, pokud:

- je to šarvátka nebo hádka, ke které došlo jednou;
- je to žert, který jednou nevyjde;
- je to problém v rámci kamarádství;
- někdo se s vámi nechce kamarádit.

Promluvte si s někým

Možná se vám podaří problém vyřešit sami. Ale pokud se necítíte v bezpečí nebo toho nejste schopni, nejednejte bez pomoci kamarádů nebo učitele.

O některých věcech byste vždy měli škole říct:

- násilí
- nechtěné sexuální chování
- špatné chování kvůli rase nebo identitě
- špatné chování vůči vám kvůli zvláštním potřebám nebo postižení
- chování, které vás děsí nebo vyvolává pocit nebezpečí
- cokoli na internetu, co vás rozrušuje nebo by vám mohlo ublížit.

Jak se postavit šikaně

Pokud vidíte, že je někdo šikanován, měli byste:

- nahlase to škole
- nabídněte se, že s dotyčnou osobou půjdete to někomu říct
- chodte společně s ní a dalšími kamarády v době mezi hodinami a o přestávkách

Žertování

Lidé se mohou pokoušet omlouvat šikanu tím, že řeknou, že je to jenom vtip nebo jenom žert.

O žert se jedná tehdy, když:

- všichni zúčastnění vědí, že je to žert;
- všem se to zdá vtipné;
- všichni mají pocit, že jsou zahrnuti a v bezpečí.

Když blízcí kamarádi mezi sebou vtipkují, škádlí se navzájem a je to sranda, nejedná se o šikanu.

O žert se nejedná tehdy, když:

- někdo se tím cítí ublížen nebo ponížen;
- někdo se vysmívá něčí identitě;
- někdo se cítí vyloučený;
- někdo se necítí bezpečně.



Byli jste někdy šikanováni?

Pokud jste šikanováni, nemusíte to řešit sami. Řekněte o tom někomu, komu důvěřujete, např.:

- kamarádovi
- bratrovi nebo sestře
- rodičům nebo pěstounům
- učiteli nebo jinému dospělému ve škole.



Nahlaste to

Co zvážit, než to nahlásíte:

Budte si jistí fakty – napište si, co se stalo. Viděl to ještě někdo jiný?

Zapisujte si četnost případů – napište si, jak často se to děje, kdy a kde.

Ukládejte si důkazy – tak můžete lidem ukázat, co se stalo, aby vám věřili. Mohli byste:

- vyfotit, co bylo poškozené;
- uložit online zprávy nebo textovky, které jsou kruté nebo urážlivé;
- vyfotit všechny úrazy, pokud vám bylo fyzicky ublíženo.

Při shromažďování důkazů si pamatujte:

- uložení online zpráv vám nezabrání v zablokování odesílatele online;
- šikanu můžete nahlásit online na stránkách sociálních médií, kde k tomu dochází.

Pokud jste dostali nepříjemnou fotografii, nikomu ji nepřeposílejte. Ukažte na svém zařízení učiteli nebo dospělému, co je ve zprávě napsáno.



Možná si raději vyhledáte informace na webových stránkách nebo si promluvíte s někým přes linku pomoci. Seznam je uveden na konci této příručky.

Postupte záležitost dál

Pokud jste o tom řekli učiteli a situace se nezlepšuje, řekněte o tom někomu jinému ve škole.

Můžete to říct jinému zaměstnanci školy, vedoucímu ročníku nebo řediteli. Můžete poprosit kamaráda, rodiče nebo pěstouna, aby šel s vámi. Mohou dohlédnout na to, aby vás daná osoba vyslyšela.



Podejte stížnost

Pokud máte vy nebo vaše rodina pocit, že škola nebere vaše obavy vážně, můžete podat škole stížnost.

Všechny školy mají postupy pro řešení stížností. Většinou jsou zveřejněny na školním webu, ale můžete si také požádat o výtisk. Je zde uvedeno, jak škola řeší stížnosti, a najdete zde jméno osoby, která vám s tímto procesem pomůže.

Stížnost podávejte pouze tehdy, pokud:

- jste se pokusili situaci vyřešit se školou;
- situace se nezlepšuje;
- máte pocit, že škola neudělala dost pro to, aby vám pomohla.



Tipy, jak řešit situaci sami:

- Najděte ten správný čas.
- Zůstaňte klidní.
- Promluvte si se zúčastněnými lidmi.
- Budte sebevědomí a rázní.
- Vysvětlete, jak se kvůli tomu cítíte.



Svědkové šikany se mohou cítit rozrušeně nebo smutně.

Nemusíte to řešit sami. Řekněte o tom někomu, komu důvěřujete.

Nešikanujte.



Šikana není správná.

Škodí každému, kdo se jí účastní.

**Neznamená to, že jste špatný člověk,
ale musí to přestat.**

Existuje spousta různých důvodů, proč lidé šikanují druhé. Možná potřebujete pomoc pochopit, proč se chováte zrovna takto.

Když o tom nechcete s nikým mluvit, zamyslete se:

- Komu bylo ublíženo?
- Znepokojilo to i jiné lidi?
- Chcete, aby s vámi bylo takto jednáno?
- Co jste pociťovali v daném okamžiku?
- Byli jste na danou osobu naštvaní, emocionální nebo rozrušení nebo něco jiného?
- Dokážete rozpoznat tyto pocity v budoucnu a zabránit takovému jednání?
- Odehrává se ve vašem životě ještě něco jiného, s čím potřebujete pomoc?
- Jak můžete věci napravit?



Všichni někdy potřebují pomoc. Takže na tom nic není, když někoho požádáte o pomoc se změnou svého chování. Naopak, poprosit o pomoc je statečné rozhodnutí.

Co dál

Šikana může být znepokojující bez ohledu na to, jakou roli v ní hrajete. Může zabrat všechny vaše myšlenky a emoce. Existují jiné zábavné věci, např.:

- vstupte do nového kroužku;
- najděte si nový zájem nebo aktivitu;
- najděte něco jiného, čím se zabavíte během obědové pauzy nebo po škole.



Pomoc a rady

Pokud je pro vás těžké promluvit si s někým ve škole nebo doma, obraťte se na Meic.

Meic je linka pomoci pro děti a mládež, kde si můžete s někým promluvit o svých obavách. Je otevřena každý den od 8:00 do půlnoci.

MEIC poskytuje poradenství a podporu. Pokud budete chtít, mohou také kontaktovat vaši školu a pohovořit si s nimi o šikaně.

www.meiccymru.org

☎ 08088 023456

Pokud vás šikana znepokojuje, můžete si promluvit s odborníky. Poradenství je dostupné v 6. ročníku a zdarma pro mládež od 11 do 18 let. Objednejte se sami nebo požádejte někoho, komu důvěřujete, aby vás objednal.

Více informací najdete na webových stránkách místního úřadu.



Děkujeme, že jste si přečetli tuto příručku.

Nikdo by neměl být šikanován.

Může to být těžké, ale šikana nesmí ovládnout celý váš život. Nepřipustte, aby vám bránila být s lidmi a dělat různé věci.

Nadace zabývající se šikanou

Bullies Out

Nadace zabývající se šikanou se sídlem ve Walesu. Jejich e-mentori nabízejí podporu online.

www.bulliesout.com
mail@bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance

Informace pro děti, mládež, rodiče/pěstouny a školy.

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

Nadace zabývající se šikanou.

www.kidscape.org.uk

The Diana Award

Mladí ambasadoři školení v pomoci druhým.

www.antibullyingpro.com

Children in Wales

www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying

Stand Against Bullying [Bridgend] při Mental Health Matters

www.imhawales.org

Nástroje

K dispozici je sada nástrojů s dalšími informacemi a pomocí.

Pro více informací navštivte

[webové stránky Hwb](#).



Linky pomoci a poradenství

Childline

Childline nabízí poradenství.

☎ 0800 1111
www.childline.org.uk

Kooth

Poradenské služby.

www.kooth.com

CALL

Community Advice and Listening Line (poradenství a naslouchání)

www.callhelpline.org.uk

The Mix

Linka pomoci pro lidi mladší 25 let

☎ 0808 808 4994
www.themix.org.uk

Mind Hub Cardiff and Vale

www.mindhub.wales

The Children's Commissioner for Wales

www.childcomwales.org.uk

Rovnost a zákon

The Equality and Human Rights Commission.

www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales

Homofobie

EACH

Education Action Challenging Homophobia (opatření škol proti homofobii).

☎ 0808 1000 143
www.each.education

Rasismus

Show Racism the Red Card (dejte rasismu červenou kartu)

www.theredcard.org

Postižení

MENCAP Cymru

Linka pomoci od pondělí do pátku, 9:00–17:00 hod.

☎ 0808 8000 300
wales.mencap.org.uk

Emocionální pohoda

Heads Above the Waves

Podpora pro děti a mládež trpící depresí a sebepoškozováním.

hatw.co.uk/straight-up-advice

Samaritáni

Bezpečné místo, kde si můžete s někým promluvit.

☎ 116 123
www.samaritans.org

Rethink Mental Illness

Rady a informace pro zranitelné lidi trpící duševními poruchami.

☎ 0300 500 0927
rethink.org/help-in-your-area

Zločin

Internet Watch Foundation

Pro hlášení ilegálních fotografií dětí a mládeže.

www.iwf.org.uk

Victim Support

Pro hlášení zločinů z nenávisti ve Walesu.
www.reporthate.victimsupport.org.uk

Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP)

V případech podezření na sexuální obtěžování nebo zneužívání dítěte.

www.ceop.police.uk

NSPCC

Pokud se domníváte, že dítěti nebo mladistvému hrozí bezprostřední nebezpečí – zavolejte 999 nebo nám.

☎ 0808 800 5000
www.nspcc.org.uk

SchoolBeat

www.schoolbeat.org/en

Problémy na internetu

Internet Matters

Rady k problémům souvisejícím s internetem pro děti, mládež a jejich rodiny.

www.internetmatters.org.uk

Childnet International

Všechny aspekty bezpečnosti na internetu.

www.childnet.com

Bezpečnost na internetu

V této části Hwb najdete zdroje a odkazy, které vám pomohou používat internet bezpečně.

hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/