META

Proč se to děje?

Můžu to někomu říct?

Je to moje vina?

ŠIKANA



WELLBEING

Jak se s tím vyrovnat?

Jak to řešit?

Jak se ochránit?

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

unicef pro každé dítě

CO JE TO ŠIKANA?

Šikana je opakované ubližování, urážení, obtěžování, fyzické nebo emocionální týrání.

Verbální šikana — urážky, zesměšňování, ponižování.

Kyberšikana — urážky nebo výhrůžky v online prostoru.

Fyzická šikana — strkání, bití, poškozování věcí.

Sociální šikana — izolace, ignorování, pomluvy.

POKUD TĚ NĚKDO ŠIKANUJE:

VYHLEDEJ PODPORU

Promluv si s dospělým, kterému důvěřuješ, třeba:

- s rodičem, se starším sourozencem,
- s třídním učitelem, se školním psychologem,
- s trenérem.

Svěř se přátelům, kterým důvěřuješ.

Pokud je obtížné o tom mluvit, napiš zprávu nebo se obraťna:

- psychologa — pokud nechceš, nemusíš chodit osobně, hodně psychologů nabízí i online konzultace,
- linky důvěry a krizové linky,
- neziskové organizace.

ZAZNAMENÁVEJ SI FAKTA

Uchovávej si **snímky obrazovky, zprávy a další důkazy**. Pomůže ti to, pokud se obrátíš na rodiče, učitele nebo vedení školy.

NEZAPOMEŇ NA SEBE

Neobviňuj se. **Vina je vždy na straně agresora,** ne na tvojí.

POKUD JSI SVĚDKEM ŠIKANY:

- Řekni o tom, co jsi viděl nebo viděla, dospělému. **Nikoho tím neudáváš,** ale naopak ochraňuješ.
- **Buď oporou pro osobu, která je šikanovaná.**
- Zároveň ale mysli i na svoje hranice. Být svědkem může také být náročné. Pokud si nevíš rady, můžeš se také **obrátit třeba na školního psychologa nebo linku důvěry.**

CO ZNAMENÁ WELLBEING?

Wellbeing je celkový stav fyzické, duševní i emocionální pohody:

- Cítíš se bezpečně, klidně.
- Máš kolem sebe lidi, kterým důvěřuješ, a můžeš s nimi otevřeně mluvit o svých pocitech.
- Víš, jak se vyrovnat s úzkostí, strachem nebo hněvem.
- Díky tomu se cítíš dobře jak fyzicky, tak psychicky a dokážeš si užívat svůj život.

CO PROSPÍVÁ TVÉMU WELLBEINGU?

Naslouchej sám či sama sobě a neboj se mluvit o svých pocitech. **Nepřestávej dělat to, co tě baví.** I drobnost může pomoct.

přátelé, rodina	koníčky, tvoření, odpočinek
sdílení pocitů, objetí	příroda, pohyb, procházka

PAMATUJ SI:

Šikana není maličkost.	**Jsou tu lidé, kteří ti pomůžou.**
Nejsi na to sám nebo sama.	**Tvoje duševní pohoda je priorita.**
Máš právo na respekt.	**Není to tvoje vina.**

RUS

Další možnosti podpory (včetně dalších informací a materiálů) najdeš zde: →

Novinky z METY, užitečné odkazy a nabídku bezplatných akcí najdeš v našem **newsletteru**. →