

# Co dělat, když zjistím, že je mé dítě šikanováno?

V případě, že mám podezření, že s mým dítětem něco není v pořádku nebo mi ono samo o šikaně řekne, je potřeba nejprve zjistit co se vlastně děje.

## Jak s dítětem o šikaně hovořit?

Vyberte si pro rozhovor chvíli, kdy se bude dítě cítit v pohodě.

Na rozhovor si **udělejte čas, věnujte mu plnou pozornost** a nenechte se rozptylovat jinými vlivy (telefony, televize apod.)

Dejte mu najevo, že situaci berete vážně a chcete mu pomoci.

Zjistěte co nejvíce podrobností (co a kdy se přesně stalo, případně kdo nezúčastněný to může dosvědčit. zjištěné skutečnosti je dobré si zapsat).

Ujistěte dítě svou podporou, rozptylte jeho obavy - dítě může mít pocit, že řešení šikany může jeho situaci i zhoršit.

Vysvětlete dítěti, že **neřešená šikana se může stupňovat, že nikdo mu nemá právo ubližovat** a, že **za šikanu si nemůže samo**.

## Jak postupovat dále?

Jednou z nejdůležitějších (a současně nejtěžších) věcí, při řešení šikany svého dítěte je nepodléhat emocím. Veškerá jednání budou úspěšnější, pokud se nám podaří vést je věcně a konstruktivně.

**Situaci neřešte s agresorem ani s jeho rodiči!** Riskujete, že se to obrátí proti vám a vašemu dítěti.

**Obráťte se na školu, nejlépe na metodika prevence.** Nespoléhejte na to, že škola šikaně učiní přítrž sama. Je potřebná systematická dlouhodobá spolupráce mezi školou a rodičem. Snahou je navodit u dítěte opět pocit bezpečí a důvěry. Důvěry v sebe sama, své schopnosti a dovednosti, důvěru v lidi kolem sebe.