Rádio Junior

DESATERO PROTI ŠIKANĚ

Tohle fakt nechceš zažít. A taky nemusíš. Tady je návod, jak si poradit s šikanou.

- Neboj se svěřit, uleví se ti
- Když se to bojíš říct, napiš to
- Nemusíš to zažívat
- Jinakost není důvod k hejtu
- Základ je respekt
- Když se to někomu děje, řekni to
- Problém má ten, kdo ubližuje
- Rodiče to zvládnou
- Najdi si safe space
- Co je na síti, už z ní nezmizí

Neboj se svěřit, uleví se ti

„Já.... se chci asi zabít....“ „Dobře, že voláš… Teď se zhluboka nadechni a řekni mi, co se děje… Já ti pomůžu vymyslet, co dál.“

Když ti někdo ubližuje, to jediné, co si většinou přeješ, je, aby to přestalo. Jenže jak? Jsou situace, se kterými si samy děti prostě neporadí. A není žádná hanba si říct o pomoc. Horší je to v sobě dusit a trpět tím. Svěřit se můžeš rodičům nebo jiným dospělým kolem sebe, ke kterým máš důvěru. A pokud nikoho takového nemáš poblíž, můžeš využít kontakty na odborníky z linek pomoci, které jsou bezplatné a anonymní.

Linka bezpečí: 116 111
Linka pro rodinu a školu: 116 000

Když se to bojíš říct, napiš to

„My máme ve škole paní psycholožku…“ „A té bys to zvládl říct?“ „Spíš ne, já se stydím...“ „Hele a co kdybys to napsal?“ „No, to by asi šlo“

Někdy prostě nemáme odvahu říct někomu to, co nás trápí, přímo do očí. Možná se bojíme té reakce. Ale to nemusí znamenat, že se nemůžeme svěřit.

Nemusíš to zažívat

„Chtějí po mně různý věci, který už nechci dělat. Nejdřív to šlo, chtěli třeba, abych jim došel do bufetu pro párky v rohlíku, a pak mi to i zaplatili. Někdy ne, ale to mi nevadí. To, co mi vadí, je, že mi vyhrožujou, že dostanu BÍDU, když nevlezu do mamky školního účtu a nezměním jim tam známky. To nechci udělat a bojím se.“

Ten, kterému ostatní ubližují, si na to může rychle zvyknout a přijmout tuhle roli. Tím pádem mu chování okolí přijde celkem normální. Někdy dokonce rány vyhledává, aby „splnil“ svoji roli a měl pocit, že se ostatním zavděčil. Důležité ale je uvědomit si, že to není správné a že to NEMUSÍŠ zažívat.

Jinakost není důvod k hejtu

„Davča je trochu pomalejší, no. A má ten individuální plán – jakože má mít víc času na písemky a tak. Ale tak to snad ti učitelé musí nějak zařídit, aby se mu za to ostatní nesmáli, ne?“

Každý z nás je jiný. Na něco má vlohy a něco mu jde hůř. Ale to ještě není důvod k posmívání. Taky by se ti nelíbilo, kdyby se ti někdo smál za něco, co nemůžeš nijak ovlivnit. Přece kdyby byl každý stejný jako všichni, byl by svět dost jednotvárný a nudný.

Základ je respekt

„Nikdo vás samozřejmě nemůže nutit k tomu, abyste s někým kamarádili. Ale respektovat se navzájem je opravdu hodně důležité.“
Někdo se moc předvádí, někomu nejde učení, někdo je třeba trochu pozadu s hygienou. Ale je něco z toho důvod k posmívání, nebo dokonce ubližování? Rozhodně ne. Každý z nás si zaslouží respekt, a když ti na někom něco vadí, můžeš se ho spíš zeptat, jestli nepotřebuje pomoc. Anebo taky ne. Nemusíš být kamarád s každým, když ti třeba není sympatický. Ale respekt je rozhodně na místě v každé situaci.

Když se to někomu děje, řekni to

„Žalování by to bylo, kdybys chtěla někomu ublížit. Ale pokud chceš někomu pomoct, tak je to naopak hodně statečné a důležité.“

Je to velké dilema. Když vidíš, že někomu ubližují, máš dvě možnosti. Mlčet, nebo mu pomoct. Ten, komu ubližují, si často sám o pomoc říct nedokáže. Nemusíš se hned pouštět do rvaček. Často je lepší říct to, co se děje, někomu z dospělých. Ti už si s tím poradí a nikdo nemusí vědět, že se to dozvěděli díky tobě.

Problém má ten, kdo ubližuje

„Když ona je fakt divná… poslední dobou…“ „Aha. Divná… A jak divná?“ „No, začala se fakt divně oblíkat – nosí takový oblečení – jako že dělá, že je dance hall tanečnice, moc se s náma nebaví, kamarádí s divnejma lidma a vůbec…“ „A tebe to…“ „Mě to štve, protože to byla moje nejlepší kamarádka! Chodily jsme spolu vždycky po škole ven a dělaly jsme všechno spolu.“ „Vidím, že tě to mrzí. Ale rozhodně nemáš právo jí ubližovat. To musí přestat.“

Je prokázané, že šikanou ostatních si děti (i dospělí) často kompenzují třeba nízké sebevědomí, nezájem rodičů nebo spolužáků, nebo třeba tvůj. A nebo i to, že dřív byly samy obětí šikany. Když si tohle uvědomíš, budeš nejspíš hned na toho, kdo ti ubližuje, koukat trošku jinak.

Rodiče to zvládnou

„Mami, promiň, mě to hrozně mrzí, ale prosimtě, nechte to být, já budu ok, nic se nestalo…“ „Nic se nestalo? Ty jsi se zbláznil!!! Ležíš v nemocnici a všude máš hadičky… to je podle tebe ok? To v žádným případě není OK!“

Jasně, že o tebe mají vaši starost. Jestli máš svačinu, jestli umíš všechno na písemku z matiky, jestli přijdeš hned po škole domů a proč nezvedáš mobil. Jasně, že se můžou polekat, když zjistí, že ti někdo ubližuje. Ale věř, že daleko radši budou, když se to dozví včas a budou ti smět pomoct, než se stane opravdový průšvih.

Najdi si safe space

Když se to děje a ty se netěšíš do školy, ráno tě bolí břicho a chceš se zahrabat někam hodně hluboko, je to v první řadě signál, že bys to měl někomu říct. Svěřit se. A než se všechno vyřeší a zlepší, je důležité mít místo, kde se cítíš dobře, v bezpečí. Může to být kroužek, tréninky nebo třeba knížka. To je na tobě. Ale tohle místo ti určitě pomůže zvládat všechno líp. Ale bacha na různé party…Tam safe space rozhodně nemusí být zaručen….

„My máme skupinu …. partu … Šímagang – podle Šimona, ten je šéf. A každej, kdo chce bejt v gangu, musí splnit vstupák – jako takovej úkol.“ „Dobře. A dál?“ „Já jsem měl jenom donýst prachy… peníze. A lůzr … teda Marek… Je mu ještě 14, takže mu nehrozí takovej průser jako nám. Měl to jako vstupák – měl dojet vlakem do města, tam na něj čekal jeden týpek a ten mu měl prodat to – hulení… drogu.“

Co je na síti, už z ní nezmizí

„No a pak dala na instagram screenshot tý naší konverzace. Ale to už je dávno – ta konverzace. Bylo to nějak po covidu a já jsem měla nějaký stavy takový divný a byla jsem párkrát u psycholožky… No a Eva tam pak k tomu dala komentář, že jako jsem byla magor už dávno.“

Jasně, že spoustu času dneska trávíme on-line. Posíláme si fotky, vyměňujeme si kvanta zpráv. Svěřujeme si v chatu tajemství. Ok, to kamarádi dělají. Ale ať si píšeš s kýmkoliv, je důležitý mít na paměti, že co se jednou dostane na síť, už z ní nikdy nezmizí a ty nad tím přestáváš mít kontrolu. Některý věci je prostě lepší říkat face to face, než psát. A některý fotky je lepší neposílat.

Linka bezpečí: 116 111
Linka pro rodinu a školu: 116 000