

Nepřehlédni, trápíš-li se kvůli šikaně

Pomůžeme ti

Víme, 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 co tě bolí.

Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšimli 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 spolužáky 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 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:

Obrať se na p.uč. Mgr. S.Pacnerovou nebo Mgr. H.Kodetovou jako školního metodika prevence, nebo na p.uč. Mgr. P.Jiráskovou jako výchovného poradce. Mohou ti skutečně pomoci, budou ti věřit a neprozradí tě.

Svoji prosbu, či problém svěř schránce důvěry

Svěř se svým rodičům

V případě, že nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům, kamarádům, či ve škole, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, kdo se takto trápí.