

## Minimální preventivní program Domu dětí a mládeže Benešov

a) **Charakteristika školského zařízení** - Dům dětí a mládeže Benešov (dále jen DDM) je státní školské zařízení, které v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (Školský zákon) a prováděcí předpisy k němu poskytuje zájmové vzdělávání. Obsah činnosti je vymezen tímto zákonem a prováděcími předpisy, zejména pak vyhláškou 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání. Předmětem je pravidelná zájmová činnost, která probíhá v zájmových kroužcích a klubech, příležitostná výchovná, vzdělávací, zájmová rekreační činnost, táburová činnost a další činnost spojená s pobytem mimo město, osvětová vzdělávací činnost, individuální práce, zejména vytváření podmínek pro rozvoj nadaných dětí a žáků a v neposlední řadě i nabídka a realizace spontánních aktivit.

Ve školním roce 2018/2019 je do pravidelné zájmové činnosti zapojeno celkem 1327 účastníků v 87 zájmových útvech. Dále připravuje DDM celou řadu příležitostných akcí určených nejen pro děti a mládež, ale i širokou veřejnost. Přehled je rozpracován v ročním plánu a podrobné informace v měsíčníku „Fantazie“. Ten je bezplatně k dispozici dětem i rodičům. S našimi aktivitami seznamujeme také prostřednictvím webových stránek, facebooku, nástěnek a místních periodik.

b) **Hlavní cíl** - Základní strategií prevence v našem zařízení je vedení účastníků činnosti (zejména dětí a mládeže) ke zdravému aktivnímu životnímu stylu, k osvojování pozitivního sociálního chování a k rozvoji osobnosti. Cílem je tedy přispívat k tomu, aby děti navštěvující DDM byly zodpovědné za vlastní chování a způsob života v míře přiměřené jejich věku.

V budově DDM chceme vytvářet příjemné, bezpečné a podnětné prostředí. Chceme vytvářet ideální podmínky pro neformální vzdělávání.

c) **Problematika SPJ** - V současné době můžeme konstatovat, že problematika sociálně patologických jevů stále narůstá a je již celospolečenským problémem. Nejen drogy, ale také vandalství, šikana, poruchy příjmu potravy, záškoláctví a jiné sociálně negativní jevy se začínají dotýkat již dětí základních škol. Setkáváme se s nimi i my. Zjevným pro nás je vandalismus, kterého si můžeme všimnout i v okolí našeho zařízení a sousední školy.

Také můžeme zachytit náznaky šikany v chování mezi dětmi navzájem právě při spontánních aktivitách. Dále sem patří hlavně vulgární vyjadřování dětí a mladistvých mezi sebou.

Naše zařízení prošlo ve školním roce 2013/14 rekonstrukcí, a tak se zlepšily prostorové možnosti jak pro pravidelnou zájmovou činnost, tak pro spontánní aktivity. Přibylo hřiště a klubovna „za hernou“, kde je možné i využití počítačů. Děti čekají v herně a vestibulu na zájmové kroužky, přístup do místnosti za hernou a na hřiště je částečně omezen na pobyt pouze pod dohledem pedagogického pracovníka a to především z důvodu bezpečnosti. Pro děti, které se nedostaly do školních družin je otevřen „Zábavný klub“, do kterého dochází každé odpoledne děti od 1. do 5. třídy. Snažíme se tak předejít rizikovým situacím, nevhodným projevům chování, konfliktům a dokonce i fyzickým střetům mezi dětmi, ke kterým zde docházelo.

d) **Prevence a opatření** - Samotná existence našeho zařízení je jednou z forem prevence negativních jevů. Smysluplné využití volného času, nalezení kamarádů se společnými zájmy a vlastní aktivita by měly být jedním z nejlepších způsobů, jak se rizikovému chování vyhnout. Vzhledem k velkému časovému vytížení mnohých rodičů nabývá v tomto ohledu na významu naše úloha. Je velmi důležité podchytit zájem dětí již v útlém věku, kdy je snadné jejich myšlení ovlivnit. Proto se naše nabídka soustřeďuje již na ty nejmenší, kteří mohou využívat naše zařízení a nabídku našich aktivit společně s rodiči. Jejich zájem bychom pak rádi udrželi i ve starším věku. O to se snažíme především prostřednictvím prezentace činnosti (besídky, vystoupení), ale i nabídkou společných činností pro rodiče a děti (rodinné turnaje, nedělní cvičení, divadelní představení). Připravujeme také akce zaměřené přímo na prevenci rizik (výtvarná soutěž a výstava). Připravujeme podmínky pro účinnou prevenci sociálně-patologických jevů. Nechceme zůstat jen u mluvení o drogách či alkoholu, ale věnujeme se také vytváření sociálních dovedností dětí a nabízíme ve spolupráci s dalšími organizacemi a institucemi konstruktivní alternativu trávení volného času.

**V celoročním plánu DDM je naznačeno konkrétní preventivní působení školského zařízení na účastníky zájmového vzdělávání v těchto oblastech:**

1. **Boj proti drogovým závislostem, alkoholismu a kouření:** poskytnout rodičům základní informace týkající se drog, včetně postojů DDM k protidrogové problematice. Zajišťovat v případě potřeby poradenské služby specializovaných poradenských a preventivních zařízení pro studenty, rodiče a pedagogy.
2. **V oblasti zdravého životního stylu:** naučit je řešit stresové situace, řešit problémy formou her. Podnítit a motivovat jejich činnost ve volném čase – pohyb, doplňování vědomostí a dovedností využitelných v praxi – na základě forem vzdělávání uvedených v ŠVP. Zaměřit se na nové a neobvyklé trendy a již vyzkoušené metody.
3. **Oblast virtuálních drog patologického hráčství:** důsledně prosazovat zákaz všech hazardních her v DDM a jeho okolí nabídnutím jiných alternativ využití volného času. Podporovat projektivní faktory. Zvýšit informovanost o povaze a rizicích hazardního hraní a budovat finanční gramotnost. On-line hazardním aktivitám zamezujeme především blokováním hazardních serverů na naší internetové síti. V případě podezření, že se nezletilý žák věnuje hazardnímu hraní je třeba v první řadě informovat rodiče žáka při osobním setkání ředitelky DDM za přítomnosti pedagoga, který na podezření upozornil. Prvotní příznaky závislosti je třeba co nejdříve zachytit.
4. **Ohrožování mravní výchovy mládeže, týrání, zanedbávání a sexuální zneužívání dětí (syndrom CAN).** Rozpoznání problému a zajištění včasné intervence.
5. **Záškoláctví:** sledovat docházku v pravidelné zájmové činnosti (zápisy v Deníku ZK), spolupráce s rodiči – omlouvání dětí, při neomluvené absenci více než čtyři týdny zjišťujeme důvod nepřítomnosti – viz. Vnitřní řád DDM.
6. **Šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování** (např. divácké násilí apod.): pokusit se co nejdříve případný výskyt odhalit a podnítit jeho řešení. Spolupracovat s odborníky, popř. i nestátními organizacemi zabývajícími se prevencí šikanování (kriminálníisté pro mládež, sociální kurátoři, dětský psychiatr, spolupráce se základními školami i středními školami.)
7. **Xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu:** důsledně potírat jakékoliv náznaky zejména rasismu a antisemitismu. Vysvětlovat nutnost soužití bez intolerance jako jedinou cestu soužití národů, národnostních menšin a lidí různého náboženského vyznání. Tomu odpovídající společné aktivity popř. projekty.
8. **Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě:** ve všech našich činnostech dbáme na bezpečnost, informujeme účastníky o vystavování se nepřiměřenému riziku při sportu, ohrožování nejen sebe sama, ale i dalších osob, svého i cizího majetku.

### **Informační nástěnka**

V přízemí haly DDM je nástěnka věnovaná prevenci, kde jsou vyvěšeny informační letáky, články a seznam zařízení věnujících se prevenci závislostí. Dále se zde věnujeme zdravému životnímu stylu, prevenci dalších patologických jevů (šikana, gamblerství atd.) a rozvíjení zájmů dětí. Nástěnka je pravidelně obměňována a snaží se zaujmout zajímavými tématy a informacemi.

### **Realizace MPP a spolupráce s ostatními školami a pedagogickými i nepedagogickými pracovníky**

Na realizaci minimálního preventivního programu se podílíme ve spolupráci s vedením škol a jejich koordinátory. Uplatňujeme především diferencované přístupy zejména ve vztahu k věku a osobnostním zvláštnostem cílových skupin.

Za realizaci Minimálního preventivního programu zodpovídá pověřený pedagogický pracovník – koordinátor, který o jeho průběhu a naplňování informuje ředitelku DDM a vyhodnocuje aktuální situaci. S vytvořením programu jsou seznámeni všichni externí i interní pedagogičtí i nepedagogičtí zaměstnanci, a to prostřednictvím pedagogických porad a nástěnky věnované protidrogové prevenci. Ostatní pracovníci DDM jsou rovněž s tímto programem seznámeni a v rámci svých možností působí kladným příkladem na děti.

### **Spolupráce s rodiči, odborníky a ostatními institucemi**

Spolupráce a výměna informací probíhá i s rodiči a zákonnými zástupci našich klientů. Je třeba konstatovat, že problémy, které vidíme my, vidí i oni stejným či podobným pohledem. K tomu na druhou stranu je nutno dodat, že jsou však i rodiče, kteří jsou málo kritičtí a větší část výchovy přesunují na školu a případně i na DDM. Ředitelka se pravidelně zúčastňuje porad svolávaných zřizovatelem Městem Benešov za přítomnosti sociálního odboru, OSPOD a Městské policie Benešov, které jsou na primární prevenci přímo zaměřené. Jsou plánovány společné akce (např. Den prevence). Je mapována situace především na ZŠ.

**Závěr:** Základním principem preventivní strategie uplatňované v DDM je výchova dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a rozvoji osobnosti. V tomto smyslu vedou všichni pedagogové volného času účastníky zájmového vzdělávání k osvojování norem mezilidských vztahů respektujících identitu a individualitu a rozvíjející zejména pozitivní mezilidské vztahy a úctu k životu druhého člověka, humánní a tolerantní jednání, jednání v souladu s právními normami a s důrazem na právní odpovědnost jedince. Všichni zaměstnanci DDM jak interní, tak externí vytváří vhodné podmínky pro smysluplné využití volného času dětí a mládeže.

Veškerá činnost je založena na dobrovolnosti a zájmu dětí a mládeže. Tím, že naše zařízení je otevřené s širokou nabídkou zájmových aktivit, podílíme se ve velké míře na prevenci sociálně patologických jevů v našem městě i jeho okolí.

V Benešově dne 1. 11. 2018

Milada Rýdlová  
ředitelka

## Přílohy

### Příloha č. 1

#### **Při selhání preventivních opatření školy**

##### **1. V případě podezření na zneužívání návykových látek:**

- provést diskrétní šetření a pohovor se žákem

##### **2. při důvodném podezření:**

- okamžité kontaktování rodičů eventuálně zákonných zástupců žáka
- při negativní a nespolupracující reakci rodiny uvědomit sociální odbor

##### **3. Při průkazném zjištění zneužívání návykových látek ve škole nebo v případě, že žák je prokazatelně ovlivněn drogou (i alkoholem) v době vyučování ředitel školy nebo pracovník školy pověřený dle pokynu ministra:**

- kontaktuje zdravotnické zařízení a zároveň uvědomí rodiče, popř. zákonné zástupce
- uvědomí ŠÚ

##### **4. V případě dealerství nebo podezření na porušení § 217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče:**

- uvědomí oddělení péče o dítě, odd. sociální prevence sociálního odboru OÚ
- oznámí věc Policii ČR

### Příloha č. 2

#### **INFORMACE PRO RODIČE - JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ ALKOHOL NEBO DROGY BERE?**

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěný?

### Příloha č.3

#### **DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI**

##### **A. Co dělat**

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

- Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **nepodporovat a neusnadňovat pokračující brání drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.**
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).
- Předcházejte nudě. **Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.** Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- **Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.
- **Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně **nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu.** Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojenectví s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládáním problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogu, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

## **B. Čemu se vyhnout**

**Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.

- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.
- **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost našťastí často ano.
- Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.
- **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.

- **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti**, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.
- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho**. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- **Nedejte se vydírat**. Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit**.
- **Vyhnete se fyzickému násilí**. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně**.
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou**, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- **Do nekonečna neustupujte**. Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
- Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- **Nezabouchněte dveře navždy**. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- Neztrácejte naději. **Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání**. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

#### Příloha č. 4

##### **Šikana - Definice pojmu**

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin.

Dominantní znak šikany – **bezmocnost oběti**.

Neoddělitelnou součástí problému je **skupinová dynamika**.

##### **Varovné signály šikany pro rodiče**

- dítě nemá kamaráda
- nechut' jít do školy
- střídá různé cesty do školy a ze školy
- ztráta chuti k jídlu, neklidný spánek
- ztráta zájmu o učení
- výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
- žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
- přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřeniny, modřiny, popáleniny)
- je nečekaně agresivní vůči sourozencům
- trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
- zdržuje se většinou stále doma

##### **Co tedy dělat?**

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbud'te, rozptyl'te jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvalu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není

nic důležitějšího, než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

### **Konkrétní kroky**

- Zjistěte přesně – pozor – „nevyslychejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
- Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
- Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
- Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
- Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
- Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
- Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.