

Proč jsme napsali tuto knihu	9
Co vám naše kniha nabízí?	9
■ SOS – mé dítě šikanují	11
Co je to vlastně šikana?	11
Fyzická a psychická šikana	11
Šikana a škádlení	12
Účastníci šikany	12
Mýty o šikaně	13
Proč mé dítě o šikaně nemluví?	15
Jak reagovat, když se vám dítě svěří s problémem šikany?	16
Jak poznám příznaky šikany u dítěte?	17
Jak mám o šikaně mluvit se svým dítětem?	20
Co mám zjistit při prvním rozhovoru?	21
Jak mám své dítě uklidnit?	21
Co mám udělat po skončení rozhovoru?	22
Na co si mám dát pozor?	23
Mám šikanu řešit s agresorem? (NE!)	24
Mám se obrátit se na školu? (ANO!)	26
Co byste měli vědět, než vstoupíte do školy?	27
Za kým mám jít ve škole nejdříve?	27
Jak by měla na vaše oznámení reagovat škola?	29
Jak by měla škola postupovat při vyšetřování šikany? ..	29

Jaká opatření může škola použít vůči agresorům? . . .	30
Jak by škola měla informovat o výsledcích řešení šikany?	32
A co obět?	33
Jak by se škola měla postarat o třídu?	33
Na co si dávat pozor při řešení šikany ve škole?	35
Jak může škola reagovat?	36
Co mám tedy dělat, když učitel odmítá spolupracovat?	38
Co mám dělat, když i vedení školy odmítá spolupracovat?	40
Nezapomeňte si vše dokumentovat!	41
Mám dítě přeradit na jinou školu?	42
Jsem rodič agresora	43
Jsem rodič přihlížejícího	45
Kdo další mi může pomoci?	47
Šikana mimo školu	47
■ Jak mám výchovou posílit dítě vůči šikaně?	49
Rodina jako místo prevence šikanování	49
Potřeby dětí	49
Výchovné styly	58
Jak mám být dobrým rodičem?	60
Dost dobrý rodič	61
Příliš dobrý rodič	62
Jak mám zacházet s agresivitou svého dítěte?	64
Vznik agresivity a vzory agresivního chování	64
Jak mám minimalizovat agresivní projevy u svých dětí?	65

Jaké je postavení dítěte ve vaší rodině?	67
Co by vám o výchově mohlo říct vaše dítě?	68

■ Co ještě potřebuji vědět o šikaně?	73
Kapitola pro učitele a zvědavé rodiče	73
Šikana, nebo škádlení?	73
Druhy a formy šikany	74
Varovné signály	76
Stadia šikanování	79
Jak určit, v jakém stadiu se třída nachází?	83
Aktéři šikanování	84
■ Kyberšikana	91
Jak se kyberšikana projevuje?	92
Jaká jsou specifika kyberšikany?	93
Jak mám ochránit své dítě před kyberšikanou?	97
Naučte své dítě pravidla bezpečného chování ve virtuálním světě.	99
Tři pravidla na závěr.	102
■ Dodatky	103
<i>Několik praktických metod, jak pomoci šikanovanému dítěti</i>	104
Naučte vaše dítě říkat NE	104
Rozvoj sebedůvěry	106
Nacvičování chůze	106
Někdy může pomoci růžový slon	107

<i>Minitest pro rodiče: Je mé dítě agresorem?</i>	110
<i>Šikana a zákon</i>	113
Zákony, s nimiž se můžete při řešení šikany setkat . . .	113
Jak mám najít pro dítě bezpečnou školu?	114
Jak mám postupovat, když jsem rodičem oběti? . . .	115
Kdy se mám obrátit na policii?	119
Čím se mám řídit, jsem-li rodičem agresora?	124
<i>Organizace zabývající se problematikou šikany</i>	131
Rodičovská linka – 840 111 234	131
Linky důvěry	132
Internetové poradny	132
Pedagogicko-psychologické poradny (PPP)	133
Střediska výchovné péče (SVP)	133
Sociální pracovníci a sociální kurátoři	135
Neziskové organizace zaměřené na prevenci	136
Dětská psychiatrie a psychiatrické léčebny	136
Diagnostické ústavy	137
■ Závěr	139
■ Autoři, kteří se na příručce podíleli	141
■ Použitá literatura	145