

Martina Ptáčková a Josef Ptáček

PADO UCH & JÁ



Příručka pro
SUPERHRDINY
– nauč se bránit
sebe i ostatní!

nastole

PADOUCH A JÁ

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Martina Ptáčková a Josef Ptáček
PADOUCH A JÁ – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

PADOUCH A JÁ





Až se vrátíte z tohoto parádního dobrodružství,
můžete na něj vyslat další odvážné čtenáře.
Stačí se vypravit na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl.
On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – neče-
káte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu,
kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

© Martina Ptáčková, Josef Ptáček, 2026
Illustrations © Tadeáš Haager, 2026
Photos © Adéla Havelková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-634-0
ISBN e-knihy 978-80-7448-688-3 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Martina Ptáčková a Josef Ptáček

PADOUCH A JÁ

Praktický průvodce
obranou proti šikaně
pro malé bojovníky a bojovnice



Tato kniha patří dětem, rodičům i učitelům. A také všem, kdo si myslí, že „šikana se nás netýká“. Týká. Vždycky se týkala. A čím dřív to přijmeme, tím větší šanci máme, že další generace nebudou muset řešit stejné věci se stejnou bolestí.

Vážím si toho, že mohu tuto knihu uvést!

Šárka Havránková

bývalá vice-prezidentka mezinárodní organizace INTERPOL



OBSAH

ÚVOD	9
1. KDO JE PADOUCH? A KDO JSEM JÁ?	17
Jak poznat šikanu a kdo ji způsobuje	18
Jak být hrdinou svého příběhu	23
Sourozenec – padouch, nebo hrdina?	25
Mýty a pravdy o šikaně	29
Přihláška do Hrdinské akademie	33
2. MOJE SUPERZBRANĚ	35
Zkroť svůj strach	36
Mysli a vnímej	41
Jak odvrátit boj	46
Když padouch zaútočí	56
Po útoku	78
Padouchova říše lží	79
3. VÝCVIK BOJOVNÍKA PROTI PADOUCHŮM	84
Trénink hlavy	85
Trénink reflexů	89
Trénink nezlomnosti	92
4. INTERNETOVÍ PADOUŠI	95
Jak být na internetu v bezpečí	96
Co když jsi pod palbou?	100
5. KDYŽ UŽ JE TO VÁŽNÉ	107
Jak najít pomoc	108
Dopis z budoucnosti	118

6. HRDINOVÉ POMÁHAJÍ.....	119
Jak pomoci kamarádovi.....	120
Co fakt nepomáhá.....	125
Překážky v pomoci.....	126
Když přátelství bolí.....	130
7. HRDINA NA CELÝ ŽIVOT:	
JAK BÝT SILNĚJŠÍ KAŽDÝ DEN.....	137
Postoj hrdiny.....	138
Emoční laboratoř – padouchovy špinavé triky.....	142
Improvizace – tvá skrytá superschopnost.....	153
Tvá hrdinská identita.....	155
Další způsoby obrany.....	158
Jak na trapasy a chyby.....	167
8. PADOUCH JE PROSTĚ PADOUCH?.....	169
Pod padouchovou pokličkou.....	169
Manipulace – padouchův oblíbený nástroj.....	179
Jak změnit padoucha.....	185
9. MALÍ HRDINOVÉ Z CELÉHO SVĚTA.....	187
Hrdinové v přírodě.....	190
10. ZÁVĚREM – K ČEMU JE ŠIKANA DOBRÁ? ..	193
Co nás může naučit sluníčko.....	194

ÚVOD

Ahoj bojovníku, ahoj bojovnice!

Možná tě teď něco trápí a připadá ti, že jsi na všechno sám či sama. Nevíš, jak dál, a je ti smutno. Možná sis už na to zvykl či zvykla... Věř ale, že každý problém má řešení a jednou ti zase bude fajn.

A třeba znáš někoho, kdo se takhle teď cítí, a ty nevíš, jak mu máš pomoci.

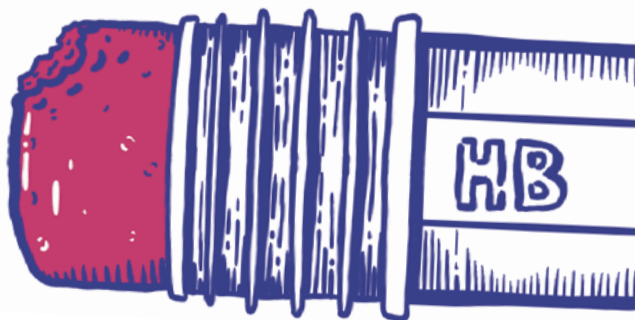
Moje zásadní zpráva pro tebe je, že v tom nejsi sám. / já jsem šikanu zažila. Jmenuji se Martina a tohle je můj příběh:

Mám strach, že na mě zas budou čekat. Vždycky to dělají. Počkají si na mě a pak se na mě vrhnou. Je jim úplně jedno, že se mi to nelíbí. Ale brečet nebudu. Víím, že by z toho měli radost. Možná když mezi nimi rychle proběhnu, nevšimnou si mě. Mám strach to někomu říct. Co když mi nikdo nebude věřit? Co když to někomu řeknu a bude to ještě horší? Napadá mě, že to, že mi ubližují, je moje vina. Proč by to jinak dělali?

Už jsou na místě, tak jako každý den, začínají na mě pořávat, že jsem nula, a berou mi aktovku, ze které mi vysypou všechny sešity, vytrhávají z nich papíry a následně z nich vyrábí kuličky, které po mě hází. „Nechčeš pořádnou koulovačku?“ „Spíš nakládačku!“

zařve ten větší. Zkousím se vyprostit z jejich sevření, ale drží mě pevně. „Zahrajeme si fotbal, co říkáte? Míč máme...“ Jeden po druhém do mě kopou. Tenisky mají celé od bláta a těmi mi zamažou oblečení. „Ty jsi ale čuně,“ smějí se. „Umyjeme ji!“ A už na mě přistává sprška plivanců. Pak do mě jeden z nich strčí, padám do trávy, praští mě aktovkou několikrát do hlavy. „Tak zase zítra!“ Připadá mi, jako by se zastavil čas. Bolí mě celé tělo, zavírám oči a předstírám, že tam nejsem...

Jenže to mi nepomůže. Musím něco udělat! Jenže co? Takhle to už dál fakt nejde. Celá otlučená vstávám a mířím domů. Rodiče už na mě čekají, samozřejmě jim neujde, jak moc jsem smutná. Jenže já jim nic neřeknu, nechci, aby si mysleli, že jsem sušenka, která se neumí ozvat. Všechny dotazy, co se mi stalo, házím alespoň na chvíli za hlavu. Slupnu svačinu a pádím dělat úkoly. Za chvíli bude slavit brácha narožky, a tak mu mamka připravuje balonkovou výzdobu.



Pozoruju, jak se balonky krásně vznášejí ve vzduchu, a přemýšlím, že bych chtěla být jako ony – barevné a veselé. Volně a bezstarostně bych se třepetala ve vzduchu a ostatním se líbila, místo aby do mě bodali a ničili mě. Balonky se vznášejí všude kolem, narážejí do sebe, snažím se jeden si přitáhnout k sobě, ale nedaří se mi, vyklouzává mi a ztrácí se neznámo kam... Stoupá nahoru. Chci být jako on, cítit svobodu a lehkost, mít v sobě klid, ale místo toho ve mně burácí hurikán, který mi ubližuje. Balonek se ztrácí a já mu vlastně závidím. Proč se také nemůžu někam ztratit? Hledal by mě vlastně někdo?

Konec úvah, je čas jít Pepovi popřát. Směju se a blbnu, i když uvnitř cítím bouřku, která neutichá. Podávám mu dárek a za malou chvíli se pouštíme do čokoládového dortu. Samé veselí, vtípky a dobroty. Jenže já zůstávám stejná, plná temnoty a hořkosti. Přesně jako ta krabice od dortu, navenek nablýskaná, ale uvnitř prázdná. Večer se marně snažím usnout. Oči mám upřené do tmy a pozoruji poslední světýlka, která ve tmě září. Budou tam zase? Bude zítra už konečně klid? Dobrou noc...

Probouzím se do sychravého rána, kapky deště tvrdě padají na mé okno, je čas nachystat se do školy. Den probíhá v podobném duchu, stejná skupina a stejné tváře, stejné chodby, stejné problémy a stejné pocity. Představuji si, že jsem někdo jiný. Zbožňuji Toma a Jerryho. Únik do vlastního světa mi pomáhá čelit těžkostem. Jsem Jerry, ta malá neohrožená myš, která se nikoho a ničeho nebojí. Ten myšák, který zachovává ocelový klid, statečně se brání, a i přesto, že mu Tom ubližuje, jeho srdce zůstává otevřené, vřelé, dobrosrdečné a chápací. Nejsem už ta obyčejná holka, ale někdo, kdo bojuje s kočkami toho největšího kalibru. Plížím se školou jako myší ninja, překonávám imaginární pasti a utíkám před nepřáteli... Správná myš se nikdy nevzdává, zůstává sama sebou, i když je sama, i když se jí někdo posmívá. Přestavuji si, že jsem silnější, než si myslím, ať se stane cokoliv.

Když dorazím domů, rodiče si chtějí vážně promluvit. Zajímají se, zda je ve škole všechno v pořádku. Já poprvé pomalu, přerývaně mluvím. „Jsou tam nějaké děti, které mě nemají rády, ubližují mi a já se jich fakt bojím.“ Rodiče mi říkají, že tu jsou pro mě. Jsem ráda, už to ve škole trvá dlouho a všichni dělají, že nic nevidí. Táta nezvykle dlouho mlčí, přemýšlí a dělá plán. Ví, že mu na mně záleží a že mě má rád, zároveň taky ví, že nechce, abych si zvykla na to, že za mě bude všechno řešit on. „Pokud budeš před problémy utíkat, jednou



tě doběhnou. Budeš před nimi utíkat celý život. Musíš se svým strachům postavit čelem, jinak tě přerostou a zničí tě. Vždycky tady pro tebe budeme, ale teď chceme, abys to nejprve zkusila vyřídit sama. Jsi silnější, než si myslíš...“ Tohle já už dávno vím. V hlavě mi běží celý film, všechny ty scénáře posledních dní, všechny ty strachy. Ale taky si vzpomenu na Jerryho, tu malou odvážnou myš, která vždycky najde způsob a zatočí se šelmami. „Máš to v sobě! Možná že ještě nejsi úplně připravená všechno změnit, ale jsi na cestě. Už víš, co nechceš. Udělej ten krok do neznáma a zkus si na ty padouchy posvítit. Neznamená to, že když se teď cítíš špatně, bude tomu tak vždycky.“ Souhlasím a mlčky přikývnu, a ať chci, nebo nechci, moje velká dobrodružná cesta začíná.

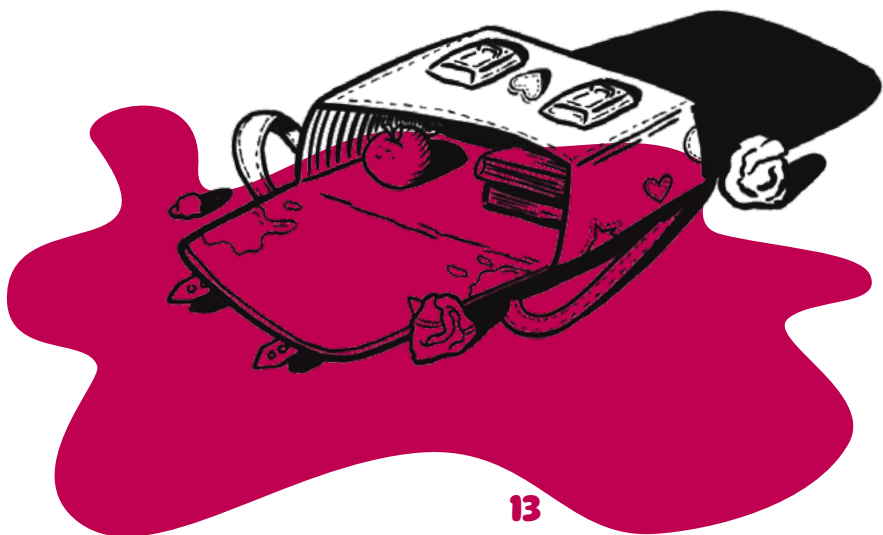
Tátův tréninkový program je vážně k nezaplacení. Myslím, že by dal zabrat i Jerrymu! Nezačínáme zrovna nejlehčeji. Táta hraje šikanujícího, někdy je to vtipné, někdy méně. Zkousíme si a hrajeme různé situace, které mě potkaly nebo by mě záhy mohly potkat. Držení těla, tón hlasu, nenechat si to líbit a klid, který hledám jen těžko, když na mě zařve. Strčí do mě a chce, abych se bránila. Kromě toho, že ztratím rovnováhu, vůbec nevím, co dělat. Takový Jerry by vzal na kocoura Toma třeba smeták třeba pánvičku nebo květináč! No a co takhle taktika banánové slupky? Až se kocour rozběhne, pěkně mu to uklouzne.

Mé myšlenky přeruší táta... Pro dnešek to doma stačilo. Bere mě na mou první hodinu bojových sportů. „Odvaha není o tom, že se nebojíš, ale že to uděláš, i když se bojíš. Dává ti to smysl?“ „Spíš ne,“ tiše špitnu. „To nevádí, jednou to pochopíš.“

Přicházíme do tréninkového sálu, kde se už ostatní děti rozcvičují. „Co když se mi budou smát i tady?“ „Tak jim ukaž, že se v tobě

pletou, zkus s tím něco udělat. Budeš se cítit lépe!“ Zatím si připadám nemotorná, přešlapující v porcelánu. Takhle tedy padouchům určitě nic neukážu a zase si mě podají...

Každý trénink a snaha být dobrá vyžaduje hodně úsilí, odhodlání a tvrdé práce. Trenérova slova mi hučí v hlavě jako roj včel. Zmateně se potácím a zápasím s těžkými cviky, s časem i prostorem, ale hlavně sama se sebou a svým stínem, ze kterého mi nejde vykročit. Neumím udělat kotrmelec, marně hledám levou a pravou stranu, jsem vždycky minimálně o tři cvičení pozadu než ostatní děti. Táta nervózně a podrážděně koulí očima a sleduje hodinky, kdy ta hodina hrůzy konečně skončí. Tuším, že tohle si teda pořádně slíznu. A taky že jo. Loučím se s trenérem a odcházíme, táta se mě nevěřicně ptá, kde je levá a pravá strana, a nakáže mi, abych zvedla nohu do vzduchu a stála jako čáp. Když se zapotácím, hrůzostrašně na mě mrkne a já vím, že už nic nebude jako dřív. „Kopni do toho sloupu!“ Kopu, když kolem zrovna prochází trenér, který se usměje. To mi dodá další sílu. „Tak co, přijdete znovu?“ Myslím, že si táta přeje, abych řekla, že ne. „Ano,“ řeknu a překvapím všechny, včetně sebe samotné. „Můžete se mnou počítat, příště zase na značkách.“



Dokážeš to, Martino, dokážeš to! Tuhle kouzelnou větu jsem si chtěla do sebe vyrýt navždy. A taky jsem to dělala. Vždycky jsem si na ruku nakreslila obrázek smajlíka, který měl symbolizovat právě onu pro mě magickou formuli. Dělán to i dnes – kreslím si ho do notýsku na úkoly a kalendáře a jen já vím, jak velký význam pro mě má. I když to bylo těžké, začala jsem na sobě pracovat. Touha ubránit se padouchům pro mě byla silnější než všechny ty těžkosti a stíny, které na mě ze všech stran dorážely. Učila jsem se, jak použít svou vnitřní sílu a hlavně jak si nenechat ubližovat. Když o tom teď píšu, připadá mi, jako by to bylo včera. Jenže nebylo. Dlouhé dny se pomalu měnily v týdny, týdny v měsíce a měsíce v roky. Vstávat dřív než kohout, makat i v dešti a držet se, i když bych nejradši všechno vzdala, do všeho kopla a hodila ručník do ringu, byla dřina.

Tak začala moje dlouhá cesta – od holky, která si jen nechtěla nechat nic líbit, až po skutečnou bojovnici a světovou šampionku. Byl na ní pot, slzy a modřiny, touha zvítězit nad ostatními, ale hlavně sama nad sebou. Mým největším nepřítelem byly výmluvy, únava a dotěrné myšlenky, které mě přesvědčovaly, že ostatní mají pravdu a já neuspěju...

A víš ty co? Když se kousneš, překonáš sám nebo sama sebe a všechny ty útrapy a přenešeš se přes nepřející komentáře ostatních, je to ten nejhezčí pocit na světě. Jsem na sebe fakt pyšná. A ty na sebe budeš taky!

A teď jsem tady pro tebe. Budu tě podporovat na každé stránce. Neboj, nejsi na to sám, sama. Jsi studentem antipadovšské ligy a společně ten boj proti padouchům nevzdáme!

Martina

DOPLŇ:

Nakresli, čím bys kočičáka zaplašil/a ty.
Vymysli co nejbláznivější předmět,
třeba obří marshmallow, nafukovací kladivo,
gigantickou palačinku!

Ahoj bojovníku, ahoj bojovnice!

I mě trápila padouška. No vážně, takové blondaté ďábelské stvoření, které si na mě vždycky zkoušelo různé chvaty a techniky a taky všechny možné vtípky, a mně to nebylo vůbec příjemné... Byla to moje ségra Martina. Z mého tehdejšího pohledu to skoro šikana byla. Vždycky jsem se schovával v pokoji pod velkou postelí a tam čekal, až se vše přežene. Takhle mi to procházelo celkem dlouho, než si toho všiml táta, vzal si mě do parády a přihlásil mě také na antipadoušskou akademii pro začátečníky.

Pepa

POZOR! Přirovnávat ségru nebo bráchu k padouchovi není někdy ten nejlepší nápad. A to i když ti sežere poslední sušenku, kterou sis syslil/a celý den, nebo tě praští poníkem do hlavy. Ne všechno je totiž šikana! Je potřeba, aby ses naučil/a rozlišovat, jaký je rozdíl mezi poštučováním a šikanou. Tak vzhůru do toho, velké dobrodružství začíná!
Jsi hrdina vlastního příběhu!





KDO JE PADOUCH? A KDO JSEM JÁ?

Probíráte ve škole, co to ta šikana vlastně je. Je to něco, co je špatně, něco, co druhému ubližuje a co se nesmí druhému dělat. To je přece jasný, ne? Dopadá na tebe jedna věta za druhou a ty marně přemýšlíš nad tím, jak na Olivera, který tě pořád otravuje, něco z toho použít? Učitel zrovna vysvětluje, že šikana je v rozporu se školním řádem, a vzápětí dodává, jaká je statistika šikany na školách. No, tak to se padouch určitě lekne a přestane, říkáš si pro sebe.

Připadá ti, že tohle je fakt neskutečná ztráta času, a tak se zabýváš okusováním gumy na tužce. Přitom okem zahlédneš Sabinu, která se škodolibě usmívá, a ty přesně víš, co to znamená. Vymýšlí ďábelský plán, kterého by se bál i ďábel sám. Znáš to, začíná to nenápadně, sem tam do tebe štouchne, podrazí ti nohy, napíše ti hnusnou zprávu na síť a vypadá to jako hrozná sranda. Všichni se baví, až na tebe...

JAK POZNAT ŠIKANU A KDO JI ZPŮSOBUJE

Je dobré si říct, že tohle nezažíváš jenom ty a fakt v tom nejsi sám/sama, těch holek a kluků je! Dokážeš si představit, kdybyste se všichni spojili v jednu armádu a padouchovi to společně nandali? Ale pěkně popořádku, pozorně poslouchej!

Důležité není, co se ti děje, ale jak se k tomu postavíš, chápeš? A proto tě vítáme v antipadoušské akademii, na místě, kde se z obyčejných kluků a holek stávají hrdinové toho největšího kalibru.

Abys mohl/mohla s padouchem účinně zatočit, je dobré si říct, jak ho poznáš. Dost často se totiž dokáže maskovat třeba za kamaráda nebo někoho blízkého – nejdřív ti pomůže s úkolem, je na tebe milý a hodný, ale když je pak ve skupince ostatních padouchů, zničehonic tě shodí, řekne třeba něco, co ti ublíží, jen proto, aby neztratil svoji padoušskou tvář a vypadal jako drsňák.

Pamatuj si, že tohle není tvůj kamarád, ale padouch, který má za sebou padoušský výcvik a je všemi mastmi mazaný.

Často ho nepoznáš, schovává se v davu a nikterak nevyčnívá. Vypadá úplně normálně, třeba jako ty. Nemá padoušský plášť ani brýle, prostě ho nepoznáš podle jeho stylu ani kolik lajků sebere na sockách.

A teď si projdeme znaky padoušství
(všichni padouši vykazují podobně).

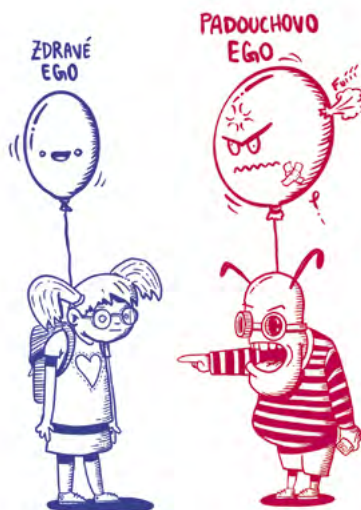
PADOUCH:

- ★ ti ubližuje a dělá si z tebe srandu a tobě to fakt není příjemné, navíc tě otravuje pořád,
- ★ nabádá ostatní, aby si tě podali,
- ★ dělá ti úmyslně naschvály,
- ★ vymýšlí si o tobě smyšlené báchorky,
- ★ schválně všem říká, že ty do padoušské komunity nepatříš, a nutí ostatní, aby si tě nevšímalí,
- ★ chce, abys byl na všechno sám/sama,
- ★ snaží se tě přesvědčit, že přeháníš a že si nemáš důvod stěžovat („všechno je to jenom sranda“).

Co si budeme povídat, padouch je mistr převleků, on prostě ví, jak na to. Chce tě zmást a donutit tě hrát jeho hru. Ti nejlepší padouši studují na těch nejlepších padoušských akademiích, snaží se tě přesvědčit, že přeháníš, že si vymýšlíš a že si za všechno můžeš sám/sama. Bacha na ně!

DOPLNĚNÍ

**PADOUCHOVA MÓDNÍ DÍLNA:
NAVRHNI BLÁZNIVÉ OBLEČENÍ
PRO PADOUCHA.**



Viš, co padouši fakt nesnášejí? Když se jim snažíš překazit jejich plány. Protože jsi studentem/studentkou antipadoušského odboje, hodíme ti sem seznam věcí, co má padouch rád, co mu dělá radost, ale taky ti pomůžeme najít věci, které by mu mohly jeho padoušské úmysly překazit. Hola hej, pojďme na to.

PADOUCH NESNÁŠÍ:

- ★ smečky a skupinkování – když se budeš držet v davu, bude mít problém tě zaměřit a třeba tě jako cíl mine;
- ★ když nepřistoupíš na jeho hru a nenecháš si vnutit jeho pravidla – pak má smolíka;
- ★ když se začneš bránit a budeš si věřit – nebud' snadná kořist, ale hrdina, který se jen tak ničeho nezalekne.

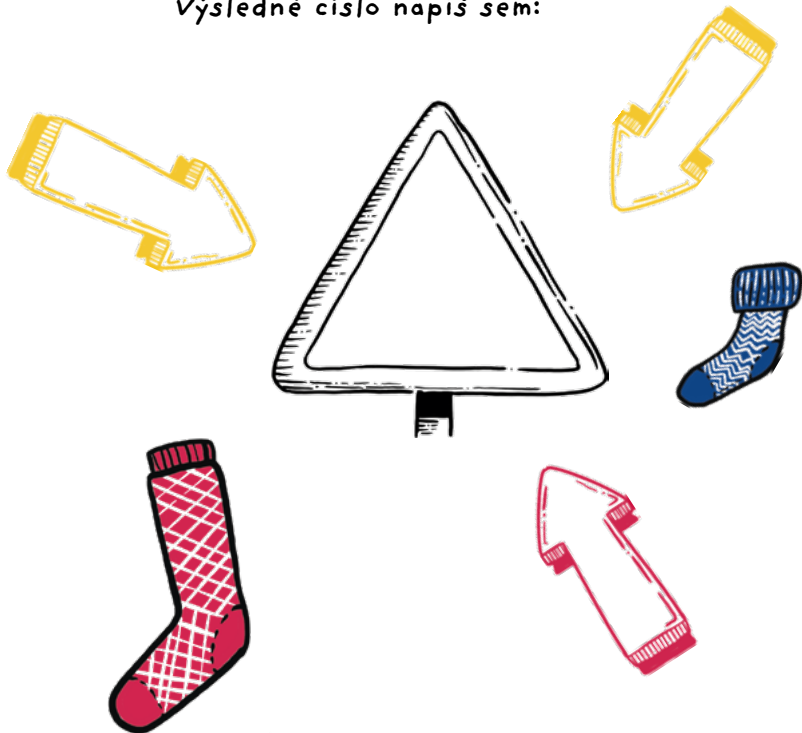
PADOUCH MILUJE:

- ★ když vidí, jak se trápíš a cítíš se nejistě;
- ★ když vidí, že se neumíš bránit;
- ★ když se může vykoupat ve tvém strachu a ponížení;
- ★ když má nad tebou navrch – výborně mu to dobíjí baterky a on se pak cítí ještě silnější;
- ★ když je středem pozornosti, dostane nálepku SUPERPADOUCH a všichni ho obdivují.

POZOR! Je tu věc, kterou bys měl vědět. To, že si z tebe padouch dělá legrácky a trápí tě, může znamenat, že on sám se něčím trápí. Na tobě si pak vybíjí všechnu svou frustraci a honí si padoušské ego. Vážně! Krmí těbou vlastní ego. Někdy se stává, že si tímhle zvyšuje kredit u ostatních padouchů.



Padouch ti v celé knížce poschovával ponožky – zkus je všechny najít a spočítat. Výsledné číslo napiš sem:

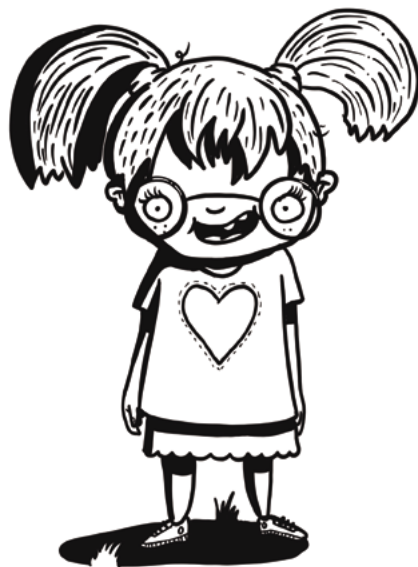


JAK BÝT HRDINOU SVÉHO PŘÍBĚHU

Všichni si neseme svůj příběh a v tom svém můžeme být svým vlastním hrdinou, který neohroženě bojuje s padouchy. Pamatuj si, že když to nevzdáš, nemůžeš prohrát. Víš, čím vším si musí takový hrdina projít, než nad padouchem zvítězí? Toho je, člověče. Je nám jasné, že na své cestě krocení padoucha potkáš různé překážky. Nebudeš ale bojovat jenom s padouchem, ale i sám/sama se sebou – se svými pochybnostmi, strachy a sebevědomím, které ti už padouch zadupal hluboko pod zem. Ale právě v tomhle se ukazuje ta síla, co dělá hrdinu hrdinou. I když padouch hrdinu srazí, stejně se zvedne a jde to zkusit znovu.

Být hrdinou toho ale vyžaduje mnohem víc, než by se na první pohled mohlo zdát. Hrdina se nepostaví v případě problému jenom za sebe, ale klidně i za všechny ostatní, bude-li to situace vyžadovat. Žádné výmluvy, kámo. Jednou ses dal/dala na dráhu hrdiny, takže už není cesty zpět.

Být hrdinou v sobě nese určité poselství, které si určitě zapamatuj.



POSELSTVÍ HRDINY

- ★ Věříš, že si dokážeš se vzniklou situací poradit.
- ★ Postavíš se padouchovi.
(Uděláš to, i když se bojíš. A věř mi, že i my se báli a někdy bojíme.) Padouch není lepší a silnější než ty, jen se tak tváří a snaží se tě zastrašit.
- ★ Kvákneš, když se ti něco nelíbí.
- ★ Dokážeš si říct o pomoc. Budeš ji hledat, dokud ji nenajdeš, dokud ti někdo nepomůže. Neříct o svém problému někomu je slabost, říct ostatním svůj problém je hrdinství.

Teď už víš, kdo je padouch a jak ho poznáš. Ale kde na tebe tak může číhat, víš? Jojo, v šatně, v jídelně, na hřišti a v parku, na cestě ze školy a do školy, na cestě z kroužku a na kroužek, na internetu, to je jasňačka.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Padouch a já***.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.