

Výskyt a primární prevence šikany v prostředí základní školy

Petr Kachlík

1 Teoretická východiska

1.1 Vymezení základních pojmů

Šikana a další projevy agresivity patří mezi nejzávažnější negativní jevy ve školním prostředí. Rozumíme jí jakékoliv fyzické i psychické omezování, ponižování či týrání slabšího jedince v kolektivu. Jde o závažný společenský problém, o němž se mnohdy neví, nebo se o něm nechce hovořit.

Pojem „agrese“ pochází z latinského „ad-gredior“, což lze přeložit jako „napadnout“. Obecně se jedná o projev agresivity v chování člověka. Nejčastějším výkladem slova „agrese“ je napadení, záměrné, vědomé a násilné ubližování, poškozování, omezování svobody (Martínek, 2009). Jedná se o problém, na kterém se podílí řada individuálních a společenských faktorů. Agrese může být biologická, vrozená i sociální. Člověk se s agresí narodí, ta se však může, a nemusí projevit. Velice důležitými faktory jsou prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, a způsob, jakým je dítě vychováno (Antier, 2004; Šikana u dětí [online], 2017). Definice dle Svobody popisuje pojem „agrese“ jako „přiblížit se, přibližovat se, jít na nějaké místo, zmocnit se nějakého místa, zničit nějaké místo, osobu, bytost“ (Svoboda, 2014, s. 39). Důraz je kladen především na stupňování agrese.

„Agresivita z latinského *aggressivus* je útočnost, postoj nebo vnitřní pohotovost k agresi. V širším slova smyslu se takto označuje schopnost organismu mobilizovat síly k zápasu o dosažení nějakého cíle a schopnost vzdorovat těžkostem“ (Martínek, 2009, s. 9). V nejširším slova smyslu je agresivita vnímána jako dispozice k agresivnímu chování. Člověk s vysokou mírou agresivity je často a snadno náchylný jednat agresivně v různých situacích (Čermák, 1998; Látalová, 2013).

Agresivní chování má většinou kořeny v dětství, kdy člověk, který v útlém dětství prožil psychické či fyzické násilí, si v pozdějším věku tuto zkušenost vybíjí na slabších jedincích. V otázce vzniku agresivity u dětí se badatelé shodují v tom, že „*agresivita se vytváří v předškolním věku, podle některých autorů již v prvních letech života. Určitou roli hrají temperamentní dispozice, zejména vznětlivost a impulsivita a menší citlivost k možným následkům jednání. Tyto vlastnosti však samy o sobě nevedou k agresivitě. Musí k nim přistoupit určitý způsob výchovy respektive zacházení s dítětem*“ (Řičan a Janošová, 2010, s. 56).

Agresivita může být spojena s tzv. „výchovnou slepotou“ rodičů, kteří nevidí a nepřipouštějí v chování svého dítěte žádný problém. Veškeré potíže svádějí na chování spolužáků a neschopnost školy. Obtížná situace nastává v případech, kdy je dítě k agresivitě nabádáno svým rodičem. V tomto případě jsou učitelé i další odborníci zcela bezmocní, jelikož bez spolupráce s rodiči nelze agresivní chování dítěte řešit (Martínek, 2015).

1.2 Šikana

Pojem „šikana“ pochází z francouzského slova „chicane“, což znamená „*zlomyslné obtěžování, týrání, sužování, pronásledování, byrokratické lpění na předpisech*“ (Řičan a Janošová, 2010, s. 135). „*Šikana je úmyslné a opakované fyzické i psychické ubližování slabšímu jedinci (skupině) silnějším jedincem (skupinou). Šikana je chování, jehož záměrem je ublížit někomu jinému, ohrozit ho a zastrašit. Šikana je zneužívání moci*“ (Vágnerová, 2011, s. 11). Odhalení šikany je složitým procesem, který bývá velice těžko prokazatelný. Oběti jsou šikanovány často v ústraní, bez přítomnosti dospělé osoby. Mají strach svěřit se se svým problémem dospělému, jenž by jim pomohl šikanu řešit a zastavit (Kolář, 1997). Následky šikany si do dalšího svého života odnášejí všichni zúčastnění, nejvíce pak jeho samotné oběti. „*Naše práva končí tam, kde začínají práva druhého*“ (Kolář, 2011, s. 64).

Podle Koláře (1997) a Martínka (2009) lze rozlišit 5 základních stádií šikany:

1) Ostrakismus - nejde ještě o fyzické ubližování, ale o vyčlenění žáka z kolektivu a jeho prezírání. U dítěte se rychle a nečekaně zhorší školní prospěch, začne mít problémy se soustředěním, s pozorností, separuje se. Vyhledávají společnost mladších dětí, které je lépe chápou a baví se s ním.

2) Fyzická agrese a přitvrzování manipulace - oběťmi se převážně stávají dříve ostrakizovaní žáci. Chování vůči oběti slouží třídě jako ventil stresových momentů. Dochází již k fyzické agresii, agresor se tak baví a odreagovává, kompenzuje si nízké sebevědomí, pocity nezdaru či nepřijetí skupinou. Oběť prožívá veliký strach, který vyústí v záškoláctví nebo útěk do nemoci a sebepoškození.

3) Vytvoření jádra - klíčový moment v dalším vývoji šikany. Vzniká skupina agresorů, tzv. úderné jádro, jež systematicky šikanuje vybrané oběti, ostatní spolužáci pouze pasivně přihlížejí, oběti se nijak nezastanou. V případě neošetření ze strany dospělých přejde šikana bez povšimnutí do další fáze.

4) Vytvoření norem - tlaku skupiny lze již těžko odolat, i doposud pasivně přihlízející žáci se nyní začnou aktivně zapojovat do šikanování a prožívat uspokojení z něj. Oběť se šikanování nebrání, bere svou úlohu jako normální, někdy dokonce obdivuje své trýznitele a snaží se jim zavděčit.

5) Totalita (dokonalá šikana) - je fází typickou spíše pro šikanu ve vojenském a vězeňském prostředí a v oblasti institucionální výchovy. V současné době se však může vyskytnout i ve třídách základních škol. Třídní kolektiv je rozdělen pouze na dvě skupiny: jedna má všechna práva, druhá žádná. První skupině vládnou agresori, ostatní žáci je brání a poslouchají na slovo, a to včetně obětí. Agresor vnímá oběť jako svůj majetek, ztrácí veškeré zábrany, může se chovat velmi brutálně, hrozí vážné poškození zdraví až úmrtí oběti. Toto stádium šikany nelze řešit běžnými výchovnými prostředky, je nezbytné zapojit sociální a represivní instituce.

Na základě vnějších projevů šikany dělíme na fyzickou a verbální, aktivní a pasivní, přímou a nepřímou. Z těchto dimenzí je odvozeno 8 typů šikanování (Vágnerová, 2011):

- 1) Fyzické - aktivní - přímé (fyzické napadání oběti- škrčení, kopání, bití).
- 2) Fyzické - aktivní - nepřímé (agresor pošle své nohsledy, aby oběti fyzicky ubližovali).
- 3) Fyzické - pasivní - přímé (oběti je fyzicky bráněno v dosahování cílů, např. nedovolením posadit se do lavice).
- 4) Fyzické - pasivní - nepřímé (agresor nedovolí splnit oprávněné požadavky oběti, např. ji nepustí ze třídy na toaletu).
- 5) Verbální - aktivní - přímé (slovní útoky ve formě nadávek, urážek, ponižování, zesměšňování).
- 6) Verbální - aktivní - nepřímé (šíření pomluv o oběti nebo vyjádření agrese v posměšných kresbách či verších, tzv. symbolická agrese).
- 7) Verbální - pasivní - přímé (agresor oběť zcela ignoruje, neodpovídá na pozdrav nebo na otázky).
- 8) Verbální - pasivní - nepřímé (spolužáci se oběti nezastanou, je-li křivě obviněna z něčeho, co neudělala).

Podle Elliotové (1995) a Fieldové (2009) lze rozlišit 4 typy šikany: verbální šikanu (vulgarismy, slovní hrozby, urážky, posměšky), přímé či nepřímé vyloučení ze skupiny (ostrakismus) projevující se výhrůžnými gesty či tichým pomlouváním, obracením se zády k oběti, nechutí s ní sedět v lavici, fyzické napadání (bití, pronásledování, ničení učebnic,

krádeže osobních věcí, odebírání jídla, zavírání v místnostech) a obtěžování (opakované útoky, dotěrné chování).

Šikana se vyskytuje v mnoha podobách, na něž mohou upozorňovat přímé a nepřímé varovné signály. Zkušený pedagog i rodiče by měli umět znaky šikanování rozpoznat. Nejjednodušším způsobem, jak šikanu odhalit, je pozorování, všímání si změn v chování dítěte (Bendl, 2003). Přímé varovné signály jsou snadno zaznamenatelemné a vypovídají o naléhavosti řešení situace. Řadíme k nim především posměšky, vulgarismy, nenávislnou a pohrdavou kritiku, vynucování financí či věcí útočником, podřizování se jeho příkazům, neoplácení fyzických ataků (Vágnerová, 2011). Nepřímé signály jsou varující, ale nemusejí ještě vypovídat o skutečném šikanování. Přesto by se neměly podceňovat. Zejména se projevují jako strach při zkoušení, odmítání účastnit se hodin tělesné výchovy a zapojovat se do kolektivních sportů, náhlé výkyvy školního prospěchu, neoblíbenost, zesměšňování a ústrky ve třídě, poničené či chybějící osobní věci, svačiny a pomůcky, neklid, roztržitost, úzkostnost až plačtivost, zhoršení zdravotního stavu (neurotické poruchy), absence až záškoláctví, časté odcházení z hodiny na toaletu, vyhledávání blízkosti učitelů kvůli pocitu bezpečí, stopy po agresí na těle, jejichž původ žák neumí vysvětlit (Vágnerová, 2011).

Šikana má negativní dopad na všechny její aktéry - agresory, oběti i celou skupinu. Nejhorší následky si bezpochyby odnáší oběť. Závažnost a hloubka poškození se odvíjejí od délky a míry šikanování, též od obranyschopnosti oběti. Nebezpečným důsledkem do budoucna, a to u všech aktérů šikany, je možnost zafixování zkušeností, což může vést i ke kriminálnímu jednání. Je proto velmi důležité agresivní chování zastavit již v dětství (Kolář a Mertin, 2011).

Po psychické stránce mohou být následky šikany doprovázeny poruchami nálad, spánku, příjmu potravy. Objevují se úzkostné až depresivní poruchy, pocity strachu. Oběti šikany trpí únavností a sníženou imunitou. Z hlediska sociálního má oběť šikany sníženou schopnost navazovat a udržovat vztahy, snížené osobní ambice. Následky šikanování se projevují i sklonem k asociálnímu či disociálnímu chování, v členství v rizikových skupinách. Jsou oslabeny mravní a morální postoje oběti. Vyskytuje se také riziko, že se sama oběť stane agresorem. Typickým znakem je nedůvěra vůči lidem a společnosti. Šikana může vést k nízkému sebevědomí a stranění se společností i v dospělosti. Pro oběti šikany bývá někdy problém navázat vztah s jiným partnerem. Další problémy mohou nastat v zaměstnání. Přestože oběti šikany mají předpoklady dosáhnout vzdělání v oboru, který je jim blízký, často jej v důsledku stresu, nesoustředění či deprese nedokončí. Jiným zase chybí sociální schopnost v jednání s lidmi, což ztěžuje výběr povolání (Fieldová, 2009; Janošová et al., 2016).

1.3 Účastníci šikany

Přímými účastníky šikany jsou agresori a oběti (šikanující a šikanovaní/ útočníci a napadení). K nepřímým protagonistům řadíme tzv. mlčící většinu (přihlízející, nezúčastněné), která rovněž svým způsobem šikanu ovlivňuje (Vágnerová, 2011).

Agresor je jedinec, který si vybere svoji oběť a opakovaně ji fyzicky nebo psychicky napadá. Může na oběť útočit i prostřednictvím svých spojenců. Po psychické stránce jde většinou o sebejistou a nelítostnou osobnost bez pocitu viny, která má potřebu ovládat druhé, prosazovat své názory a postoje. V pozadí často stojí duchovní a mravní nezralost a silná citová deprivace. Motivem agresorů bývá touha po moci, sebestřednost a pocit radosti z utrpení druhých. Nemají výčitky, trest za své chování považují za křivdu. K oběti jsou bezohlední a považují ji za méněcennou (Fieldová, 2009).

Mnozí agresori vyrůstají v dysfunkčních nebo neúplných rodinách, kde jim chybí láska a podpora, často jsou sami oběťmi šikany a zakoušejí fyzické tresty. Jejich rodiče jsou tolerantnější ke konfliktům a jejich násilnému řešení (Bendl, 2003; Elliottová, 1995). V

kolektivu bývají agresori většinou starší, fyzicky vyspělejší a mají početní převahu. Obvykle jsou v kolektivu oblíbeni a disponují vysokou mírou sebevědomí. Může se ale také jednat o osobnost neoblíbenou vrstevníky, s nízkou mírou sebevědomí, jež v šikanování druhých nachází prostředek k zapadnutí do party (Kolář a Mertin, 2011). Agresor se snaží své chování racionalizovat, svaluje vinu na oběť. Existuje i možnost projekce, kdy agresor barvitě líčí, že on sám je obětí a je mu ubližováno (Kolář, 1997).

Podle Martínka (2009) a Vágnerové (2011) lze rozeznat 4 typy agresorů:

1. Agresor hrubý, fyzický - používá k týrání oběti svou fyzickou převahu a sílu, na nichž si velmi zakládá. Šikanuje tvrdě a nelítostně, zastrašuje slabší, má radost z fyzického utrpení oběti. V rodinném prostředí útočnicka dominují tvrdé fyzické a psychické tresty, ponižování, brutalita. Při výchově hraje důležitou roli i nečitelnost rodiče, který chválí či trestá nikoli podle situace, ale podle své momentální nálady, takže je dítě neustále v napětí a neví, co očekávat. Tenzi si pak může vybíjet šikanováním.

2. Agresor jemný, kultivovaný - k dospělým osobám se chová velmi slušně, je ochoten pomoci, patří ve třídě k vzorům. Útoky se odehrávají beze svědků, agresor spouští poměrně tvrdou šikanu, nikdy ale neubližuje oběti sám. Většinou vymyslí plán, jenž realizují jeho přísluhovači. V rodině agresora je uplatňován důsledný a tvrdý přístup, někdy až vojenský dril bez lásky. Dítě je pod neustálým dohledem a musí plnit příkazy rodičů. Zvýšený tlak a napětí mohou nacházet ventil v podobě šikanování druhých.

3) Agresor srandista - tento typ žáka je vyučujícími poměrně oblíben pro svůj optimismus, zábavnost, sebedůvěru a výmluvnost. Rád na sebe strhává pozornost, kterou si zajišťuje vymyšlením a uskutečňováním zlomyslností a škodolibostí vůči obětem. Šikanuje pro pobavení sebe i okolí. V jeho rodině panují volnomyšlenkářství, sarkasmus, ironické postoje a smysl pro „černý humor“. Hranice ve výchově dítěte jsou nejasné.

4) Agresor spouštějící ekonomickou šikanu - žák pochází z rodiny preferující materiální hodnoty. Rodiče dítě maximálně podporují a uspokojují veškeré jeho materiální potřeby. Dítě má vše, nač pomyslí, neumí si vážit lidí a vztahů, nepozná nedostatek, chybí mu motivace něco získat. Rodina okolí kastuje na bohaté a „sociály“. Majetek agresorů udává hierarchii ve třídě, vedoucí pozici mají děti vlastníci značkové oblečení, nejmodernější techniku, apod. Důležitou roli pro rodiče hraje jejich prestiž, nikoli zájem dítěte.

Obětí šikany se může stát prakticky kdokoli - v části případů jde o jedince, který se nějak odlišuje, jindy je výběr naprosto nahodilý (Kolář, 1997). T

„Typickou“ obětí, jíž je pravidelně ubližováno, obvykle bývá žák s nějakou formou psychického (mentální postižení, naivita, bojácnost, nízké sebevědomí) či fyzického (obezita, malá fyzická síla, odlišnost ve vzhledu, neobratnost) handicapu. K šikaně mohou také vést sexuální či rasové důvody, nově přichozí žáci, premianti třídy („šprtí“), sociální a ekonomická nerovnost či jakákoli jiná odlišnost („mamánci“ z rodin s hyperprotektivní výchovou, děti z rodin s alternativním životním stylem či s drilem a kasárenskou výchovou) (Vágnerová in Vágnerová et al., 2009).

Obětí šikany se v některých případech se svým utrpením svěří osobě, jíž důvěřují a hledají u ní pomoc a bezpečí. Častěji však oběť mlčí a se svým problémem se snaží vyrovnat sama. Prožívá strach, velké ponížení, vinu za svou situaci a obavy, že by jí nikdo neuvěřil. Má strach i z pomsty agresorů. Obává se svěřit rodičům, jelikož se domnívá, že svým řešením celou situaci ještě zhorší (Vágnerová, 2011).

Podle Martínka (2009) lze vymezit 4 typy obětí:

1) Oběť na první pohled - děti, jež vysílají do okolí signály o své slabosti (neduživost, bojácnost, zamlklost, bezbrannost). V rodině převažuje hyperprotektivní výchova, názory na

nebezpečnost okolního světa. Vlastní aktivita dítěte je potlačována, čímž se z něj stává pouhý pasivní pozorovatel bez vlastní vůle.

2) Oběti setrvávající dlouhou dobu pod ochrannými křídly matek nebo babiček - zejména matky a babičky těchto dětí si nedokáží připustit jejich dozrávání a osamostatňování. Dítě je pokládáno za nesamostatné, je neustále hlídáno a vše je za něj vyřizováno. Dítě se snadno stává terčem posměšků a provokací spolužáků. Pomoci může vymezení mantinelů, kam matky a babičky mohou a jež lze překročit jen v krajních a vážných případech.

3) Handicapované děti - velmi snadné oběti pro svou nízkou míru sebeobranu a vysokou odlišnost. V současném školství se prosazuje proinkluzivní přístup, jenž je však nutné vždy citlivě zvažovat z hlediska medicínského, pedagogického a sociálního. Učitel musí dobře vědět, jaké specifické potřeby žák s jistým typem postižení vyžaduje.

4) Učitelští děti - velmi častý typ oběti především v případě, kdy rodič-pedagog učí na stejné škole nebo dokonce své dítě učí osobně ve třídě. Rodič se často dozví o nevhodném chování svého potomka od kolegů, dítěti neprojde, co jeho spolužákům ano. Třída je přesvědčena, že je učitelské dítě upřednostňováno - získává lepší hodnocení, má včas informace o zkoušení a písemkách. Možným řešením je neučit vlastní dítě ve třídě, ev. je přihlásit na jinou školu.

Kolář (2005) uvádí poněkud jinou typologii obětí:

1) Oběti „slabé“ s tělesným a psychickým handicapem - je u nich patrný nějaký druh postižení (obezita, nízká tělesná zdatnost, následky po lékařském zákroku).

2) Oběti „silné“ a nahodilé - určující u nich není tělesná konstituce a síla, ale projevy deprese, strachu apod., kdy agresor testuje, co potenciální oběť ještě vydrží. V případě nalezení slabiny se žák stává obětí systematické šikany.

3) Oběti „deviantní“ a nekonformní - různorodá skupina odlišující se od běžného průměru např. výbornými známkami ve škole.

4) Šikanovaní žáci s životním scénářem oběti – oběť není schopna posoudit, co je ještě součástí hry a co už je násilí „za hranou“.

2 Výsledky výzkumného šetření

Dvě třetiny dotazovaných žáků se mohou se svými problémy svěřit rodičům. Větší míru ochoty svěřit se projevili žáci žijící v neúplné rodině a dívky. U přibližně 15 % souboru bylo zaznamenáno, že se v jejich rodině nejvíce vyskytuje forma fyzického násilí, častěji se jednalo o rodiny neúplné a odpovědi hochů, i když bez významného rozdílu. Žáci ze ZŠ Pavlovská se častěji v rodině setkávají s formou psychického násilí, ze ZŠ Jihomoravské nám. s formami násilí fyzického.

Za šikanu považují prakticky všichni oslovení bití, 98 % výhrůžky, 90 % nadávky a poškozování osobních věcí, 82 % posměšky. Žáci by se jako potenciální oběti šikany nejčastěji svěřili svým kamarádům (71 %) a rodičům (63 %), osobu pedagoga by volila jen pětina souboru, organizaci 4 %, téměř pětina by tuto tíživou situaci neřešila, zejména šlo o dívky.

Desetina respondentů zaznamenala výskyt šikany ve škole, již navštěvují, častěji šlo o žáky ZŠ Jihomoravské náměstí. Citlivěji vnímají výskyt šikany dívky. V celém souboru pouze necelá 4 % znají někoho, kdo se stal (či v současnosti je) obětí šikany. Častější pozitivní odpovědi pocházely od dívek a žáků žijících v neúplných rodinách. Oběti šikany byly nejčastěji vystaveny výhrůžkám, posměškům, poškozování osobních věcí a fyzickému násilí. Bylo jim nejčastěji ubližováno na půdě školy, především na chodbě a ve třídě. Více než pětina respondentů zná osobu, která šikanuje druhé a lze ji tedy označit jako agresora. Za nejčastější důvody vedoucí k šikaně lze označit vliv party (90 %), snahu být středem

pozornosti (80 %), odreagování od problémů (téměř 50 %) a nudu (40 %). Čtvrtina žáků přiznala, že se v minulosti stala obětí šikany, což by nyní mohlo být důvodem k obrácení rolí; častěji šlo o dívky, mladší žáky a děti z neúplných rodin.

Téměř 90 % žáků považuje svou třídu za dobrý kolektiv, 81 % si ve škole našlo dobrého přítele či přítelkyni, především pak dívky. Přibližně 3 % souboru uvedla, že zaznamenala případ šikany žáka ze strany pedagoga, který se projevoval špatným hodnocením i přes usilovnou a dobrou přípravu do předmětu a chronickým neoprávněným obviňováním v případě výskytu problému ve třídě či ve škole. Obrácený případ - šikanu pedagoga ze strany žáků - uvedla 2 % oslovených. Šlo o ZŠ Pavlovská, kdy žáci schovávali pedagogovi pomůcky potřebné k výuce předmětu.

Pedagogickému pracovníkovi školy by se v případě výskytu problémů svěřilo 43 % souboru, především by s důvěrou oslovili svého třídního učitele, metodika prevence či výchovného poradce. Nejvyšší míru vlastní zkušenosti s preventivními programy cílenými na šikanu mají žáci ze ZŠ Hroznová (76 %), nejnižší žáci ze ZŠ Pavlovská (44 %). V celém souboru získalo nějakou zkušenost s tímto typem primární prevence 43 % oslovených. Více než polovina respondentů hodnotí úroveň prevence šikany pozitivně, desetina negativně, třetina s ní doposud nemá vlastní zkušenost. Téměř 43 % žáků uvedlo, že preventivní programy ve škole neprobíhají, čtvrtina zmínila, že pouze jedenkrát během školního roku, podle 14 % jedenkrát za pololetí, podle 8 % dvakrát za pololetí, podle 1 % častěji.

Téměř 53 % souboru míní, že prostřednictvím školy získalo dostatek informací o šikaně a její prevenci, zbytek o zaměření a efektivitě prevence pochybuje. Poznatky o šikaně a její prevenci získávají žáci především v hodinách občanské výchovy nebo v třídnických hodinách. Téměř všichni žáci se ve škole cítí bezpečně.

Dále byly analyzovány vytýčené pracovní hypotézy. Z jejich testování vyplynulo, že ve vzorku nelze nalézt významný rozdíl mezi výskytem aktů násilí a typem rodiny ($x^2 = 0,50$, $p = 0,48$) ani ve výskytu obětí šikany podle pohlaví ($x^2 = 2,12$, $p = 0,14$). Rovněž nebyl zaznamenán významný rozdíl mezi svěřování se žáků a typem rodiny ($x^2 = 0,37$, $p = 0,54$) a hodnocením prevence šikany podle ročníku ZŠ ($x^2 = 0,31$, $p = 0,58$).

S rozvojem používání moderních informačních a komunikačních technologií se u žáků čím dál více objevuje nová forma šikany - kyberšikana. „Mezi nejčastější formy patří verbální útoky, zveřejňování fotografií a videí s nevhodnými komentáři, krádeže identity, v menší míře se pak setkáváme s vydíráním a vyhrožováním“ (Kopecký [online], 2017).

Pedagogové si musejí všimnout rizikových projevů agresorů a signálů, které k nim vysílají oběti šikany. Velice pozitivním zjištěním v šetření bylo, že relativně velká část žáků by se o pomoc obrátila na svého třídního učitele. Je důležité, aby byl učitel pro žáky i přítelem, na něhož se mohou spolehnout, k němuž mají důvěru a cítí se v jeho přítomnosti bezpečně.

Úroveň a frekvence preventivních programů na školách není dostatečná, spolupráce s odborníky v oblasti šikany je minimální. Nejčastěji respondenti uváděli, že preventivní programy ve škole probíhají pouze jedenkrát ročně. Tento výsledek je alarmující. Pedagogům se nabízejí různé semináře a školení organizované a vedené odborníky v problematice a prevenci šikany.

Každý pedagog by měl být vybaven alespoň znalostí minima z prevence rizikového chování. Existuje např. program Minimalizace šikany, což je „komplexní program, který pomáhá školám významně snížit četnost i závažnost projevů šikanování mezi dětmi“ (Minimalizace šikany [online], 2018). Poradí nejen pedagogům, ale i rodičům, jak se zachovat v případě, že je zjištěna šikana na škole, a jakým způsobem tento problém řešit. Dále nabízí školám mnoho vzdělávacích akcí, publikací a materiálů, které se k šikaně vztahují.

Nejdůležitější roli v prevenci šikany hraje rodina. Bohužel, v některých případech se

žáci setkali se šikanou právě v prostředí, které pro ně mělo být bezpečné. Jednalo se o fyzické i psychické násilí. Je třeba si uvědomit, že rodiče mají vliv na agresivní chování dítěte. Ze šetření vyplynulo, že většina žáků se dokáže se svými problémy svěřit rodičům, důvěřuje jim. I rodiče musejí vnímat negativní změny v chování dítěte, všimnout si varovných signálů, naslouchat svému dítěti a zajímat se o ně. Podstatná je spolupráce rodiny a školy. Šikana se může objevit kdekoli a kdykoli, podstatné je se jí nevyhýbat, ale včas ji odhalit a řešit.

3 Řešení, prevence a doporučení

3.1 Obecné zásady

Předcházet šikaně je mnohem snadnější než řešit následné škody. I když se v mnoha případech nepodaří úplné odstranění šikanování, lze alespoň dosáhnout pozitivní změny chování dlouhodobých trýznitelů (Elliottová, 1995).

Podle Koláře (2011) a Koláře a Mertina (2011) je třeba při podezření na šikanu podniknout 3 základní kroky:

1) Diferenciální diagnostika - při zjištění ubližování v okolí je nutné situaci vyhodnotit a určit, zda jde skutečně o šikanu, nikoli např. o škádlení (vodítkem je záměrnost, samoučelnost agrese, opakování a nepoměr sil).

2) Vnitřní diagnostika - jde-li o šikanu, potřebujeme zjistit co nejvíce informací (forma patologického chování, závislost, porucha vztahů ve skupině, řešení svépomocí či v týmu s odborníky).

3) Určení typu scénáře pro základní směr léčby - vyhodnotíme stádium a formu šikany a zvolíme řešení formou první pomoci nebo celkové léčby. Při řešení šikany je rozhodující, zda se jedná o počáteční šikanu nebo o pokročilé stádium šikany. Počáteční formu šikany mohou řešit proškolení pedagogové, pokročilé a komplikované formy přenecháme specialistům.

Velmi důležité jsou při řešení šikany následující kroky:

1) Rozhovor s informátory a oběťmi - hovoříme o zevním obrazu šikany s tím, kdo nás o ní informoval (kamarád oběti, rodiče). Poté následuje rozhovor s obětí, přičemž se snažíme získat co nejvíce informací. Důležité je ponechat tyto rozhovory v utajení, zabezpečit tak ochranu oběti a zamezit jejímu dosavadnímu ubližování (Říčan a Janošová, 2010).

2) Nalezení vhodných svědků - jde o klíčový krok. Ve spolupráci s informátory a obětí vytipujeme členy skupiny, u nichž je pravděpodobné, že podají pravdivé výpovědi. Výběr svědků se odvíjí od vztahu k oběti (Kolář, 1997).

3) Individuální, případně i konfrontační rozhovory se svědky (nikoli konfrontace obětí a agresorů) - ve většině případů postačují rozhovory s jednotlivými žáky, jež lze v případě nesrovnalostí upřesnit či konfrontovat dva svědky. Výpovědi zapisujeme. Varujeme se společného rozhovoru mezi svědky a agresory, zásadně nepřipustíme konfrontaci oběti a agresora (Kolář, 1997).

4) Zajištění ochrany obětem - oběť šikany je třeba chránit, dokud se incident nevyřeší. Lze využít zvýšeného dozoru v místech, kde se oběť pohybuje, zajistit pomoc při příchodech a odchodech ze školy (Říčan a Janošová, 2010).

5) Rozhovor s agresory - je nezbytné se na něj dobře připravit a shromáždit důkazy, aby incident nemohli popřít a zpochybnit. Výslech je třeba uskutečnit rychle a s každým zvlášť, aby mezi agresory nedošlo k domlouvání. Zjišťujeme rozpory ve výpovědích, snažíme se útočníky co nejrychleji zastavit, abychom ochránili nejen oběti, ale i agresory samotné před následky jejich konání (Kolář, 1997). Často se využívá buď pohrůzek přísnými tresty

(okamžité vyloučení ze školy, vyšetřování policií), nebo nabídky polehčujících okolností, pokud se agresori k činu přiznají a budou mít snahu situaci řešit (Říčan a Janošová, 2010).

6) Rozhovor s rodiči - s rodiči oběti a agresora hovoříme zvlášť. Informujeme je o konkrétních faktech případu, o závěrech a stanoviscích školy. Jsme povinni o výskytu šikany informovat všechny rodiče a seznámit je s kroky, které byly učiněny k jejímu řešení (Kolář a Mertin, 2011).

7) Práce s celou třídou - v rámci prevence je potřeba u žáků budovat kamarádské vztahy, vést je k respektování potřeb a zájmů druhých (Kolář a Mertin, 2011).

Při vyšetřování šikany lze dále uplatnit tyto postupy (Říčan a Janošová, 2010):

1) Dle závažnosti šikany lze útočnickovi udělit důtku třídního učitele, důtku ředitele školy nebo sníženou známku z chování, popřípadě ho i vyloučit ze školy.

2) Z pozice pedagogů a dalších odborníků je třeba případům šikany věnovat zvýšenou pozornost, zaměřit se na osobnost agresora a jeho sociální prostředí.

3) Doporučuje se rovněž psychologické vyšetření jak agresora, tak oběti šikany. U agresora se mohou vyskytovat osobnostní a vývojové poruchy, narušené vztahy k lidem, kteří nějakým způsobem ovlivňují jeho život. U psychologického vyšetření oběti je důležité zjistit, k jak velkému poškození v psychické oblasti došlo.

4) Doporučuje se rovněž psychologická terapie ve skupinách, v nichž se oběti šikany vzájemně svěřují se svými pocity a zkušenostmi.

3.2 Prevence šikany ve školním prostředí

Je nutné připustit, že šikana může probíhat na každé škole. Zjistíme-li její výskyt, nelze jej bagatelizovat či ignorovat, ale brát na vědomí, efektivně řešit a nepodceňovat následky. Důležitá je informovanost a odbornost pedagogů v oblasti detekce, řešení a prevence šikany, autorita učitele, kterou žáci respektují a jež je podporována jeho kolegy, neučitelským personálem školy, jejím vedením a rodiči. Předcházet šikaně ve škole můžeme např. zajištěním efektivního a zajímavého obsahu výuky, využitím vhodných didaktických pomůcek a technik, pestrým a poutavým výkladem pedagoga, zapojením žáků ve vyučovacích hodinách (Bendl, 2003).

Další možností je zvýšení intenzity dozorů na chodbách, ve třídách a v dalších prostorách, kde k šikanování často dochází. Důležitá je soustavná práce s dětmi jako možnými oběťmi šikany, posilování jejich sebedůvěry, odolnosti vůči konfliktům, schopnosti vzepřít se agresorovi. Jako preventivní prostředek šikanování slouží i vytvoření zdravého jádra třídy neboli participace žáků. Jedná se o vytvoření skupiny žáků, v níž většina odmítá a netoleruje šikanu. Jádro je soustředěno kolem sociálně nejvyspělejších žáků, kteří přijali školní a celospolečenské normy a hodnoty (Říčan, P. 1995).

Zapojit do boje proti šikaně lze též samotné žáky, a to prostřednictvím sepsání třídní charty. Žáci sestaví nejdůležitější zásady, podle nichž by se mělo chování třídy řídit. Chartu následně podepíší všichni žáci i učitel a je vyvěšena ve třídě (Kolář a Mertin, 2011).

Účinnými nástroji jsou rovněž kooperativní a projektová výuka. Tyto typy výuky jsou založeny na vzájemné spolupráci žáků mezi sebou při řešení náročných a komplikovaných situací a problémů, ale i na spolupráci třídy s učitelem. Žáci se při tvorbě a spolupráci na projektu sblíží, poznávají se a učí se spolu vycházet. Cílem těchto forem výuky je u žáků rozvíjet ohleduplnost, vstřícnost, respekt, toleranci a solidaritu k druhým lidem (Bendl, 2003).

Na boj proti šikaně se zaměřují i neziskové organizace, sdružení a nadace. Vypracovávají učební materiály o šikaně, provádějí školení pedagogů v rozpoznávání projevů různých patologických jevů (týrání, šikana, drogová závislost) nebo školám nabízejí programy primární prevence v oblasti šikanování (Krowatschek a Domsch, 2007).

Prevenčí šikany ve školách a školských zařízeních se zabývá Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č. j. MŠMT-21149/2016). Jeho cílem je pomoci porozumět školám a školským zařízením fenoménu šikany, možnostem jeho předcházení a efektivní reakci, pokud k jeho výskytu dojde (Metodický pokyn [online], 2016).

„Páteř systému prevence v resortu školství, mládeže a tělovýchovy podle dokumentu tvoří odborný pracovník MŠMT, krajský školský koordinátor prevence, okresní metodik prevence a školní metodik prevence. Jejich činnost je provázána s činností dalších institucí, jako je např. Policie ČR, zdravotnické zařízení. V oblasti prevence zaujímají místo rovněž nevládní neziskové organizace, doplňující činnost institucí veřejné správy a dalších subjektů (Bendl et al., 2016, s. 16).

Každá škola by měla mít vypracovaný školní program proti šikanování, v němž jsou uvedeny vnitřní postupy, jež bude škola v případě výskytu šikany používat. Jsou zde též popsány kroky, které škola uskutečňuje v rámci prevence šikany, a dále opatření, jež budou uplatňována při zjištění výskytu šikany. Podstatou je zapojení všech pedagogických pracovníků, aby mohla škola své žáky před šikanou chránit. V případě zjištění šikany na škole je nutná spolupráce učitele, ředitele školy, ostatních pedagogických pracovníků a rodičů. Důležitou funkci zde zastávají i školní metodik prevence a výchovný poradce (Vágnerová, 2011).

„Funkci školního metodika prevence vymezuje Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže, který ukotvuje realizaci Minimálních preventivních programů na školách a ve školských zařízeních“ (Bendl, et al., 2016, s. 54). Učitelům i ostatním pracovníkům školy poskytuje odborné informace týkající se prevence a o vhodných preventivních aktivitách, které jsou pořádány v různých odborných zařízeních. Navrhuje metodické materiály a jiné pomůcky, které pomohou v realizaci Minimálního preventivního programu. S dalšími pracovníky školy sleduje projevy sociálně nežádoucích jevů a doporučuje opatření k včasnému odhalování těchto rizik a řešení problémů. Spolupracuje s okresním metodikem preventivních aktivit, krajským školským koordinátorem prevence, s dalšími poradenskými a preventivními zařízeními a s institucemi zabývající se sociálně-právní ochranou dětí a mládeže (Bendl et al., 2016).

Výchovný poradce bývá většinou učitelem dané školy, do jehož povinností spadají úkoly v oblasti výchovy, vzdělávání a volby studia či povolání žáků. Jeho hlavním úkolem je péče o zdravý psychický a sociální vývoj žáků, zapojuje se i do oblasti prevence a řešení negativních jevů. Spolupracuje s učiteli, žáky a jejich rodiči. V součinnosti s učiteli a rodiči koordinuje preventivní výchovné postupy a programy, jež se zabývají sociálně patologickými jevy. Je v blízkém kontaktu s pedagogicko-psychologickou poradnou (Bendl et al., 2016).

Předejít šikaně na škole můžeme i sledováním vztahů mezi žáky, jejich informováním o šikaně, jejích následcích a možné prevenci, organizováním seminářů a besed s odborníky v této oblasti. Dále se nabízí využití dotazníků zaměřených na téma šikany a sloužících k možnému monitorování situace a vztahů ve třídě. Ve škole lze rovněž zabudovat schránku, do níž žáci mohou vhodit na lístku napsané své názory, problémy, obavy a další podněty (Kolář, 1997).

3.3 Prevence šikany v rodinném prostředí

Rodina je základním pilířem ve vývoji dítěte, má tedy nejdůležitější roli i v oblasti prevence. Rodič zná své dítě nejlépe a stává se pro ně vzorem, jak se s obtížnou situací vyrovnat. Je potřeba předem upozornit své dítě, s jakými problémy se může setkat (Vágnerová, 2011).

Při nástupu do školy by rodiče měli informovat své dítě o možném nebezpečí a jednotlivých projevech šikany, např. formou pohádky či příběhu, zdůraznit, že se nemusí bát

o šikaně otevřeně mluvit. Dítěti je potřeba se věnovat, naslouchat mu, všimnout si detailů vyprávění o dění ve škole i mimo ni, seznámit je se širším okruhem osob, na které se může v případě nouze obrátit. Dítě by mělo vědět, že nikdo nemá právo ubližovat druhým. Pozadí těchto skutků může být kriminální a jejich aktéři stíháni. Vhodnou obranou proti šikaně je dobrá parta a kamarádi, kteří se nebojí pomoci jeden druhému a projevy šikany oznámit. V rámci pravidelných návštěv rodičovských schůzek by se rodiče měli informovat nejen o prospěchu svého dítěte, ale i o jeho zařazení v kolektivu, popř. o jeho chování o vyučování i mimo ně. O svých obavách mohou rodiče hovořit s učitelem, ptát se na jeho názor na šikanu a nebát se s ním spolupracovat (Kolář a Mertin, 2011; Krowatschek a Domsch, 2007).

Svěří-li se dítě rodičům, že je mu ubližováno a je šikanováno, měli by mu poskytnout maximální oporu, dát najevo, že jeho problémy berou vážně, přestože se jim mohou zdát přehnané. Ujistit, že mu chtějí pomoci a slib dodržet. Důležitá je i pochvala a povzbuzení dítěte, že našlo sílu a odvahu se s tímto problémem svěřit (Vágnerová, 2011).

Řešení incidentu je potřeba konzultovat a realizovat ve škole, kterou dítě navštěvuje. Vždy je vhodnější osobní schůzka než pouhý telefonický rozhovor. Výhodné je, pokud se setkání zúčastní oba rodiče, mohou se navzájem podpořit. Veškeré informace a události je třeba si pečlivě písemně zaznamenávat (Elliottová, 1995).

Rodiče se mohou obrátit na učitele svého dítěte či vedení školy, jež je odpovědné za postup školy v oblasti šikany. Škola může rodičům nabídnout spolupráci s výchovným poradcem, metodikem školní prevence nebo jiným odborníkem v dané problematice, s nímž se dohodnou na dalším postupu. V případě, že škola rodiče nevyslyší, mají právo informovat pracovníka školského úřadu nebo školní inspekci a požadovat poskytnutí pomoci. Nepomohou-li stížnosti a šikanování neustále pokračuje, je na místě začít uvažovat o převodu dítěte na jinou školu. V případě důvodného podezření páčání trestné činnosti na dítěti je třeba neprodleně informovat Policii ČR (Elliottová, 1995).

Nejlepší prevencí šikany je dobře fungující spolupráce školy a rodičů. Rodiče by měli školu vnímat jako partnera a být aktivní součástí a škole nápomocni, mít společné výchovné cíle a zastávat stejné morální hodnoty (Šikana jako nemoc [online], 2012).

Závěr

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na problematiku výskytu agresivity a šikany a s nimi souvisejících preventivních opatření u vzorku žáků druhého stupně základní školy. Cílem bylo zjistit, zda a s jakou frekvencí se u žáků vyskytuje šikana, jakým způsobem se projevuje a zda se žáci samotní stali její obětí. Dalším cílem bylo zmapování efektivit školních preventivních programů.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že se respondenti se šikanou setkali - nejčastěji prostřednictvím svého známého, který se stal nebo je obětí šikany. Menší část respondentů (přibližně čtvrtina) se sama stala obětí násilí a šikany, nejčastěji ve formě výhrůzek, posměchu, poškozování věcí a také bití.

Podstatné také bylo zjistit, jaký vztah mají žáci s rodiči, zda se jim mohou svěřit se svými problémy. Většina žáků svým rodičům důvěřuje a může s nimi diskutovat o svých problémech. Bohužel, v některých rodinách se žáci setkávají s různými typy fyzického a psychického násilí.

Na většině sledovaných školách sice preventivní programy cílené na šikanu a agresivitu probíhají, avšak velmi sporadicky, nepravidelně, navíc jsou realizovány spíše formálně. Více než 40 % dotazovaných dokonce uvedlo, že tyto programy na škole neprobíhají vůbec či o nich nevědí. Za velmi alarmující lze považovat výpovědi žáků o nedostatečné kvalitě a frekvenci primární prevence šikany ze strany pedagogů a škol. Je potřeba se zaměřit na zlepšení stavu, aby prevence byla systematická a poutavá, z nabídek

vybírat akreditované programy organizací dostatečně kvalifikovaných v oblasti předcházení sociálním patologiím.

Bibliografie

- ANTIER, E. *Agresivita dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 101 s. ISBN 80-7178-808-2.
- BENDL, S. *Prevence a řešení šikany ve škole*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 2003. 197 s. ISBN 8086642089.
- BENDL, S., HANUŠOVÁ, J., LINKOVÁ, M. *Žák s problémovým chováním: cesta institucionální pomoci*. 1. vyd. Praha: Triton, 2016, 108 s. ISBN 978-80-7387-703-3.
- ČERMÁK, I. *Lidská agrese a její souvislosti*. 1. vyd. Žďár nad Sázavou: Fakta, 1998. 204 s. ISBN 80-902614-1-8.
- ELLIOTTOVÁ, M. *Jak ochránit své dítě*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995, 173 s. ISBN 80-7178-157-6.
- FIELDOVÁ, E. *Jak se bránit šikaně: praktický rádce pro děti, rodiče i učitele*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2009, 311 s. ISBN 978-802-4911-762.
- JANOŠOVÁ, P., KOLLEROVÁ, L., ZÁBRODSKÁ, K., KRESSA, J., DĚDOVÁ, M. *Psychologie školní šikany*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. 415 s. ISBN 9788024729923.
- KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování. Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. 256 s. ISBN 80-7367-014-3.
- KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. 332 s. ISBN 9788073678715.
- KOLÁŘ, M. *Skrytý svět šikanování ve školách*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, 127 s. ISBN 80-7178-123-1.
- KOLÁŘ, M., MERTIN, V. *Nová cesta k léčbě šikany: hry a hrátky pro rodiče a dítě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, 332 s. ISBN 978-807-3678715.
- KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana: stále více dětí je obětí i útočníkem* [online]. 2017. [cit. 2018-01-28]. Dostupné na WWW: <https://m.novinky.cz>.
- KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu: jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007, 144 s. ISBN 978-80-251-1767-5.
- LÁTALOVÁ, K. *Agresivita v psychiatrii*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 235 s. ISBN 9788024744544.
- MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 224 s. ISBN 978-80-247-2310-5.
- MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2. vyd. Praha: Grada, 2015. 190 s. ISBN 978-80-247-5309-6.
- Metodický pokyn* [online]. 2016. [cit. 2017-08-29]. Dostupné na WWW: <http://www.prevence-info.cz/legislativa/metodicky-pokyn-msmt-k-sikanovani-ve-skolach>.
- Minimalizace šikany* [online]. 2018. [cit. 2018-02-26]. Dostupné na WWW: <http://www.minimalizacesikany.cz>.
- ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995, 95 s. ISBN 80-7178-049-9.
- ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, P. *Jak na šikanu: hry a hrátky pro rodiče a dítě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 155 s. ISBN 9788024729916.
- SVOBODA, J. *Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním věku*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. 164 s. ISBN 978-80-262-0603-3.
- Šikana jako nemoc* [online]. 2012. [cit. 2017-09-06]. Dostupné na WWW: <http://www.minimalizacesikany.cz/ke-stazeni/tisk/media-o-mis-a-sikane/105-nemoc-zvana-sikana>.

Petr Kachlík

Šikana u dětí [online]. 2017. [cit. 2017-07-18]. Dostupné na WWW:

<https://sikana.zdrave.cz/co-kdyz-se-sikana-obrati-proti-vasemu-diteti>.

VÁGNEROVÁ, K. *Minimalizace šikany: praktické rady pro rodiče*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. 147 s. ISBN 9788073679125.