



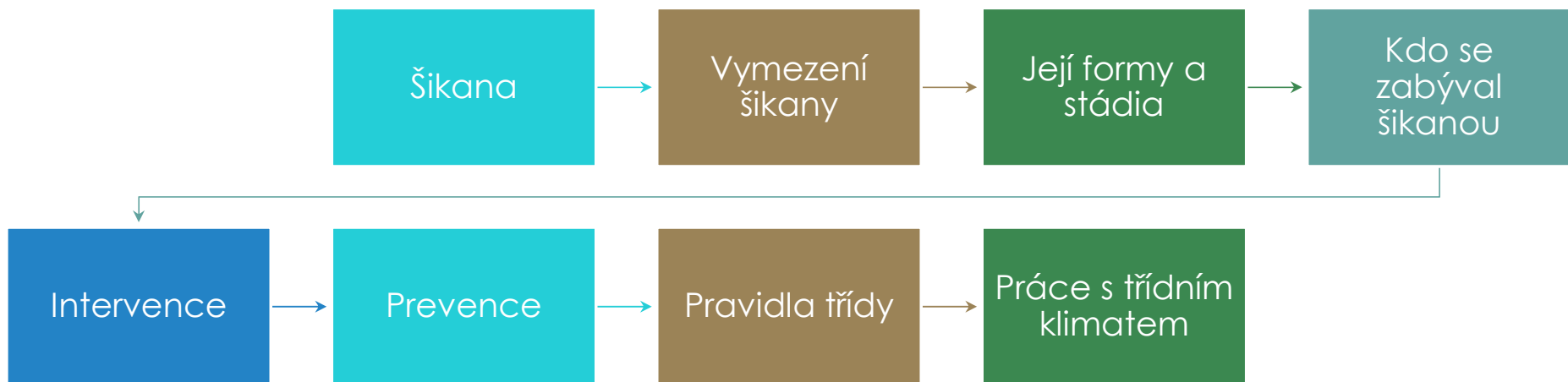
# ŠIKANA

---

SEMINÁŘ DO PEDAGOGICKÉ  
PSYCHOLOGIE

# Dnes se zaměříme na tato témata:

---

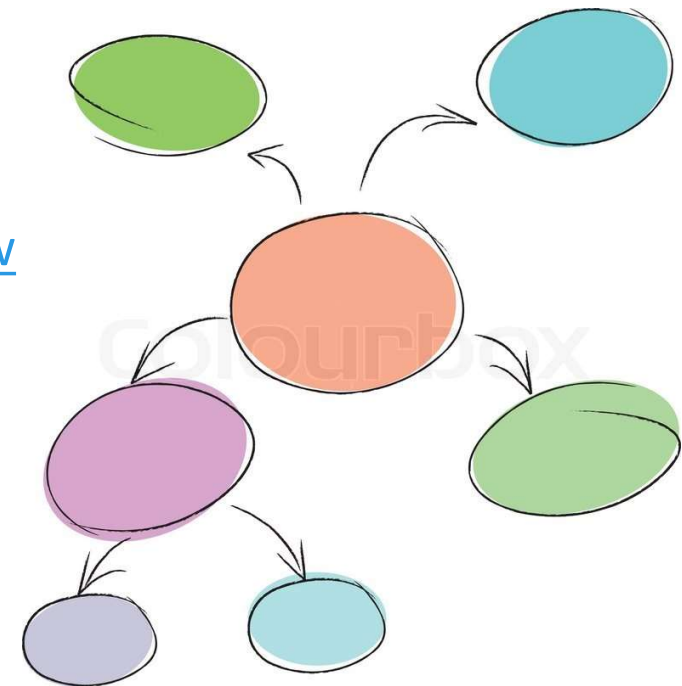


# ŠIKANA

---

Pusťte si toto video a vytvořte si z informací, které se v něm dozvíte, myšlenkovou mapu:

<https://www.youtube.com/watch?v=eAj2kTQyEGw>



# Vymezení

Napište si do poznámek, co je podle Vás typické pro:

škádlení

jednorázové ublížení

konflikt

šikanu

- označte si, jak by se od sebe mohly lišit a doplňte informacemi z obrázku vpravo

## Is It Bullying?

How can you tell if someone is being bullied? This chart can help you decide if it's bullying or something else.

<b>Joking Around:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Everyone is having fun.</li><li>• No one is getting hurt.</li><li>• Everyone is participating equally.</li></ul>	<b>One Time Thing:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Someone is being mean on purpose.</li><li>• It's a reaction to a strong emotion or feeling.<ul style="list-style-type: none"><li>• It happens once and doesn't repeat itself.</li></ul></li></ul>
<b>Conflict:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Two people with a balance of power that have a fight, argument, or disagreement.</li><li>• A solution can usually be found.</li></ul>	<b>Bullying:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Repeated, unwanted aggressive behavior towards someone.</li><li>• Someone is being hurt on purpose.</li><li>• Can be social, verbal, physical, or cyber.</li></ul>

© Create-abilities

# ŠIKANA - vymezení

---

- záměrnost
- opakování
- samoučelnost agrese/manipulace
- nepoměr sil



# Připravenost učitele

---

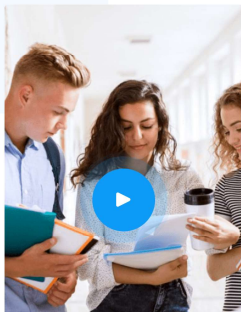
- seznámení s tím, jakým způsobem škola jednotně postupuje při řešení šikany (školy mívají dokument nazvaný Školní program proti šikanování)
- obeznámenost s tématem šikany – podpůrná a informační stránka pro vyučující a rodiče: <http://www.minimalizacesikany.cz/>
- konzultace a spolupráce se školním poradenským pracovištěm (metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog)
- postup dle metodik MŠMT ([Metodický pokyn k řešení šikany na školách](#))
- poskytovat průběžně a opakovaně žákům informace, kam se mohou obrátit, když budou potřebovat pomoc: vyučující sám, školní psycholog, schránka důvěry apod., včetně letáčků s informacemi o možnosti pomoci např. na nástěnce :
  - [NNTB](#) = Nenech to být (prostředek, jak online anonymně upozornit na to, že se něco děje, informace se dostanou k lidem ve škole, kteří se prevencí a intervencí šikany zabývají)
  - [Linka bezpečí](#)



## Nenech to být a pojd' pomáhat s námi!

Ublížíje někdo tobě nebo tvým spolužákům?  
Upozorni na to anonymně a rychle skrz NNTB.

Napsat upozornění



## Jak NNTB funguje



1. V kolektivu dochází k šikaně nebo jinému rizikovému chování.

2. Žák, rodič či učitel na ni anonymně upozorní.

3. Upozornění obdrží pověřené osoby na škole, které se s námi mohou poradit, jak případ řešit.

Linka bezpečí
Rodičovská linka
O nás
Podpořte nás
Kurzy
Blog

# 116 111

zdarma pro děti, mládež a studující do 26 let

Zavolej nám 📞

Napiš nám ✉️

Chatuj s námi 💬

Mrkni na videa 📺

## Nemusí to vědět všichni. Můžeš to říct nám.

Nevíš si rady? Ublížíje ti někdo?  
Bojíš se? Nedaří se ti v lásce?  
Rodiče ti nerozumí? Nevládáš to?

📞

zdarma!

116 111

Zavolej nám  
Napiš nám  
Chatuj s námi

„Halo!“

**DENNĚ POMŮŽEME  
500 DĚTEM.  
1000 SE NEDOVOLÁ.  
POMOZTE TO ZMĚNIT.**

Chci pomoci

Jste rodič nebo pedagog a chcete pomoci nějakému dítěti?  
Přečtěte si příběhy ostatních nebo nás kontaktujte osobně a my Vám rádi poradíme.

Navštivte Rodičovskou linku



*Minimalizace šikany je komplexní program, který pomáhá školám významně snížit četnost i závažnost projevů šikanování mezi dětmi.*

### CHCI SE DOZVĚDĚT

Jak poznám, že mi šikanují dítě?  
Co může udělat škola?  
Co mohu udělat jako rodič?

### POTŘEBUJI PORADIT

Poradna Minimalizace šikany

### MOHU SI OBJEDNAT

Vzdělávací akce  
Publikace a materiály



# Pár základních informací: formy

Přímá forma šikany:

Druh šikany	Aktivní forma	Pasivní forma
<b>FYZICKÁ</b>	Kopání, bití, sexuální obtěžování	Bránění v průchodu
<b>VERBÁLNÍ</b>	Nadávky, zraňující komentáře, manipulativní příkazy	Pomlouvání, očeňování před druhými
<b>PSYCHICKÁ/EMOČNÍ</b>	Zírání, používání zastrašujících nebo výhružných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, záměrná ignorace nebo izolování žáka	Ničení/schovávání/kradení věcí, učebních pomůcek
<b>KYBERŠIKANA</b>	Nadávky, zraňující komentáře, vyvěšení ponižujících fotek, videí na web, založení skupiny proti konkrétnímu člověku	Přeposílání ponižujících fotek, videí

Nepřímá forma šikany: Tato šikana je vykonávána způsobem, kdy útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo.

# Pár základních informací: stádia

---

(podle M. Koláře)

„První stadium se v podstatě odehrává v jakékoliv skupině. Všude je někdo neoblíbený nebo nevlivný, na jehož úkor je prima si dělat „legrácky“. Pak to ale jde dál, skupina si najde jakéhosi otloukánka. Třetí stadium je už klíčové, kdy se vydělí jádro útočníků a systematicky začne šikanovat nevhodnější oběti. Do této chvíle lze věci jasně řešit. Následně ale dojde k bodu zlomu, kdy se šikanování stane nepsaným zákonem i pro opravdu slušné děti a celá skupina se stává krutou. V pátém stadiu – totalitě – se stane šikanování skupinovým programem.“ (Kolář, 2016, s. 11)

1. stádium: **zrod ostrakismu** (= vyčleňování)
2. stádium: **fyzická agrese a přitvrzování manipulace**
3. stádium (klíčový moment): **vytvoření jádra**
4. stádium: **většina přijímá ubližování jako normu**
5. stádium: **totalita neboli dokonalá šikana**

(podrobnější popis jednotlivých stádií najdete např. v příloze č. 6 – školní šikana Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže, s. 24 – 25 – viz zdroje)

# Pár základních informací: stádia

---

## CVIČENÍ:

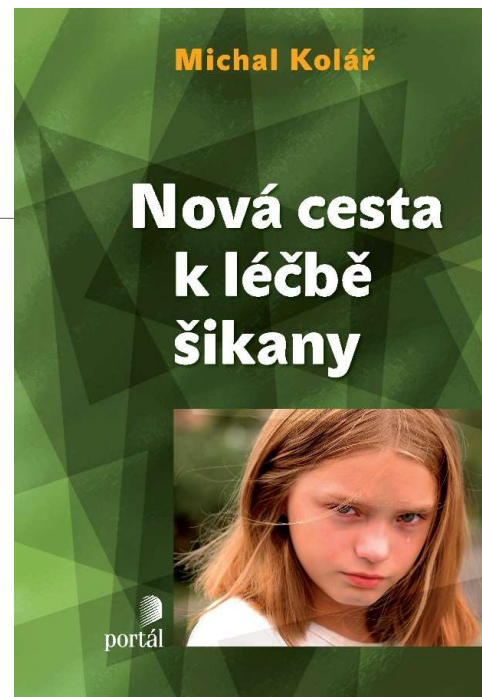
Vyberte si dva z našich fiktivních žáků a

- a) napište si krátký „příběh“, jakým způsobem se rozvíjí šikana v rámci stádií, které byly popsány v předchozím slidu, přičemž jeden z žáků je v pozici agresora a druhý oběti
- b) u obou popište emoce, které nejspíše prožívají
- c) co může být motivací agresora toho chovat se tak, jak se chová?

# Intervence

**PhDr. Michal Kolář**

- spolupráce s MŠMT, sepsání jednotného postupu při zásahu proti šikaně
- rozdělení postupu podle stádia šikany



## Scénář pro obyčejnou počáteční šikany (Kolář, 2011)

1. stanovení formy šikany
2. rozhovor s informátory a oběťmi (odděleně!)
3. nalezení vhodných svědků
4. individuální rozhovory se svědky
5. ochrana oběti
6. buď metoda usmíření nebo metoda vnějšího nátlaku (výchovní pohovor nebo výchovná komise s agresorem a jeho rodiči)
7. práce s celou třídou

## Krizový scénář pro výbuch pokročilé šikany (Kolář, 2011)

1. bezprostřední záchrana oběti
2. zalarmování pedagogů na poschodí a informování vedení školy
3. zabránění domluvě na křivé skupinové výpovědi
4. pokračující pomoc oběti (příp. přivolání lékaře)
5. oznámení na policii, informace rodičům

### Vyšetřování

6. rozhovor s obětí a informátory; individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky;
7. rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory, není přípustné konfrontovat agresora (agresory) s obětí (oběťmi).

### Léčba

8. metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny

Podrobněji rozepsané postupy naleznete v materiálu: Odborník na řešení školní šikany a kyberšikany první úrovně, viz zdroje na konci prezentace

# Při řešení by se škola měla vyvarovat těchto postupů:

---

- přehlížení, bagatelizací agresivního nebo násilného chování
- odkazování na to, aby si oběť svoji situaci řešila sama, „postavila se jí“
- nucení žáků, aby veřejně řekli, co viděli nebo se veřejně ihned na místě omlouvali
- vedení rozhovoru s žákem o situaci před ostatními žáky, vedení rozhovorů žáků zapojených do šikany společně
- nedostatečného vyhodnocení závažnosti problému a z toho plynoucí volby neadekvátních postupů nebo nepřiměřeného trestu
- emotivního řešení problému (k řešení problému je třeba přistupovat věcně)
- vyšetřování agresora a oběti dohromady
- agresivního řešení problému (např. násilím)
- příliš autoritativního řešení (např. zastrašováním nebo vyhrožováním), což může vést spíše ke zhoršení situace, případně ke skrytějším formám šikany, nebo i k jinému rizikovému jednání
- předjímání recidivy útočníka
- řešení i méně závažného rizikového chování v součinnosti s policií (zbytečná kriminalizace útočníka)
- automatického obviňování oběti (sekundární viktimizace)

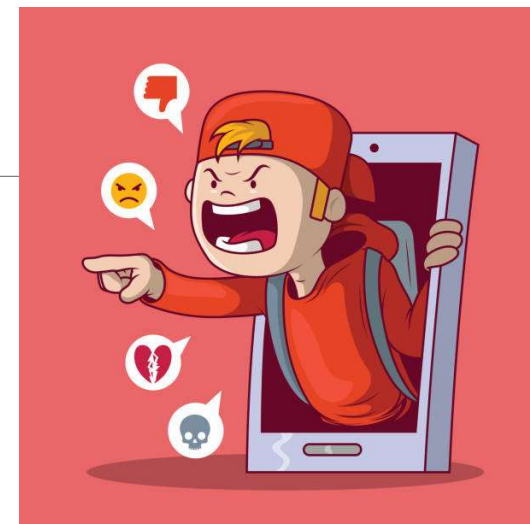
(příloha č. 6 – školní šikana, s. 7, 8)



# KYBERŠIKANA

Role vyučujícího – prevence; podpora žáka, když se do situace dostane, pomoc s postupem:

- 1. nekomunikovat s útočníkem
  - Nereagovat na útočníka a neodpovídat mu
  - Nemstít se nebo neopětovat podobný způsob komunikace
  - Uchovávat důkazy, případně se pokusit vypátrat totožnost útočníka
- 2. zamezit útočníkovi další přístup
  - Změnit svou virtuální identitu (emailový účet, přezdívku, SIM kartu apod.)
  - Kontaktovat poskytovatele serveru
- 3. dle uvážení dál řešit např. s policií



# Prevence šikany

---

## Dr. Dan Olweus

Stockholmská univerzita

### Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)

- hlavní cíl: snížení šikany mezi žáky ve školách, zabránění vzniku nové šikany a dosažení lepších vztahů mezi vrstevníky
- tyto cíle mohou být splněny restrukturalizací sociálního prostředí dítěte ve škole; zlepšení spočívá v negativních dopadech pro účastníky šikany; naopak pozitivní, pro-sociální chování jsou podporovány a odměňovány
- založeno na 4 základních principech, dospělý ve škole by měl:
  - mít pozitivní zájem na zapojení do života studentů
  - stanovit pevné hranice nepřijatelného chování
  - důsledně dodržovat sankce při porušení školního řádu
  - všichni pracovníci školy by měli jít příkladem, převážně pedagogický sbor, třídní učitel.



# Prevence šikany

---

Prevence šikany v rámci každodenního školního života:

1. Skrze sycení potřeb žáků
2. Za pomoci pravidel třídy
3. Práce s klimatem třídy (osobnostní a emocionální rozvoj žáků)

# 1. Syčení potřeb žáků

---

**CVIČENÍ:** Pomocí jakých konkrétní postupů/aktivit může vyučující ve škole sytit tyto potřeby žáků? (napište ke každé potřebě jednu aktivitu/postup)

- Být součástí vztahů
- Být schopný/á
- Být důležitý/á
- Odvaha být nedokonalý/á

## 2. Pravidla třídy – tvorba pravidel

- načasování (na začátku roku, nový kolektiv, před akcí...)
- žáci se spolupodílejí na jejich tvorbě
- začínat od cílů, pak dospět k pravidlu (pochopení, proč pravidlo vlastně existuje)
- menší počet pravidel (cca 5-6)
  - nemají pokrývat vše, k tomu je školní řád; v pravidlech třídy vypíchneme, na co se potřebujeme se třídou zaměřit, co je po nás důležité
- možnost „revizí“

<b>CLASSROOM RULES</b>	
1. Be in your seat with all necessary supplies when the bell rings.	4. <b>NO DISTRACTIONS:</b> NO GROOMING NO FOOD OR DRINKS NO ELECTRONICS
2. Follow directions the first time they are given.	5. Keep hands, feet, and objects to yourself.
3. <b>No cursing or teasing.</b>	

## 2. Pravidla třídy – tvorba pravidel

---

- formulujeme pravidla konkrétně (jaké chování zakazují nebo vyžadují)
  - „Chováme se k sobě hezky“ není moc konkrétní, klademe si proto otázky: Co dělá člověk, který se chová hezky? Jak se to projevuje v našem chování? A to pak zformulujeme do pravidla:
  - Např. oslovujeme se křestním jménem nebo vyžádanou přezdívkou; když mluví někdo jiný, tak mlčím; nabízíme si navzájem pomoc; když nám vadí, jak se kdo chová, dáme mu/jí zpětnou vazbu.
- sepsat atraktivní formou na viditelné místo
- stanovit si důsledky porušování
- měla by být „živá“, průběžně s nimi pracovat



## 2. Pravidla třídy – tvorba pravidel

---

- možnost uvádět u pravidel jednotlivé věty, které se dají hned použít jako zpětná vazba, např.:
  - Když mi vadí, jak se ke mně někdo chová, hned mu to řeknu: „Kláro, vadí mi to, nedělej to.“
  - Pokud někdo ve třídě mluví, mlčím. Když mi někdo skočí do řeči, řeknu mu to: „Pavle, skočil jsi mi do řeči/Jano, přerušila jsi mě.“
- „efekt“ sepsaných pravidel nemusí fungovat po celou dobu docházky, je dobré je aktualizovat podle toho, na čem se třídou potřebujeme pracovat

## 2. Pravidla třídy – z čeho vycházet?

---

*Při tvorbě pravidel ve spolupráci s žáky:*

Co se mi na mé třídě líbí? Nelíbí? Co bych chtěla změnit?

Přání pro třídu (Co bych přál/a své třídě?)

Ideální třída

- Co by se mělo a nemělo dít v ideální třídě?
- Jak se žáci v takové třídě chovají k sobě navzájem?
- Vzpomeňte si na situace, kdy jste se cítili ve třídě dobře, čím to bylo?

## 2. Pravidla třídy – jak s nimi pracovat dál

---

„Osahat“ si jednotlivá pravidla

*„Ke každému se budeme chovat s úctou a respektem“*

- Např. žáci hledají příklady vhodných forem chování (oslovujeme se jménem, nasloucháme, když druhý mluví atd.) a příklady nevhodných forem chování (grimasování, posměšky atd.)
- Možnost dramaticky ztvárnit, vytvořit scénku, natočit krátké video
- Možnost zpracovat výtvarně (např. komiks)

## 2. Pravidla třídy – jak s nimi pracovat dál

---

### Průběžné využívání pravidel

- např. *Diskuze na třídnické hodině o tom, která pravidla se daří dodržovat, která ne.*

### Podpora fungování pravidel

- např. všímat si u žáků i dodržování pravidel, nejen jejich porušování; okomentovat, pochválit..

### Společná mise

- např. společné zaměření se na jedno pravidlo např. v rámci jednoho týdne; sebehodnocení na konci dne

## 3. Práce s klimatem třídy

---

### Příležitosti:

- Třídnické hodiny
- Komunitní kruh
- Výlety, školy v přírodě
- Běžné hodiny



# 3. Práce s klimatem třídy

---

## Možné oblasti:

- Poznávání se v různých situacích
- Skupinová práce, společný projekt
- Společné dosažení něčeho, překonání překážky
- Společné zážitky
  
- Přijímání odlišností
- Chování se k sobě navzájem
- Podpora pozitivního chování





# 3. Práce s klimatem třídy - Příklady aktivit

## A. Poznávání se v různých situacích

- nejedná se pouze o seznámení se na začátku, když žáci začnou chodit do nové třídy
- seznamovačky a prohlubování znalostí o sobě je nedílnou součástí průběžné prevence (mnohem lépe se ubližuje člověku, kterého moc neznám, než někomu, u koho vím, jaký má příběh, koníčky, že máme něco společného apod.)
- Např.: Podpisovka (studenti mají získat čtyři různé podpisy, do každé kolonky jeden, od svých spolužáků)

Sežeň podpis od někoho, kdo...	
má domácí zvíře (doma nebo u prarodičů):	rád/a čte:
je jedináček:	sedí v jiné řadě než ty:

# 3. Práce s klimatem třídy - Příklady aktivit

---

## B. Skupinová práce, společný projekt

Např. společný obraz (každý student kreslí část obrázku, jednotlivé výtvořky pak poskládají celý obraz)

## C. Společné dosažení něčeho, překonání překážky

Např. úkol dostat se v celé skupině přes místnost za použití dvou prostěradel (skupiny jsou vytvořené tak, aby se skupina vlezla na jedno prostěradlo; využívají obou prostěradel k postupnému přesouvání se, nikdo nesmí šlápnout mimo prostěradlo)

## D. Společné zážitky

Např. zajímavý výlet (např. Lanové centrum), třídní besídky (např. vánoční, na konci školního roku apod.)

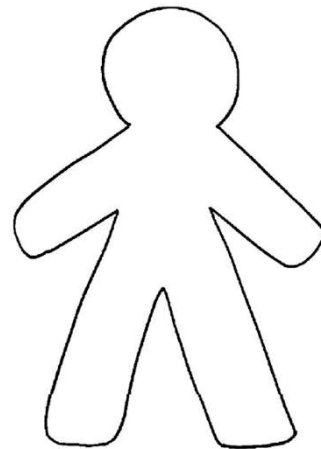
# 3. Práce s klimatem třídy - Příklady aktivit

---

## E. Přijímání odlišnosti

opakovaně žákům předávat různými způsoby myšlenky, že:

- každý jsme trošku jiný a je to tak v pořádku (doplňujeme se navzájem, každý přináší něco nového)
- nikdo není „divný“, je možná jiný/á, i když mi někdo není sympatický, neopravňuje mě to k tomu se k němu/ní chovat ošklivě
- Např. Každý žák dostane prázdný obrys postavy, má ho vyzdobit tak, aby symbolizoval jeho/ji (např. stylem oblékání, zájmy, typickými rysy..), výtvary studentů pověsíme k sobě, na jiné místo pověsíme několik papírů s prázdnými obrysy postav, bavíme se o těchto dvou skupinách – v čem se liší, která skupina postav je zajímavější, proč tomu tak je atd., dostáváme s k tématu odlišnosti a její normalizace



# 3. Práce s klimatem třídy - Příklady aktivit

---

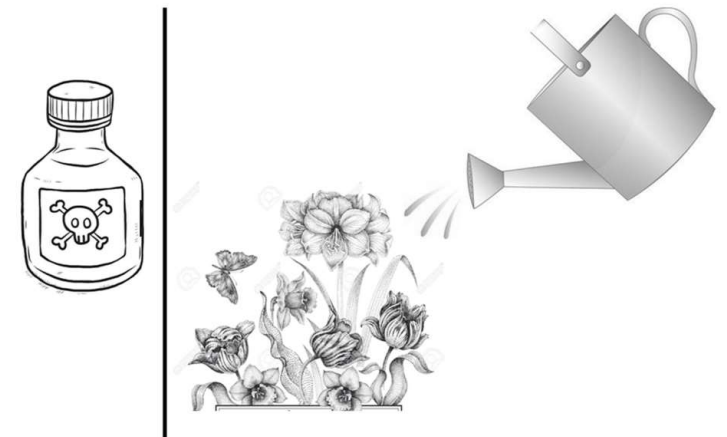
## F. Podpora pozitivního chování

Např. Třída jako zahrada

- Představení metafor – to, co se nám na třídě (na vztazích, na spolupráci v ní) líbí, je jako rostliny v zahradě, je potřeba se o to starat
- Pozitivní projevy chování jsou jako vláha, živiny
- Negativní projevy chování jsou jako jed, který rostliny ničí

S žáky sepisujeme jednotlivé projevy chování, můžeme značovat na baličák, probírat, diskutovat

Na závěr si každý žák může vybrat a zapsat jeden projev chování, na který se bude více zaměřovat



## 3. Práce s klimatem třídy

---

- Množství aktivit pravidelně dávkovat, nevzdávat se (i když nebývá vidět okamžitý efekt, má to smysl)
- Pokud žáci nereagují, nenutit, zkusit je třeba zapojit do přípravy
- Domluvit se na začátku na pravidlech
- Nestačí jednorázové akce, potřeba průběžně
- Klást důraz na pozitiva třídy (např. nedělat třídní hodinu jen, když je nějaký průšvih)

## 3. Práce s klimatem třídy

---

- Je vhodné si uvědomovat, proč (za jakým účelem) kterou aktivitu zařazují
- Je dobré si zapisovat: datum, aktivita, jak reagovali žáci, jak jsem se já cítil/a, co vyběhlo za další témata, na co navázat
- Inspirace pro aktivity:
  - <http://www.odyssea.cz/metodiky-osv>
  - <https://www.hranostaj.cz/>
  - [https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik\\_scio\\_0.pdf](https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf)

ÚKOL: Vyberte jednu aktivitu, která podporuje pozitivní klima třídy (a tak funguje jako prevence šikany) a přidejte její stručný popis do sdíleného dokumentu příkladů aktivit:

[https://docs.google.com/document/d/1VkZL7E5BzpDzU2kOubrTrn\\_Nm0RXi6FUdzQBDO\\_WQZ9o/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1VkZL7E5BzpDzU2kOubrTrn_Nm0RXi6FUdzQBDO_WQZ9o/edit?usp=sharing)

Může se jednat o aktivitu, kterou znáte (a máte ji rádi), nebo kterou najdete na výše zmíněných odkazech (inspirace pro aktivity) a zaujme Vás, můžete aktivitu i vymyslet.



# Shrnutí

---

Škádlení x jednorázové ublížení x konflikt x šikana

Šikana jako nemoc vztahů ve skupině

Weby: Minimalizace šikany, NNTB, Linka bezpečí

Vymezení šikany, formy, stádia

Postup při zvládnání kyberšikany

Intervence - M. Kolář

Prevence - D. Olweus, 4 základní principy

Sycení potřeb, pravidla třídy a práce s nimi, práce s klimatem třídy

# Zdroje:

---

*Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení (Čj.: 28 275/2000-22 )*

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> (=> dokument Priloha\_6\_Skolni\_sikana\_2020.doc )

Kolář, M. (2016). *Odborník na řešení školní šikany a kyberšikany první úrovně: studijní text pro frekventanty základního výcvikového kurzu*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání.  
Dostupné v elektronické formě zde:

<https://www.nidv.cz/images/npublications/publications/files/13%20Odborn%C3%ADk%20na%200%C5%99e%C5%A1en%C3%AD%20%C5%A1koln%C3%AD%20%C5%A1ikany.pdf>

<https://olweus.sites.clemson.edu/>

# Zdroje obrázků

---

<https://www.colourbox.com/vector/mind-mapping-plan-template-vector-9519449>

<https://cz.pinterest.com/pin/213217363588322721/>

<https://misshillsmanagementplan.weebly.com/rules-and-routines.html>

<http://dvlprz.blogspot.com/2012/05/circle-time-basics.html>

<https://www.istockphoto.com/vector/modern-multicultural-society-concept-with-people-in-flat-style-gm499122170-80033549>

<https://psykologtidsskriftet.no/vel-merke/2011/10/apa-pris-til-dan-olweus>

<https://www.istockphoto.com/illustrations/cyberbullying?mediatype=illustration&phrase=cyberbullying&sort=mostpopular>

[https://obchod.portal.cz/pedagogika/nova-cesta-k-lecbe-sikany/?wt\\_mc=google.nakupy.Nova\\_cesta\\_k\\_lecbe\\_sikany&gclid=Cj0KCQjwjoH0BRD6ARIsAEWO9DtbC-CJLIWJazelCV30QGun3-g7SqEY\\_hgrLcbguN9lVbyg5rKq5P8aAvOBEALw\\_wcB](https://obchod.portal.cz/pedagogika/nova-cesta-k-lecbe-sikany/?wt_mc=google.nakupy.Nova_cesta_k_lecbe_sikany&gclid=Cj0KCQjwjoH0BRD6ARIsAEWO9DtbC-CJLIWJazelCV30QGun3-g7SqEY_hgrLcbguN9lVbyg5rKq5P8aAvOBEALw_wcB)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Michal\\_Kol%C3%A1%C5%99](https://cs.wikipedia.org/wiki/Michal_Kol%C3%A1%C5%99)

<https://kids.frontiersin.org/article/10.3389/frym.2018.00014>