



ŠIKANA

SEMINÁŘ DO
PEDAGOGICKÉ
PSYCHOLOGIE

Opakování z minulého semináře

Zkuste pár slovy nebo jednou větou odpovědět na následující otázky:

- 1. Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí?**
- 2. V čem může být užitečné zažívat vztek?**
- 3. Jaké jsou složky matice emočních kompetencí?**
- 4. Která slova by mohla vystihovat mindfulness?**
- 5. Co je to emoční agilita?**

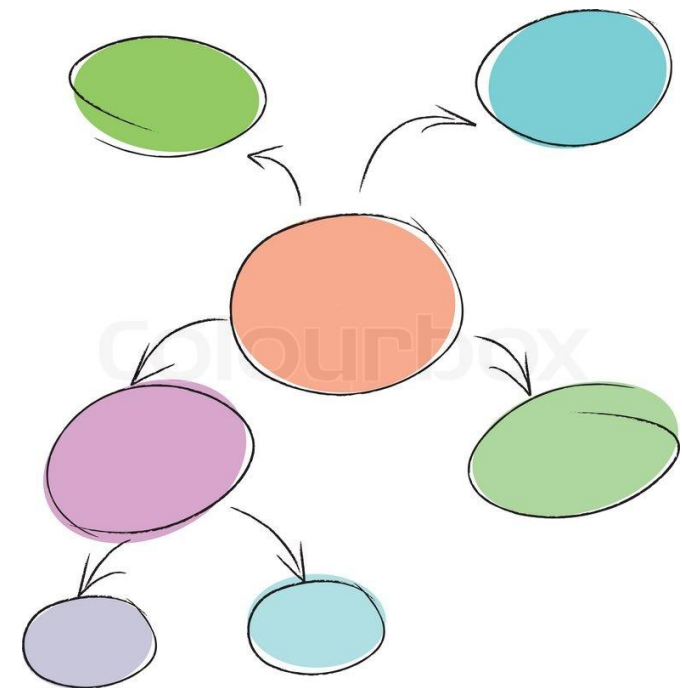
Dnes se zaměříme na tato témata:



ŠIKANA

Pusťte si toto video a vytvořte si z informací v něm
obsaženém 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

- poznačte 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.

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

© Create-abilities

ŠIKANA - vymezení

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

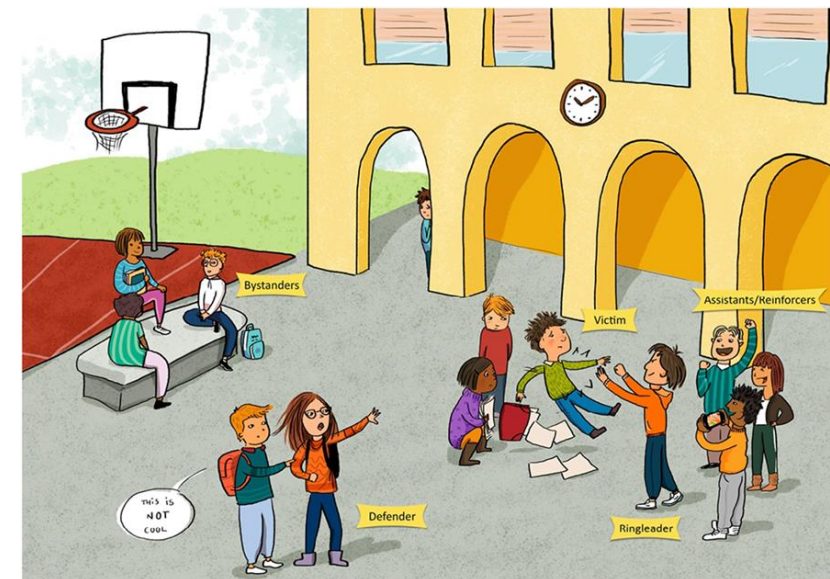
Pár informací na začátek

Šikana je **nemoc vztahů ve skupině**; oběť, agresor, ani přihlížející nejsou „špatní“, ale vztahy mezi nimi jsou nemocně nastavené a to je to, co potřebujeme „léčit“

Žádná skupina není „imunní“ (může se objevit kdekoliv).

Stojí za to stále dokola pracovat na prevenci, ovšem pozor na přežívání slova „šikana“ (někdy už jsou žáci tímto slovem „překrmení“ a neberou ho vážně, nebo si z něho dělají srandu), klidně můžeme při probírání s žáky nahrazovat slovy, která popisují chování (ubližování, ponižování apod.)

Základ: vymezená pravidla a jasné hranice (dávat žákům jasně vědět, co už se netoleruje)



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

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
FYZICKÁ	Kopání, bití, sexuální obtěžování	Bránění v průchodu
VERBÁLNÍ	Nadávky, zraňující komentáře, manipulativní příkazy	Pomlouvání, očeňování před druhými
PSYCHICKÁ/EMOČNÍ	Zírání, používání zstrašujících nebo výhružných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, záměrná ignorace nebo izolování žáka	Ničení/schovávání/kradení věcí, učebních pomůcek
KYBERŠIKANA	Nadávky, zraňující komentáře, vyvěšení ponižujících fotek, videí, 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 nejvhodnější 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

2. stádium: fyzická agrese a přitvrzování manipulace

3. stádium (klíčový moment): vytvoření jádra

4. stádium: většina přijímá normy

5. stádium: totalita neboli dokonalá šikana

(popis jednotlivých stádií v dalších slidech je přebrán z přílohy č. 6 – školní šikana Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže, s. 24 – 25)

Jednotlivá stádia šikany

PRVNÍ STUPEŇ - zrod ostrakismu

Ostrakizace = nepřijímání až vyloučení jedince z kolektivu

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíbený a není uznávaný. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

DRUHÝ STUPEŇ - fyzická agrese a přitvrzování manipulace

V zátěžových situacích (což může být i školou vytvářené konkurenční prostředí), kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese. Stupňování agrese může být dáno také neřešením předchozí situace.

Jednotlivá stádia šikany

TŘETÍ STUPEŇ (klíčový moment) - **vytvoření jádra**

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich obětmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Třída ví, o koho jde. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“. Většinou platí mezi ostatními žáky názor - „raději on, než já“.

ČTVRTÝ STUPEŇ - **většina přijímá normy**

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. Platí „Bud' jsi s námi, nebo proti nám.“ U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě - aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

Jednotlivá stádia šikany

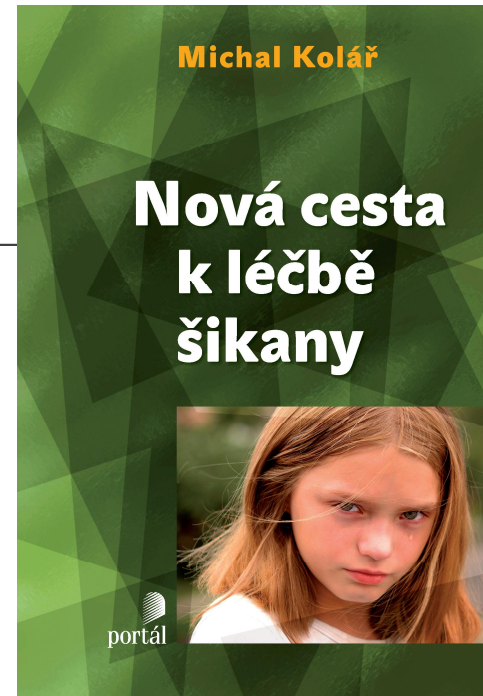
PÁTÝ STUPEŇ – totalita neboli dokonalá šikana (na běžných ZŠ není běžné, že by se šikana dostala až do tohoto stádia)

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které pro přehlednost můžeme označit jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná. Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání parastruktury šikany do oficiální školní struktury. Stává se to v případě, kdy iniciátor šikanování je sociometrickou hvězdou. Je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly.

Intervence

PhDr. Michal Kolář

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



Scénář pro obyčejnou počáteční šikanu

(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 (výchovný 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 (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 vhodné 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)

KYBERŠIKANĀ

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. Sytění potřeb žáků

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 4 - 5)
 - nemají pokrývat vše, k tomu je školní řád; v pravidlech třídy vypíchneme, na co se potřebujeme se třídou zaměřit, co je pro nás důležité
- možnost „revizí“



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, zahrát si to v rámci scénky
- Možnost zpracovat výtvarně (obrázek, komiks)

2. Pravidla třídy – jak s nimi pracovat dál

Průběžné využívání pravidel

Např. Učitel napíše číslo porušovaného principu na lísteček a položí jej před žáka.

Učitel ukáže na porušované pravidlo.

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

Podpora fungování pravidel

- všímat si u žáků i dodržování pravidel, nejen jejich porušování

Společná mise

- 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

Příklady aktivit ke zmíněným oblastem najdete ve sdíleném dokumentu, odkaz na něj se nachází v interaktivní osnově pod prezentací.



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 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

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/1Ia1n7uNu_IxT2Ko91O6w5ngSXpUqv7r99jPIFtrL1oc/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 zvládnutí 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)

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.

<https://www.nidv.cz/images/npublications/publications/files/13%20Odborn%C3%A1Dk%20na%20%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://cz.pinterest.com/pin/329255422758947415/>

<https://cz.pinterest.com/pin/330310953910769382/>

<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://cs.wikipedia.org/wiki/Michal_Ko%C3%A1%C5%99

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