

Teorie a metodika výchovy

2. seminář

Mgr. Bc. Markéta Vejmělková

Čemu se budeme v tomto semináři věnovat?

- ▶ Jak zvládat náročné situace ve třídě s rozvahou
- ▶ Práce s hlasitostí třídy
- ▶ O šikaně
- ▶ Postupy prevence šikany

The background features abstract geometric shapes in various shades of blue and teal. On the left, a solid blue trapezoidal shape points towards the center. On the right, a complex arrangement of overlapping, semi-transparent triangles and polygons in different shades of blue and teal creates a layered, dynamic effect. The central text is positioned in the white space between these shapes.

Náročné situace ve třídě s rozvahou

Postupy zvládání stresových situací ve třídě

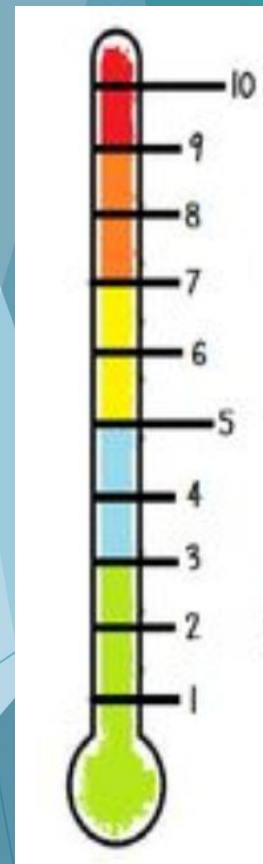
- ▶ Práce s vlastní stresovou reakcí při náročných situacích ve třídě je jeden z důležitých aspektů managementu třídy - když je vyučující zaplavený emocemi, je obtížné jednat profesionálně
- ▶ Zároveň není cílem se emocí „zbavit“, jsou důležité pro autentičnost vyučujícího i žáků, cílem je naučit se je dostat pod kontrolu, abychom byli schopní v konkrétní situaci jednat uváženě
- ▶ Základem toho je být v kontaktu se svými pocity

Jak být v kontaktu se svými pocity?

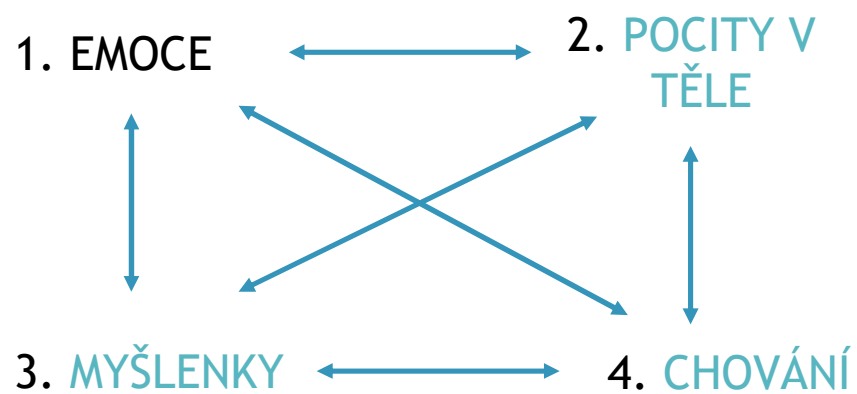
Cvičení:

- ▶ Zkuste si vybavit jednu konkrétní situaci z poslední doby, kdy jste se cítili naštvaní nebo vystresovaní
- ▶ Nakreslete si na papír tuto tabulku a vyplňte jednotlivé aspekty té konkrétní situace

1. EMOCE	<p>Co jsem v té situaci cítil/a za emoce?</p> <p>Jak silné byly? (na škále 0 - 10; 10 je maximální intenzita emoce)</p>	2. POCITY V TĚLE	<p>Co jsem v té chvíli cítil/a těle?</p> <p>(např. bušení srdce, zrychlený dech)</p>
3. MYŠLENKY	<p>Co mi v tu chvíli běželo hlavou?</p> <p>Vypište si několik konkrétních myšlenek</p>	4. CHOVÁNÍ	<p>Co jsem v tu chvíli dělal/a?</p> <p>(co je viditelné navenek)</p>



- ▶ Když se naučíme uvědomovat si průběžně přes den tyto jednotlivé oblasti, dostaneme se více do kontaktu s tím, co aktuálně prožíváme a pomůže nám to dostávat své jednání pod kontrolu
- ▶ Tyto jednotlivé oblasti (emoce, pocity v těle, myšlenky a chování) jsou navzájem propojené, když se zintenzivní nebo zklidní prožívání v jedné oblasti, ovlivní to podobně i ty další
- ▶ Samotné emoce je těžké pozměnit vůlí, ale můžeme je ovlivnit skrze tři další oblasti, u kterých máme alespoň částečně možnosti změny



Zklidnění skrze tělo

Když jsme vystresovaní, nebo nejistí, naše tělo na to automaticky reaguje (je více v napětí; změní se styl dechu - buď je mělčí, nebo naopak má tendenci k hyperventilaci; někdy dochází k viditelné změně postoje/posedu: „stažení se“ apod.)

Dech a postoj dokážeme ovlivnit vůlí a když je dostaneme do takové podoby, jako bychom byli v klidu, má to pozitivní vliv i na naše emoční rozpoložení.

Představíme si dvě techniky, které se dají využít přímo ve třídě

- a) postoj superhrdiny
- b) zklidňující dech

a) postoj superhrdiny

To, jak se cítíme, ovlivňuje způsob, jakým stojíme/sedíme a je zajímavé, že to funguje i naopak - když si stoupneme/sedneme tak, jako bychom se cítili v klidu a sebevědomě, ovlivní to, jak se cítíme.

Cvičení: Zkuste si sednout s překříženými rukama a nohama, shrbte se a svěste ramena a hlavu. Zavřete si oči a nalad'te se na to, jak na vás tato poloha působí. Pak si sedněte rovně, zvedněte bradu a oči, narovnejte ramena, rozplet'te ruce i nohy, nohama se pevně postavte na zem. Zkuste si uvědomit, jakým způsobem zapůsobila nová poloha na vaše rozpoložení.



a) postoj superhrdiny



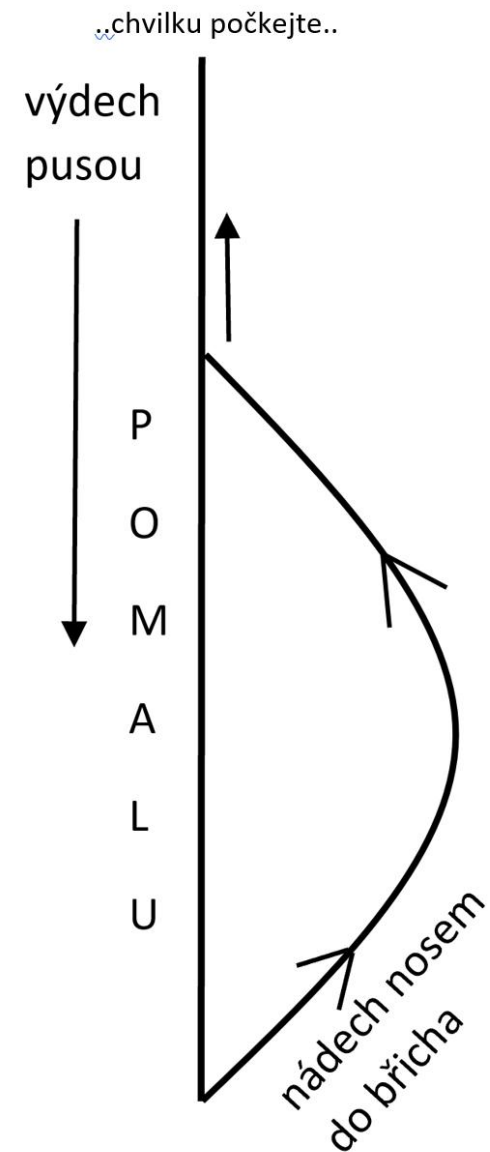
Při náročné situaci zkuste vědomě:

- dát bradu rovně a nasměrovat svůj pohled do úrovně očí druhých
- narovnat ramena
- uvolnit dlaně (tady ten obrázek úplně nesedí..)
- mít pevné/ukotvené nohy

b) zklidňující dech

1. **nádech** (nemusí být nijak hluboký), při kterém se mi „nafukuje“ **břicho** (ramena a hrud' by se měly hýbat co nejméně)
2. v nádechu chvíli **vydržím** (cca 3s)
3. **dlouhý klidný výdech** (ideálně trvající déle než nádech)

- zklidnění dechu, aby se co nejvíce podobal stylu dýchání za relaxovaného stavu, pomáhá zklidnit celé tělo i psychiku díky několika principům:
 - dodáváme tělu vyvážené množství kyslíku
 - směřováním vzduchu do spodní části plic (tzv. do břicha) dostaneme bránici níže, čímž se aktivuje bloudivý nerv, který je důležitou součástí parasympatického nervového systému (laicky řečeno: aktivizovaný bloudivý nerv vysílá informaci do mozku „klid, všechno je v pohodě“)
 - zaměřením myšlenek na to, jak dýcháme, odvádíme pozornost od „katastrofických“ nebo jinak znervózňujících myšlenek, které prohlubují pocity úzkosti



Myšlenky

1. Uvědomit si je
2. Která myšlenka nejvíce „živí“ emoci?
3. Pomáhá mi ta myšlenka k nějakému řešení, nebo nepomáhá?

- ▶ Je důležité snažit se nenechat zaplavit myšlenkami, které jen stresují a nepomáhají (často to bývají nekonečné úvahy „co kdyby“, „katastrofické“ myšlenky apod.). Nesnažíme se jich „zbavit“ (protože o to více budou přicházet), ale spíše vůlí přidávat „vybalancovanější“ myšlenky (a to, i když jim hned neuvěříme).

Např. v situaci, kdy student odmlouvá a je obzvlášť drzý, mě může napadnout myšlenka: „Snaží se mě schválně zesměšnit před celou třídou, všichni studenti se baví tím, jak selhávám.“ Zkusím si ji pozměnit tak, aby byla vybalancovanější: „Je možné, že se mě snaží zesměšnit schválně, ale stejně tak je možné, že je nerudný, protože se špatně vyspal, nebo se mu stalo něco před mojí hodinou. Je pravda, že vidím, jak se tři jeho kamarádi sedící kolem uculují, většina žáků si však hledí svoji práci a nevypadá to, že by tomu věnovali pozornost. To, že je na mě drzý, neznamená hned, že jako učitel selhávám.“

- ▶ Připomínat si: **NENÍ TO OSOBNÍ**
- ▶ Pomoci si zklidňujícím „self-talk“ (např. „Zvládnou to“)

Chování

- ▶ NENÍ TO SOUBOJ
- ▶ univerzální ukazatel: Co se student z mého chování naučí?
- ▶ Cíl: není „vyhrát“, ale neublížit ani sobě, ani studentovi
- ▶ Mít na paměti, že je možné využít i možnosti odložit řešení, až vyučující a student „vychladnou“
 - ▶ zároveň neignorujeme neadekvátní chování
 - ▶ mluvíme o *chování* žáka, ne o jeho osobě

Chování

1. Uvědomit si, jak se cítím, jaké myšlenky se mi se situací pojí
2. „Ukotvit“ se, postoj, několik nádech a výdechů
3. Zeptat se sám/sama sebe: jsem dostatečně klidný/á na to situaci řešit? Mám čas, prostor, možnosti situaci řešit?
4. Pokud ne:
Např. a) popsat, co se děje/stalo (vidím, slyším..)
b) pokud se to hodí, popsat, proč mi to vadí
c) dát vědět studentovi, že nebudeme řešit teď, ale vrátíme s k tomu
(! nutné dodržet)

např. „To, že jsi mi teď zalhala do očí, se mě fakt dotklo a jsem teď hodně naštvaná. Teď tím nebudeme zdržovat třídu, po zvonění si o tom promluvíme.“

(místo nekonečných dohadů ohledně toho, kde má student žákovskou knížku, když ji nechce poskytnout po nějakém přestupku) „Já teď neovlivním, jestli mi dáš žákovskou nebo ne. Nebudeme tím teď zdržovat třídu. Promluvíme si o tom po zvonění.“

Práce s hlasitostí třídy

Vzpomeňte si na svoje školní léta a to, jakým způsobem vyučující tišili třídu (hlasitost projevu, rychlost projevu, oční kontakt, gesta, využívání prostoru...):

- ▶ Co si pamatujete, že nefungovalo?
- ▶ Co si pamatujete, že fungovalo?

Cvičení: zkuste si napsat ke každé odrážce dva příklady. Pak vyberte jeden postup práce s hlukem třídy, se kterým máte dobrou zkušenost, případně se inspirujte postupy, které jste si zapsali výše, nebo na co jste narazili v odborné literatuře.

Tento postup popište do sdíleného dokumentu jako inspiraci pro kolegy (pokud by už byl popsán, můžete popis rozvést/upřesnit):

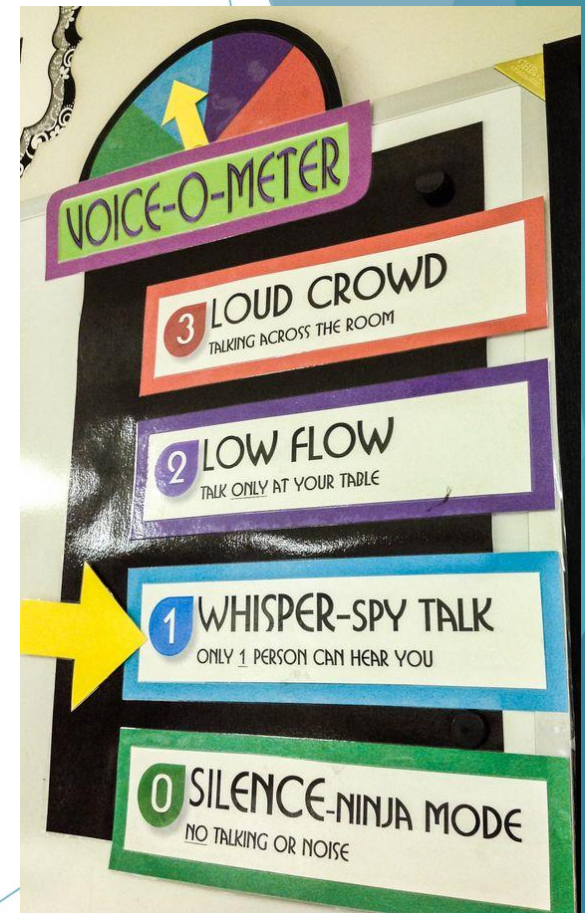
<https://docs.google.com/document/d/1uR5Hn5TzXc6OgpxaRBEIHGLG2Z10bacZ4pzC7K3JYn8/edit?usp=sharing>

Práce s hlasitostí třídy - příklady technik

- ▶ Pravidlo 5s
- ▶ Verbalizovat cílené chování
- ▶ Zpětná vazba pomocí škály
- ▶ Vizuální pomůcka pro módy hlasitosti

Popisy jednotlivých technik najdete v již zmíněném sdíleném dokumentu:

<https://docs.google.com/document/d/1uR5Hn5TzXc6OgpxaRBEIHGLG2Z10bacZ4pzC7K3JYn8/edit?usp=sharing>



The background features abstract geometric shapes in various shades of blue and teal. On the left, a solid blue trapezoidal shape points towards the center. On the right, a complex arrangement of overlapping, semi-transparent triangles and polygons in different blue and teal tones creates a layered, dynamic effect. The central text is positioned in the white space between these elements.

ŠIKANA

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.

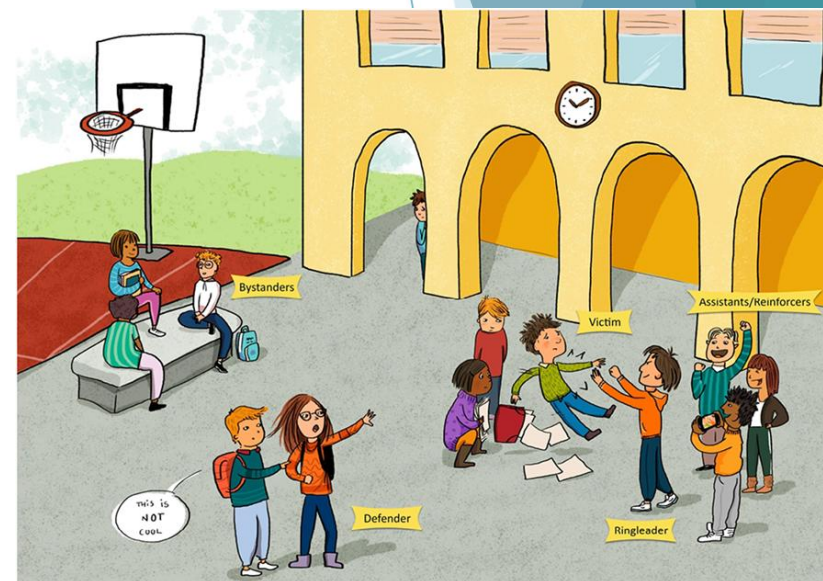
© Create-abilities

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 studenti tímto slovem „překrmení“ a neberou ho vážně, nebo si z něho dělají srandu), klidně můžeme při probírání se studenty nahrazovat slovy, která popisují chování (ubližování, ponižování apod.)
- ▶ Základ: vymezená pravidla a jasné hranice (dát studentům 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?

📞
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 šikají 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, očerňování před druhými
PSYCHICKÁ/EMOČNÍ	Zírání, používání zastrašujících 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: 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 oběťmi 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 „Buď 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 (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 (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)

KYBERŠIKANA

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

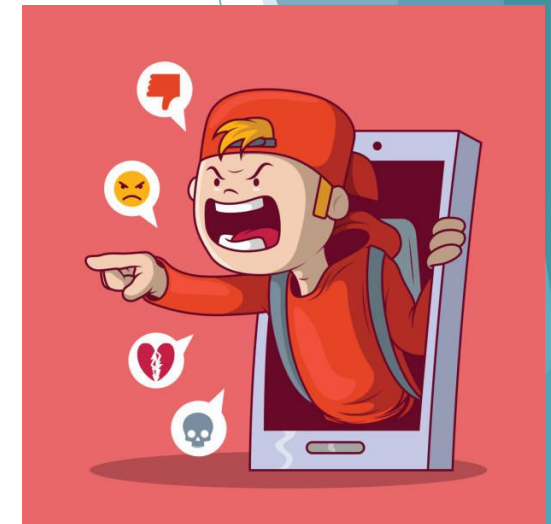
1. nekomunikovat s útočníkem

- ▶ Nereagovat na útočníka a neodpovídat mu
- ▶ Nemstít se nebo neopěťovat 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:

Skrze sycení potřeb žáků

Být součástí vztahů, být schopný/á, být důležitý/á, odvaha být nedokonalý/á (viz prezentace z předchozího setkání)

Za pomoci pravidel třídy

(viz prezentace z předchozího setkání)

Práce s klimatem třídy (osobnostní a emocionální rozvoj žáků)

Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

Příležitosti:

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



Prevence šikany: 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



Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

Příklady aktivit

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:

Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

Příklady aktivit

Skupinová práce, společný projekt

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

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)

Společné zážitky

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

Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

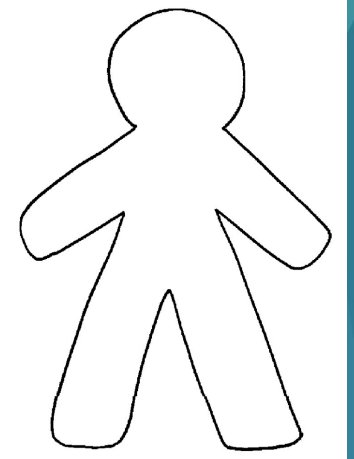
Příklady aktivit

Přijímání odlišnosti

opakovaně žákům předávat různými způsoby myšlenky, že:

- ▶ každý jsme trochu 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 student 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 se k tématu odlišnosti a její normalizace



Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

Příklady aktivit

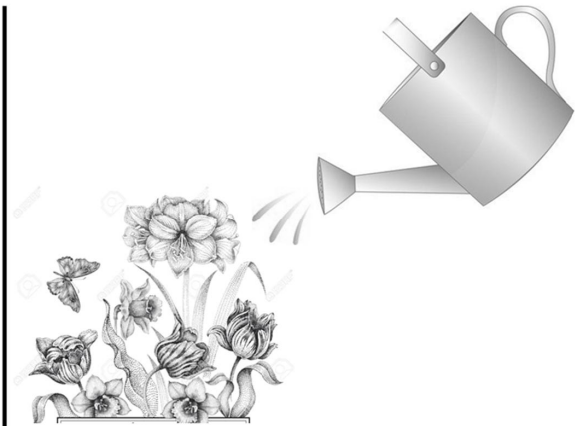
Podpora pozitivního chování

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

Se studenty sepisujeme jednotlivé projevy chování, můžeme značkovat na baličák, probírat, diskutovat

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



Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

Pár tipů:

- Množství aktivit pravidelně dávkovat, nevzdávat se (i když nebývá vidět okamžitý efekt, má to smysl)
- Pokud studenti 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)

Prevence šikany: Práce s klimatem třídy

Pár tipů:

- 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> (=> Lekce OSV)
 - <https://www.hranostaj.cz/>
 - https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf

Shrnutí

- ▶ Propojenost emocí, pocitů v těle, myšlenek a chování
- ▶ Zklidnění:
 - ▶ Přes tělo: postoj superhrdiny, zklidňující dýchání
 - ▶ Přes myšlenky: vyváženější myšlenky, není to osobní, zklidňující self-talk
- ▶ Chování - Co se žák z mého chování naučí?
- ▶ Možnost odložení řešení
- ▶ Práce s hlasitostí třídy
- ▶ Škádlení x jednorázové ublížení x konflikt x šikana
- ▶ Šikana jako nemoc vztahů ve skupině, Weby: Minimalizace šikany, NNTB, Linka bezpečí
- ▶ Vymezení šikany, formy, stádia
- ▶ Intervence: M. Kolář, postup při zvládnání kyberšikany
- ▶ Prevence: D. Olweus
- ▶ Prevence: Sycení potřeb, pravidla třídy, práce s klimatem třídy

Shrnutí pro sebe na závěr:

Co si odnáším pro svůj osobní a/nebo profesní život?

- ▶ Shrňte si pro sebe jednou větou nebo pár slovy

Zdroje:

- ▶ *Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení*
 - ▶ <http://www.msmt.cz/file/38988/>
 - ▶ [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.
 - ▶ <https://www.nidv.cz/images/npublications/publications/files/13%20Odborn%C3%ADk%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.pinterest.co.uk/pin/676665912742022971/>
- ▶ <http://kaplanchiropractic.com/super-hero-posture/>
- ▶ <https://cz.pinterest.com/pin/213217363588322721/>
- ▶ <https://kids.frontiersin.org/article/10.3389/frym.2018.00014>
- ▶ <https://cz.pinterest.com/pin/188025353180716700/>
- ▶ <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_Kol%C3%A1%C5%99
- ▶ <https://4570book.info/amazing-cliparts/clipart-of-the-outline-of-a-body.htm>
- ▶ <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>