

Jak rozpoznat šikanu a jak ji úspěšně řešit?

Pavla Kremserová

Program semináře

Úvod

Základní informace

Proč se to děje?

Co je to šikana a jak ji poznat?

Co musíme vědět?

Jak šikanu řešit?

Prevence

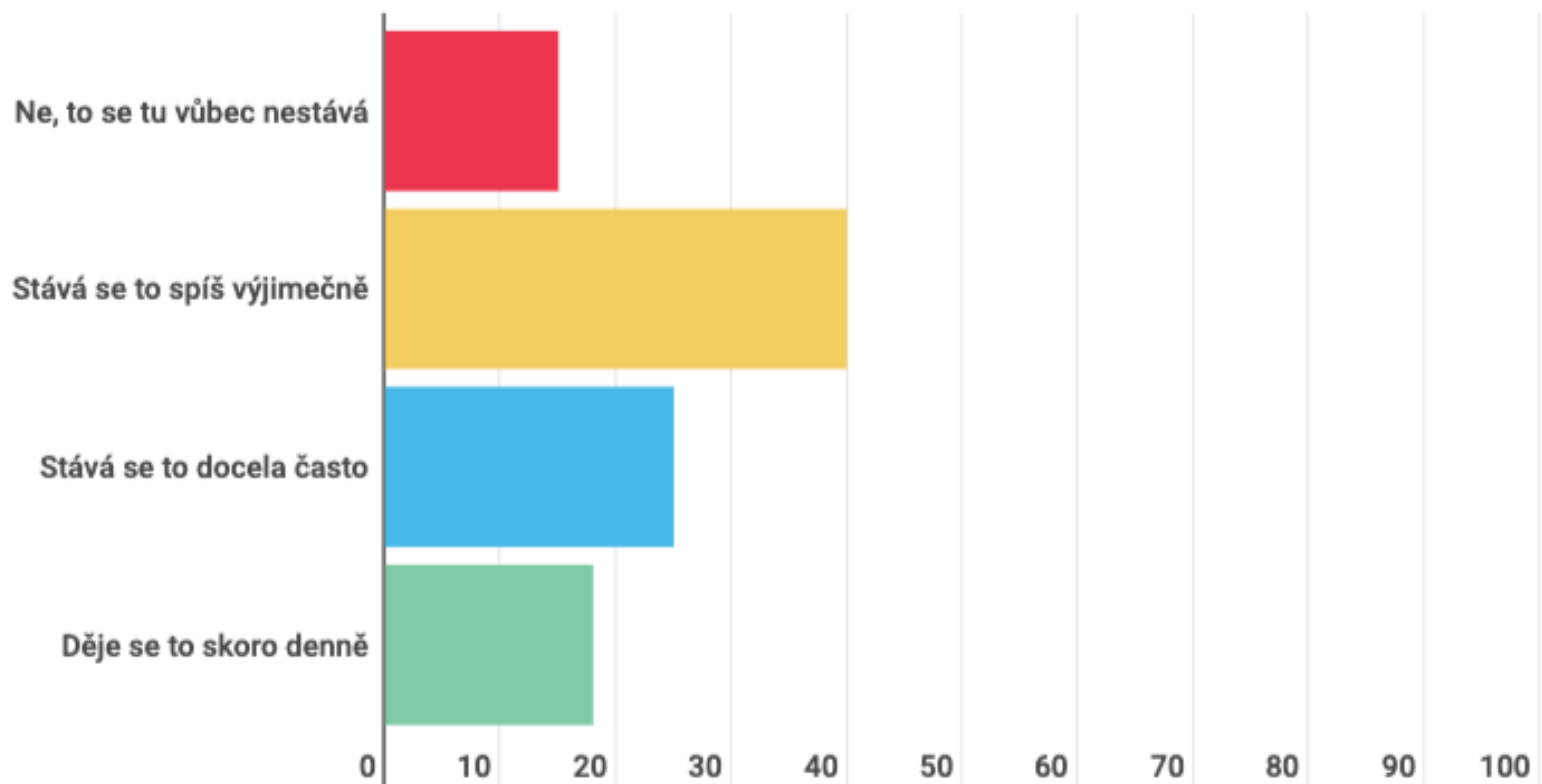
Závěr a diskuze

Základní informace

Šikana je a bude na každé škole.



Dochází ve vaší třídě k tomu, že by někdo někomu ubližoval slovně - nadávkami, ponižováním, apod.? (2. stupeň ZŠ)

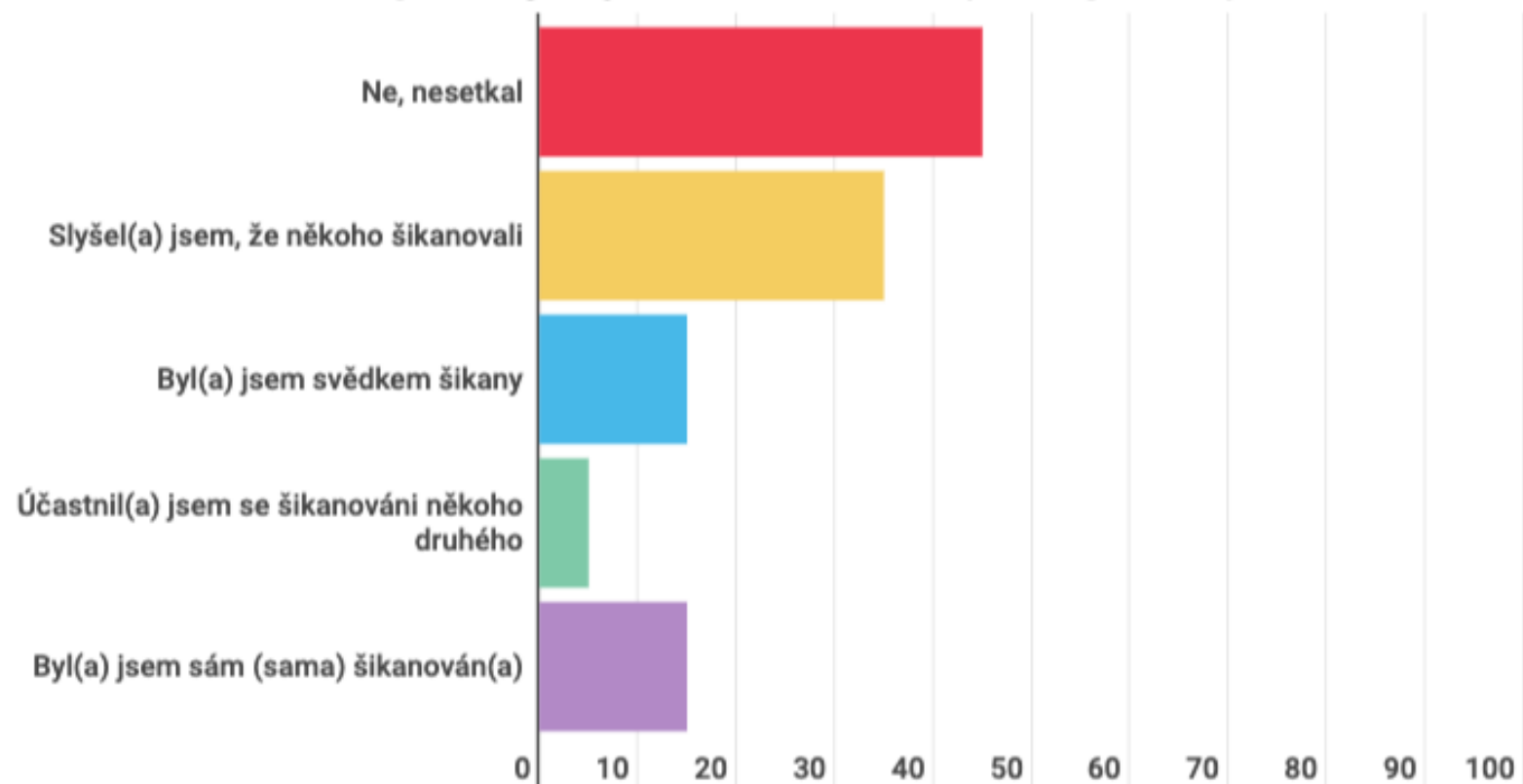


Průzkumu se účastnilo celkem 158 základních škol, odpovídalo celkem 16 447 žáků 2. stupně
(zdroj: Mapa školy, Scio)



64 786

Setkal(a) ses někdy na této škole se šikanou? Vyber všechny odpovědi, které odpovídají tvým zkušenostem (2. stupeň ZŠ)



Průzkumu se účastnilo celkem 158 základních škol, odpovídalo celkem 16 447 žáků 2. stupně
zdroj: Mapa školy, Scio

Dopady a následky školní šikany

- poškození jsou “všichni”: oběť, agresor, rodiny, třída, učitel, ředitel
- Oběť má poté 3 možnosti „vývoje“:
 1. zdravě ho to zocelí a získá sebevědomí (OK)
 2. zůstane oběť (celoživotní trauma)
 3. stane se agresorem (71% „střelců“ bylo obětí šikany)



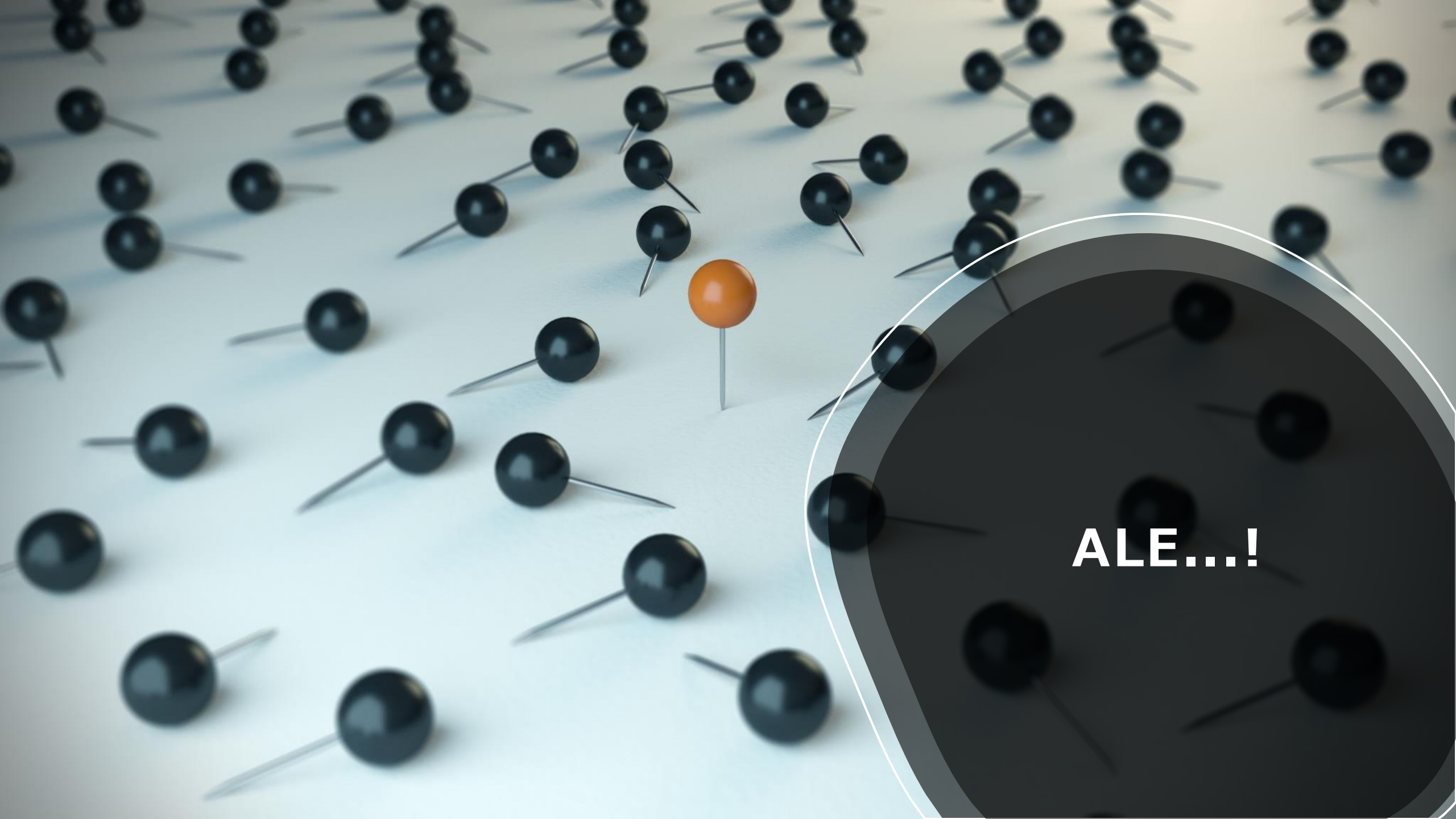
Proč se to děje?




**každý z nás
je jiný**



což je skvělé ...



ALE...!

A close-up photograph of a white surface covered with numerous black pushpins. One pushpin, located near the center of the frame, is orange, making it stand out from the rest. The pushpins are scattered across the surface, some pointing towards the viewer and others away. The lighting is soft, creating subtle shadows and highlights on the pins and the surface.

**Proč si myslíte,
že se pro
ostatní stanete
oranžoví?**




Co je to teda šikana?

Jak ji poznám?

z francouzského slova „*chicane*“

- Šikana je stav, kdy jeden nebo více jedinců úmyslně a většinou opakovaně psychicky či fyzicky napadá svou oběť či oběti, nejčastěji spolužáka či spolužáky, s úmyslem jim ublížit. (Kolář, 2011)
- objevuje se zejména v uzavřených kolektivech: škola, vojna, vězení
- projevuje se ve všech věkových i sociálních skupinách



A large, jagged iceberg floats in the dark blue ocean under a cloudy sky. The iceberg has a prominent peak and a large, rounded section. The water is dark and choppy. The sky is filled with grey and white clouds.

**Jak poznáme
šikanu?**



Šikanové dítě

Různá kombinace symptomů

chodí do třídy se zvoněním

vyhledává dospělého

nechutenství

nechce chodit do školy

psychosomatické potíže

zhoršení prospěchu

zamlklé

kouká do prázdna, „je mimo“

vyhýbá se kolektivu

Přímé varovné signály mohou být například:

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- Při přestávkách vyhledává blízkost učitelů.

Nepřímé varovné signály mohou být například:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.

Rodiče žáků by si měli všimnout především těchto možných příznaků šikanování:

- Nechutí jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno i pozorovat strach.

Nebo ...

může být introvert


má problémy doma

má osobní problémy

má autistické rysy

nemá si s kým, co říct (jiné IQ)

má zdravotní problém



**Není to tak
jednoduché**

A group of five female students in white lab coats and safety goggles are working in a chemistry laboratory. They are gathered around a long white lab bench, performing various experiments. One student is pouring blue liquid from a beaker into a test tube. Another is using a pipette. There are various pieces of glassware, including flasks, beakers, and test tubes, on the bench. In the background, there are white shelves with glassware and a brick wall. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Zaměřte se na
jeho /její interakci
s ostatními

šikana versus škádlení



Introvertní úkol

Vezměte si do ruky papír s nápisem Škádlení vs. šikana

Do tabulky vepište, čím se od sebe tyto pojmy liší dle zadaných kategorií

Vyberte si třeba 4 kategorie, nemusíte stihnout vše. Máte na to 3 minuty. 😊

Vyhodnocení

Typy škádlení

1. Přátelské laskavé škádlení – Mají se rádi a omluví se navzájem
2. Divoké škádlení – 2 se kopou, žduchají a je to nebezpečné
3. Neohrabané škádlení – dítě se chce seznámit, neví jak na to (popichuje, rýpe)
4. Agresivní bolestivé škádlení – sprosté nadávky, fyzické násilí

Zatím je to oboustranné a na stejné úrovni!

Neohrabané škádlení

MĚLI BYCHOM SE MÍT NA POZORU!

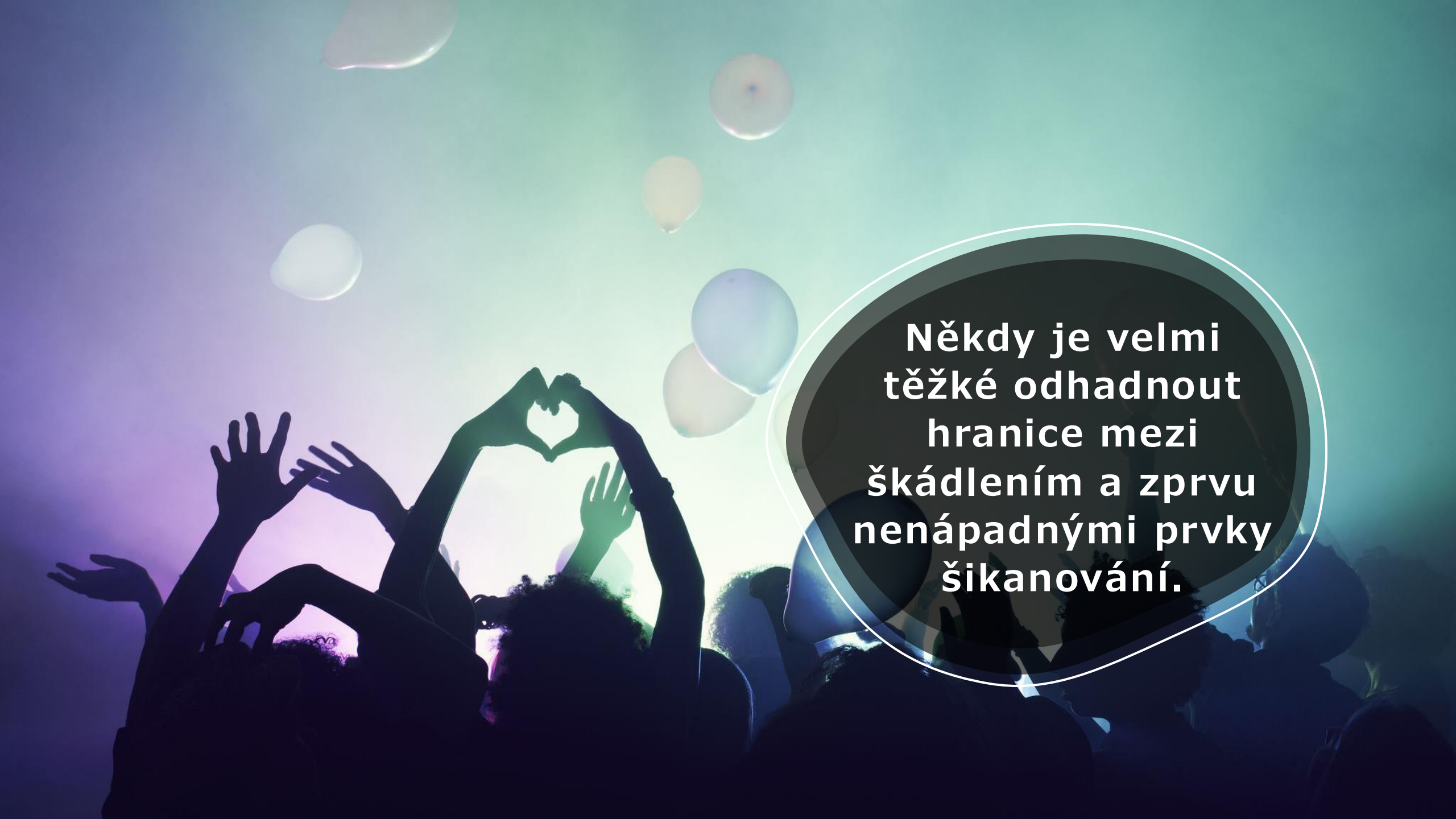
PODLE MĚ NEJRIZIKOVĚJŠÍ PRO JEDINCE

SLABÉ SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

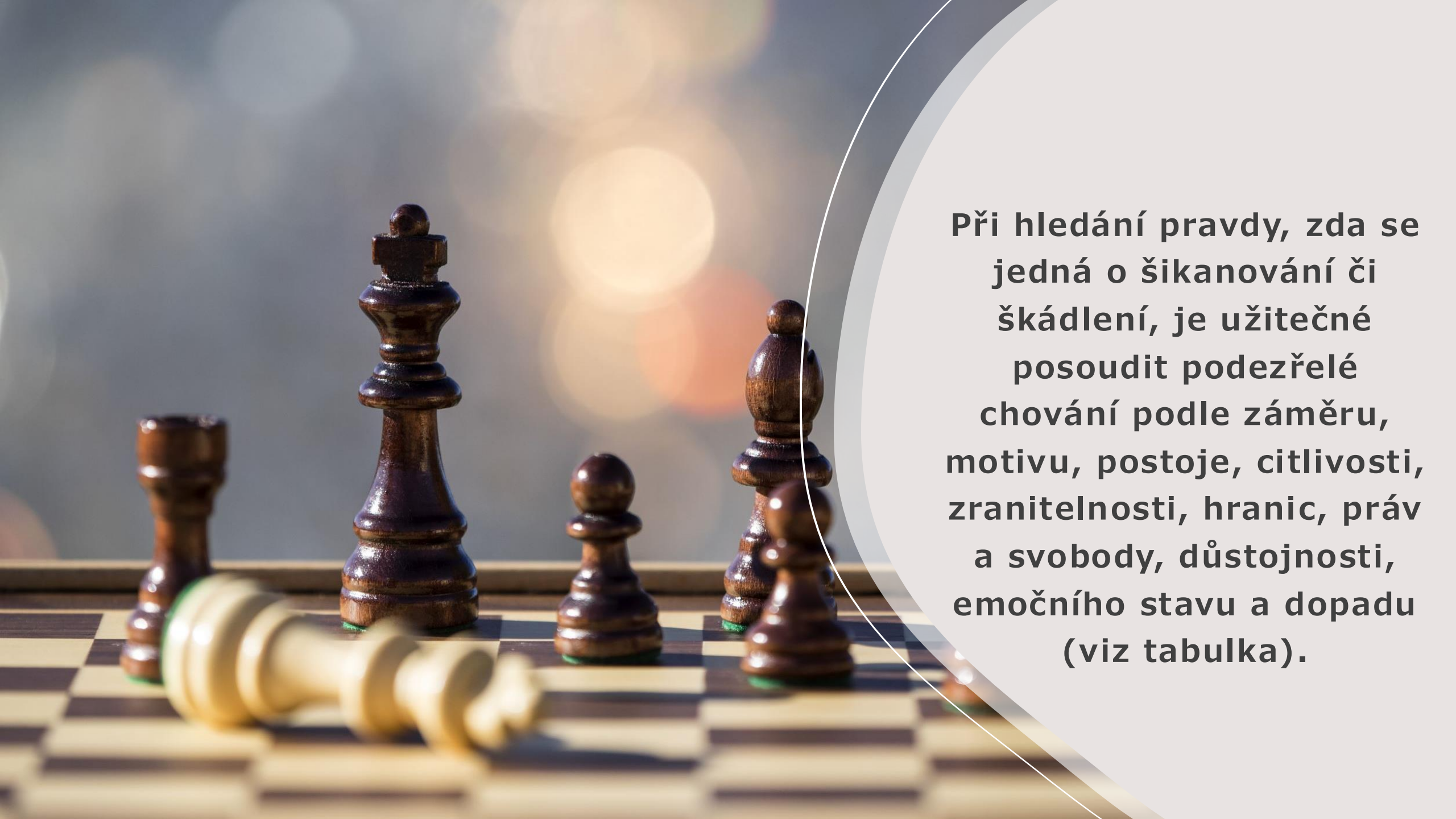
OSTATNÍ ŽÁKY VYLOŽENĚ „ŠTVE“ A STĚŽUJÍ SI NA NĚJ

UČITEL/KA: „ON/A SI O TO ŘÍKAL/A“

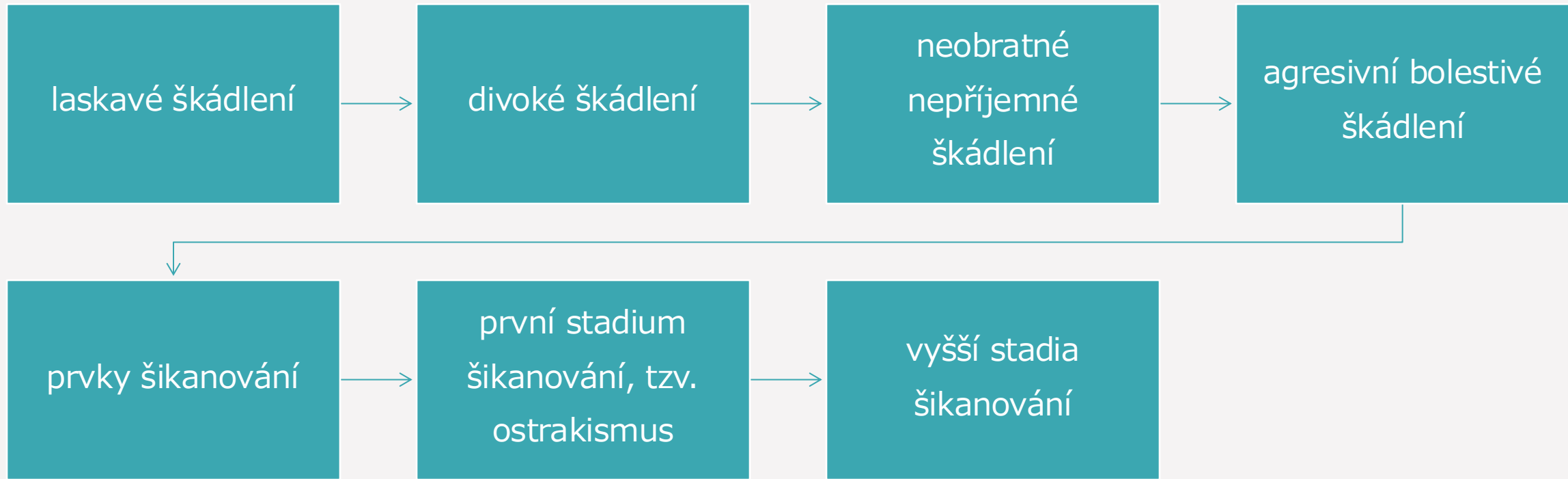
NUTNÉ PRACOVAT S JEDINCEM NA ZLEPŠENÍ SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ

A crowd of people is silhouetted against a bright, colorful background of purple, blue, and green. Several balloons in various colors (white, yellow, blue, orange) are floating in the air. In the center, a person's hands are raised to form a heart shape. The overall atmosphere is festive and celebratory.

Někdy je velmi těžké odhadnout hranice mezi škádlením a zprvu nenápadnými prvky šikanování.



Při hledání pravdy, zda se jedná o šikanování či škádlení, je užitečné posoudit podezřelé chování podle záměru, motivu, postoje, citlivosti, zranitelnosti, hranic, práv a svobody, důstojnosti, emočního stavu a dopadu (viz tabulka).



Škála chování



**Co musíme
vědět, než to
začneme řešit?**



Podle psychologa Bandury je to obrana ega a přehlízíme to.



Máme strach používat termín “šikana”

**Nechceme si
přiznat, že
zrovna v
mojí třídě je
šikana**

Počáteční problémy pro učitele



Šikana vyvolává strach a spouští masivní obrany.



Šikana je skrytá a nepřístupná.



Hranice mezi šikanováním a škádlením není ostrá.



Mezi „čistým“ šikanováním a „čistým“ škádlením existuje širší spektrum dalšího chování.

Co se nám může honit v hlavě...

„jsou to jen děti“

„je to v tom věku
normální“

„šikana na vojně
není šikana“

„stalo se jí to,
protože není
kolektivní“

„neumí se
přizpůsobit“

„jen si hráli, nevadí
mu to“



Nebát se

Východiska pro řešení

musíme vědět,
co děláme –
jinak můžeme
spíše ublížit

nezlehčujeme
problém, ať je
jakýkoli

Šikanování
jako
nemocné
chování

Šikanování jako
těžká porucha
vztahů

Šikanování jako
závislost

3 pohledy šikany

Šikanování jako nemocné chování

- Nejnápadnější projevy, které jasně porušují školní řád
- Je to srozumitelné „špatné“ chování pro rodiče a děti.
- Naplňuje to jasně znaky šikanování: záměrnost, opakování, skrytá agrese (agresor to dělá chytře), pro oběť nepříjemné

Šikanování jako závislost

- vzájemná vazba mezi agresorem a obětí – navzájem se potřebují, jsou na sobě závislí
- často oběť vnímá agresora jako svého kamaráda
- frustrace > benigní agrese („hodný kluk“)
- rozpoznání přítomnosti nějaké podoby závislosti je jedním z kritérií pro výběr vhodných nástrojů léčby
- nenechat se obelstít spoluprací agresora



Jako při boxu...

Šikanování jako těžká porucha vztahů

- šikana se neděje ve vzduchoprázdnu, ale v kontextu vztahů skupiny
- musíme pochopit a znát vnitřní vývoj šikanování, abychom správně pomohli

Motivy agresora

- upoutání pozornosti;
- zabíjení nudy;
- motiv „Mengeleho“ – zkoumá, kam až může zajít, šikana je experimentem;
- žárlivost;
- prevence – jedinec se bojí šikany, proto začne sám;
- motiv vykonat „něco velkého“.



Stádia šikany

aneb kdo tahá za nitky



První stádium

- zrod ostrakismu
- zárodek šikany
- mírné, převážně psychické formy násilí
- neoblíbený žák
- drobné „legrácky“
- nepřímá šikana – nikdo se s ním nebaví – je to taky šikana!

Druhé stádium

- fyzická agrese a přitvrzování
manipulace
- agresori si vybíjí vztek na obětech
- objevuje se fyzická agrese
- stupňuje se to



**Musíme utnout
zde, jinak je to
pak mnohem
náročnější**

Třetí stádium

- ještě počáteční šikana
- **klíčový moment – vytvoření jádra**
- vytvoření skupiny agresorů, kteří jednají systematicky
- vybírají si ostrakizované slabé oběti
- Důležité– šíří “vir” kolem sebe
- ještě se jim dokáže někdo vzepřít, ale spíše mají strach

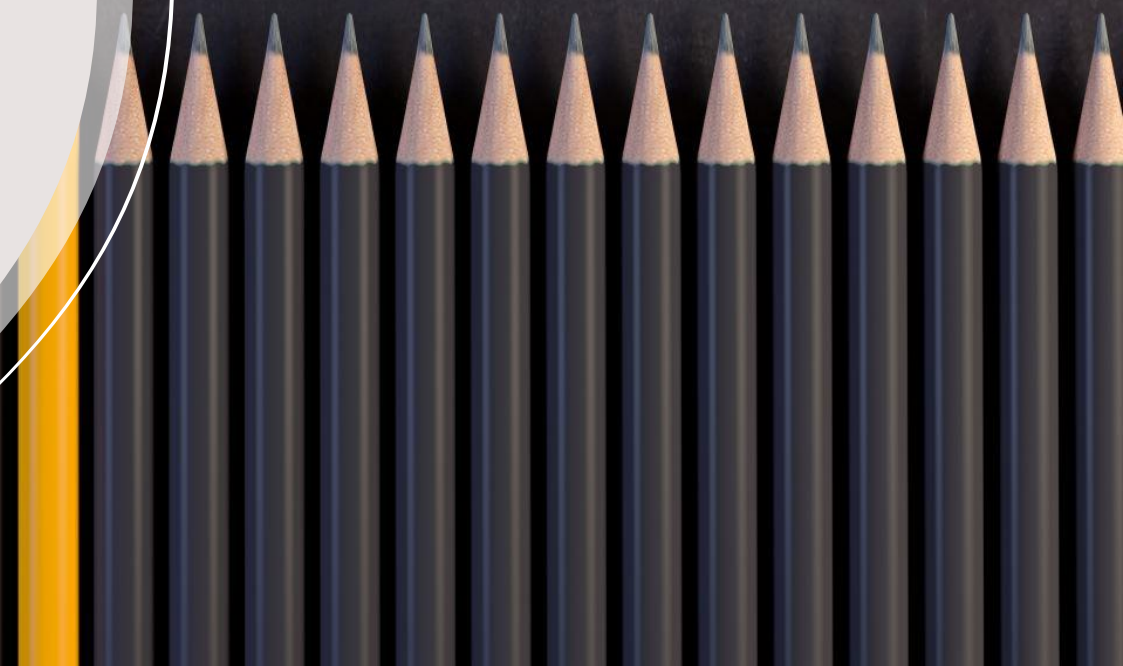
Čtvrté stádium

- **pokročilá šikana**
- **většina přijímá normy**
- normy agresorů, jsou nepsaným zákonem
- skoro nikdo se jim nedokáže postavit
- třída vytváří „novou“ identitu, která je oddaná vůdci
- i mírní žáci se začínají chovat krutě a užívají si to



Páté stádium

- **Totalita neboli dokonalá šikana**
- násilí je norma pro všechny členy třídy
- éra vykořisťování
- žáci rozdělení na 2 skupiny: otrokáři (všechna práva) a otroci (žádná práva)



Alternativa 1 – psychická šikana


má stejné stádia

stupňuje se psychické
násilí

je velmi těžké odhalit,
jaké je to stádium, což
je důležitý prvek při
diagnostice léčby

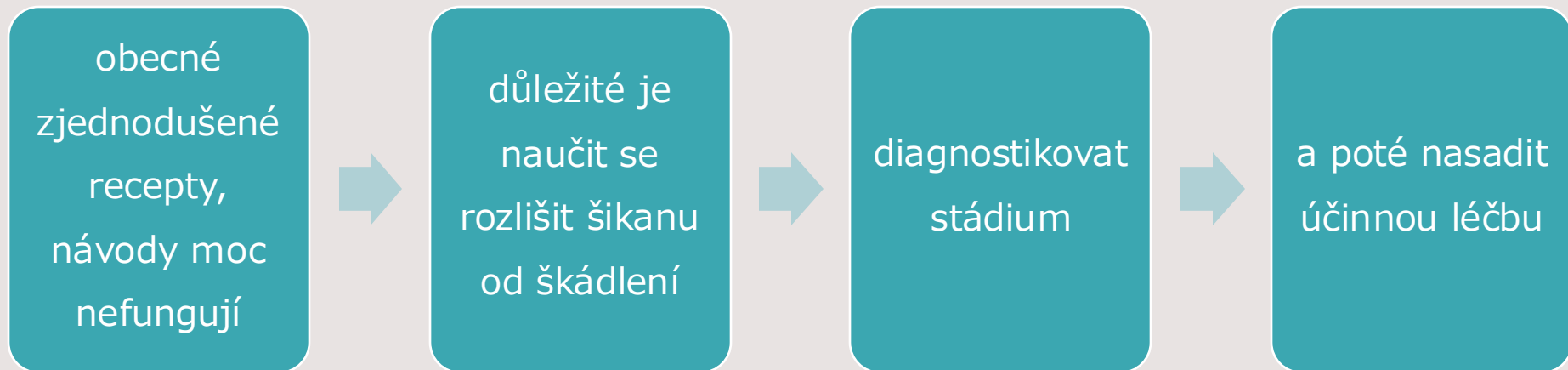
Alternativa 2 – dívčí šikana





**Máme
podezření na
šikanu.
Co s tím?**

Východiska pro pomoc





Jak na to?

První krok

- odlišit šikanu od 4 typů škádlení
- oddělit šikanu od jednorázových konfliktů

Druhý krok

- víme, že je to šikana
- získat, co nejvíce informací, aby pomoc byla účinná
- a zaměřit se na 2 základní kritéria

2 základní kritéria

**posouzení šikany ze 3
praktických pohledů:**

nemocné chování, závislost a
porucha vztahů

určení formy šikany: základní
forma, neobvyklá forma

Ilustrativní diagnóza podle dvou základních kriterií (Kolář, 2011)

Šikana ze tří praktických pohledů

Vnější pohled

Pět agresorek, jedna iniciátorka a čtyři aktivní účastnice, opakovaně, přibližně čtyři měsíce psychicky týrají spolužačku ze třídy. Používají k tomu verbální přímou a nepřímou agresi. Šikanování probíhá jak ve škole, tak v kyberprostoru prostřednictvím mailů a SMS.

Závislost

Vztahy oběti a agresorek jeví známky skrytého scénáře spolupráce. Oběť vyhledává přítomnost svých trýznitelek.

Porucha vztahů

Počáteční šikana ve 3. stadiu, je vytvořené jádro agresorek.

Formy šikany

Základní forma

Dívčí a psychická šikana, kyberšikana u žáků v osmé třídě.

Neobvyklá forma

Změna v základním schématu šikany. Rodiče iniciátorky a jedné aktivní účastnice ubližování jsou učiteli na škole, kde k šikaně došlo.

Třetí krok

- určíme scénář pro směr léčby
- předešlý příklad: 3. stádium, komplikovaná forma (rodič je kolega)

Klasifikace scénářů pomoci podle cíle léčby, stadia a formy šikanování (Kolář, 2011)

Situace, které zvládne škola sama

1. První pomoc pro obyčejnou počáteční šikanu.
2. Celková léčba pro řešení prvních dvou stadií šikanování, RTP – Rámcový třídní program.

Scénáře, kdy potřebuje škola pomoc zvenku

3. První pomoc pro komplikovanou počáteční šikanu.
4. První pomoc (krizové scénáře) pro obyčejnou pokročilou šikanu.
5. První pomoc (krizové scénáře) pro komplikovanou pokročilou šikanu, patří sem např. výbuch skupinového násilí, tzv. školní lynčování.
6. Celková léčba pro třetí stadium šikanování s běžnou i komplikovanou formou, ZIP - Základní intervenční program (u organizovaných šikan, od třetího stadia vždy v kombinaci s první pomocí).

**Scénář,
který
zvládne
každý učitel**

**PRO POČÁTEČNÍ NEBO
KLUBAJÍCÍ SE ŠIKANU**

**NA ŠKOLE NEJVÍCE PRVNÍ
DVĚ STÁDIA, JE TŘEBA JE
UTNOUT V ZÁRODKU**

Základní scénář pro počáteční šikanu s běžnou formou (Kolář, 2011)

1. Odhad závažnosti onemocnění skupiny a stanovení formy šikany
2. Rozhovor s informátory a oběťmi
3. Nalezení vhodných svědků
4. Individuální rozhovory se svědky
5. Ochrana oběti
6. Předběžná diagnóza a volba ze dvou typů rozhovoru
 - a) Rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření)
 - b) Rozhovor s agresory (směřování k metodě vnějšího nátlaku)
7. Realizace vhodné metody
 - a) Metoda usmíření
 - b) Metoda vnějšího nátlaku (výchovní pohovor nebo výchovná komise)
8. Třídní hodina
 - a) Efekt metody usmíření
 - b) Oznámení potrestání agresorů
9. Rozhovor s rodiči oběti
10. Třídní schůzka
11. Práce s celou třídou

Taktika vyšetřování: otázky “římského” devatera

Co se stalo? (jádro příběhu)

Kde se to stalo? (místo)

Kdy se to stalo? (čas a alibi)

Proč? (motiv)

Kdo to spáchal? (podezřelí a pachatelé)

Jak to spáchal? (způsob jednání)

Čím to spáchal? (zbraně, nástroje)

Komu se to stalo? (oběti)

Kdo nám to řekl? (svědkové)

Rozhovor s obětí

- maximálně 2 dospělí, ideálně školní psycholog
- říct, jak se to bude řešit – nerozmazávat
- napsat si strukturu otázek
- umět mlčet a čekat - je těžké se svěřit

Rozhovor se svědky

- maximální ochrana svědka – jinak nedůvěra
- nikdo by neměl vědět, že o tom s někým mluvíte
- **ověřovat si názor na agresora z více zdrojů!**
- pokud si nepamatuje, ať si vybaví barvy a vůně

Rozhovor s agresorem

- nachystat předem rozhovor – **klíčová je připravenost**
- klíčové důkazy ukázat v pravý čas
- my víme info a fakta, nás hlavně zajímá, jak se k tomu ten agresor postaví
- neverbální komunikace – dlouhý pohled do očí, ukažte mu, že se ho nebojíte
- tělesná blízkost, znepříjemnit mu situaci
- vertikální poloha (když stojí, cítí se víc pod tlakem)

-
- pokud jich je více a mlčí, tak najít nejslabší článek
 - ve skupině je vždycky nějaký vůdce, zjistit, kdo tahá za nitky
 - Postup:
 1. zasypat otázkami
 2. přitlačit ke zdi
 3. zapletení se do vlastní lži
 4. vyvolat v agresorovi napětí a stres

Rozhovor s rodiči

- naznačit, jak přesně postupujete nebo jste postupovali při řešení
- rodině doporučit uchovat důkazy např. printscreeny
- udělat zápis ze setkání
- nemít mezi sebou ideálně stůl/bariéru (lepší nesesedět přímo, ale našikmo)
- empatie, pochvala za to, že přišli, naslouchat
- ředitel (odpovědná osoba) musí dát jistotu, že se to bude řešit
- maximální ochrana oběti
- získat spolupráci za každou cenu

Pokročilá šikana – změny v diagnostice

- často není žádný svědek (strach nebo nevnímají jako problém)
- prorostlá struktura násilí
- agresori spolupracují a mají zakrývací manévry
- velmi těžký průběh vyšetřování – nemáme se o koho a co opřít
- může se jednat až o trestný čin
- rodiče agresorů si stěžují a popírají činy svých dětí
- může být zahájeno trestní řízení
- důležitá je propojenost OSPODU, PČR, SVP a školy



Alternativa

„lynčování“

Alternativní varianta - lynčování

- je to vyústění pokročilé šikany
- výbuch skupinového násilí – klasické věšení „viníka“
- ve třídě, na záchodě, na dvoře za rohem
- nemůžeme čekat na odborníka, musíte řešit sami
- děti mohou být ohroženy na životě
- později je nemožné to prošetřit
- měli bychom mít „poplachový plán“
- většina případů je zkopání oběti, pak také sexuální násilí
- **velké lynčování** – velké zapojena celá skupina (spíše SŠ)
- **malé lynčování** – skupinka někde dále, ostatní svačí, nevšímají si toho

Základní krizový scénář pro výbuch skupinového násilí (Kolář, 2011)

První (alarmující) kroky pomoci

1. Zvládnutí vlastního šoku – bleskový odhad závažnosti a formy šikany
2. Bezprostřední záchrana oběti, zastavení skupinového násilí

Příprava podmínek pro vyšetřování

3. Zalarmování pedagogů na poschodí a informování vedení školy
4. Zabránění domluvě na křivé výpovědi
5. Pokračující pomoc oběti (přivolání lékaře)
6. Oznámení na policii, paralelně - navázání kontaktu se specialistou na šikanování, informace rodičům

Vyšetřování

7. Rozhovor s obětí a informátory
8. Nalezení nejslabších článků nespolupracujících svědků
9. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky
10. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory

Léčba

11. Metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny

Obranné reakce učitele při setkání s brutálním násilím

- **Chaos a únik** - duševní i tělesný otřes, zmatek, útěk ze třídy
- **Regrese** - pedagog reaguje jako dítě, neví co dělat, volá mocnější kolegy
- **Popření** - „To se mě nemohlo stát“ ... Učitel se obrátí a odejde si něco vyřídit
- **Bagatelizace** - Situaci zlehčí např.: „Nechte toho kočkování“
- **Obviňování oběti** - „Karle, ty zase provokuješ.“
- **Egocentrické ublížení** - Propadnutí sebelítosti a výčitekám
- **Autoritativní, suverénní postoj** - „Pseudosilácká“ reakce: “Okamžitě do lavic, nebo vás srovnám do latě.“
- **Agrese** - Impulsivní nekontrolované jednání
- **Sevřené strachem** - Provalení stuporózního strachu, učitel se nemůže pohnout



Co dělat, aby šikana nebyla

nebo alespoň nedošla tak daleko?



**Pěstovat
pozitivní
vztahy ve třídě**





**každý z nás
je jiný**

A photograph of terraced rice fields on a hillside. The fields are filled with green rice plants, and a small wooden hut with a thatched roof is visible on a higher terrace. The scene is captured in a cinematic style with a dark, moody sky. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Pár slov na závěr,

abychom vystoupali na pomyslný
vrchol

Základ úspěchu

pedagogové táhnou
za jeden provaz

pedagogové se
nebojí přiznat, že
neví, co mají dělat

pedagogové dodržují
metodiku

pedagogové se
zajímají o svou třídu
a ví o svých
„problematických“
dětech a monitorují
je

Užitečné zdroje a materiály

- Zdroje aktivit: <https://www.hranostaj.cz>
- Zdroje aktivit (Materiály pro OSV): <https://1url.cz/e1lJA>
- Krizový plán naší školy: <https://1url.cz/81lJy>
- Metodický portál z MŠMT - <https://msmt.gov.cz/file/38988/>
- Šikana v mateřské škole - https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/11303/sikana_v_materske_skole_diferencialni_diagnostika___jak_rozlisit_sikanovani_od_skadleni.pdf
- Infografiky: <https://www.centrumlocika.cz/infografika-a-clanky>,
<https://nevypustdusi.cz/infografika/>,
<https://www.societyforall.cz/knihovna?type=Infografika>,
- ČT Edu: <https://edu.ceskatelevize.cz/hledani?q=šikana&tab=pracovni-listy>
- Video: <https://www.stream.cz/restart-zivota/jak-predchazet-sikane-ditete-234872> ,
https://www.youtube.com/watch?v=NioRoFQ_fPg

A network diagram consisting of several nodes (small spheres) connected by thin lines, set against a dark, textured background. The nodes are arranged in a roughly circular pattern, with some connections forming a central hub-and-spoke structure. The lighting is soft, highlighting the metallic or reflective surfaces of the nodes.

**Otázky
Diskuze
Náměty**

Zdroje

- https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/sikana-zakladni-skoly-statistika-pruzkum-scio_1909300658_jak
- <https://www.czso.cz/documents/10180/122363208/230042200201.pdf/65a690ef-24e3-48a4-862f-95116d42b928?version=1.3>
- Metodika kurzu Dr. Michala Koláře – Specialista na řešení školní šikany a kyberšikany (Praha, 2016)
- Kolář M. (2011). Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál.
- https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/11303/sikana_v_materske_skole_diferencialni_diagnostika_jak_rozlisit_sikanovani_od_skadleni.pdf
- <https://medium.seznam.cz/clanek/lina-klimarova-sebevrazda-devataka-ze-zs-kotlarska-ucitelka-tvrdi-ze-sikana-trvala-dlouho-a-vedeni-ji-ignorovalo-73239>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Šikana>