

Šikanování na školách



Akademie věd
České republiky



věda

104

kolem
nás

pro všední
den

Psychologický ústav Akademie věd ČR, v. v. i., byl založen v roce 1967. Sídlí v Brně a v Praze a pracuje v něm přibližně třicet vědeckých pracovníků, jejichž hlavní náplní činnosti je psychologický výzkum. Věnují se výzkumu v oblasti psychologie osobnosti, sociální psychologie a kognitivní psychologie a rozvíjejí také metodologii psychologických výzkumů. Výsledky zveřejňují zejména v zahraničních odborných časopisech, ale i knihách, domácích časopisech, příspěvcích na konferencích a jiných sděleních určených nejen vědecké komunitě. S výsledky seznamují také širokou veřejnost: publikují v popularizačních časopisech a vystupují v médiích. Ústav vydává časopis *Československá psychologie*, který uveřejňuje původní práce z oblastí psychologické teorie, metodologie, výzkumu a praxe. Časopis má šedesátiletou tradici a je indexován v databázích Web of Science, SCOPUS a PsycINFO. Ve spolupráci s katedrami psychologie se ústav podílí na výuce studentek a studentů psychologie. Součástí ústavu je Laboratoř experimentální psychologie, která zajišťuje prostory a vybavení pro experimentální výzkum mentálních procesů a reprezentací u dětí i dospělých. Laboratoř ústavu je k dispozici také pro společné pracoviště s Filozofickou fakultou UK, Laboratoř behaviorálních a lingvistických studií.

Obory zkoumání

Osobnost a společnost: Jak se lidé vyvíjejí v průběhu života, jak zvládají náročné situace a jak spolu jednájí? Jak spolu v České republice vycházejí lidé s různou etnickou příslušností?

Mysl a mozek: Jak si děti osvojují jazyk? Jak lidé zrakově vnímají okolní svět a jak se učí vidět po operaci zraku?

Metody a testy: Rozvíjíme statistické a kvalitativní postupy, které jsou používány v psychologickém výzkumu a v dalších sociálních vědách. Ověřujeme a vytváříme psychodiagnostické testy, dotazníky, rozhovory a pozorování, které umožňují poznávat lidskou psychiku.

Mezinárodní projekty

Mars 500: Dopady dlouhodobé izolace při simulovaném letu na Mars na osobnost a mysl účastníků projektu.

Osobnostní profily napříč kulturami: Do jaké míry se lidé v různých částech světa podobají nebo odlišují?

Koncepce významu: Porovnávali jsme přístupy k chápání významu v psychologii, zajímalo nás, jak významy vznikají, jak se mění a co můžeme na základě individuálního vnímání významů říci o lidech.

Pro veřejnost

Časopis *Československá psychologie*, organizace konferencí, popularizace v médiích a prostřednictvím výstav.

Vývoj a ověřování psychologických metod.

Knihovna poskytující služby studentům a veřejnosti.

Šikana jako problém veřejného zdraví

Šikanování na školách je problémem ohrožujícím veřejné zdraví. V průběhu školní docházky se s ní v nějaké podobě setkává nezanedbatelná část žáků a tato zkušenost může negativně ovlivnit jejich vývoj. Negativními následky šikanování trpí pochopitelně především žáci, kteří se stanou jeho terčem, ale riziko představuje i pro ty, kteří sami šikanují druhé. Dobrou zprávou je, že vhodné postupy mohou řadě případů předejít, záhy je ukončit a zmírnit jejich dopad. Na prevenci a řešení šikany spolupracují učitelé s rodiči a odborníky. Vědci se snaží přispět ke zmapování problému a možností jeho řešení. V této brožurce přinášíme stručný výběr informací, které mohou přispět k základní orientaci v dané problematice.

Vymezení šikany

Co to je šikana

Nejrozšířenější definici šikanování formuloval švédský výzkumník Dan Olweus. Šikanování definoval jako agresivní chování, proti kterému je obtížné se ubránit a obvykle se opakuje. Šikanování je tedy vymezeno přítomností dvou až tří základních znaků:

- **záměru ublížit druhému** (obecný rys agresivního chování),
- **nerovnováhy sil** mezi tím, kdo šikanuje, a tím, kdo je šikanován,
- (obvykle) **opakovanosti**.

Jak poznat záměr ublížit

Záměrnost ublížení odhadujeme z podoby konkrétní situace. Pokud lze na základě podoby incidentu předpokládat, že člověk si byl minimálně vědom toho, že svým chováním může ublížit druhému, chápeme jeho čin jako agresivní. Nejčastěji se setkáváme se záměrem vyvolat v druhém nepříjemné pocity (např. strach, smutek, nejistotu, ponížení), poškodit jeho vztahy s vrstevníky (např. odražením potenciálních kamarádů) či fyzicky poškodit jeho samotného a jeho majetek (např. mobil). Záměrnost se posuzuje obtížně, protože lidská motivace je složitá a lidé jsou málokdy schopni a ochotni říci o svých záměrech pravdu. Většinou tedy jen z průběhu incidentu odhadujeme, zda je v něm patrný záměr ublížit, či alespoň vědomí toho, že dané chování druhému může ublížit.

Jak poznat nerovnováhu sil

Nerovnováha sil mezi tím, kdo se chová agresivně, a tím, kdo je terčem agrese, je hlavním kritériem šikanování. Pomáhá nám odlišit šikanování od vrstevnického konfliktu mezi podobně silnými soupeři. Prakticky znamená, že šikanující má převahu a pro šikanovaného je obtížné či nemožné účinně se bránit. Převahu neposuzujeme z pohledu třetí osoby, ale z perspektivy daného žáka, který je šikanován. Představíme si konkrétní incident, pozici šikanovaného (jeho dovednosti, zázemí apod.) a pozici šikanujícího a odhadujeme, jak je asi obtížné pro tohoto šikanovaného se za daných okolností ubránit. Šikanování mají někdy z pochopitelných důvodů sklon převahu sil či míru ublížení bagatelizovat. Proto se učitelé do značné

míry spoléhají na vlastní pozorování nebo informace od svědků incidentu a rodičů.

Převaha někdy vzniká ze samotné povahy agresivního činu. Například proti pomluvám či zesměšňujícím videím na internetu se z principu brání těžko. Nerovnováha sil může také spočívat v tom, že šikanující je větší, silnější nebo fyzicky šikovnější. Šikanující může být také chytřejší či úspěšnější ve škole. Nejde jen o samotnou větší fyzickou zdatnost a dovednosti, ale i o to, že jsou tyto vlastnosti mezi vrstevníky oceňovány. Šikanující také někdy má lepší vztahy s učiteli, lepší rodinné zázemí, přístup k penězům, informacím nebo dalším zdrojům. Šikanovaný může být naopak odmítáný spolužáky či úzkostný. Může také patřit k některé ze znevýhodňovaných skupin, jako jsou etnické a sexuální minority. Může se také jednat o žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Běžně se setkáváme s tím, že ve srovnání s šikanovanými mají šikanující:

- **lepší postavení v kolektivu,**
- **početní převahu.**

Jak poznat opakovanost

Vedle záměrnosti a nerovnováhy sil je obvyklým znakem šikanování i to, že se útoky opakují. Nemusejí se opakovat útoky stejného druhu, ale jakékoliv útoky vůbec. Pokud se například žák stane jeden týden terčem výsměchu a další týden terčem fyzického útoku, bereme to jako opakování. Opakovanost je pro šikanování typická





Agrese a její akceptování ve skupině se stupňují pozvolna

Zvýšená pozornost věnovaná šikanování neznámá, že by ostatní podoby agresivního chování nevyžadovaly reakci dospělých. Pro agresi mezi vrstevníky ve třídách je typické, že pozvolna, někdy nenápadně, narůstá. S ohledem na tato rizika se osvědčuje dávat žákům včas a jasně najevo, že agresivní chování není akceptovatelné. Například pokud je učitel svědkem toho, že žák někoho ze třídy označuje hanlivě nadávkou, může podat jasnou zpětnou vazbu o tom, jaké chování se mu nelíbí, a naopak jaké chování od žáků očekává. Může například důrazně říci: *Teď jsem tě slyšel říct: „Retarde, nech to být.“ To mě hodně překvapilo. Mrzí mě, že byl u nás ve třídě někdo takhle oslovený. Budu moc rád, když u nás ve třídě nebudeme žádné takové přezdívky používat a spolužáky budeme oslovovat jmény.*

a v praxi může u nejednoznačných případů pomoci odlišit, zda jsou útoky záměrné, či ne. Opakovanost dokládá, že nešlo o nezamýšlenou nehodu.

Opakovanost ale není nezbytným kritériem šikanování. Závažné agresivní činy, proti kterým je obtížné se bránit, považujeme za šikanování i bez opakovanosti. K takovým případům patří např. násilný útok (extrémní fyzická agrese) skupiny žáků proti spolužákovi či zveřejnění ponižujícího profilu na sociální síti. Důvod, proč podobné případy s jasnou nerovnováhou sil a závažnými důsledky označujeme jako šikanování, je ten, že u nich vzniká obava z opakování a dlouhodobého působení škody.

Výskyt šikany

Kolik procent žáků je šikanováno

Výskyt šikany se liší v různých zemích a věkových pásmech. Lze odhadovat, že u nás se zhruba každý desátý žák stal v posledních dvou až třech měsících minimálně 2–3× měsíčně či častěji terčem šikanování. V České republice zatím neproběhly výzkumy reprezentativních souborů naší populace s využitím tradiční definice šikanování.

V našem výzkumu sedmých tříd z dvaceti náhodně vybraných pražských ZŠ bylo zjištěno, že 11 % žáků bylo šikanováno, z toho 5 % dlouhodobě (minimálně 6 měsíců). Pouze 4 třídy (10 % tříd) neměly žádné šikanované žáky v průběhu půlročního sledování. Většina (80 %) obětí byla šikanována někým ze své třídy. Zjednodušeně můžeme říci, že na každé škole běžné velikosti se někdy vyskytuje šikanování. Proto se osvědčuje, když školy v tomto ohledu volí transparentní a odpovědný přístup a snaží se šikanování předcházet, monitorovat ho a řešit.

Šikanují jednotlivci i skupiny

V našem souboru žáků sedmých tříd šikanovali přibližně polovinu obětí jednotlivci a polovinu obětí skupiny. Chlapci se stávají obětí skupin ve větším procentu případů než dívky a jsou šikanováni zejména chlapeckými skupinami. Celkově se oběťmi šikanování o něco častěji stávají chlapci než dívky a chlapci se také o něco častěji dopouštějí šikanování druhých. Zdá se, že chlapecké skupinky považují agresi za přijatelnější způsob dosahování cílů a mají také vyšší nároky na to, jaké

Pro žáky není samozřejmostí obrátit se s šikanou na učitele



Odhaduje se, že o velké části (zhruba polovině) případů šikany se učitelé nedozvědí. Co zvyšuje ochotu dětí a dospívajících svěřit se s tím, že se stali obětí či svědkem šikanování? Důvěra žáků v učitele a vědomí toho, že učitel šikanu neschvaluje a řeší ji. Učitelé se často o šikanování dozvídají od rodičů či dalších dospělých, kterým děti důvěřují a s kterými se cítí dobře. Mohou to být asistenti pedagoga, vychovatelé v družině, ale i kuchařky ve školní jídelně. Osvědčuje se, když učitel při různých příležitostech dává najevo, že chce vědět o tom, co žáky trápí, že to bere vážně a má chuť se podílet na hledání řešení. Pokud učitel vyřeší nějaké, byť drobné trápení ve třídě, může tím žáky ujistit v tom, že má zájem slyšet, co je trápí, a že to bude řešit. Může pak ve třídě například říci: *Jsem moc rád, že Petr tady včera mluvil o tom, co ho ve třídě trápí, a společně jsme to vyřešili. Vážím si toho, když říkáte, co vás trápí a co vám je v naší třídě nepříjemné. Budu rád, když kdokoliv z vás, komu bude něco ve třídě nepříjemné, mi to řekne. Můžete to zmínit takhle ve třídě, nebo za mnou kdykoliv zajít.*

názory a chování svých členů schvalují, a jaké naopak ne. Chlapci jsou tak více ovlivňováni názory a chováním skupinek stejného pohlaví. Typickým případem je, když se chlapec chová v rozporu s tradiční představou mužnosti – představuje to pro něj větší riziko vyčlenění z chlapeckých skupin. Dívky mají v dívčích skupinách v tomto ohledu o něco větší svobodu.

Učitelé někdy pociťují k šikanovaným chlapcům méně empatie a víc než od dívek od nich očekávají, že se s šikanováním vyrovnají vlastními silami. Dokládá to i náš nedávný průzkum mezi 740 učiteli ze škol ze všech regionů České republiky. Tento postoj vychází ze stereotypního předpokladu, že chlapci jsou v případě vyrovnávání se s agresivními konflikty samostatnější a odolnější. Tato představa se ale v oblasti šikanování nepotvrzuje. Šikanovaní chlapci trpí negativními následky šikanování stejně jako dívky a vhodný zásah učitele jim pomáhá stejně jako dívkám.

Formy a příčiny šikany

Verbální, fyzická a vztahová šikana

Útoky se odehrávají nejčastěji při sníženém dohledu dospělých, a to v prostředí školy a v online prostředí, dále pak při cestách mezi školou a domovem a při zájmových kroužcích a volnočasových aktivitách. Rozlišujeme tři základní podoby šikanování:

- **verbální útoky** – např. nadávání, oslovování nepříjemnými přezdívkami, vysmívání se, ponižování, vyhrožování, verbální sexuální obtěžování,
- **fyzické útoky** – např. mlácení, kopání, strkání, fyzické sexuální útoky,
- **útoky na vztahy** – např. vyčleňování z aktivit nebo skupin, pomlouvání, intriky, navádění druhých proti šikanovanému, zesměšňování před druhými.

Nejběžnější podobou šikany jsou verbální útoky. Velká část šikanovaných je terčem více než jedné formy šikany (např. verbálních útoků a vyčleňování) a čím dál častěji zažívá i kyberšikanu. Proto je potřeba znát různé podoby útoků a brát je všechny v úvahu.

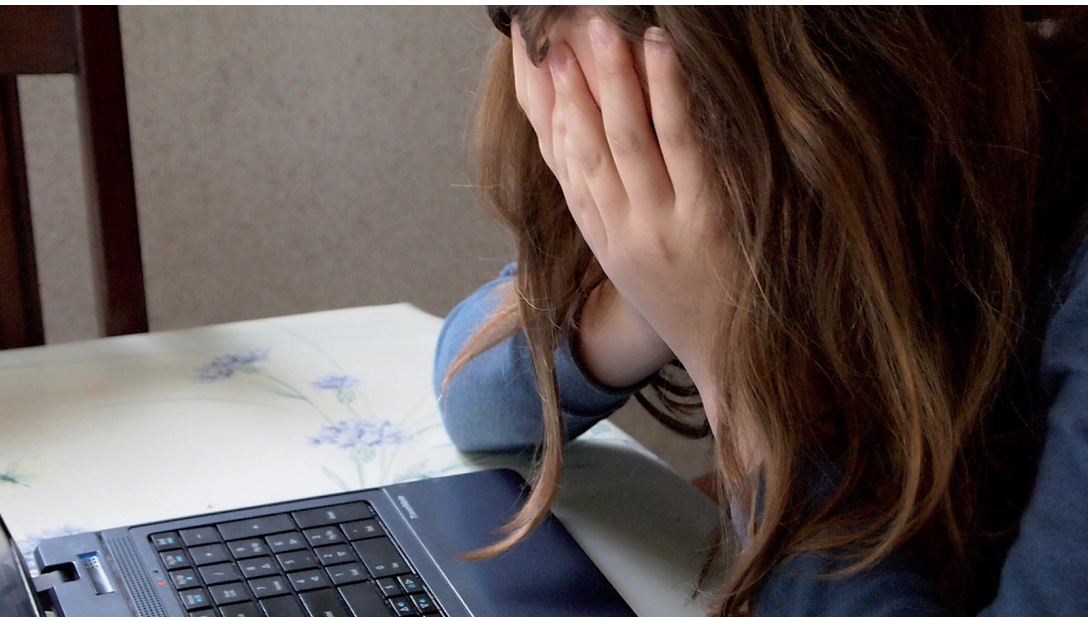


Pro dospělé je nejtěžší rozpoznat vztahovou šikanu

Nejčastěji bývají přehlíženy vztahové útoky, jako jsou pomluvy, intriky (např. navádění někoho, ať se s někým nekamarádí) a vyčleňování ze skupin a skupinových aktivit. Tyto útoky bývají pro učitele nepřehledné a mohou působit jako obyčejné vyjadřování názorů nebo jako projev preferencí určitých kamarádů, na které „má každý nárok“. Často způsobují psychickou bolest, která není pro okolí dobře viditelná. Vztahové útoky jsou časté a je potřeba jim věnovat větší pozornost, protože frustrují základní lidskou potřebu přijetí a způsobují tak obzvláště silné negativní emoce (např. pocity osamělosti, méněcennosti, křivdy, zoufalství) a reálnou izolaci mezi vrstevníky. Když se učitel například stane při tělocviku svědkem toho, kdy žák při rozdělování do týmů odmítne neoblíbeného spolužáka a křikne k ostatním: „Tohohle nebereme, ten má debilní triko,“ může říci: *Počkat, teď jsem od vás zaslechl něco, o čem bych si s vámi rád společně promluvil, a dělení do týmů chvíli počká. Zaslechl jsem z jedné skupiny větu „Tohohle neberem, ten má debilní triko“ a jsem z toho dost naštvaný. Kdybyste tohle řekli o mně, bylo by mi to líto a cítil bych se hrozně. Všichni máte za úkol rozdělit se do skupin a všichni musí být v nějaké skupině, takže nechci, abyste někoho odstrkovali, natož se mu posmívali. Teď si každý stoupněte vedle někoho jiného, než jste stáli dosud. Rozdělíme se do nových skupin, jiných, než začaly vznikat před chvílí, a doufám, že to proběhne lépe.*

Specifika kyberšikany

S rozvojem informačních a komunikačních technologií a jejich obliby mezi dětmi a dospívajícími narůstá i zneužívání těchto prostředků k ubližování druhým. Kyberšikana znamená šikánování s využitím elektronických zařízení a internetu. Patří sem ubližování telefonáty a textovými zprávami a ubližování online,



např. s využitím vzkazů, obrázků a videí v prostředí sociálních sítí, chatovacích aplikací a webových stránek. Žáci, kteří útočí na druhé online, útočí obvykle i v prostředí školy, ale nemusí tomu tak být vždy. Škola by měla kyberšikanu mezi svými žáky řešit, protože ohrožuje bezpečnost žáků a souvisí s výukou. Kyberšikana souvisí s šikanou v běžném prostředí, ale má svá specifika.

Nebezpečná je zejména kombinace anonymity (či alespoň relativní skrytosti) útočníka a dostupnosti člověka, který je terčem útoků. Zatímco útočník může zůstat skrytý, oběť kyberšikany má omezené možnosti, jak se útokům vyhnout a dostat se do bezpečí. Žáci, kteří jsou šikanováni v prostředí školy, si mohou doma odpočinout a nabrat síly. Žáci, kteří jsou šikanováni online, takovou možnost nemají a jsou pod neustálým tlakem. Dalším specifikem kyberšikany je její vysoká publicita. Ponižující video, kompromitující falešný profil nebo sexuální snímek mohou být během chvíle shlédnuty mnoha uživateli a mohou negativně zasahovat do životů lidí i mnoho let po svém zveřejnění. Přístupnost ponižujících obsahů v online prostředí může poškozeného dokonce ještě víc trápit až později v dospělosti.

Z těchto důvodů se osvědčuje, když jsou žáci v hodinách informatiky, v multi-mediální výchově a v rámci prevence šikanování vedeni k znalosti a respektování bezpečného a ohleduplného chování v online prostředí. Každé dítě i dospívající by měli vědět, že v tomto prostředí je velmi snadné někomu ublížit. Snadno je příčinou nevhodný vtip nebo kritika. Předtím, než člověk něco napíše či zveřejní, by měl promyslet, zda to nemůže ublížit. Samozřejmostí je, aby žáci uměli bezpečně pracovat se svými hesly a blokovat a nahlašovat provozovatelům uživatele (či skupiny), kteří se kyberšikany dopouštějí. Všechny populární sítě a chatovací aplikace jako Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Whatsapp apod. mají jednoduché postupy, jak nahlašovat nevhodný obsah včetně kyberšikany. Pomáhá také učít žáky chránit si na sociálních sítích soukromé informace a sdílet je jen v omezené míře a s lidmi, které člověk zná z běžného prostředí. Stejně tak se osvědčuje vysvětlovat žákům, že v tomto prostředí ani soukromé konverzace s lidmi, které člověk zná, nemusejí zůstat soukromé. Soukromí v tomto prostředí je často iluzorní či dočasné. Ke konverzaci se mohou snadno dostat jiné osoby nebo se může mezi těmi, kdo konverzuje, stát něco, co jednoho z nich povede ke zveřejnění obsahu konverzace. Proto se nevyplácí ani v těchto konverzacích sdílet s ostatními texty, obrázky ani videa, která by měla skutečně zůstat soukromá. Některé preventivní programy například radí dětem a dospívajícím, aby si před sdílením citlivých věcí v soukromých konverzacích odpověděli na otázku, zda by jim nevadilo sdílet něco takového v místnosti plné lidí, a pokud je odpověď ano, takovou věc raději nesdílet.

Proč někdo šikanuje druhé

Z hlediska příčin rozlišujeme tzv. proaktivní a reaktivní agresi, které bývají někdy označovány jako chladná (cold) a horká (hot) agrese. Proaktivní agrese je pro šikanu typická. Je vedena především motivem dosáhnout agresivním činem cíle, získat například nějakou výhodu, přízeň kamaráda, dominantní postavení v kolektivu apod. Reaktivní agrese vychází naproti tomu ze snížené schopnosti ovládat vlastní impulsy, obvykle v situacích, kdy jsou frustrovány důležité potřeby, v situacích, které vyvolávají vztek či pocit ohrožení. Žáci, kteří jsou zvýšeně proaktivně agresivní, se obvykle dobře orientují v chování a motivech druhých a dokáží této

dovednosti využít. Z toho důvodu je pro vrstevníky i učitele těžší všimnout si, že dělají něco špatného. Naproti tomu u žáků, kteří jsou zvýšeně reaktivně agresivní, se často setkáváme s tím, že si špatně vykládají chování a motivy svých vrstevníků (např. jim mylně přisuzují zlé úmysly a cítí se ohroženi) a celkově se hůře orientují v mezilidských vztazích. Nevhodné chování těchto žáků tak bývá méně skryté a častěji postihované kázeňskými opatřeními. Reaktivně agresivní žáci se také častěji dostávají do dvojrole, kdy šikanují druhé a současně jsou i oni sami terčem šikanování.

Negativní důsledky šikany

Být terčem šikany představuje extrémní zátěžovou situaci, která může přispět ke vzniku nejrůznějších nepříjemných psychických či fyzických stavů, v závažnějších případech i poruch. Běžně se setkáváme s vyhybavým chováním. Žák se vyhýbá určitým místům a nechce chodit do školy. Typické jsou také vtíravé myšlenky a strach. Žák například znervózní, kdykoliv vezme někdo ze spolužáků do ruky mobil, protože přemýšlí, zda nepíše ostatním něco proti němu. Setkáváme se také s úzkostí, smutkem, zlostí, pocity osamělosti a ponížení a s nechutí dělat věci, které žáka dříve bavily. Šikana tak často vede k problémům s výkonem ve škole a se vztahy s druhými. Šikanovaný žák může být podrážděnější, podezřívavější a více konfliktní. Velkou pozornost vyžadují pocity méněcennosti a pocity nesmyslnosti života, protože jsou znakem hluboké nespokojenosti a zhoršují fungování v nejrůznějších oblastech života. Někdy se setkáváme i s úvahami o sebevraždě a sebevražděnými pokusy. Jasným signálem pro návštěvu psychologa či psychiatra jsou i poruchy jídla (nechuť k jídlu či přejídání), spánku (např. potíže s usínáním, neklidný spánek, noční můry) nebo sebepoškozování (řezání se ostrými předměty apod.). Stres ze šikanování se také velmi často projevuje bolestmi břicha nebo hlavy nejasného původu. Šikanovaným pomáhá zejména podpora ze strany blízkých, kamarádů, spolužáků a učitelů a odborná pomoc psychologů či psychiatrů.

Role vrstevnické skupiny v šikaně

Šikana se málokdy odehrává jen mezi agresorem a obětí, většinou se jí účastní více žáků. Ve škole je pro šikanování prostor zejména tam, kde je nižší dozor dospělých. Incidenty probíhají obvykle mimo zraky dospělých, ale za přítomnosti vrstevníků. Ti mohou incident pouze sledovat, nebo se přidat na stranu šikanujícího či šikanovaného. Podobně to probíhá i v online prostředí. Proto finská autorka Christina Salmivalli a její kolegové navrhli, aby byla šikana pojímána jako skupinový proces, do jehož průběhu mohou zasáhnout i jiní žáci než jen šikanující a šikanovaný.

Šikanující často čerpá motivaci a podporu od ostatních, kteří mu aktivně pomáhají nebo mu vytvářejí vděčné publikum pochichtáváním, naváděním nebo povzbuzováním. I nečinně přihlížející publikum posiluje pozici šikanujícího, protože mlčení je chápáno jako souhlas s tím, co se děje. Navíc už jenom samotná přítomnost svědků, kteří nijak nezasáhnou, je šikanovaným zpravidla vnímána jako ponižující



Šikanu lze omezit tím, že jí ostatní nedělají vděčné publikum

Při prevenci šikany může učitel s žáky obecně probírat, jaké to pro šikanovaného je, když někdo incident jen tak, třeba trochu pobaveně nebo zvědavě sleduje a neudělá nic, aby pomohl. Lze také prodiskutovat, že šikanující takové chování vnímá jako podporu a schvalování svého chování. Preventivní programy často dosáhnou toho, že šikanující přijde o vděčné publikum, což pak vede ke změně jeho chování. Učitel může například říci: *Jak to v té situaci působí, když někdo šikanu jen tak sleduje a neudělá nic? Představte si to. Je tam někdo, kdo někoho šikanuje, pak někdo, kdo je šikanován, pak třeba i někdo, kdo se snaží šikanovanému pomoci, a pak ti ostatní, co to jen sledují a nedělají nic. Stojí třeba a koukají, chvílema se zasmějí, někdo si něco špitá. Zkuste si představit, jak to asi vnímá ten, kdo je šikanovaný? (Žáci řeknou své nápady.) Ano, to vše je možné. Ukazuje se, že šikanovaný to vnímá hlavně tak, že ti, kdo tu situaci jen sledují, šikanování vlastně schvalují, fandí mu a není jim šikanovaného líto. Takže, co vás napadá, co jiného v téhle situaci můžeme udělat, než jen přihlížet? (Žáci vymýšlejí různé vhodnější způsoby reakce na šikanu.)*

a bolestná. Naopak k zastavení šikany a také k zlepšení celkové situace šikanovaného žáka mohou přispět žáci, kteří se přidají na jeho stranu. Takové žáky označujeme jako zastánce. Jsou různé způsoby zastávání. Může se jednat o klasickou pomoc tím, že se postaví šikanujícímu, např. mu důrazně řeknou, aby s tím přestal, že je to trapné apod., nebo tím, že o incidentu řeknou učiteli nebo doma. Velká část zastánců podporuje žáka, který se stal terčem šikany, mimo zraky šikanujících. Utěšují ho, vyslechnou ho, radí se s ním nebo s ním tráví více času a víc se s ním kamarádí. I takováto forma zastávání pomáhá a dává obětem pocit, že mohou situaci lépe zvládnout.

Řada preventivních programů učí vedle jiných strategií žáky také tomu, aby nedělali vděčné publikum a pokud to jde bezpečně, aby se zastávali šikanovaných. K takovým programům patří především KiVa vytvořená Christinou Salmivalli a jejím týmem. Tento program je s úspěchem realizován v mnoha evropských zemích. V České republice zatím program KiVa ani žádný jiný program, který by byl v podobné míře ověřen výzkumem, nemáme. Řada tuzemských preventivních programů ale také vede žáky k citlivosti k šikaně a připravenosti nepodporovat ji a zastávat se šikanovaných.

Odpovědnost rodičů

Odpovědností rodičů ze zákona je pečovat o zdravý psychosociální vývoj svého dítěte, chránit jeho zdraví, potřeby a důstojnost. Ve vztahu k šikanování to mimo jiné znamená zajímat se o to, zda se dítě ve škole nesetkalo se šikanováním, ať už jako šikanující, nebo šikanovaný. Pokud má rodič obavy o to, co se ve škole v tomto ohledu děje, měl by je sdělit třídnímu učiteli, případně dalším pracovníkům školy, a požadovat prověření a řešení situace. Za odpovědný přístup pracovníků školy k šikaně zodpovídá ředitel školy, takže na něj lze směřovat případné žádosti či stížnosti. Rodič má právo vědět, jak škola šikanu řeší, a vyjádřit se k tomu. Například

v případě, že má obavy, že by učitel mohl řešit případ kolektivní diskusí nad detaily incidentu ve třídě nebo konfrontací šikanovaného a šikanujícího, může požádat učitele o řešení situace individuálními rozhovory s žáky.

Šikanovaným i šikanujícím dětem nejvíce pomůže, když jsou pro ně rodiče zdrojem opory a dobrým vzorem. Vysokou rodičovskou podporu potřebuje zejména šikanovaný žák, protože tato zkušenost s sebou přináší velkou zátěž. Dítě cítí v rodičích oporu, když mu naslouchají a dávají mu najevo, že má právo na to, co cítí a co si myslí. Přirozenou prioritou pro rodiče jsou potřeby jejich dítěte. Je například v pořádku nechat dítě dočasně doma, pokud existují obavy, že mu ve škole hrozí ublížení. Stejně tak je na místě zvážit změnu školy, pokud škola neřeší šikanu efektivně. Hlavním cílem je ochrana šikanovaného dítěte a jeho nejlepších zájmů. Případy šikany často přinášejí vysoký stres, který se projevuje různými nepříznivými stavy, vyžadujícími pomoc u psychologů nebo psychiatrů (viz **Negativní důsledky šikany**). Pro dítě je nejprospěšnější, když mu rodič poskytne co největší podporu ve všech směrech a snaží se ho v této velmi stresující situaci podržet. Znamená to zejména vyhledat pomoc odborníků v případě potřeby, požadovat po škole efektivní řešení situace, trávit s dítětem čas a dávat mu najevo lásku a podporu. Péče ze strany rodičů velmi pomáhá tomu, aby žák nesnižoval hodnocení sebe sama a nedával si vinu za to, že se stal terčem šikany. Za šikanování jsou vždy odpovědní ti, kteří se ho dopouštějí. Šikanovaní ale často pod tlakem situace hledají chybu na své straně a přestávají si sami sebe vážit. Proto potřebují, aby jim jejich blízcí dávali najevo, že jsou v pořádku a zaslouží si dobré zacházení.



Odpovědnost školy

Odpovědností školy ze zákona je zajistit žákům bezpečnost a podmínky pro zdravý psychosociální vývoj v činnostech souvisejících s výukou.

Škola má šikanu řešit, i pokud neprobíhá v budově školy

V působnosti školy je řešit jakékoliv šikanování mezi žáky školy, ať už se odehrává v prostorách školy, či jinde (například v okolí bydliště, v dopravních prostředcích či v online prostředí). Důvod, proč se má škola zabývat i šikanou mezi žáky školy, která probíhá mimo budovu školy či v online prostředí, je ten, že šikanující a šikanovaní žáci sdílí stejnou školu. Šikana většinou navazuje na školní události či vztahy a často narušuje výuku a bezpečí dětí ve škole. Rolí školy je tedy předcházet jakémukoliv šikanování mezi svými žáky a řešit ho, když nastane.



Prevence šikany

V souladu s požadavky MŠMT ČR by každá základní a střední škola měla mít vyškoleného metodika prevence a písemně vypracovaný minimální preventivní program sociálněpatologických jevů včetně šikany. Možné preventivní kroky jsou představeny na stránkách jiných publikací, zde připomeňme jen některé prvky vhodné prevence. Osvědčuje se usilovat o zvýšení informovanosti o šikaně,



vytváření pozitivního školního klimatu a realizaci vhodných preventivních programů, které vycházejí z konkrétní situace v jednotlivých třídách.

Šikaně se daří lépe předcházet ve školách, kde panuje vyšší úroveň informovanosti o problému a dobrá připravenost školy šikanu řešit. Učitelé i žáci by si měli být vědomi toho, jak se může šikanování projevovat, a že zahrnuje i vztahové útoky, jako jsou pomluvy a vyčleňování. Všichni by také měli vědět, že škola šikaně předchází a má možnosti, jak ji řešit. Důležité je, aby žáci věděli, že kdykoliv se někdo z nich setká se šikanou, může se obrátit na třídního učitele, metodika prevence, výchovného poradce či vedení školy. Může také oslovit kohokoliv z dalších dospělých ve škole, doma nebo ve svém okolí. Vhodné je nabídnout žákům i možnost anonymního sdělení, např. přes schránky důvěry.

Preventivní programy realizované externími organizacemi i učiteli samotnými přispívají k pozitivnímu školnímu klimatu, to znamená atmosféře, v které se žáci cítí dobře a bezpečně. K dobrému klimatu patří i to, že mezi žáky panuje přesvědčení, že ostatní žáci neschvalují šikanu a jsou ochotni šikanovaným pomoci. V tomto ohledu se osvědčují například skupinové diskuse. Například lze prodiskutovat konkrétní případy agrese z literatury, historie nebo filmové tvorby. Cílem je, aby žáci začali více vnímat agresi jako něco, co není správné a vrstevníci to neschvalují. Takové diskuse by se měly soustředit na pohled oběti agrese. Současně lze podobným způsobem podporovat žáky v tom, aby se nebáli jinakosti a vnímali rozmanitost skupin jako hodnotu, která přináší něco dobrého, např. nové úhly pohledu a ocenění jedinečnosti každého člověka. K budování pozitivního klimatu přispívají osobnostní a sociální výchova a výukové aktivity zaměřené na spolupráci. Dobře se například upevňuje tím, že žáci společnou diskusí dospějí k základním normám, jak se k sobě vzájemně ve třídě chovat. Tato pravidla je možné nazvat „chartou třídy“, vyvěsit je na zeď třídy a vracet se k nim v případě potřeby.

Klima je důležité především proto, že určuje, jaké chování se ve škole vyplácí, a jaké ne. Nepodporuje-li školní klima například zastávání, snadněji takové chování u žáků slábne. V našem souboru pražských sedmých tříd byla míra šikanování podobná na podzim i na jaře, ale na jaře se žáci šikanovaných výrazně méně zastávali. Zastávání není samozřejmostí a je třeba ho ze strany učitelů podporovat, aby v průběhu času neochabovalo. Snáze se žákům zastává ve třídě, kde panuje přátelské klima, žáci považují pomoc spolužákům za žádoucí a cítí v tomto ohledu i podporu učitele.

Řešení šikany

Šikanu na základních a středních školách řeší obvykle třídní učitel s podporou někoho ze školního poradenského pracoviště (zejm. metodika prevence) a vedení školy. Osvědčuje se, když má škola kvalitně zpracovanou metodiku řešení šikany a provádí zápisy o incidentech šikany, způsobu jejich řešení a dosažených výsledcích. Vodítkem k řešení může být metodický pokyn k prevenci a řešení šikany vydaný MŠMT ČR, který je volně dostupný na webu ministerstva. Představení způsobů řešení šikany přesahuje rámec této příručky, ale připomeňme některé principy.

Podpůrná síť dalších institucí

U extrémních případů, kdy vznikne šikanovanému velká újma, je vhodné kontaktovat policii, nejlépe přímo tzv. linii pro mladistvé. Policie prověří, zda se nejedná o přešůpek či trestný čin. U závažných, ale i u běžných případů mohou škole pomoci i další instituce. Patří k nim orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD), který bývá školou kontaktován při podezření, že rodina ohrožuje práva a zdraví dítěte (např. zanedbáváním). Odborníky na šikanu ve třídě může škola hledat ve střediscích výchovné péče (SVP), v pedagogicko-psychologických poradnách (PPP) a v neziskových organizacích zabývajících se školní prevencí. Kapacita institucí se liší v jednotlivých regionech, proto je vhodné navázat s lokálními institucemi kontakty a předem zmapovat, kde jsou odborníci, kteří mohou škole pomoci, a jak mohou přispět. Škola si tak může vytvořit svou podpůrnou síť konkrétních spolupracovníků pro případ potřeby.

Otevřená komunikace ve škole

Připravenost školy řešit šikanu výrazně zvyšuje otevřená komunikace ve škole. Pokud se někdo z učitelů či dalších zaměstnanců školy dozví o šikaně, je na místě řešit situaci ve spolupráci s kolegy, zejména s těmi, kteří jsou k tomu školeni (obvykle metodik prevence nebo výchovný poradce). Náš nedávný průzkum názorů 740 učitelů z celé České republiky ukázal, že připravenost učitelů řešit šikanu je vyšší ve školách, kde se mezi učiteli otevřeně komunikuje. Tam, kde je považováno za normální a žádoucí sdílet a diskutovat s kolegy pracovní záležitosti, je pro učitele jednodušší pracovat s šikanujícími a zapojit do řešení šikany i další, někdy zkušenější, kolegy.





K zastavení šikany napomáhá důraz na změnitelnost chování

V praxi se osvědčuje vyhnout se škatulkování a nálepkování šikanujících. Nevyplácí se poukazovat na domnělé nedostatky v jejich osobnosti a na nezměnitelnost negativního chování. Nevhodné jsou např. výroky: „Neumíš se chovat k druhým.“ „Jsi lhářka a intrikánka.“ Šikanování naopak pojmáme jako chybu v chování s negativními následky. Poukazujeme na to, že je v silách žáka své chování změnit. Vysvětlíme, proč je potřeba se podobné chybě přistě vyhnout. Během rozhovoru je možné například popsat nesprávné chování a poukázat na jeho nepřijatelnost a změnitelnost do budoucna: *To, že jsi na třídní whatsappové skupině lživě pomluvila spolužáka a naváděla jsi ostatní, aby se s ním nebavili, je šikanování. Nebylo to fér, očerňuje ho to a mohlo mu to způsobit spoustu nepříjemností. Očekávám, že se podobné chování z tvé strany nebude opakovat. V naší třídě se lidé nebudou pomlouvat a očerňovat. Kazí to vztahy. V naší třídě se určitě každému vyplatí chovat se k druhým slušně a fér.*

Jednání učitelů s žáky

Běžnou šikanu je vhodné řešit především individuálními rozhovory, které jsou u šikanujících doplněné o kázeňská opatření. V složitějších a závažnějších případech, kdy je potřeba mít svědky rozhovoru, se doporučuje přítomnost dvou až tří dospělých osob, např. třídního učitele, metodika prevence a ředitele školy. S ohledem na důstojnost a pocity oběti je vhodné neprobírat detaily incidentu před celou třídou, ani nevést rozhovor společně s šikanujícím a šikanovaným. V případě, že šikanuje skupina, je větší šance na nápravu chování při vedení rozhovorů s jednotlivými členy skupiny zvlášť. Jak při jednání s šikanujícími, tak při jednání s šikanovanými je někdy potřeba připomenout, že šikana není za žádných okolností ospravedlnitelná a nemůže za ni ten, kdo se stal jejím terčem. Šikanu například nelze ospravedlnit tím, že šikanující byl vyprovokován nebo se bránil.

Při komunikaci s šikanujícími jde o tzv. vážné rozhovory, kdy je důrazně požadována náprava chování. Během rozhovoru učitel jasně označí šikanování jako neakceptovatelné chování, současně ale také jako chování změnitelné. Vedeme žáky k tomu, aby porozuměli, proč je šikanování špatné (ubližuje druhým, není fér) a proč se jim vyplatí s ním přestat (lepší vztahy s druhými, vyhnutí se dalším kázeňským opatřením v budoucnu). Šikanování odmítneme jako chybu. Udělíme kázeňský postih a zdůvodníme jej. S šikanujícím žákem však jednáme s respektem, aby mohl ze své stávající role snadněji vystoupit. Ubezpečíme ho v tom, že budeme jeho chování sledovat a pozitivní změny uvítáme. Účinné je sdělit žákovi, že si s ním učitel ještě v rozmezí několika dnů alespoň jednou individuálně promluví o vývoji situace. Na následné schůzce či schůzkách lze ocenit pozitivní změny a korigovat případný negativní vývoj chování.

Cílem jednání s šikanovaným je především vyslechnout ho a poskytnout mu co největší podporu s ohledem na to, jak vážnou životní zátěž šikana představuje a jaké negativní následky může mít (viz **Negativní důsledky šikany**). Ujistíme jej především v tom, že šikana je neakceptovatelná a škola podnikne konkrétní kroky k nápravě situace. Vyjádříme mu svou solidaritu a ochotu situaci řešit a být mu i do budoucna k dispozici. Také se osvědčuje domluvit si další schůzku a ujistit žáka, že se může na učitele obrátit kdykoliv, kdy by mu bylo něco ve škole nepříjemné.

Po vyřešení šikany může přijít povzbuzení žáků v nahlašování dalších případů

Po vyřešení případu šikany se osvědčuje dát třídě jasný signál, že podobné věci nejsou přijatelné a je potřeba je hlásit učiteli. Není vhodné zabíhat do detailů a jmen ani rozvíjet diskusi, která by mohla sdělení rozmělnit či vyvolat negativní pocity na straně šikanovaného. Vyučující může například stručně sdělit: *Ráda bych něco řekla o tom, co se dělo v naší třídě minulých čtrnáct dní. Co jsem se dozvěděla já, jednomu našemu spolužákovi opakovaně schovávali tašku a brali svačinu. Mluvili jsme o tom s těmi lidmi, kteří to dělali. Mluvili jsme i s tím, komu se to stávalo, a situaci jsme vyřešili. Dohodli jsme se na tom, že takové chování se u nás ve třídě už nebude opakovat. Ti, kteří to dělali, za to dostali důtku třídního učitele. To, co jsme zažili, jde označit jako šikánování, protože to bylo nefér a opakovalo se to. Když se někdo takhle k někomu chová, tak porušuje jeho základní lidská práva, a to se v naší škole ani státu nesmí a jsou s tím spojené postihy. Takže budu moc ráda, pokud mi přijдете říct, kdybyste o takovém chování kdykoliv slyšeli, nebo se stali jeho svědkem.*



Na důležitost podpory šikanovaného je potřeba nezapomínat ani u žáků, kteří jsou v tzv. dvojroli, tedy jsou obětí šikany a současně sami šikanují druhé. Tito žáci jsou ve velmi složité pozici a jsou nejohroženější negativními následky šikany, které někdy narůstají také kvůli nízké podpoře ze strany spolužáků a učitelů. Při rozhovoru s tímto žákem je podstatné od něj požadovat, aby nešikanoval druhé, ale současně ho také dostatečně podpořit ohledně zkušeností, kdy je sám terčem útoků.



I po zastavení šikany oběti často prožívají strach a další negativní emoce. Celkově bývají vztahy, důvěra a pohoda ve třídě narušené. Může pomoci častější zařazení stmelovacích výukových aktivit či absolvování stmelovacích pobytů mimo školu. Užitečnou součástí nápravy třídního klimatu po skončení šikanování představuje připomínání žádoucích norem chování k druhým ve třídě.

Jednání učitelů s rodiči

Učitel, který šikanu řeší, by se měl alespoň jednou sejit s rodiči šikanujícího žáka, zjistit, jaký mají pohled na situaci, popsat jim incident a postup školy a požádat je o součinnost při požadování nápravy chování šikanujícího. Stejně tak by se měl učitel sejit s rodiči šikanovaného žáka a zeptat se jich na jejich názory a pocity a popsat postup školy při řešení šikany. Na místě je rodiče šikanovaného žáka zejména vyslechnout a ubezpečit je v tom, že škola udělá maximum k nápravě situace a k jeho podpoře.

Někdy je těžké přesvědčit ke spolupráci rodiče šikanujících. Často zde pomůže argument, že škola se snaží pomoci i jim, protože se jejich dítě svým chováním vystavuje do budoucna dalším problémům. Škola nemůže šikanování tolerovat nejen proto, že ubližuje šikanovaným žákům, ale také proto, že představuje riziko i pro ty, kteří šikanují druhé. Nejde jen o potíže ve škole typu kázeňských opatření, ale zejména o to, že žáci, kteří šikanují druhé, mívají v budoucnu horší vztahy s vrstevníky, horší školní prospěch a vyšší riziko delikventního chování. Zastavit šikanování tak znamená pomoc i pro žáka, který se šikanování dopouští.

Výzkum inspirovaný praxí

Výzkum šikanování je inspirován pedagogickou praxí učitelů, jejich názory a zkušenostmi. Rychle se rozvíjí a snaží se přinášet poznatky, kterými se zas naopak mohou inspirovat učitelé. Psychologický ústav AV ČR usiluje o to, aby přispěl k tomuto procesu. Rádi bychom velmi poděkovali všem žákům a učitelům, kteří se zapojují do našich výzkumů, za jejich vstřícnost. Případné otázky a komentáře k našim textům nebo náměty pro další výzkum uvítáme.

Použitá a doporučená literatura

D. Olweus. School bullying: development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology* 9, 2013, s. 751–780; P. Janošová. *Šikana a vyčleňování žáků na základní škole*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Centrum dalšího vzdělávání 2011; P. Janošová, L. Kollerová, K. Zábrodská, J. Kressa, M. Dědová. *Psychologie školní šikany*. Praha: Grada 2016; C. Salmivalli, K. Lagerspetz, K. Björkqvist, K. Österman, A. Kaukiainen. Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior* 22(1), 1996, s. 1–15; M. E. Solberg, D. Olweus. Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior* 29, 2003, s. 239–268.

Doporučené internetové zdroje v angličtině:

<http://www.kivaprogram.net/>
<https://www.stopbullying.gov/>
<http://www.tacklebullying.ie/>

Doporučené internetové zdroje v češtině:

<http://www.e-bezpeci.cz/>
<https://www.jsns.cz/>
<http://www.msmt.cz/>
<http://www.odyssea.cz/>
<https://www.policie.cz/clanek/prevence-sikana.aspx>

(Photo © Shutterstock.com)

Výzkumná oddělení ústavu

Oddělení psychologie osobnosti a sociální psychologie

Vědecké studium osobnosti zahrnuje úsilí o popis a objasnění zákonitostí v myšlení, cítění a chování lidí v každodenním životě. Zabýváme se poznáním osobnosti jako integrovaného celku psychologických jednotek (rysových, kognitivních, motivačních), který se utváří a vyvíjí v časovém a sociálním kontextu. Tento obecný cíl je uskutečňován výzkumnými studiiemi v následujících tematických okruzích:

- podmínky úspěšného vývoje osobnosti v dospělosti,
- odolnost (resilience) člověka vůči stresu, sociálně a osobnostně podmíněné zdroje stresu,
- osobnostně a sociálně zakotvené faktory optimálních meziskupinových vztahů a psychologické předpoklady demokratičnosti,
- neetické a antisociální chování v osobnostním a sociálním kontextu.

Výzkumná témata a s nimi související konkrétní projekty jsou voleny s ohledem na jejich význam ve světovém kontextu, tradice ústavu a osobní zaměření badatelů. Výsledky výzkumu mají i své praktické využití, např. v oblasti zlepšování kvality života, prevence rizikového chování dospívajících nebo optimalizace meziskupinových vztahů.

Oddělení kognitivní psychologie

Kognitivní psychologie je disciplína zabývající se procesy, stavy a obsahy lidské mysli při poznávání okolního i vnitřního světa. Kognitivní psychologii je možné chápat jako jednu z hlavních disciplín psychologie se silnými vazbami především na poznatky neuropsychologie, vývojové a aplikované psychologie. Současně ovšem tvoří i významný pilíř věd o mozku a mysli (vedle filozofie mysli, umělé inteligence, lingvistiky či neurověd).

V Oddělení kognitivní psychologie se ve svém, primárně experimentálně orientovaném, výzkumu zaměřujeme na vybrané okruhy témat, jako jsou zraková pozornost a oční pohyby, senzorká deprivace a změny ve vnímání, zrakové vnímání prostoru, prostorová představivost, osvojování jazyka, psycholingvistika a zpracování gramatické struktury či experimentální přístrojová technika.

Oddělení metodologie psychologického výzkumu

V Oddělení metodologie psychologického výzkumu se systematicky věnujeme rozvíjení výzkumných metod, které jsou používány v psychologii a mnoha jiných vědních oborech. Jedná se zejména o vývoj a aplikaci kvantitativních a kvalitativních postupů a pokročilých statistických metod potřebných k analýze dat a dále o vývoj psychodiagnostických nástrojů používaných k mapování psychických stavů a lidských vlastností. Praktické využití v psychodiagnostice mají výsledky výzkumů, ve kterých se zabýváme možnostmi využití počítačových verzí testových a dotazníkových metod. Rozvíjíme také kvalitativní postupy, jako jsou narativní či diskurzivní metody analýzy vyprávění a rozhovorů. Zkoumáme například, jak lidé mluví o sobě a svém životě, abychom porozuměli tomu, jak lidé utvářejí svou identitu a s jakými důsledky pro své psychické zdraví a sebe-rozvoj.

V příručce seznamujeme čtenáře se základními fakty o školním šikanování v období dětství a dospívání. Školní šikanování zahrnuje šikanování v běžném prostředí (ve škole, na cestě do školy apod.) i šikanování v online prostředí (tzv. kyberšikanu). Zabýváme se definicí, výskytem a formami šikany. Předkládáme i praktické typy pro školy, jak šikanování předcházet a jak postupovat při jeho řešení. Cílem příručky je představit základní poznatky o školním šikanování.

V EDICI VĚDA KOLEM NÁS PŘIPRAVUJEME:

Jaroslav Pánek: **Český časopis historický**

Petra Přadková: **Slovanský jazykový atlas**

V EDICI MIMO JINÉ VYŠLO:

Jaroslav Pánek: **Josef Janáček**

M. Hlavačka, V. Kessler, D. Smrček: **Databáze dějin všedního dne**

Slavomír Entler: **Tokamak COMPASS**

Edice Věda kolem nás | Pro všední den

Šikanování na školách | Lenka Kollerová, Anna Pospíšilová, Pavlína Janošová

Vydalo Středisko společných činností AV ČR, v. v. i. Grafická úprava dle osnovy Jakuba Krče a sazba Serifa. Odpovědná redaktorka Petra Královcová. Vydání 1., 2020. Ediční číslo 12726. Tisk **SERIFA**®, s. r. o., Jinonická 80, 158 00 Praha 5.

ISSN 2464-6245

Evidováno MK ČR pod e. č. E 22344

Další svazky získáte na:

www.vedakolemnas.cz | www.academia.cz