

# Školní program proti šikanování

Cílem prevence šikanování je vytvořit příjemné a přátelské prostředí, ve kterém budou fungovat přátelské vztahy mezi dětmi. Důležité je zaměřit se na oblast komunikace a vztahů mezi žáky ve třídách, a to bez ohledu na to, zda tam k projevům šikany již došlo či ne. V rámci jednotlivých vyučovacích předmětů, projektových dnů a v rámci zájmové činnosti uplatňovat skupinovou práci a soustředit se na témata posilující vzájemné respektování, toleranci, zásady slušného chování a pravidla fair play.

- předcházet šikaně – jejím projevům, stadiím a formám
- posilovat a rozvíjet zdravé vztahy mezi vrstevníky
- zajistit bezpečnost žáků o přestávkách (dozorem), případně dle možností i na skrytých místech v budově školy (tělocvična, šatny...)
- účinně a profesionálně postupovat při rozpoznání šikany v souladu s pokyny (viz Krizový plán k prevenci šikany)
- informovat o nebezpečí, související s pohybem na sociálních sítích, zvyšovat informační gramotnost pedagogů i zákonných zástupců

## Šikanování

Hlavní vnější rysy lze popsat následovně: jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci.

Na počátku se opřeme o nejnápadnější zřetelné projevy násilí a posoudíme, zda jsou přítomny významné znaky šikanování: záměrnost, opakování (není podmínkou), nepoměr sil a samoučelnost agrese. Pro účinnou pomoc však tento vnější pohled nestačí. Vyšetření i náprava vyžadují znalosti vnitřního rozměru šikanování.

## Pět stadií

**První stadium: zrod ostrakismu** - Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen necítí dobře - je neoblíbený a není uznáván.

**Druhé stadium: fyzická agrese a přitvrzování manipulace** - Spolužáci si na slabších spolužácích odreagovávají své nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje.

**Třetí stadium: klíčový moment - vytvoření jádra** - V tomto klíčovém momentu se rozhoduje, zda se počáteční stadium přehoupne do stadia pokročilého. Skupina je již v hrubých obrysech rozdělena na podskupiny a „kliky“, které podle svého charakteru různými způsoby bojují o vliv. Jestliže se nezformuje silná pozitivní podskupina, která bude alespoň rovnocenným partnerem ve vlivu a popularitě svých členů podskupině tyranů, tažení tyranů může nerušeně pokračovat.

**Čtvrté stadium: většina přijímá normy agresorů** - I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě - aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají přitom uspokojení.

**Páté stadium: totalita neboli dokonalá šikana** - dojde k plnému nastolení totalitní ideologie šikanování, tzv. stadia vykořisťování. Jde o rozdělení žáků na dvě skupiny, kteří jsou pro přehlednost označeni jako otrokáři a otroci.

**Psychoteror** - Rozdíl je pouze v tom, že se nestupňuje násilí fyzické, ale **psychické**. Do obludných rozměrů zde narůstá odmítání, vysmívání, pokořování, zraňování a jitření otevřených ran. Vyvrcholením bývá psychický „lynč“, kdy je oběť veřejně označena za viníka, který za všechno může.

### **Jaké jsou důvody k vyšetřování?**

Co lze považovat za dostatečný důvod, aby se šikanování začalo vyšetřovat? Existují dva hlavní důvody: přímo alarmující signály a dále signály nepřímo varující. V praxi se vyšetřuje šikanování pouze na podkladě nahodilého alarmu. Ten je způsoben nejčastěji:

- telefonickou nebo osobní informací rodičů o podezření na šikanování, případně rovnou kategorickou žádostí o vyšetření týrání jejich dítěte;
- náhlým provalením šikanování (dochází k tomu rozmanitým způsobem, učitel přijde dříve do hodiny a přistihne dva chlapce, jak škrťí spolužáka za nadšeného pokřiku ostatních nebo agresori těžce zraní oběť a nepodaří se jim to zakamuflovat apod.);
- zoufalou reakcí oběti, případně jejího kamaráda - tajně navštíví učitele a případ ohlásí, někdy píšou alespoň anonymní dopisy a strkají je pod dveře kabinetu.

O šikanování jde tehdy, pokud jeden nebo více žáků úmyslně a většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci. Při hodnocení projevů násilí vždy posuďte, zda jsou přítomny znaky šikanování: samoučelnost agrese a nepoměr sil. Alarmující signály se nemohou ponechat náhodě, je zapotřebí je záměrně a systematicky vyhledávat, nejlépe prostřednictvím anonymních dotazníků.

## **Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování**

### **Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.**

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Má odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.
- (Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům, nově zařazeným do třídy, neboť přizpůsobovací konflikty nejsou vzácností!)

### **Přímé znaky šikanování mohou být např.**

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo „legrací“ zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

## Doporučení pro rodiče

Rodiče žáků by si měli všimnout těchto možných příznaků šikany:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu např. „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co ho trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

První pomoc při počáteční šikaně:	Krizový scénář pro výbuch skupinového násilí při pokročilé šikaně:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. odhad závažnosti a formy šikany;</li> <li>2. rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili, a s oběťmi;</li> <li>3. nalezení vhodných svědků;</li> <li>4. individuální rozhovory se svědky (nepřípustné je společné vyšetřování agresorů a svědků a konfrontace oběti s agresory);</li> <li>5. ochrana oběti;</li> <li>6. předběžné vyhodnocení a volba ze dvou typů rozhovoru: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření);</li> <li>b) rozhovor s agresory (směřování k metodě vnějšího nátlaku);</li> </ol> </li> <li>7. realizace vhodné metody: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) metoda usmíření;</li> <li>b) metoda vnějšího nátlaku (výchovný pohovor nebo výchovná komise s agresorem a jeho rodiči);</li> </ol> </li> <li>8. třídní hodina: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) efekt metody usmíření;</li> <li>b) oznámení potrestání agresorů;</li> </ol> </li> <li>9. rozhovor s rodiči oběti;</li> <li>10. třídní schůzka;</li> <li>11. práce s celou třídou.</li> </ol>	<p><b>A. První (alarmující) kroky pomoci</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zvládnutí vlastního šoku – bleskový odhad závažnosti a formy šikany;</li> <li>2. bezprostřední záchrana oběti, zastavení skupinového násilí</li> </ol> <p><b>B. Příprava podmínek pro vyšetřování</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. zalarmování pedagogů na poschodí a informování vedení školy;</li> <li>4. zabránění domluvě na křivé skupinové výpovědi;</li> <li>5. pokračující pomoc oběti (přivolání lékaře);</li> <li>6. oznámení na policii, paralelně – navázání kontaktu se specialistou na šikanování, informace rodičům</li> </ol> <p><b>C. Vyšetřování</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. rozhovor s obětí a informátory;</li> <li>8. nalezení nejslabších článků, nespolupracujících svědků;</li> <li>9. individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky;</li> <li>10. rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory, není vhodné konfrontovat agresora (agresory) s obětí (oběťmi)</li> </ol> <p><b>D. Náprava</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny.</li> </ol>

Komentář k jednotlivým krokům postupů viz kniha Nová cesta k léčbě šikany - Kolář M. (2011)

V Oldřišově 1. září 2025

zpracovala: Mgr. Simona Drabčíková, metodik prevence