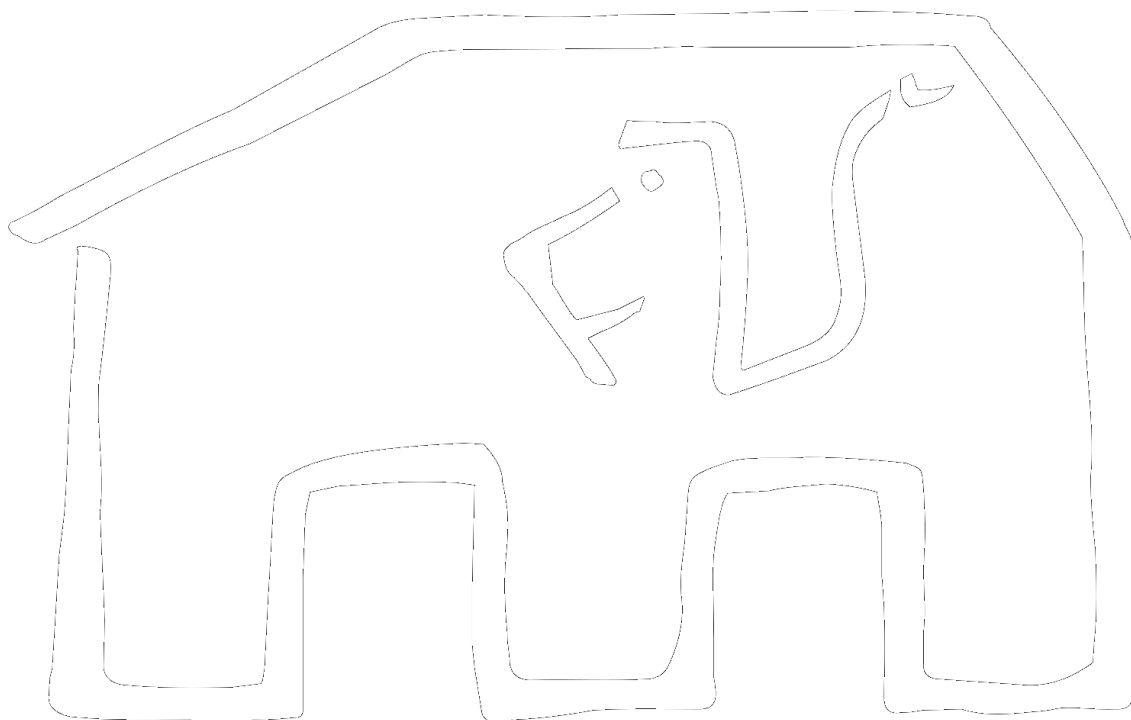


# Strategie prevence a řešení šikany



## Úvod

Strategie prevence a řešení šikany je určen pro pedagogické a nepedagogické zaměstnance, žáky i zákonné zástupce naší školy. Základním prvkem v boji proti šikaně je pro nás vytvoření co nejvíce bezpečného a přijímajícího prostředí, podpoření sociálně emočního učení a osobnostního rozvoje žáků. Zároveň podporujeme rozmanitost a toleranci k jinakostem, a tím co nejvíce eliminujeme nevhodné chování, které by mohlo k šikaně vést.

Strategie zároveň specifikuje postupy, kterými se řídíme, pokud se chování s prvky šikany na škole projeví.

Dokument vychází z metodických doporučení MŠMT (č. j. MŠMT 21149/2016, č. j. MŠMT 32550/2017-1) a odborných publikací (např. Kolář, 2011, Valenta, 2014)

## 1. Charakteristika šikany

Šikana je definována jako opakované negativní chování, které má za cíl zraňovat, zastrašovat nebo vyčleňovat jednotlivce či skupinu jedinců. Toto chování může být fyzické, verbální nebo psychické povahy. Klíčovým prvkem šikany je opakování a nevyváženost moci, kdy útočník často využívá svou pozici síly nebo autority k dominanci nad obětí.

Šikana může nabývat různých forem, které lze rozdělit na přímou a nepřímou. **Přímá šikana** zahrnuje otevřené, explicitní útoky či ponižování, jako jsou fyzické útoky, verbální a neverbální znevažování, násilí či sexuální obtěžování. Tato forma šikany je snadněji identifikovatelná. **Nepřímá šikana** je obtížněji odhalitelná. Zahrnuje manipulaci, vyřazování z kolektivu, šíření pomluv či fám, izolaci oběti atd. Tento druh šikany může být psychologicky náročnější pro oběti, protože není tak snadno rozpoznatelný a může vést k dlouhodobému sociálnímu vyloučení. V případě přímé šikany jsou útočníci obvykle přímější a bezprostřednější ve svém chování, zatímco u nepřímé šikany se často jedná o složitější dynamiku skupinového chování.

Při identifikaci šikany je nutné umět **rozlišit šikanu od běžného škádlení**. Zatímco šikanu charakterizuje opakované negativní chování se záměrem zraňovat nebo zastrašovat, škádlení obvykle není založeno na zlém úmyslu a jeho účinek na oběť je minimální. Při škádlení je žák schopen se tomuto chování bránit, opřevovat ho, či ho zastavit. Za šikanu není možné považovat ani jednorázovou potyčku, nebo vyčlenění jednotlivce či skupiny z kolektivu, pokud není motivováno snahou ublížit, či se pobavit na jeho/jejich úkor.

## 2. Kyberšikana

Fenoménem posledních let se stala kyberšikana, kdy se agresivní a úmyslné jednání za účelem ublížit oběti odehrává zejména na sociálních sítích a jiných online platformách a útočníci mohou zůstat v anonymitě a ani nemusejí znát svou oběť osobně. Tato forma šikany může zahrnovat různé projevy jako urážky, výhrůžky, šíření falešných informací o oběti, vytváření falešných profilů atd. Kyberšikana bere oběti pocit jakéhokoliv bezpečí, protože útočník ji může zastihnout i např. doma či v čase s rodinou. Kromě toho se kyberšikana může přelévat z virtuálního světa do reálného a zpět. Tím, jak se sociální sítě stávají jedním z nejvýznamnějších komunikačních kanálů dospívajících, je stále větší procento dětí ohroženo právě touto formou šikany.

Důsledky kyberšikany na oběť jsou často široké a dlouhodobé. Oběti často trpí stresem, úzkostmi i depresemi. Neustálé vystavení kyberšikaně vede k dlouhodobým duševním problémům a snižuje kvalitu jejich života. Významné jsou i dopady sociální. Oběti často zažívají sociální izolaci a vyčlenění ze svých sociálních skupin. To může vést k pocitu osamocení a nepříjetí. Z posledních výzkumů se zdá, že ohroženější jsou kyberšikanou dívky, a to zejména v starším školním věku.

## 3. Varovné signály

Šikanování žáka může naznačovat jakákoliv změna v jeho chování či psychickém stavu. Proto je důležité takovýmto změnám věnovat patřičnou pozornost a nikdy tento jev nepodceňovat. Mezi varovné signály může patřit:

- žák je o přestávkách sám, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády
- o přestávkách vyhledává společnost učitelů
- vypadá smutně, nešťastně, je uzavřený
- jeho prospěch se náhle a nevysvětlitelně zhoršuje
- nadměrně absentuje, můžou se objevovat i neomluvené hodiny
- nemá v pořádku své školní pomůcky, jsou poškozené, špinavé, rozházené
- chodí do školy potlučený (odřeniny, modřiny a jiná zranění) nebo má na těle řezné rány, které nedovede patřičně vysvětlit
- se projevuje nejistě, ustrašeně při vystupování před třídou.
- je okolím často konfrontován s posměšky, kritikou, nadávkami nebo hrubými vtipy

- nechce vysvětlit poškození nebo ztrátu věcí, může používat nepravděpodobné výmluvy
- je fyzicky napadán, agresi neoplácí
- dostává od druhých panovačné příkazy a podřizuje se jim

**Kolektivní znaky:** atmosféra strachu, mlčení o problémech, skupinová izolace oběti

#### 4. Stádia šikany podle M. Koláře

Šikana začíná často nenápadně a postupně se vyvíjí (od ostrakizace až po agresivní chování). Důležité je umět tyto fáze rozpoznat, abychom mohli včas zasáhnout a poskytnout obětem potřebnou podporu a ochranu. Identifikace jednotlivých fází šikany je klíčová pro efektivní prevenci, nápravu a řešení a ty budou v každém stádiu vypadat odlišně.

1. **Ostrakismus:** systematické vyčleňování jedince ze sociální skupiny. To může zahrnovat ignorování, odmítání zařazování do společných aktivit nebo záměrné vytváření pocitu izolace a nezačlenění do kolektivu. V důsledku toho dochází u oběti k pocitu osamocení, nejistoty, ztráty sebevědomí atd.
2. **Fyzická agrese a přitvrzování manipulace:** této fázi se šikana začíná projevovat agresivnějšími formami chování. Dochází k fyzickým útokům, verbálnímu nebo sociálnímu ponižování a k manipulaci vůči oběti, která začíná pociťovat strach a úzkost
3. **Vytvoření jádra šikany:** agresivní chování vůči oběti se stává organizovanějším a systematickým. V této fázi agresori aktivně formují jádro skupiny, která se podílí na šikanování. Členové jádra často spolupracují na plánování a provádění různých útoků proti oběti, což může zahrnovat fyzické útoky, verbální útoky, manipulaci a sociální vyčleňování. Jádro šikany často funguje jako uzavřená skupina s vlastními normami a hierarchií. Důsledky tohoto stádia jsou pro oběť obzvláště závažné, protože čelí systematickému a cílenému psychickému i sociálnímu tlaku. Dochází k narůstajícímu pocitu bezmoci, strachu a izolace. Identifikace formování jádra je klíčová pro včasnou intervenci a podporu oběti, aby se předešlo dalšímu prohlubování negativních důsledků šikany.
4. **Většina přebírá normy:** dynamika kolektivu se posouvá k tomu, že většina členů skupiny začíná přijímat šikanování jako běžnou součást chování. Šikana je vnímána jako normální či přijatelná forma interakce mezi členy skupiny, ačkoliv je založena na ubližování nebo ponižování oběti. Členové skupiny se na šikaně podílejí buď aktivně nebo pasivně tím, že agresivní chování vůči oběti tolerují. Šikana může být podporována skupinovou dynamikou, která legitimizuje agresivní chování a snižuje empatii nebo soucit s obětí. Důsledky čtvrtého stádia jsou pro oběť velmi závažné, protože se cítí ještě více izolovaná, bezmocná a bez ochrany ve svém prostředí.

5. **Dokonalá šikana:** Páté stádium šikany, nazývané "Totalita" nebo "Dokonalá šikana", je vrcholnou fází, kdy šikana dosahuje maximální kontroly nad obětí. V této fázi téměř všichni členové skupiny aktivně šikanují nebo podporují šikanování. Oběť je izolována a vyloučena ze sociálního prostředí, což má devastující dopady na její psychické i fyzické zdraví. Může vést do hluboké deprese, úzkosti a v extrémních případech až k sebevražednému chování. Rozpoznání tohoto stádia je klíčové pro okamžitou intervenci, ochranu oběti a nastolení změn ve školní kultuře, které by měly zabránit dalšímu šíření šikany.

Tato stádia ukazují, jak šikana postupně eskaluje a jak velké devastující důsledky může mít pro oběť. Každé stádium představuje další úroveň zhoršení situace a vyžaduje adekvátní intervenci a podporu pro oběť i celou školní komunitu.

## 5. Strategie prevence šikany

**Základem naší strategie je:**

- rozvíjet a podporovat pozitivní klima ve škole, a tím vytvářet pro žáky a pedagogické pracovníky bezpečné a přijímající prostředí, ve kterém se mohou všichni zúčastnění výchovně vzdělávacího procesu osobnostně rozvíjet, a tím šikaně a dalšímu nevhodnému chování předcházet. Škola klade důraz na respekt k individualitě každého jejího člena
- podporovat třídní učitele v práci s třídním kolektivem v souladu s podmínkami přijetí, empatie, autenticity a kontaktu a tím budovat pozitivní vztahy a pocit bezpečí a předcházet tím ve třídě nevhodnému chování jako je právě ostrakizace a další formy šikany nebo toto chování co nejdříve identifikovat. Např. každotýdenní třídnické hodiny vedené v komunitním kruhu, adaptační kurzy, výlety atd.
- v součinnosti se žáky vytvářet pravidla školy i jednotlivých tříd s důrazem na respekt
- vést žáky k aktivnímu vyhledávání pomoci (svěřit se ve škole dospělému, kterému důvěřují např. TU, ŠP, ŠMP atd.)
- vést žáky k samostatnosti a zodpovědnosti za své chování
- zvyšovat informovanost žáků, pedagogického sboru i zákonných zástupců v oblasti šikany a kyberšikany, jejich projevů, bezpečného pohybu na internetu, sociálních sítích atd.
- mít úzkou a fungující spolupráci pedagogů a ŠPP, spolupracovat se zákonnými zástupci, městskou částí, PPP, policií ČR a dalšími organizacemi
- mít kvalifikovaně obsazené školní poradenské pracoviště, které bude dostatečně erudované šikanu a další nevhodné chování řešit a bude podporou pro všechny pedagogické i nepedagogické pracovníky, žáky i zákonné zástupce. Šikanu na škole řeší školní metodická prevence ve spolupráci s ostatními členy ŠPP

- organizovat vrstevnické skupiny vedené ŠPP pro děti, které potřebují intenzivně rozvíjet své sociální a komunikační dovednosti
- pravidelně ve třídách o šikaně a dalším nevhodném chování informovat, pořádat preventivní programy zaměřené na komunikaci, spolupráci a eliminaci ostrakismu, šikany a kyberšikany
- pravidelné monitorování vztahů ve třídě školní psycholožkou pomocí sociometrie a její vyhodnocování s TU
- nepodceňovat jakékoliv náznaky nebo podezření na šikanózní chování
- vést pedagogy k tomu, aby spolu o nevhodném chování aktivně komunikovali
- při výskytu jakéhokoliv nevhodného chování (ostrakizace, nadávky, zastrašování, fyzické útoky atd.) jasně nastavit hranice, že takovéto chování je zcela nepřípustné a není možné tolerovat. Pokud už nastane, okamžitě začít situaci řešit viz. Krizový plán
- nastavení pravidel chování ve školním řádu, ve kterém jsou uvedeny i sankce v případě jeho porušování.

#### **Ředitelka školy:**

Odpovídá za systémové aktivity školy v oblasti prevence šikanování a agresivity a podporuje pedagogy v dalším vzdělávání v této oblasti. Úzce spolupracuje se ŠPP a v případě potřeby se účastní řešení šikanózního chování.

#### **Školní poradenské pracoviště:**

Stěžejní roli v prevenci šikany má na naší škole ŠPP, ve kterém působí metodička prevence a zároveň zástupkyně ředitele pro ŠPP, 2 výchovné poradkyně, 2 školní psycholožky a 2 speciální pedagožky. Členky se průběžně vzdělávají v oblasti sociálně patologických jevů a sledují nejnovější poznatky z oboru.

Všechny členky ŠPP se pravidelně setkávají 1krát týdně na poradě a záchyt nevhodného chování se řeší vždy prioritně. U pohovorů s jednotlivými aktéry nevhodného chování (šikany) je vždy metodička prevence a další člen ŠPP. Na poradách se projednává další postup. Školní psycholožky spolu s ŠMP vedou ve třídách preventivní i intervenční programy, spolupracují s TU i asistenty pedagoga, pokud ve třídách působí. Monitorují další vývoj vztahů a ten konzultují i s ostatními pedagogy.

#### **Třídní učitelé:**

Vedou své žáky k respektu k ostatním a na začátku každého školního roku ve třídě ve spolupráci s žáky vytváří třídní pravidla, které k podporujícímu a respektujícímu chování vedou. Pravidla v průběhu roku žákům opakovaně zvědomují a hlavně vyžadují, aby je žáci dodržovaly. Aktivně žáky seznamují s tím, co je šikana a jak se na škole takovéto chování postihuje (seznamují žáky se školním řádem). Informují žáky i zákonné zástupce na koho se obrátit v případě, že se dostanou do problémů nebo pokud se k nim někdo nevhodně chová. Nevhodné chování nepřehlíží a okamžitě ho řeší se ŠMP. Na podpoře pozitivních a bezpečných vztahů mezi žáky aktivně pracují zejména v třídnických hodinách. Využívají

nabídky, které pro ně ŠPP organizuje (např. programy v hodinách, workshopy atd.) V případě krizové situace si řeknou o pomoc vedení školy a školnímu poradenskému pracovišti.

Na bezpečném, respektujícím a zdravém klimatu se podílí všichni účastníci výchovně-vzdělávacího procesu. Je proto nezbytné budovat otevřené a respektující vztahy mezi pedagogickými i nepedagogickými pracovníky, žáky i jejich zákonnými zástupci. Toto prostředí vyžaduje systematické vzdělávání pedagogů v oblasti prevence šikany a komunikace, podporu pro žáky při rozvoji sociálních dovedností a řízení emocí, a aktivní zapojení rodičů a zákonných zástupců do školního života. Pravidelné monitorování klimatu ve třídách a škole je klíčové pro včasnou identifikaci a řešení případných problémů. Společné úsilí všech účastníků výchovně-vzdělávacího procesu posiluje schopnost školy poskytovat bezpečné prostředí pro všechny žáky.

## **6. Postup při zjištění šikany nebo podezření na ni**

Při zjištění šikany nebo podezření na ni se musí postupovat velmi citlivě, uvážlivě, ale zároveň rychle s ohledem na potencionální oběť a vždy podle **Krizového plánu**, ve kterém jsou jasně definované kroky, role a úkoly jednotlivých členů týmu. Škola musí vždy zvážit, zda na řešení šikany stačí ještě sama, nebo už osloví externí odborníky. V případě naší školy jsme schopni řešit sami šikanu prvního, druhého a třetího stupně. Výjimkou je tzv. školní lynč, kdy není možné čekat na odborníka, ale škola musí okamžitě zajistit ochranu oběti. Při vyšetřování šikany se důsledně dbá na ochranu informací a informátorů.

**Škola se vyvaruje následujícímu:**

1. Přehlížení nebo bagatelizace šikany – tvrzení typu „děti si to vyřeší samy“ nebo „to je jen legrace“ může vést k dalšímu eskalování násilí.
2. Odkazování na to, aby si oběť pomohla sama – říkat dítěti „musíš se bránit“ nebo „postav se mu“ může být nebezpečné a nefunkční.
3. Veřejné výslechy nebo omluvy před ostatními žáky – nátlak na oběť nebo agresora, aby se veřejně přiznal nebo omluvil, může vést ke zhoršení situace.
4. Společné rozhovory agresora a oběti – konfrontace ve stejné místnosti může oběť ještě více traumatizovat a agresor může zastrašovat svědky.
5. Špatné vyhodnocení závažnosti šikany – podcenění problému může vést k jeho opakování nebo dokonce zhoršení. Naopak přehnané tresty mohou vyvolat odpor a nedůvěru.
6. Emotivní nebo agresivní přístup – k šikaně je třeba přistupovat věcně a profesionálně, ne s emocemi, křikem nebo zastrašováním.
7. Příliš autoritativní řešení – např. vyhrožování žákům místo vysvětlení následků jejich jednání může způsobit, že šikana jen přejde do skrytější podoby.

8. Předjímání recidivy útočníka – každý případ je jiný, nelze automaticky předpokládat, že agresor se bude chovat stejně i v budoucnu.
9. Zbytečná kriminalizace méně závažného chování – ne každý projev šikany musí být hned řešen policií, někdy je lepší využít školní preventivní mechanismy.
10. Sekundární viktimizace oběti – obviňování oběti, že „si za to může sama“, vede k jejímu dalšímu zraňování.
11. Vyhýbání se potenciálně problémovým aktivitám – namísto zákazů (např. zákaz skupinových aktivit) je potřeba nastavit pravidla a podmínky, aby se tyto aktivity mohly bezpečně konat.

K oběti pak vždy přistupujeme s tím, že není viníkem situace, a proto nesmí být znevýhodněna během řešení konfliktu (např. přestupem do jiné třídy). Naopak se snažíme žáka/žákyni vždy podpořit a obnovit pocit bezpečí ve třídě a škole. Na nápravě pak pracujeme s celou třídou.

## **7. Nápravná opatření**

Opatření je třeba volit s ohledem na závažnost situace, historii chování agresora a účinnost předchozích výchovných zásahů. Škola může využít:

- výchovná opatření – napomenutí třídního učitele, důtka třídního učitele nebo ředitele školy
- individuální výchovný plán
- sníženou známku z chování
- převedení do jiné třídy (vždy je nutné zvážit, zda se nepřenese problém do jiné třídy. Vhodné využít např. v případech, kdy třída nevhodné chování schvaluje a podporuje agresora). Situaci je nutné dále monitorovat v nové třídě.
- pokud opatření selhávají nebo se ukáže, že agresor má hlubší problémy, které škola nemůže sama zvládnout, může rodičům doporučit umístit žáka na dobrovolný pobyt do střediska výchovné péče nebo diagnostického ústavu
- při vyčerpání možností škola osloví orgán sociálně-právní ochrany dětí k zahájení práce s rodinou

## **8. Komunikace školy a zákonných zástupců**

- Pokud rodiče přijdou s obavami ohledně možného šikanování svého dítěte, pedagog by měl k jejich informaci přistupovat otevřeně a nebrat jejich slova jako útok nebo stížnost. Důležité je rodiče vyslechnout, nechat je vyjádřit své obavy a aktivně naslouchat.
- Škola nezve rodiče aktérů šikany do školy dříve, než je šikana vyšetřena a nikdy nezve najednou rodiče údajné oběti i agresora. Rozhovory s rodiči oběti probíhají individuálně a

v případě počáteční šikany se obvykle uskuteční až po jejím vyšetření. Hlavním cílem těchto schůzek je informovat rodiče o zjištěních školy a dohodnout se na dalším postupu. Pokud se řešení šikany má projednávat i na třídní schůzce, je vhodné na ni rodiče oběti připravit.

- Neinformování rodičů o řešení šikany je vážná chyba, stejně jako nepřipravená třídní schůzka. Opakované a neefektivní řešení šikany s rodiči může vyvolat napětí a eskalovat negativní emoce ve třídě i mezi rodiči samotnými. Ve všech případech je nutné rodiče informovat, že ve třídě byla šikana a že škola podnikla kroky k jejímu řešení. Pokud se jednalo o počáteční šikanu, stačí informaci sdělit na pravidelné třídní schůzce. V případě pokročilé šikany by však měla být svolána mimořádná schůzka, kde by měl být přítomen školní metodik prevence nebo jiný vyškolený pedagog, případně i externí odborník.

## **Závěr**

Jako škola se snažíme projevy jakékoliv šikany minimalizovat. Nemůžeme ji ale zcela potlačit a vyloučit. Proto máme jasně nastavené postupy a strategii, jak v případě takového chování postupovat a jak s ním pracovat. Stěžejní osoba pro řešení této problematiky je školní metodik prevence spolu se školním poradenským pracovištěm.