

# Jak poznat šikanu a jak ji úspěšně vyřešit?

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

---

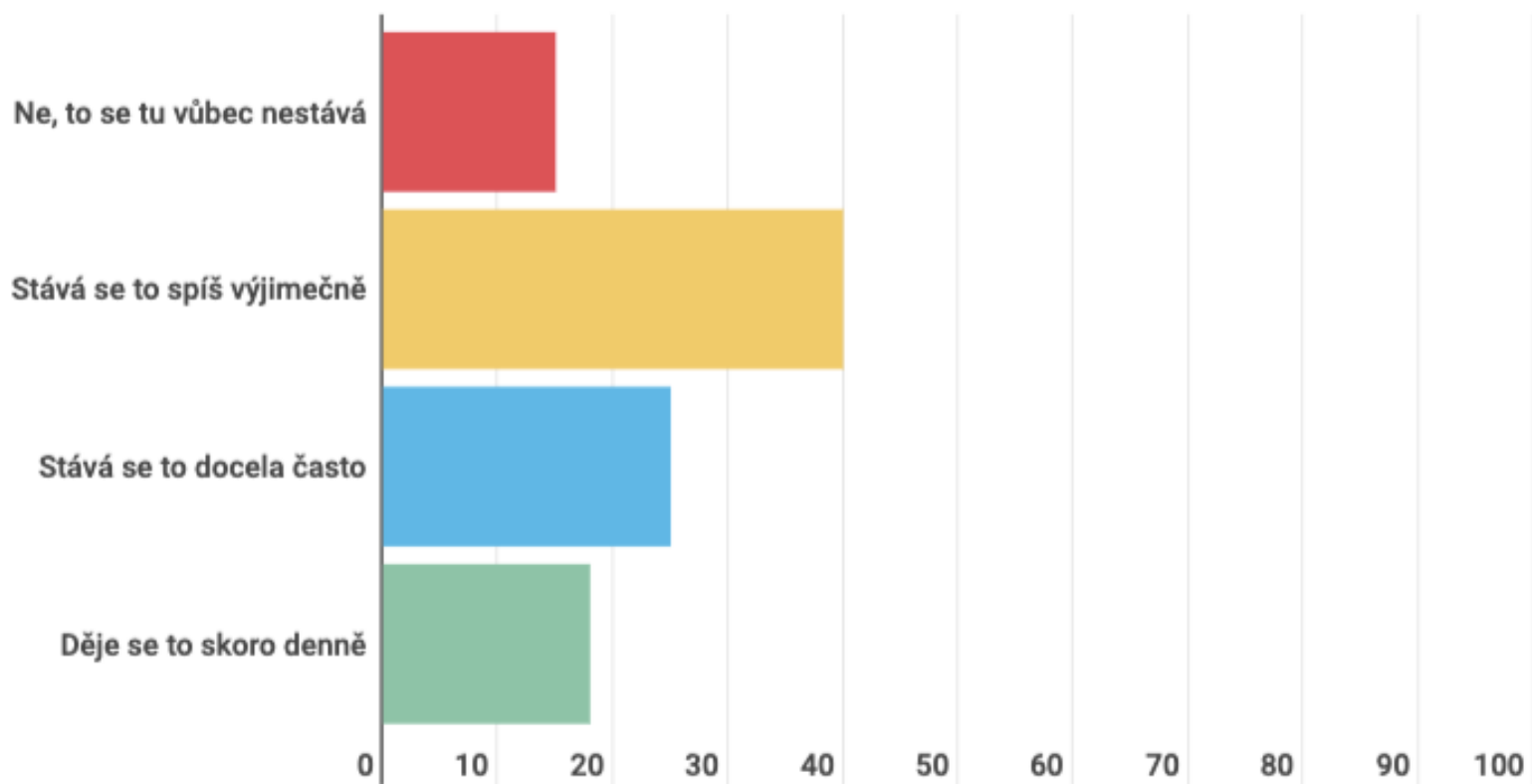
Závěr a diskuze

# 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)

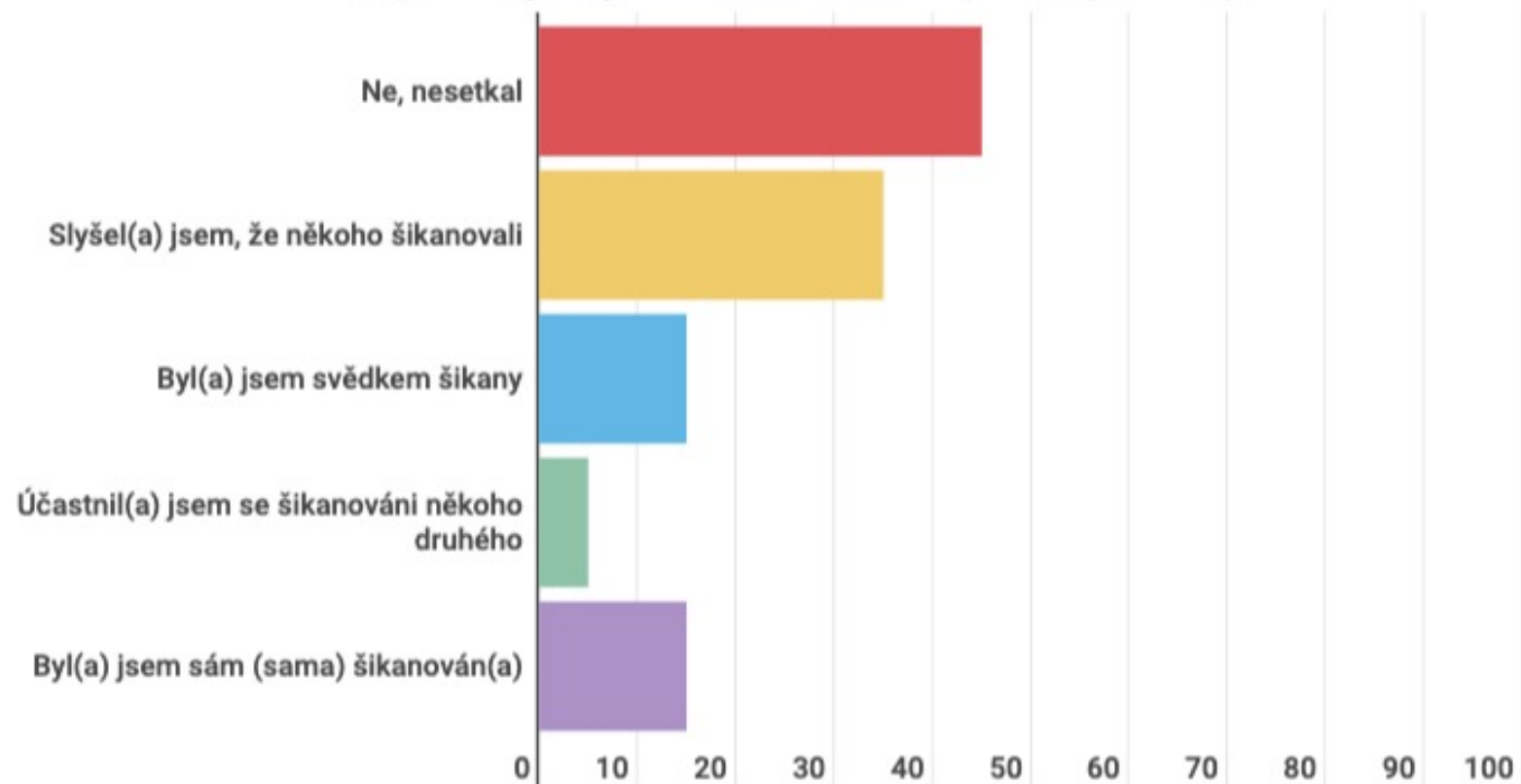




64 786



**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?**



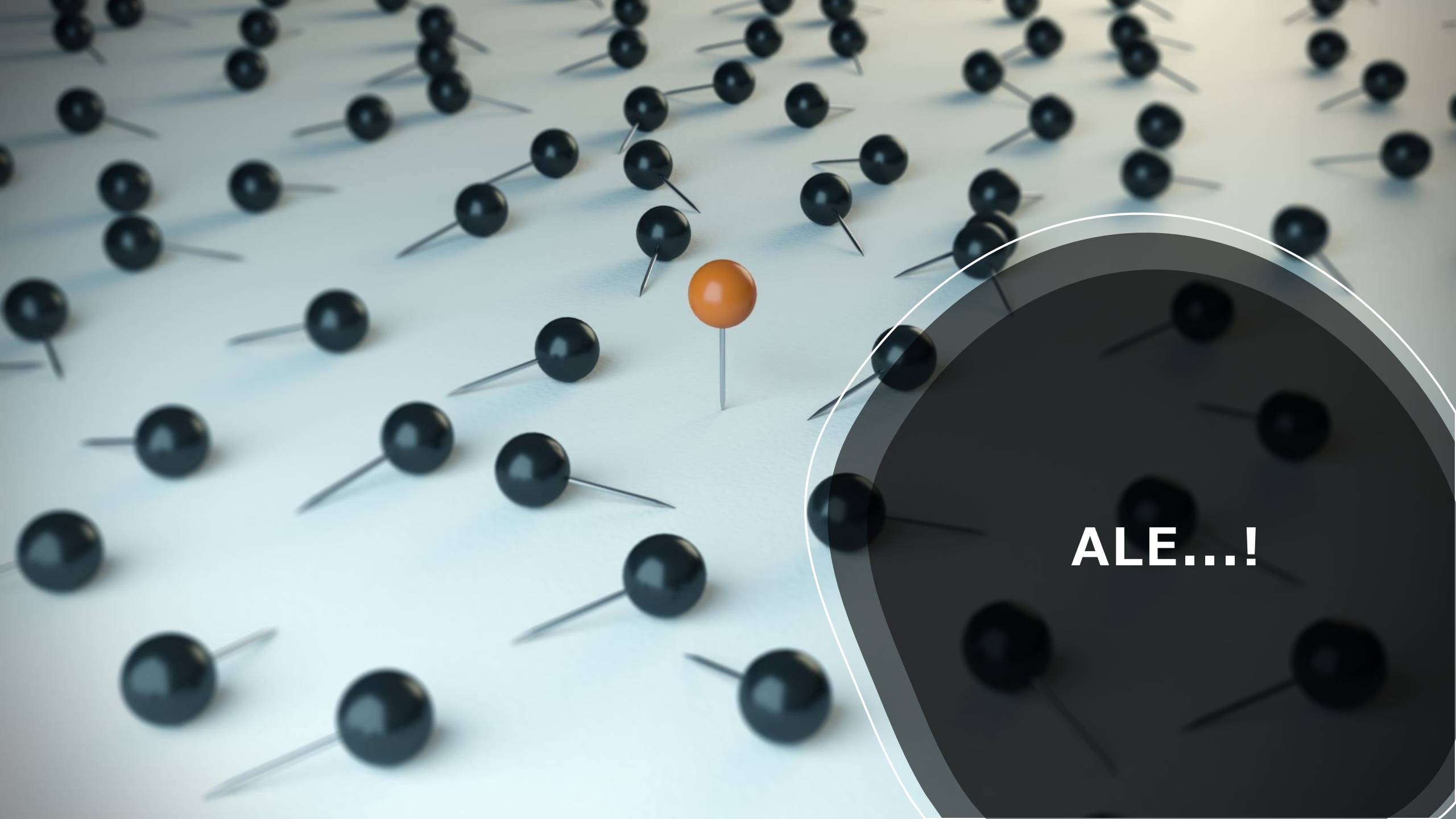


**každý z nás  
je jiný**






což je skvělé ...



**ALE...!**



A close-up photograph of a white surface covered with numerous black pushpins. In the center of the frame, a single orange pushpin stands out prominently, drawing the viewer's eye. The background is a soft, out-of-focus white, creating a clean and minimalist aesthetic. The lighting is even, highlighting the texture of the pushpins and the surface.

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



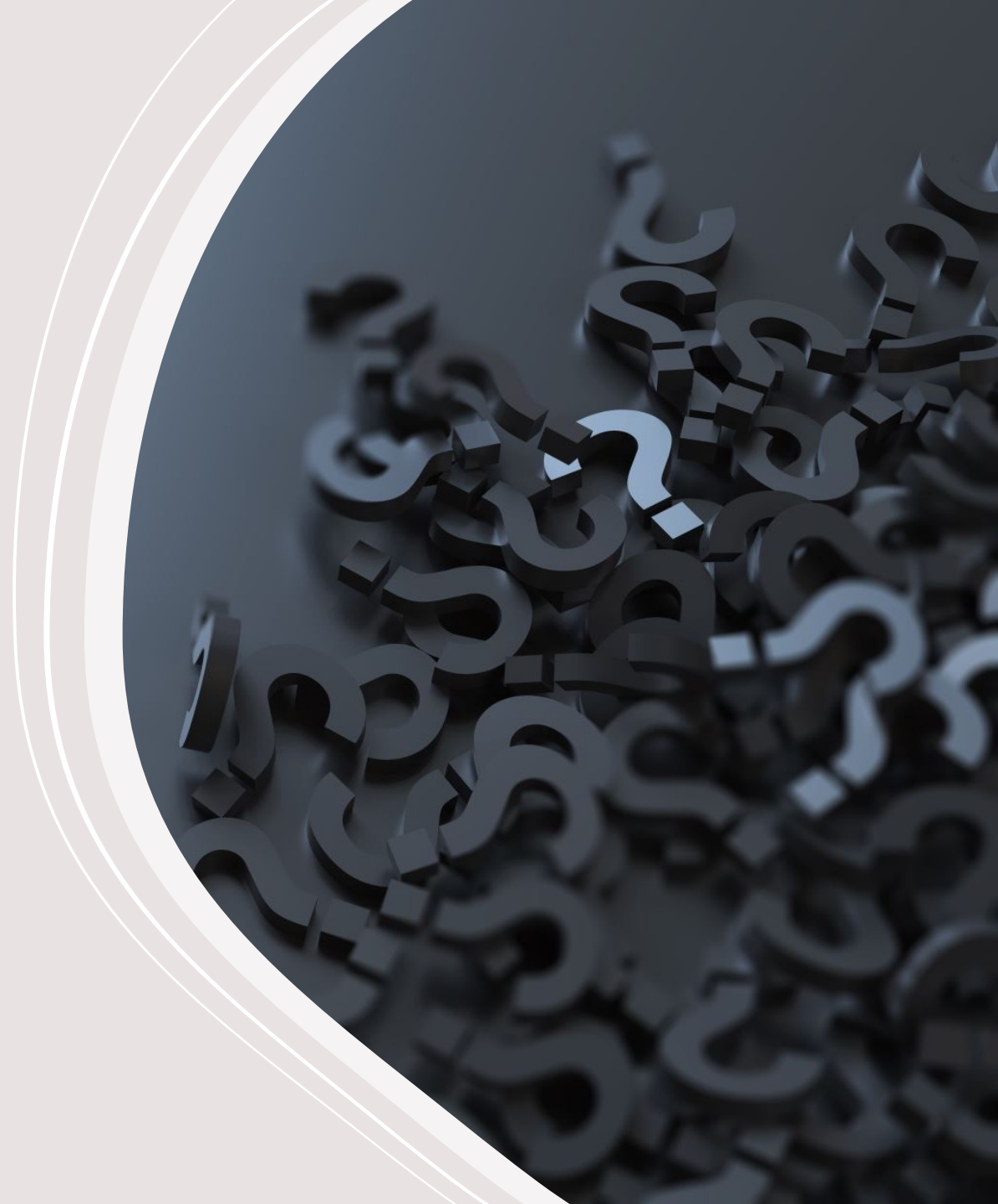



# Co je to teda šikana?

Jak ji poznám?

## Definice

„záměrné a opakované  
ubližování jednotlivci  
nebo i skupině lidí“



A large, jagged iceberg floats in the dark blue ocean under a cloudy sky. The iceberg has a prominent peak and several smaller peaks, with visible ice layers and textures. The water is dark and choppy, and the sky is filled with grey and white clouds.

**Jak poznáme  
šikanu?**

# Šikanové dítě

---

může jít o různé symptomy!

---

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:

- Necht' 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. One student is pouring blue liquid from a flask 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 various lab supplies 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  
NEJRIZIKO  
-VĚJŠÍ  
PRO  
JEDINCE



SLABÉ  
SOCIÁLNÍ  
DOVEDNOSTI



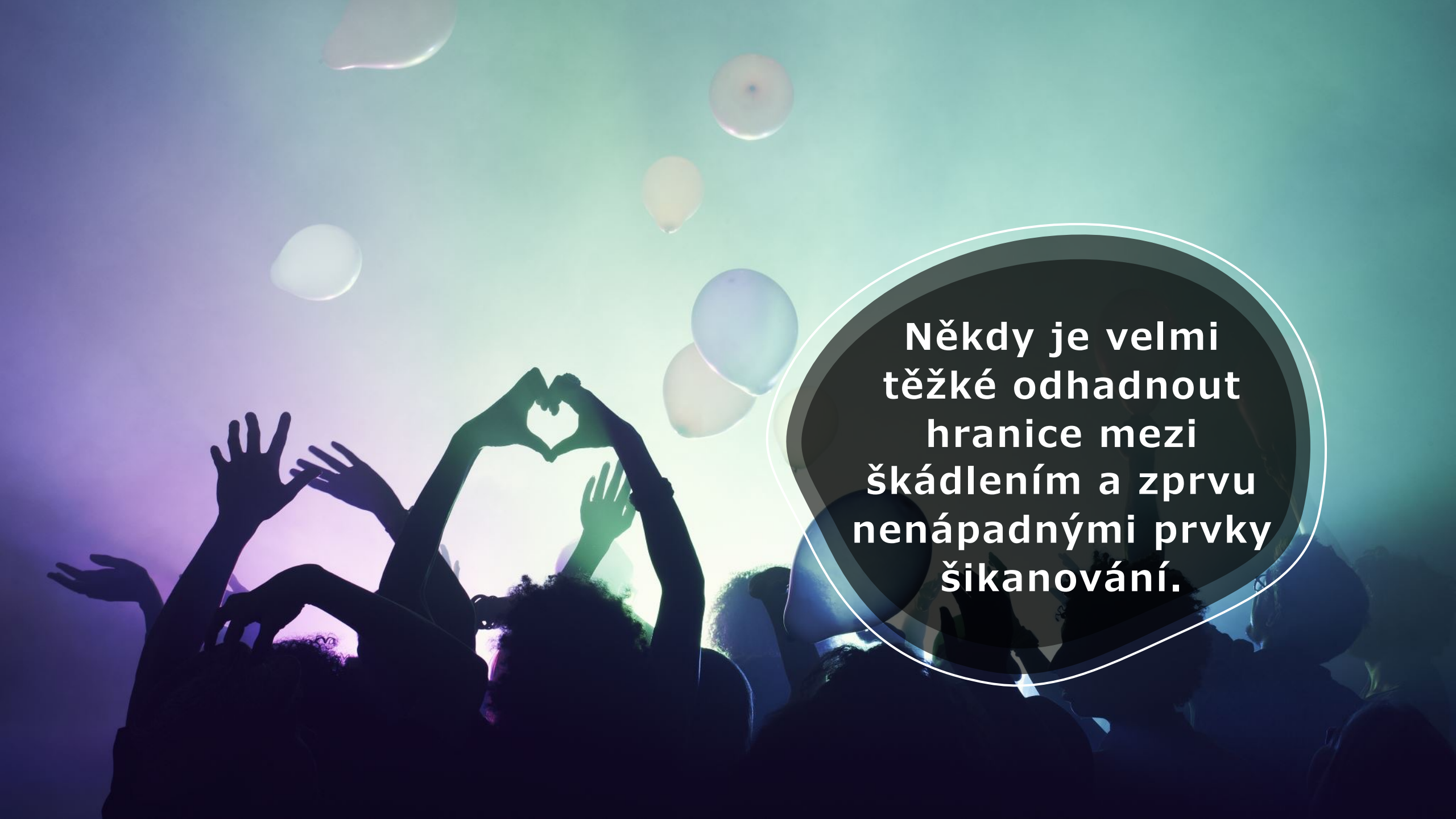
OSTATNÍ ŽÁKY  
VYLOŽENĚ  
„ŠTVE“ A  
STĚŽUJÍ SI NA  
NĚJ



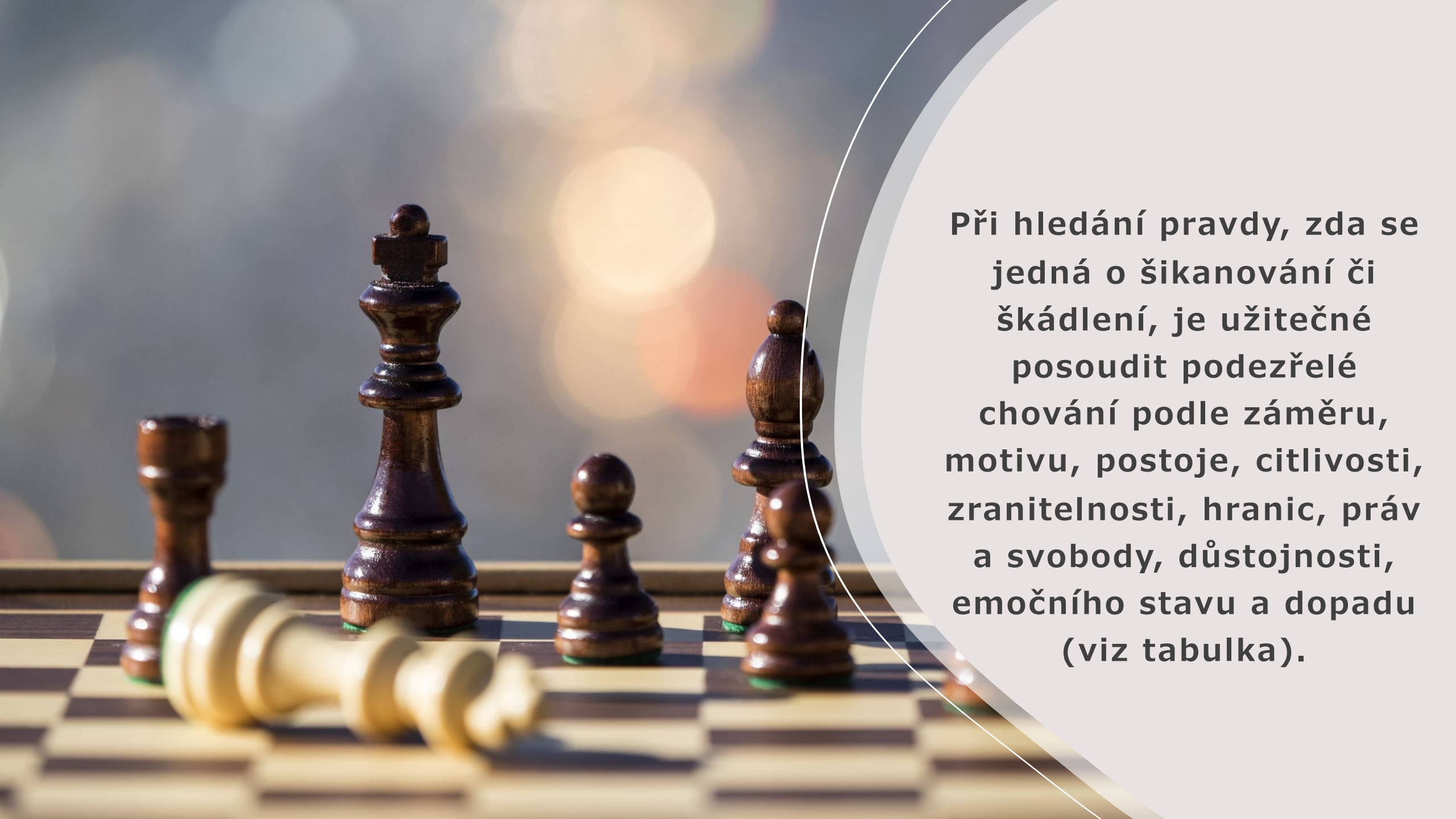
UČITEL/KA:  
„ON/A SI O TO  
ŘÍKAL/A“



NUTNÉ  
PRACOVAT S  
JEDINCEM NA  
ZLEPŠENÍ  
SOCIÁLNÍCH  
DOVEDNOSTÍ

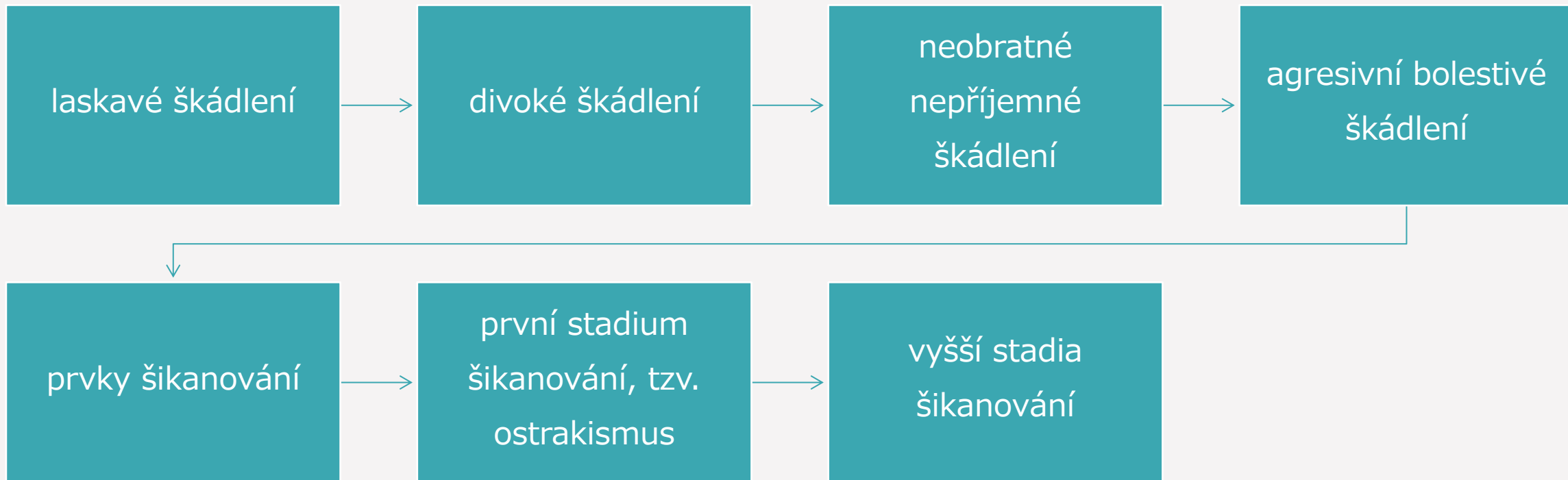
A crowd of people is silhouetted against a bright, colorful background of purple and green. Several balloons in shades of white, yellow, and blue are floating in the air. In the center, a person's hands are raised to form a heart shape. The overall atmosphere is festive and celebratory.

**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





# 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 rozděleni na 2 skupiny: otrokáři (všechna práva) a otroci (žádná práva)

# Alternativa – 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 – dívčí šikana

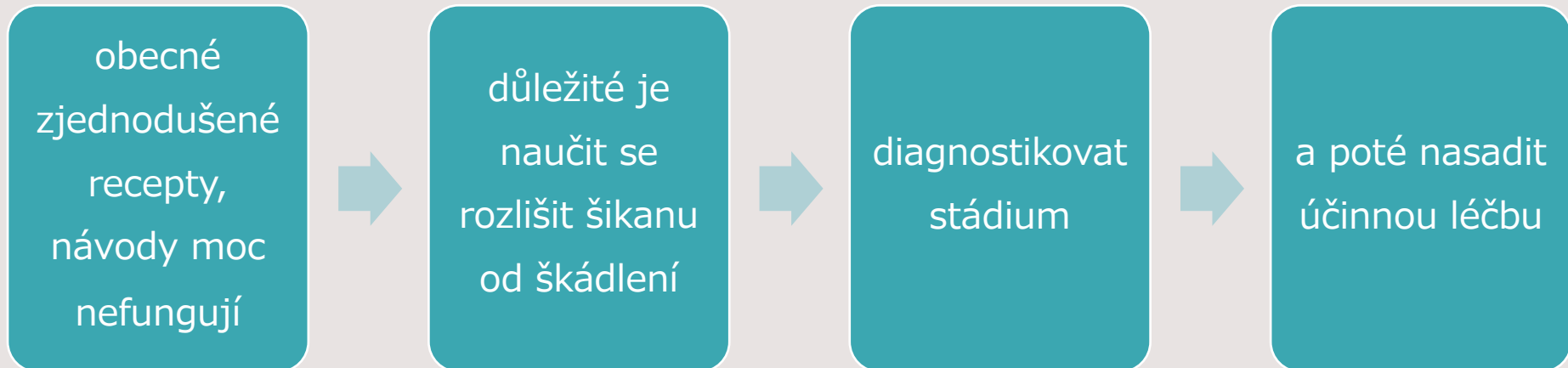




**Máme  
podezření na  
šikanu.  
Co s tím?**

# 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 (výchovný 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 nasedět přímo)
- 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 výčitkám
- **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?

A group of four students are sitting at a table in a library, smiling and looking at a tablet. The background is filled with bookshelves. The text 'Pěstovat pozitivní vztahy ve třídě' is overlaid in white on the right side of the image.

# Pěstovat pozitivní vztahy ve třídě

<https://www.youtube.com/watch?v=iFlrCuSyhvU>





**každý z nás  
je jiný**



A photograph of terraced rice fields on a hillside. The fields are filled with green rice plants. In the upper left, there is a small wooden hut with a thatched roof. The background shows more terraced fields and a dark 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

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 dramatic, highlighting the nodes and connections.

# Otázky Diskuze Náměty



# Zdroje

---

- [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/sikana-zakladni-skoly-statistika-pruzkum-scio\\_1909300658\\_jak](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://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/11303/sikana_v_materske_skole_diferencialni_diagnostika__jak_rozlisit_sikanovani_od_skadleni.pdf)