

Vážení rodiče,

tento text by Vám měl pomoci ve chvíli, kdy se domníváte, že Vaše dítě je obětí, nebo naopak strůjcem šikany.

První část nabízí bližší definici šikany, druhá část, zpracovaná na základě odborné literatury, popisuje, jak byste měli při podezření na šikanu postupovat.

Doufám, že tento materiál nebudete využívat často a že každý náznak šikany zachytíme společně s třídními učiteli včas.

Mgr. Jana Suchanová
metodička prevence

1. Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních – výňatek

...

Čl. 2

Charakteristika šikany

(1) **Šikana** je agresivní chování ze strany žáka/ů vůči žákovi nebo skupině žáků či učiteli, které se v čase opakuje (nikoli nutně) a je založeno na **vědomé, záměrné, úmyslné** a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně a/nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická **nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepříjemností útoku pro oběť a samoučelností agrese.**

(2) Podoby šikany:

- ✓ Přímá šikana může mít podobu **fyzickou** (např. bití, plivání, tahání za vlasy), **verbální** (např. vulgární nadávky, zraňující komentáře k rase, národnosti, etnicitě, náboženství nebo sexualitě, výhrůžky, násilné a manipulativní příkazy); nebo **neverbální** (např. urážlivá gesta a zvuky, zírání, používání zstrašujících nebo výhrůžných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, ničení/schovávání/kradení věcí nebo učebních pomůcek).
- ✓ Nepřímá šikana má za cíl způsobit emocionální a psychologické utrpení a poškodit sociální status oběti. Tato šikana je vykonávána způsobem, kdy útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo. Nepřímá šikana je většinou nefyzická, nicméně v některých případech může být také třetí strana manipulována do situace, kdy má zapříčinit fyzické ublížení. Nefyzické formy nepřímé šikany pak mohou zahrnovat záměrnou ignoraci nebo izolování žáka nebo učitele rozšiřování zákeřných pomluv a lží, neoprávněná nařčení ze sexuálního obtěžování nebo nespravedlivého hodnocení (u učitele), ničení pověsti a reputace, ponižování před ostatními žáky i pedagogy, nepříjemné sexuální provokace.
- ✓ Jednou z nejčastějších forem šikany je také elektronická šikana, tj. **kyberšikana**, která může mít podobu např. zakládání falešných profilů na jméno žáka či učitele s dehonestujícím obsahem, prezentace ponižujících videí na portálech, jako je youtube.com, spoluzaci.cz nebo facebook.com apod., prezentace zraňujících komentářů na webu, rozesílání vulgárních nebo výhrůžných koláží s tváří žáka nebo učitele či příslušníků jeho rodiny, výhrůžné SMS nebo e-maily apod. Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti. Pokud je oběť šikanována ve třídě, svědky pomluv, nadávek, posmívání a ztrapňování je max. několik desítek lidí. V prostředí internetu může být svědkem (ale i útočníkem) stejného chování i několik desítek tisíc lidí. Kyberšikana bývá u dětí školního věku často doplňkem klasické

přímé a nepřímé šikany. Je tedy důležité při řešení prověřit případné souvislosti s klasickou šikanou. Tedy pokud probíhá klasická šikana (např. nadávky, ponižování), je nutné zjistit situaci oběti v kyberprostoru (mobil, profil, chat apod.) a naopak. Škola by se kyberšikanou měla zabývat vždy, když se o ní dozví. Základním úkolem musí být zmapování konkrétního případu, které škole pomůže rozhodnout se pro správný postup řešení.

(3) **Hranice**, která odlišuje šikanování od škádlení nebo agrese, bývá někdy nezřetelná. **U žáků se za šikanování nepovažuje škádlení nebo agrese, které nemá znaky šikanování** (viz Čl. 2 odst. 1). Jedním z rozlišujících prvků je schopnost žáka škádlení opřevovat, bránit se mu, zastavit ho. Ve chvíli, kdy se žák škádlení nebo agresí neumí nebo nemůže bránit, cítí se bezradný a bezmocný, a přesto škádlení nebo agrese pokračuje, pak toto chování přerůstá v šikanu. Podobně, jedná-li se o šikanu pedagoga žáky, pak šikana není zlobení a nerespektování ze strany žáků, které postrádá znaky šikany. Naopak přerůstá v šikanu, stává-li se vědomým, záměrným, úmyslným a cítí-li pedagog, že není v jeho moci jej zastavit, cítí se bezbranně, ztrácí autoritu a poměr sil v rolích žák/žáci x pedagog se obrací.

2. Jak postupovat

2.1. Šikana z pohledu rodiče oběti

Oběť šikany se se svými problémy často nesvěří rodičům, i když jsou rodinné vztahy naprosto v pořádku.

Důvodů může být celá řada:

- ✓ Když je dítě doma, snaží se na celou situaci zapomenout, vytěsnit ji a nechce se k ní vracet.
- ✓ Nechce mluvit o svém ponižení.
- ✓ Bojí se nevhodného řešení ze strany rodičů či učitelů, které by mohlo vyvolat pomstu agresora (agresorů).
- ✓ U vyšších stádií už má pocit, že situace, kterou zažívá, je normální, nebo že za ni dokonce může.
- ✓ Mezi obětí a agresorem vzniká závislost. Oběť se pak chová sebedestruktivně a agresora brání.

Pokud se Vám dítě nesvěří a Vy máte pocit, že něco není v pořádku, sledujte varovné signály:

- ✓ Dítě se zdá bez kamarádů, nikdo ho doma nenavštěvuje. Se spolužáky se nespojuje ani přes internetové nástroje.
- ✓ Dítě je zaražené, smutné, nemluví o událostech ve škole.
- ✓ Špatně usíná a spí.
- ✓ Dojde ke zhoršení prospěchu, poruše soustředění.
- ✓ Před odchodem do školy ho bolí hlava, břicho, má zvýšenou teplotu.

- ✓ Často navštěvuje lékaře, objeví se neomluvená absence.
- ✓ Chodí do školy nebo ze školy oklikami.
- ✓ Přichází domů v poškozeném oblečení, s poškozenými věcmi nebo i bez nich.
- ✓ Nevychází s kapesným.
- ✓ Chodí domů vyhladovělé, i když dostalo svačinu a má zaplacený oběd.
- ✓ Je zraněné a vysvětluje to podivným způsobem.
- ✓ Vyhrožuje sebevraždou, pokusí se o ni.

Pokud se Vám dítě svěří:

- ✓ Berte situaci naprosto vážně, nezlehčujte ji a nedávejte mu pocit, že si za vše může samo.
- ✓ Vyslechněte ho. Zjistěte co, kdo, kdy, kde a jak dělal a zda existují svědci.
- ✓ Nenuťte ho se k situaci vracet opakovaně, nechtějte znát hned všechny detaily.
- ✓ Neraďte dítěti, ať se agresorům postaví – nemá na to sílu a navíc by (ve skupině skutečně nemocné šikanou) následovala odvěta. Takto nemocná skupina i při vyšetřování vypovídá soudržně a udělá z oběti šikany agresora.
- ✓ Podle závažnosti sděleného rozhodněte, koho kontaktujete.
 - Dochází-li k situaci ve škole, musíme o ní vědět, abychom mohli s kolektivem pracovat. Většinou je nutné žádat o pomoc odborníky.
 - Jestliže má dítě na těle známky po násilí, kontaktujte i lékaře, popř. Policii ČR. To vše ale až po tom, co tyto kroky pečlivě, láskyplně a bez přehnaných emocí vysvětlíte svému dítěti.
- ✓ Do školy by za třídním učitelem měli přijít oba rodiče, aby si byli vzájemnou oporou a rozhovor byl co nejkonstruktivnější. Krizový tým školy rozhodne, zda situaci zvládne sám, nebo bude nutné kontaktovat odborníka.
- ✓ Máte-li pocit, že by Vaše dítě bylo ve třídě bezprostředně ohroženo, nechte jej doma, dokud škola nezajistí odbornou pomoc a nekontaktuje Vás.

Co nedělat:

- ✓ Nikdy nejednejte pod vlivem prvotních silných emocí.
- ✓ Nesnažte se situaci vyřešit s agresorem sami – jeho rodiče ho budou bránit a dojde k vyhocení konfliktu. Agresor podporovaný rodiči často své útoky ještě zesílí.
- ✓ Nekonfrontujte své dítě s agresorem.
- ✓ Neřešte problém šikany na třídních schůzkách před ostatními rodiči.

2.2. Šikana z pohledu rodiče agresora

Každý rodič má tendenci své dítě bránit. Je-li obviněno z šikany, většinou věří v jeho nevinu. Situace ale bývá složitější.

Kontaktuje-li Vás škola s tím, že Vaše dítě je podezřelé z šikany, snažte se po zvládnutí počátečních obranných emocí situaci rozumově analyzovat.

Knihy Minimalizace šikany nabízí minitest odhalující dispozice k agresivnímu chování. Pokud si v tomto testu odpovíte na většinu otázek „ano“, neznamená to ještě, že dítě je agresorem. Má ale předpoklady se do této situace dostat:

- ✓ obtížně vyjadřuje své city
- ✓ má obtíže vcítit se do druhých
- ✓ na kritiku reaguje nepřiměřeně
- ✓ je impulzivní, náladové, podrážděné
- ✓ bývá hrubé, vulgární
- ✓ projevují se u něj znaky zuřivosti
- ✓ dělá rádo věci, které druhým vadí
- ✓ vyhledává rizikové činnosti
- ✓ má ve škole kázeňské problémy
- ✓ vyžaduje obdiv, chce být středem pozornosti
- ✓ touží po moci, rádo druhé ovládá
- ✓ zdůrazňuje své přednosti, dává najevo svou převahu
- ✓ těžko se přizpůsobuje
- ✓ nerado přijímá společenské normy
- ✓ má narušený vztah k autoritě
- ✓ vyhledává filmové násilí
- ✓ je zlomyslné
- ✓ je závistivé
- ✓ chová se krutě ke zvířatům nebo lidem
- ✓ ničí věci
- ✓ rádo ponižuje druhé
- ✓ vyvolává rvačky
- ✓ je bezohledné
- ✓ využívá druhé

Ať už zjistíte cokoli, vždy se školou při řešení šikany spolupracujte. Nejde o to někoho obvinít a potrestat. Jde o vyléčení skupiny, jejíž součástí jsou všichni žáci – oběť, agresor i zbytek třídy. Nedařilo-li se Vám své dítě pozitivně formovat, škola Vám doporučí odborníka, který Vás povede k efektivnímu řešení situace.

Literatura:

Kolář, M.: Bolest šikanování. Praha: Portál, 2001.

Vágnerová, K. a kol.: Minimalizace šikany – praktické rady pro rodiče. Praha: Portál, 2009.