

## Obsah

<b><u>1. ÚVOD.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>2. TEORETICKÉ UCHOPENÍ ŠIKANY.....</u></b>	<b><u>4</u></b>
2.1 Šikana jako nemocné chování.....	5
2.2 Šikanování jako závislost.....	5
2.3 Šikanování jako porucha vztahů ve skupině.....	6
<b><u>3. STÁDIA ŠIKANY.....</u></b>	<b><u>6</u></b>
3.1 I. stádium: zrod ostrakismu.....	6
3.2 II. stádium: fyzická agrese a přitvrzování manipulace.....	7
3.3 III. Stádium: Klíčový moment – vytvoření jádra.....	7
3.4 IV. Stádium: Většina skupiny přijímá normy agresorů.....	8
3.5 V. stádium: Totalita nebo dokonalá šikana.....	8
<b><u>4. ÚČASTNÍCI ŠIKANY.....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>5. PŘÍZNAKY ŠIKANY .....</u></b>	<b><u>10</u></b>
5.1 Přímé známky šikany.....	10
5.2 Nepřímé známky šikany.....	10
5.3 Další příznaky šikany.....	11
<b><u>6. CO DĚLAT PROTI ŠIKANĚ VE SKUPINĚ, KDE JSEM VEDOUCÍ?.....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>7. PREVENCE ŠIKANY V MIMOŠKOLNÍCH SKUPINÁCH.....</u></b>	<b><u>13</u></b>
7.1 Hry.....	13
7.2 Příběhy.....	14
7.3 Rozhovory, diskuze.....	15



7.4 Práce s citáty.....	15
7.5 Techniky k posílení pozitivních vztahů.....	15
<b>8. OTÁZKY NA ZAMYŠLENÍ.....</b>	<b>16</b>
<b>9. DOPORUČENÁ LITERATURA.....</b>	<b>16</b>

## 1. Úvod

V současné době je šikana u nás považována za celorepublikový problém, kterým se zabývá řada pracovišť i odborníků, a to v oblasti řešení šikany i její prevence. Přesné určení rozšíření tohoto problému je velice obtížné, protože šikana často zůstává skrytá před zraky okolí a také proto, že hranice mezi tím, co už je a co ještě není šikanou, jsou jen velmi těžce určitelné.

Odhady odborníků se liší, většinou se shodují, že zárodečné stupně šikany se vyskytují téměř na všech školách. Odhad pokročilé šikany je asi 20 % (podle Kolář, 1997, s. 13). Alarmující je i fakt, že věková hranice agresorů i obětí se výrazně snižuje – šikana se nevyhýbá ani nejnižším ročníkům základních škol. Dalším rozdílem oproti minulosti je také zvýšená brutalita, agrese a rafinovanost šikany (Bendl, 2003, s.16).

Vedoucí jakékoliv zájmové činnosti se se šikanou může setkat dvěma různými způsoby. Vzhledem k tomu, že se šikana nevyhýbá žádnému kolektivu, může docházet k určitým formám šikany i v jakékoliv mimoškolní skupině. Vedle toho se může se šikanou setkat nepřímo ve chvíli, kdy pracuje s dítětem či dospívajícím, kterého se nějak šikana týká, i když k samotné šikaně dochází mimo daný „kroužek“. Ve skupině, které se věnuje, může narazit jak na oběť šikany, tak na původce šikany či „jen“ pasivní přihlížeče šikany.

Následující teoretické materiály k šikaně vycházejí z literatury popisující šikanu ve školním prostředí. Vzhledem k tomu, že základní rysy šikany jsou stejné ve všech kolektivech, rozhodla jsem se i já vyjít z těchto materiálů. Praktická část je už pak konkrétně zaměřená na prevenci proti šikaně v mimoškolním prostředí.

## 2. Teoretické uchopení šikany

Pakliže se chceme problémem šikany zabývat podrobněji, měli bychom se nejprve pokusit daný problém definovat. Šikana představuje určité asociální chování a je jednou z forem syndromu CAN. Samotné slovo šikana pochází z francouzského *chicane*, což znamená „zlomyslné obtěžování, týrání, sužování, pronásledování, byrokratické lpění na předpisech, například vůči podřízeným nebo občanům, od nichž šikanující úředníci zbytečně vyžadují nová a nová potvrzení a razítka, nechávají je pro nic za nic čekat atd.“ (Říčan, 1995, s. 25).

V dnešní době se pojem šikana používá v trochu posunutém slova smyslu. Většinou jím rozumíme dlouhodobé fyzické či psychické ponižování a ubližování „slabším“ jedincům „silnějšími“. Toto chování je záměrné a může mít nejrůznější formy.

V metodickém pokynu MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení najdeme tuto definici: „Šikanování je jakékoli chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašit jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít podobu sexuálního obtěžování či zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení či ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků“ (Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení, 2001, čl. 1).

Michal Kolář (1997, 2002) uvádí tři různé pohledy na šikanu. Protože komplexní pohled na šikanu vyžaduje vícerozměrné zkoumání, pokusím se stručně charakterizovat všechny tři pohledy.

## 2.1 Šikana jako nemocné chování

Na šikanu je nejběžněji pohlíženo jako na patologické chování. Michal Kolář (2002, s. 27) jej popisuje následovně: „Jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužačku a používá k tomu agresi a manipulaci“. Toto chování může mít řadu podob, patří sem:

- fyzická agrese,
- verbální agrese,
- krádeže a manipulace s věcmi,
- násilné příkazy,
- izolace a ignorace (podle Kolář, M., 2002, s. 28 – 30).

Někdy nemusí být těžké odlišit šikanu od jiných typů agrese. Např. pakliže se dva stejně silní chlapci perou kvůli krásné dívce, nepůjde většinou o šikanování, protože tu chybí nepoměr sil. Agrese zde má dosáhnout určitého cíle a není tedy cílem sama o sobě.

## 2.2 Šikanování jako závislost

Druhý pohled zahrnuje vztah mezi agresorem a obětí. Michal Kolář vidí jako příčinu této závislosti základní lidskou strategii: „...skrýt vlastní strach a zároveň využít strachu druhého“ (Kolář, 1997, s. 25).<sup>1</sup> Z tohoto principu pak vyplývá rozdělení žáků na „silné“ a „slabé“, resp. na ty, kteří reagují silně a svůj vlastní strach zakrývají strachem druhých. Na jedné straně stojí silná touha po moci a nadřazenosti. Agresor vychutnává strach oběti a svým způsobem se na této „slasti“ může stát i závislým. Na druhé straně je pak sebezničující chování oběti, která je „ochotna“ vykonat jakýkoli příkaz svých „kamarádů“. Z tohoto rozdělení pak vzniká pevná a oboustranná vazba.

Tento pohled do dynamiky vztahů mezi obětí a agresorem nemá vést vedoucího k závěru, že za vše si může oběť sama, protože je slabá a manipulovatelná.<sup>2</sup> Naopak má být pomůckou při pochopení a léčby šikany jako celistvého problému.

<sup>1</sup> Tento názor může potvrdit i fakt, že každý člověk má z něčeho strach, neznamená ale, že agresor je nutně „zamindrákovaný“ jedinec s velmi nízkým sebevědomím.

<sup>2</sup> Navíc slabost není vinou, nikdo nemá práva týrat druhého jen proto, že je slabší.

## 2.3 Šikanování jako porucha vztahů ve skupině

Šikana se nikdy neodehrává ve vzduchoprázdnu. Nikdy tedy není jen záležitostí vztahu agresor – oběť. Šikana by se nikdy nerozvinula bez alespoň tichého souhlasu skupiny, proto bychom měli vždy o šikaně mluvit i jako o poruše kolektivu.

Nikdy bychom tedy vedle terapeutické práce s obětí a agresorem neměli zapomínat i na práci celé skupiny. Největší dopad má šikana na morální vývoj žáků. Tím, že byli svědky šikany, resp. ji (byť) mlčky schvalovali, dochází k posunutí morálních norem. Navíc bychom neměli opomenout fakt, že všechny naše vzpomínky a zkušenosti nás ovlivňují nejen v daném okamžiku, ale i dlouho potom, zvláště pokud nebyly adekvátně zpracovány.

Z tohoto krátkého pojednání vidíme, že šikanu nelze pojímat „jen“ jako určitý druh agrese. Šikana má své zákonitosti i mechanismy, které musíme respektovat, chceme-li šikanu i její následky opravdu odstranit. Nikdy ale nesmíme zapomenout, že každá situace je jiná a potřebuje individuální přístup.

## 3. Stádia šikany

Šikana se v dané skupině neobjeví ze dne na den. Je to proces, ve kterém se vyvíjí vztahy jak mezi obětí a agresorem, tak i v rámci celé skupiny. Michal Kolář (1998, 2002) uvádí pět stádií „choroby“ jménem šikana. Přestože je jasné, že přechod mezi jednotlivými stádii je plynulý a toto rozdělení je částečně mechanické, je dobré se s ním blíže seznámit. Může nám totiž pomoci se lépe zorientovat v problému šikany. Navíc každé stádium má svá specifika, které vyžadují i různé způsoby řešení.

### 3.1 I. stádium: zrod ostrakismu

Kolář v prvním stádiu popírá rozšířenou tezi, že šikana se může rozvinout jen za zcela výjimečných podmínek (např. přítomnost patologického sadisty). Upozorňuje, že šikana se může vyvinout i v úplně běžné a normální skupině.

V každé skupině najdeme více či méně silné rozdělení na oblíbené a neoblíbené. Neoblíbené děti zakoušejí právě tzv. ostrakismus – ostatní daného jedince

odmítají, pomlouvají, dělají na jeho účet legrácky...tato situace jistě není pro daného žáka příjemná, a navíc představuje vysoké riziko vzniku šikany.

### 3.2 II. stádium: fyzická agrese a přitvrzování manipulace

Kolář ve svých publikacích uvádí tři (1998), resp. dvě (2002) možné příčiny přeměny ostrakismu do druhého stádia.<sup>3</sup>

- V určitých vypjatých situacích můžou sloužit neoblíbené děti jako určitý ventil, náhradní objekt vyvolané agrese. Jedná se např. o odreagování po konfliktu s vyučujícím či po těžké písemce. Jedná se o určitý projev upevnění a soudržnosti skupiny, bohužel na úkor obětního beránka. K podobnému tmelení může docházet nejen ve vyhrocených situacích, ale i např. na mimoškolních akcích, kde zabraňují nudě a snižují nejistotu z nového.
- Druhá příčina je „nešťastná“ akumulace více agresivních jedinců v jedné třídě či jiném kolektivu. První příjemný zážitek toho, jak chutná moc, může prolomit poslední zábrany. Skupina agresorů pak svoje chování opakuje častěji.

Důležitá je v tuto chvíli soudržnost daného kolektivu. U jednotné skupiny, kde existují přátelské vztahy a jsou tu sdíleny určité morální hodnoty, je daleko menší riziko, že dojde k aktivaci šikany.<sup>4</sup>

### 3.3 III. Stádium: Klíčový moment – vytvoření jádra

Pakliže se nezabrání agresi jednotlivců, velmi pravděpodobně dojde k vytvoření tzv. úderného jádra (Kolář, 2002, s. 39). Skupina agresorů se sjednocuje a systematicky začíná šikanovat nejhodnější oběti. Těmi jsou, jak už bylo řečeno, oběti předešlého ostrakismu, případně i další slabé děti.

<sup>3</sup> Jedná se o ty samé příčiny. V druhém vydání jsou však první a druhé spojeny v jednu.

<sup>4</sup> Důležité je připomenutí, že soudržnosti kolektivu velkou mírou může přispět i dobrý pedagog, resp. vychovatel.

Kolář upozorňuje, že v tuto chvíli se jedná o určitý klíčový moment – jestliže se nezformuluje rovnocenně silná pozitivní skupina, která by se dokázala postavit agresorům, šikana může pokračovat. Dále ale realisticky upozorňuje na to, že se tomu tak bohužel neděje. Řada dětí dá přednost heslu: co tě nepálí, nehas, a spokojí se s tím, že jich si agresori nevěšmájí. Navíc charakterově slušní žáci mají vždy poněkud nevýhodnou pozici vůči agresorům, kteří nedodržují pravidla.<sup>5</sup>

### 3.4 IV. Stádium: Většina skupiny přijímá normy agresorů

Pakliže se ve třídě nedokázala vytvořit silná „protišikanová“ skupina, jádro agresorů může bez překážek pokračovat. Jejich normy se pomalu stávají normami celé skupiny. Pomalu se celý stav přesmykává, dochází k vytvoření určité jednoty a identity s normami a chováním vůdců. Normy hlásané vnějšími autoritami jsou v podstatě ignorovány, i hodní a mírumilovní žáci se začínají chovat krutě (Kolář, 2002, s. 32).<sup>6</sup>

Kolář tento stav přirovnává k buňce, která je napadena virem, který ji začne naprosto ovládat. Struktura buňky zůstane navenek zachovaná, buňka sama se však chová destruktivně.

### 3.5 V. stádium: Totalita nebo dokonalá šikana

Celý proces postupně vygraduje do hrůzného konce. Skoro všichni členové skupiny podporují (nebo alespoň tolerují) normy agresorů. Došlo k naprosto jasnému rozdělení sil na agresory a oběti (nebo otrokáře a otroky, mazáky a bažanty, nadlidi a podlidi apod. (Kolář, 2002, s. 40)). Agresori postupně zdokonalují násilí a agresí a zcela využívají oběti.<sup>7</sup>

Ve skupině narůstá konformita, násilí je považováno za normální součást školního dne, někdy i za docela zajímavou zábavu. Velmi závažné je i to, že všichni zúčastnění (včetně obětí) mají pocit, že jde vlastně o normální situaci, protože nikdo danému chování nezabraňuje. Pražák ve svém článku (Psychologie dnes, 2003, s. 26-

<sup>5</sup> Např. jedno z nepsaných pravidel ve škole je, že se nežaluje. V případě šikany z morálního hlediska nejde o žalování, to je ale někdy pro žáky velmi těžké rozlišit, a je proto důležité s nimi o tom mluvit a diskutovat.

<sup>6</sup> Velmi „inspirativní“ mi pro pochopení tohoto stádia (kromě např. psychologické literatury) přijde kniha: Pán much od Williama Goldinga r roku 1954.

<sup>7</sup> Může jít o zneužívání fyzické i psychické, používání pomůcek a peněz obětí, využívání znalostí a dovedností obětí a řady dalších.



27) podotýká: „Zvláště u morálně méně rozvinutých jedinců se implicitně – formou nápodoby vzorce chování – formuluje imperativ ‚Chceš-li něčeho dosáhnout, chovej se také tak“.

Někdy může docházet i k tiché podpoře ze strany autorit. Kolář upozorňuje na fakt, že někdy může být pro pedagoga těžké věřit oběti. Zejména pokud je agresorem např. předseda třídy, premiant a oblíbený pomocník učitelů a obětí pak slabý a nesympatický žák.

## 4. Účastníci šikany

Přestože šikana je vždy záležitostí celého kolektivu, snaží se jednotliví autoři popsat osobnost jednotlivých aktérů šikany. Přestože tento popis je jen určitou sumarizací a neplatí vždy, může někdy posloužit jako dobré vodítko. Nikdy bychom se ale neměli upnout na nejčastější znaky a být přístupni měnit zažitá stereotypy, pokud nás k tomu okolnosti nutí.

Agresor bývá popsán jako nadprůměrně fyzicky zdatný jedinec, silný, obratný. Může šikanu zorganizovat, ale sám zůstat mimo ní. Má obvykle v průměru horší prospěch, ale je sebejistý, neúzkostný (chlapec nebo děvče). Má touhu dominovat, ovládat druhé, bezohledně se prosazovat. Ublížovat druhým je pro něj radostí (chlapec).

Určitou roli v tom, zda se dítě stane agresorem, hrají jeho temperamentní dispozice, zejména vznětlivost a impulzivita. Velmi důležitou roli hraje výchova. Nejvíce dítě poškodí nedostatek vřelého zájmu, citový chlad, ponižování, lhostejnost až nepřátelství, prudké výbuchy negativních citů nebo dokonce nenávisť. K tomu často přistupuje psychické i fyzické násilí: bití, kruté tělesné tresty, nadávky, ponižování. Velmi důležitá je také tolerance násilí ve výchově. Sociální vrstva, z níž dítě pochází, nemá na dítě v tomto směru až tak velký vliv.

Oběť se může něčím odlišovat od skupiny, často nějakým handicapem. Nejjednodušší riziko spočívá v tělesné slabosti a neobratnosti oběti při fyzickém střetnutí. Viditelné odlišnosti – jako obezita, zrzavé vlasy... nejsou až tak určující. Důležitým faktorem je také rasová odlišnost.

Pokud jde o psychické vlastnosti, je oběť obvykle tichá, plachá, citlivá. Na běžné škádlení odpovídá tím, že se stáhne, ustoupí. Mívá nízké sebevědomí, je bázlivá. Oběť se snadno stává outsider třídy, dítě osamělé, bez kamarádů, neschopné zaujmout. Mívá odmítavý vztah k násilí, vyhýbá se mu (např. i ve sportech). Tyto děti mnohdy nebyly – snad pro matčinu úzkostnost - dostatečně vedeny k samostatnosti a nenaučily se, jak se prosadit v dětském světě.

Skupina je velmi důležitým aktérem šikany, jak vyplývá např. z popisu jednotlivých stádií vývoje šikany. Zdali se i za přítomnosti potenciálního agresora a potenciální oběti šikana v dané skupině opravdu rozvine, závisí na soudržnosti skupiny, obecně sdílených hodnotách, morální vyspělosti členů a dalších faktorech.

## 5. Příznaky šikany

Velmi těžké bývá šikanu odhalit. Někdy dokonce dochází k šikaně i před vyučujícím, aniž ten by si něčeho všiml. Existují určité psychologické postupy a metody, jak šikanu odhalit např. nejrůznější sociometrické mapování, dotazníky apod. Řady příznaků si ale může všimnout i dobrý pedagog bez psychologické odbornosti. Pavel Říčan (1995, s. 49) uvádí přímé i nepřímé známky šikany. Některé z nich mohou být opravdu jen náhodným úkazem i v normálním „zdravém“ kolektivu. Při posouzení možnosti šikany je důležitá především časnost a kumulace příznaků.

### 5.1 Přímé známky šikany

- posměch, pokořující přezdívka nadávky ponižování, hrubé žerty na účet dítěte
- kritika dítěte, výtky na jeho adresu
- příkazy, které dítě dostává od jiných dětí, skutečnost, že se dítě ponižuje
- honění, strkání, kopání, kde je nápadné, že je oběť neoplácí
- rvačky, kde je jeden z účastníků zřetelně slabší a snaží se uniknout

### 5.2 Nepřímé známky šikany

- dítě je o přestávkách často samo, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády
- při týmových sportech bývá voleno do družstva mezi posledními
- o přestávkách vyhledává blízkost učitele
- má-li dítě promluvit před třídou, je nejisté, ustrašené

- působí smutně až depresivně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči
- zhoršuje se jeho školní prospěch, někdy náhle
- zašpiněný nebo poškozený oděv
- odřeniny, škrábance, nebo řezné rány, které dítě nedovede uspokojivě vysvětlit

### 5.3 Další příznaky šikany

- za dítětem nepřicházejí domů jeho kamarádi nebo další spolužáci
- dítě nemá ani jednoho kamaráda, s nímž by trávil volný čas
- nechce k tomu jít do školy
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou
- dítě chodí domů ze školy hladové
- usíná s pláčem, má neklidné spaní
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně
- dítě bývá smutné a apatické
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody, případně doma krade
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha a hlavy, možná ráno zvrací (snaží se zůstat doma)
- dítě se zdržuje doma více, než mělo dříve ve zvyku (tamtéž, s. 49-50).

## 6. Co dělat proti šikaně ve skupině, kde jsem vedoucí?

V dnešní době existuje řada „návodů“, jak postupovat ve chvíli, kdy se šikana objeví. K dispozici jsou i určité podpůrné programy. Já bych se pokusila jen o určité shrnutí základní faktů. Nelze se jimi řídit bezmyšlenkovitě, jsou v nich ale formulovány nejdůležitější zásady. Problém zásahu proti šikaně je hlavně v tom, že je velmi obtížné šikanu odhalit. Pokud se nám toto podaří, nemáme ještě tak úplně vyhráno. Musíme postupovat velice opatrně. Tak, aby se nám opravdu podařilo uchránit oběť a agresora potrestat.

Důležité je zachovat klid a řešit každou situaci individuálně. O problému by se měla bezpodmínečně také dozvědět instituce, ve které k problému dochází. Pokud vyslyšíme agresory, nikdy nevyslyšíme více jedinců dohromady. Ideální je celou situaci zařídit tak, aby jednotliví vyslyšení neměli možnost se mezi jednotlivými výslechy průběžně domluvit. Nikdy nemůžeme vyslyšet zároveň oběť i agresora. Také je dobré hned agresorovi neukazovat, co všechno o problému víme, možná že bude předpokládat, že o celé věci vím více, a dozvím se tak nové informace. Celé řešení situace by mělo být jasné a jednoznačné. V prvním případě však musíme zachovat diskrétnost vůči oběti. Pokud se zásah nepodaří, oběť potom bude trpět ještě více, a celý zásah bude tím pádem zbytečný.

Po vyřešení musí vždy následovat trest. Opět musíme vycházet z individuální situace. To, co pro někoho může být nejhorší trest, mnohdy pro druhého neznamena žádný problém. Agresorovi se musí znemožnit dosavadní vliv na skupinu i pokračování v šikaně. Velice dobré je jak s agresorem, tak s obětí pracovat všude, kde to jde. Informovat rodinu, školu – třídního učitele, vedoucí kroužků, které dítě navštěvuje. Nesmíme také zapomenout na odbornou práci s obětí i agresorem, která je velmi náročná a dlouhodobá, a také na určitý ozdravující program pro celou skupinu.

Vedoucí mimoškolních aktivit může být často prvním, kdo si všimne, že s dítětem není něco v pořádku. Případně může být také tím, komu se dítě svěří. Zásady jednání s takovým dítětem jsou velmi podobné zásadám jednání s dítětem, kterému je ubližováno. Ty máte popsány ve druhé části e-learningu.

## 7. Prevence šikany v mimoškolních skupinách

Nezáleží na konkrétní náplni mimoškolní aktivity, vždy bychom měli mít na paměti, že vedle samotného obsahu, působíme na celou skupinu i jednotlivce. Měli bychom se tedy snažit působit na děti tak, aby v naší skupině šikana vůbec nevznikla. Současně bychom měli působit na všechny členy skupiny, aby si uměli poradit, pokud se se šikanou někde setkají. Jinými slovy, abychom minimalizovali riziko, že někdo z nich se stane agresorem či obětí a současně naučili děti nepřihlížet k patologickému chování ostatních.

Základním úkolem vedoucího je to, že je schopen vytvořit zázemí, které děti povzbuzuje a podporuje i jejich sebevědomí. Dále pak i to, aby do svého programu zapojoval ty aktivity, které podporují v dětech schopnost kooperace, sociální dovednosti, empatii a učí děti základním lidským hodnotám jako je čestnost, odvaha, velkorysost, poctivost atd. <sup>8</sup>

Na závěr uvedu určité návody a nápady, jak u vašich dětí rozvíjet ty dovednosti, které snižují riziko šikany. Jedná se např. o aktivity rozvíjející morální vývoj, aktivity pomáhající v boji proti agresivitě, aktivity zvyšující sebevědomí či aktivity zvyšující spolupráci. Nezapomínejte tedy na to, že každá činnost vedle samotného obsahu podle zaměření vaší skupiny by někde pod čarou měla mít i svůj výchovný cíl. U každé činnosti pak musíme mít na zřeteli věk a osobnost dětí, se kterými pracujeme, a také specifika vaší skupiny.

### 7.1 Hry

Ve výchově často používáme hry pro procvičení a rozvoj nejrůznějších dovedností. Obecně platí, že v jakékoli hře se děti učí zacházet s pravidly, spolupracovat, rozvíjejí si smysl pro fair play, učí se prohrávat i vítězit. Vedle toho můžeme používat hry, které přímo sledují a rozvíjí charakterové vlastnosti dětí. V dnešní době vychází celá řada psychoher (např. nakladatelství Portál), které po důkladné přípravě můžete použít. Pro ilustraci uvádím hru Přechod řeky. Vysvětlíme dětem, že pruh žíněnek představuje řeku, kterou musí všichni překonat, ale pouze danými způsoby. Každé dítě obdrží kartu, kde je znázorněno, kterou končetinou se

<sup>8</sup> Další zákonitosti výchovy najdete v druhé části e-learningu.

nesmí vody dotknout. Necháme děti volně přemýšlet, nezapomene však zdůraznit, že úspěšný pokus spočívá v tom, že se přes řeku dostanou všichni. Hra rozvíjí sebedůvěru, schopnost řešit problémy i spolupracovat. Na závěr můžeme s dětmi probrat jejich pocity a zážitky. (Podle Pike, G., Selby, D., Cvičení a hry pro globální výchovu, Praha, 2000, str. 21).

Velmi dobrým pomocníkem jsou i nejrůznější dramatické a akční hry. Dochází při nich k fyzickému kontaktu, modelování různých situací a nácvičku rolí, které děti používají v běžném životě např. Pocitová pantomima. Připravte si na kartičky jednotlivá přídavná jména, která jsou spojena s pocity. (milující, laskavý, zlostný, zdvořilý, prospěšný, shovívavý, nespravedlivý). Potom kartičky zamíchejte a postupně nechávejte děti kartičky tahat. Každý hráč má 45 vteřin na to, aby pantomimicky předvedl chování, které má napsané na kartičce. Bod získává ten, kdo dané přídavné jméno uhodl a ten, komu se povedlo předvést tak, že k uhodnutí došlo. (Podle Eyrovi, L., R., Jak naučit děti hodnotám, Praha, 2000, str. 27).

## 7.2 Příběhy

Od pradávna si lidé vyprávějí nejrůznější příběhy, aby se z nich poučili či aby se pobavili. Bývají působivější než „pouhá teorie“, a děti si je lépe zapamatují a mohou podle nich jednat v obtížných situacích. Příběhy můžeme zařadit na konec dne či jednotlivého setkání, a tak hezky daný program uzavřít. Na závěr můžeme s dětmi probrat jejich vlastní názor na to, co slyšeli. Pokud bychom chtěli, aby naše výchova směřovala konkrétně k problému šikany, můžeme uvést některý skutečný příběh (např. z knihy M. Koláře, 2002). Můžeme se s dětmi pokusit najít řešení, probrat možnosti, jak by se mohly ony samy zachovat, ptát se na pocity obětí.

### 7.3 Rozhovory, diskuze

Povídání si s dětmi a také naslouchání jejich názorům je jedním z důležitějších prvků výchovy. Správný vedoucí by se mu neměl vyhýbat. Naopak by měl podporovat spontánní diskuze, které mohou vzniknout téměř kdykoli. Kromě spontánních rozhovorů a diskuzí je dobré iniciovat záměrné diskuze v rámci našeho programu. Diskutovat lze skoro o všem. Děti si tím tříbí a utvrzují své hodnoty a učí se i naslouchat a respektovat názory druhých. Měli bychom ale diskuzi částečně řídit, dát prostor všem, ale nikoho nenutit, nedopustit nadávky a posmívání.

### 7.4 Práce s citáty

Citáty známých i neznámých lidí nutí děti přemýšlet o vlastních hodnotách a postojích. Mohou pomoci dětem zapamatovat si důležité zásady či názory, s kterými souhlasí a které se jim líbí.

### 7.5 Techniky k posílení pozitivních vztahů

Tyto techniky slouží především k posilování přátelských vztahů ve skupině a soudržnosti mezi jedinci. Vždy si ale žádají citlivý přístup ze strany vedoucího, nikdy nesmíme dopustit, aby při hře bylo někomu ubližováno. Hry sloužící k prevenci šikany by nakonec mohly mít naprosto obrácený účinek. Jako příklad uvádím techniku, které se říká „ruka“. Tato metoda se zaměřuje na prolamování strachu, posílení sebevědomí, zeslabení negativních vazeb. Děti sedí v kruhu, každý si na papír obkreslí svou ruku. Jednotlivé papíry se posílají po kruhu. Každý napíše na papír tomu, komu daná ruka patří, pozitivní vzkaz, něco, co se mu na druhém líbí. Důležité je zdůraznit, že vzkaz musí být opravdu pozitivní. Pokud se na některém papíře objeví cokoliv negativního, nikdo ze zúčastněných svou ruku nedostane (podle Portmannová, 2001).

## 8. Otázky na zamyšlení

- Setkali jste se někdy s chováním, které by se dalo nazvat šikanou? Pokud ano, na základě výše uvedených teoretických poznatků si danou situaci znovu projděte. Shodují se teorie s Vaší zkušeností?
- Jakým dětem hrozí šikana nejčastěji?
- Jak šikana zhruba vzniká (nemusíte znát přesné názvy stádií, ale popsat zhruba proces vzniku)?
- Co může rozvíjející šikanu zastavit? Proč se tak často neděje?
- Jak byste poznali šikanu?
- Jak se jako vedoucí můžete se šikanou setkat?
- Jak preventivně působíte při své práci s dětmi proti šikaně?
- Který z nápadů z druhé části e-learningu Vás zaujal? Jak byste jej mohl/a použít při své práci s dětmi?

## 9. Doporučená literatura

Eyrovi, L., R. (2000): Jak naučit děti hodnotám. Praha, Portál.

Hickson, A. (2000): Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha.

Kolář, M. (1997). Skrytý svět šikanování ve školách. Praha, Portál.

Kolář, M. (2002): Bolest šikanování. Praha, Portál.

Pike, G., Selby, D. (2000): Cvičení a hry pro globální výchovu. Praha, Portál.

Portmannová, R. (2001): Hry pro posílení psychologické odolnosti. Praha, Portál.

Říčan, P. (1995): Agresivita a šikana mezi dětmi. Praha, Portál.

Šimanovský, Z. (2002): Hry pro zvládání agresivity a neklidu. Praha, Portál.