

# Šikanu NE, děkujeme

Nejjednodušší cesta, jak se vyhnout šikaně je **prevence**. Řešit problém, až když nastane, je složité a málokdy efektivní. Proto je výhodnější problémům s šikanou předcházet. Aby byla prevence ve školní třídě (či jiné skupině) účinná, nelze ji vykonávat pouze na úrovni rodič-dítě. Je potřeba zapojit celý systém, tzn. třídního učitele; učitele, kteří v dané třídě budou vyučovat; ředitele školy; výchovného poradce (případně školního psychologa); školního metodika prevence; apod. Nebojte se tyto lidi kontaktovat, pokud budou rozumní půjdou do tohoto boje s Vámi, pokud ne, vyberte jinou školu. V následujících řádcích si představíme několik postupů, které tvoří základ pro prevenci šikany. Příklady budou převážně vztaženy na školní třídu, jsou však snadno přenositelné na jakoukoliv jinou formální skupinu.

S prevencí by se mělo začít už v mateřské škole. V této ale i pozdější době je nutné naučit děti, že problémy se neřeší násilím, ale domluvou (dohodou). Zkuste co nejvíce zabránit dětem dívat se na filmy (seriály, pohádky) s násilnou tematikou. Případně dětem vysvětlit, že to, co se odehrávalo na plátně, není správné. Například se jich zeptejte, *co si o násilné scéně myslí. Jak se asi oběť ve filmu cítila. Proberte s dětmi, jak by se problém dal řešit jinak.* Můžete si například scénku zahrát jako divadlo – nejprve tak, jak byla v originále a poté s novým řešením. Hledejte různé cesty, ale vždy **zapojte dítě** – ať vymyslí samo způsob, jak se dá situace vyřešit lépe a nenásilně. Když si dítě samo najde správný postup, lépe si ho zapamatuje, než když mu budeme pouze domlouvat. Stejně tak hraní „scének“ napomáhá ke snadnějšímu vybavení správného modelu chování. Zkuste do tohoto procesu zapojit učitelku z MŠ či ZŠ – scénky se přeci mohou přehrávat i ve škol(c)e.

Vím, že zapojit učitele a celý systém nebude snadné, ale pro prevenci šikany je to skutečně nezbytné. Jako rodiče „ichtýlků“ jste překonali nejednu překážku, buďte proto iniciativní i v této oblasti – komunikujte se školou a učiteli, vyjednávajte, domlouvejte, jednoduše udělejte cokoli, co Vašemu dítěti může usnadnit cestu životem. Prevence není snadná a jednorázová záležitost, prevence vyžaduje systematickou dlouhodobou práci. Nevyplatí se tuto problematiku podceňovat a zanedbávat. Bude to těžké, ale věřím, že to dokážete.

## Prevence na úrovni rodičů

Co mohu jako rodič udělat, abych snížil riziko šikany:

- **Pěstovat v dětech zdravé sebevědomí** – Dejte dítěti pocit, že je jedinečné, že i když je „jiné“ není méněcenné, naopak má stejnou hodnotu jako ostatní děti. Učte děti pomocí hry řešit konflikty. Probírejte s nimi, co by udělali, kdyby na ně byl někdo zlý. Cvičte s nimi, jak „útočníkovi“ odpovědět – bez násilí, ale důrazně. Když se dítě bude umět správně bránit a bude psychicky silné, agresor mnohdy upustí od úmyslu šikanovat právě jeho (agresor si vybírá nejslabší oběti). Často jim připomínejte, aby se nebáli ohlásit, že je na ně někdo ošklivý. Zkuste dětem vysvětlit, že to není jejich ostuda, že jim někdo něco provedl, ale že je to ostuda daného „útočníka“. Budujte v dětech pozitivní vidění světa. A snažte se, ať v sobě „ichtýlkové“ vidí silné a krásné osobnosti.
- **Vychovávejte děti k samostatnosti** – Je účinnější, když se dítě umí bránit samo, než když ho pokaždé zaštitíte vy. Nechte nejprve děti, aby zkusili vyřešit konflikt sami, zasáhnete, až když vycítíte, že obrana dítěte nezabírá. Buďte dítěti pevnou oporou (podporujte ho; dejte najevo, že mu důvěřujete; věřte mu, že si poradí samo), ke které se může kdykoliv vrátit, u které si může říci o pomoc, ale nedělejte věci za něj.

- **Zajistěte bezpečné zázemí (prostředí)** – Děti potřebují pocit bezpečí. Místo, kam se mohou vrátit a cítit, že je tam má někdo rád. Místo, kde mohou být sami sebou a nebude je tam někdo kritizovat, zesměšňovat či ponižovat. Místo, kde si nebudou připadat nemocní. Bezpečné zázemí také výrazně souvisí s podporou (viz výše).
- **Učte děti adekvátně vyjadřovat své emoce** – Není dobré, když lidé své emoce potlačují nebo naopak nekontrolovatelně vyjadřují. Zkuste si s dětmi při nějaké emočně vypjaté situaci sednout a pojmenovat (s ohledem na věk dítěte), co se v něm právě odehrává. Pokuste se tyto pocity pojmenovat nebo alespoň přiblížit k nějaké věci či činnosti (například cítím se jako dešťový mráček – smutek; cítím se jako sluníčko – radost; v kreativitě se meze nekladou). Když budete mít emoce pojmenované, bude se Vám s nimi lépe pracovat a vysvětlovat dítěti, že i když je naštvaný, protože holčička mu nechce půjčit lopatku, nemůže ji hned uhodit bábovkou.
- **Ved'te děti ke komunikaci** – Komunikace je základ všeho. Nechte dítě, aby Vám vyprávělo své zážitky, pocity, atd. Neodbývejte je větami typu: „Později, teď jsem unavená“. Když dítě uvidí, že mu nasloucháte, lépe se Vám pak svěří, že se něco stalo. Pokud dítě neuvidí zájem, nebude schopno Vás o šikaně informovat. Naučte děti vyjadřovat se slovy, ale i obrázky (například namaluj mi, jak se teď cítíš – u kresby se ale vždy doptávejte a nevyvozujte zbrklé závěry), symboly, apod. Důležité také je, aby děti uměly naslouchat, nechat druhého domluvit, atd. Neméně významná dovednost je umění zdravě se prosadit (stát si za svým názorem). Vše se dá nacvičit pomocí her, divadelních ukázek, různých pomůcek, apod.
- **Podávejte informace o Ichtyóze svému okolí a především učitelům a spolužákům dítěte** – Nepodceňte sílu informací. Řekněte jim vše, co víte (můžete například využít stránku Spolku Ichtyóza). Sjednávejte si za tímto účelem schůzky, nebojte se udělat speciální přednášku, apod. Také je dobré učitele informovat o riziku šikany a o možnostech prevence.
- **Zjistěte, na jakou školu dítě dáváte** – Zda vybraná škola (třídní učitel, výchovný poradce, aj.) s Vámi bude spolupracovat na opatřeních vedoucích k bezpečnému školnímu prostředí bez šikany. Jaké kroky zvolená škola podstupuje v rámci prevence šikany. Projděte články či recenze o škole. Zkuste odhalit, zda už škola neřešila nějaký případ šikany, atd. Jednoduše pátrejte po veškerých dostupných informacích o škole.

## Prevence na úrovni učitele

Co může udělat učitel (škola), aby předešel šikaně:

- **Odbourat tradiční způsob učení, který opomíjí spolupráci mezi žáky** – Tradičním způsobem se v tomto smyslu myslí model, kdy učitel přednáší a žák si „pouze“ zapisuje odpřednášenou látku. Učitel by měl nabídnout více možností práce – například práce ve skupinkách, názorné (modelové) vyučování, učení podle vzoru (například pomocí videa), využívání didaktických pomůcek, aj. Zkrátka učivo by mělo být podané zajímavou a poutavou formou. Když děti něco zaujme, mají námět k povídání, zkoušení, atd. a naopak nemají tendenci zlobit či vymýšlet jiné plány.
- **Rozvíjet dětskou empatii** – Podobně jako na úrovni rodičů (viz Učte děti adekvátně vyjadřovat své emoce).
- **Posilovat pozitivní vztahy mezi žáky** – Podporovat solidaritu a toleranci. Vytvářet pocit sounáležitosti. Vyslechnout si všechny názory (žádný názor neshazovat, nezesměšňovat). Provozování týmových aktivit, do kterých by měl učitel zapojit všechny a každému žákovi by měl umožnit zažít si pocit úspěchu (někdo krásně maluje, někomu jde matematika, někdo umí dobře zalévat květiny). Mělo by platit

pravidlo, že úspěchy se vyzdvihují před skupinou a neúspěchy se probírají v soukromí. Pozitivní vztahy lze utužit pomocí výletů, seznamovacích kurzů, atd.

- **Pracovat se zpětnou vazbou** – Umět dětem podat obrázek o jejich chování. Jedině tak si dítě může uvědomit, že něco udělalo správně nebo špatně. Zpětná vazba by měla být individuální, přiléhavá k věku a vyspělosti dítěte a emočně neutrální. Pozor, zpětná vazba není kritizování či vyčítání chyb, ale práce na tom, aby si dítě svou chybu uvědomilo a chtělo ji napravit a příště se jí nedopustilo. Platí pravidlo vysvětlovat, vysvětlovat a ještě jednou vysvětlovat.
- **Nevycházet vstříc pouze silným žákům** – Nebát se dát prostor i „slabším“, neprůbojným žákům. Učitel by měl umět vybalancovat situaci a najít kompromis – někdy vyhovět silnějším žákům, někdy demokratickému hlasování, někdy slabším žákům a přitom chránit zájmy druhé skupiny.
- **Nebát se říci si o pomoc** – Pokud ve třídě vznikají konflikty, se kterými si učitel neví rady a nedokáže je urovnat, neměl by mít strach požádat o pomoc. Říci si o pomoc není slabost učitele!
- **Držet dozory na chodbách** – Pokud o přestávce bude na chodbě učitelský dozor, je mnohem větší šance, že se včas zachytí neadekvátní chování žáků. Učitel má rovněž možnost dát žákům zpětnou vazbu (viz výše).
- **Mluvit s dětmi o šikaně** – Vysvětlit, co to šikana je. Rozebrat rizika a důsledky šikany. Naučit, jak se šikaně bránit (co má dítě udělat, když se stane obětí šikany). Dělat s dětmi různé nácviky, hrát modelové situace, vysvětlovat šikanu pomocí didaktických pomůcek, apod. K prevenci lze využít rovněž různých her vytvořených přímo k tomuto účelu (například Zed' sporů – Bendl, 2003).
- **Vytvořit třídní pravidla a zajistit tím bezpečné klima třídy** – Tvoření pravidel je kapitola sama o sobě, proto se jí budu věnovat zvlášť (viz článek Tvoříme pravidla).

Uvedené body pochopitelně nejsou vyčerpávajícím výčtem všech opatření proti šikaně, ale tvoří významný základ prevence. Každý rodič by jim měl věnovat zvýšenou pozornost a nezanedbávat je. Je to běh na dlouhou trať, nedá se to odbít za jedno odpoledne. Chce to trpělivost a dlouhodobou práci s dítětem, školou, učiteli a dalšími lidmi. **Nebude to hned, ale vyplatí se to!**

## Veronika Kubešková

Zdroje:

Bendl, S. (2003). *Prevence a řešení šikany ve škole*. ISV-nakladatelství.

Kolář, M. (1997). *Skrytý svět šikanování ve školách: příčiny, diagnostika a praktická pomoc*. Portál.

MŠMT ČR. (2008) *Metodický pokyn ministra školství mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol školských zařízení, č. j. 24 246/2008-6*.

Odložilová, A. (2009). *Prevence a řešení šikany na 1. stupni ZŠ, efektivita*. Nepublikovaná diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno.

Říčan, P. (1995). *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. Portál.

Říčan, P. & Janošová, P. (2010). *Jak na šikanu*. Grada.