



Kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ

# JAK ZLEPŠIT VZTAHY V NAŠÍ TŘÍDĚ

Jakub Švec, Simona Jeřábková, Michal Kolář



Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



**Mgr. Jakub Švec, Mgr. Simona Jeřábková,  
PhDr. Michal Kolář**

**JAK ZLEPŠIT VZTAHY V NAŠÍ TRÍDĚ**  
**Kurz osobností a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ**

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea  
Katusická 712, 197 00, Praha 9  
[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)

Počet stran: 79  
Vydání 1., 2007

Fotografie: © Projekt Odyssea  
© Projekt Odyssea, 2007

**ISBN 978-80-87145-27-2**

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>OBSAH</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>ÚVODEM</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>VYBRANÉ INFORMACE O ŠIKANĚ</b> .....  | <b>10</b> |
| <b>SKUPINOVÁ DYNAMIKA</b> .....  | <b>17</b> |
| <b>MOŽNÁ PODOBA PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍHO PROGRAMU</b> .....  | <b>21</b> |
| <b>CÍLE DVOUDENNÍHO PROGRAMU ZAMĚŘENÉHO NA PRIMÁRNÍ PREVENCI ŠIKANY</b> .....                        | <b>26</b> |
| 1. DEN .....   | 27        |
| 2. DEN .....   | 28        |
| <b>PROGRAM KURZU</b> .....   | <b>29</b> |
| DOTAZNÍK HÁDEJ, KDO .....  | 29        |
| SEZNAM OTÁZEK PRO „HÁDEJ, KDO ...“ – VERZE A .....   | 30        |
| KLÍČ K VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU „HÁDEJ, KDO ...“ .....  | 31        |
| VERZE A .....  | 31        |
| SEZNAM OTÁZEK PRO „HÁDEJ, KDO ...“ – VERZE B .....   | 35        |
| KLÍČ K VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU „HÁDEJ, KDO ...“ -VERZE B .....   | 36        |
| ZAHÁJENÍ .....   | 37        |
| PROGRAM KURZU .....  | 37        |
| METODY PRÁCE A PRAVIDLA .....  | 38        |
| KRÁTKÉ PŘEDSTAVENÍ .....   | 40        |
| ICEBREAK – ŘAZENÍ NA ČÁŘE .....  | 41        |
| GORDICKÝ UZEL .....  | 42        |
| DYNAMICKÁ SOCIOMETRIE – ŠKÁLA K HODNOTÁM .....   | 43        |
| DYNAMICKÁ SOCIOMETRIE – LET NAD PRAHOU .....   | 44        |
| KOOPERATIVNÍ MÍČEK .....   | 45        |
| OKENICE .....  | 46        |
| POHLED DO ZÁKULISÍ KURZU 1 FÁZE VÝVOJE SKUPINY .....   | 48        |
| HARRY POTTER .....   | 50        |
| CO JE TO ŠIKANA A JAK FUNGUJE .....  | 52        |
| POHLED DO ZÁKULISÍ KURZU 2 DIVADLO FÓRUM .....   | 54        |
| DIVADLO FÓRUM .....  | 55        |
| ZARÁMOVÁNÍ - – CO SI ODNÁŠÍM, CO JSEM SE DOZVĚDĚL NOVÉHO .....                                       | 57        |
| UKONČENÍ 1. DNE – PŘÁNÍ PRO NAŠI TŘÍDU .....   | 58        |
| NASTARTOVÁNÍ DRUHÉHO DNE, ZAHÁJENÍ .....   | 59        |
| AKTIVITA „RUCE – NOHY“ .....   | 60        |
| POHLED DO ZÁKULISÍ KURZU 3 TRÉNINK EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE .....  | 61        |
| VZTAHY V NAŠÍ TŘÍDĚ .....  | 64        |
| KLÁVESNICE .....   | 66        |
| TVORBA PRAVIDEL .....  | 67        |
| AMÉBA .....  | 68        |
| HRA S TEČKAMI .....  | 69        |
| ČAS .....  | 69        |
| KLUBÍČKO VZTAHŮ .....  | 71        |
| ZARÁMOVÁNÍ A UKONČENÍ 2. DNE .....   | 72        |
| ZÁVĚREČNÝ EVALUAČNÍ DOTAZNÍK .....   | 73        |
| <b>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA</b> .....   | <b>74</b> |
| <b>PŘÍLOHA – M. KOLÁŘ: DEVĚT KROKŮ PŘI ŘEŠENÍ POČÁTEČNÍ ŠIKANY, ANEB PEDAGOGICKÁ CHIRURGIE</b> ..... | <b>75</b> |

## ÚVODEM

---

Vážené čtenářky a vážení čtenáři, kolegyně a kolegové, text, který máte před sebou, je věnován primární specifické prevenci šikany. Vznikl v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do ŠVP základních škol a nižších stupňů víceletých gymnázií v Praze“.

Najdete v něm naše teoretická východiska, o která se opíráme při přípravě primárně preventivních programů zaměřených na práci se vztahy a na stmelení třídních kolektivů. Naleznete zde také ukázky aktivit, které na takových programech s dětmi provádíme.

V našem pojetí primární prevence šikany důsledně vycházíme z myšlenek PaedDr. Michala Koláře, se kterým na tvorbě tohoto programu také spolupracujeme. Naše přemýšlení nad skupinovou dynamikou se opírá o názory a zkušenosti psychologa PhDr. Zdenka Matuly.

### **Jak je text rozčleněn?**

Po tomto krátkém úvodu následuje nejdříve vymezení nejzákladnějších pojmů, včetně druhů a typů prevence.

V další části tohoto materiálu najdete stručný úvod do tématu šikany – jak vzniká šikana a jak se ve skupině postupně vyvíjí a rozrůstá.

Dále pak naleznete materiál věnovaný problematice skupinové dynamiky.

Třetí v pořadí je náš návrh jednotlivých témat, která by měla být zařazena do kurzu věnovanému prevenci šikany.

Následuje podoba dvoudenního primárně preventivního programu, který jsme vytvořili a realizovali v několika třídách druhého stupně ZŠ v Praze.

Na konci textu naleznete seznam doporučené literatury a dalších zdrojů.



## VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

---

Než se začneme věnovat jednotlivým tématům podrobněji, pojďme se podívat, jak rozumíme nejdůležitějším pojmům spojeným s danou problematikou.

### CO TO JE ŠIKANÁ

Podle definice Michala Koláře je šikanování takové chování, kdy **„jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci“** (KOLÁŘ, 2001: 27).

Podle jiné definice je šikanování **„fyzické, psychické či kombinované ponižování až týrání žáků obvykle jinými žáky, vzácněji dospělými. Probíhá buď v dyádě nebo ve skupině. Iniciátory šikanování bývají žáci vyšších ročníků, žáci starší, fyzicky vyspělejší, žáci osobnostně či sociálně narušení“** (PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ, 2003: 238).

Psychologický slovník k výše uvedeným definicím ještě dodává, že se odehrává **„nejčastěji ve vrstevnických skupinách“**, kdy **„původci šikany bývají jedinci tělesně silnější, starší, vyspělejší či v početní převaze“** (HARTL, HARTLOVÁ, 2004: 591).

V rámci programu, který realizujeme pro školní třídu, můžeme společně se žáky zjednodušeně definovat šikanu jako takové chování, kdy **jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně fyzicky nebo psychicky ubližuje spolužákovi(kům)**.

Jinou definici toho, co to je šikanování, vhodnou pro žáky, nalezneme v knize Michala Koláře „Skrytý svět šikanování“ na straně 125. „Za šikanování považujeme, když jeden nebo více žáků úmyslně a opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co je ti nepříjemné, co tě ponižuje nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevěšovali si tě.“

Můžeme zde ještě uvést, že jedním ze znaků šikanování je i to, že toto chování pokračuje i přesto (možná často i právě proto), že týraná osoba dala najevo, že se jí takové chování nelíbí a že by chtěla, aby s ním agresori přestali.

Pojďme se teď ještě podívat, jaký je rozdíl mezi šikanováním a chováním, které mu může být navenek podobné, ale šikanováním není. Podívejme se na rozdíl mezi šikanováním a škádlením.

### ŠKÁDLENÍ VERSUS ŠIKANOVÁNÍ

Jaký je rozdíl mezi škádlením a šikanováním? Kdy se ještě jedná o pouhou legraci a zlobení se navzájem a kdy už o šikanu? Kolikrát jsme slyšeli, když jeden žák nějak

ublížil někomu druhému: „vždyť to byla jen legrace, on to nepochopil...“ Základní rozdíly mezi škádlením a šikanováním jsou uvedeny v následující tabulce:

| Škádlení  | Šikana  |
|---|---|
| Člověk se může bránit a může škádlení opřevovat.                    | Pokud by se člověk bránil nebo ubližování dokonce oplatil, násilí se proti němu většinou bezprostředně vystupňuje.    |
| Člověk se baví, nebo prožívá lehké naštvání.                        | Oběť prožívá strach, ponížení. Může prožívat i naštvání, nicméně pocity bezmoci, strachu, studu a ponížení převažují. |
| Když dáme jasně najevo, že je nám to nepříjemné, škádlení přestane. | Když dá oběť jasně najevo, že je jí to nepříjemné, útočníci klidně pokračují dál.                                     |
| Cílem škádlení je zábava pro všechny (i pro toho, kdo je škádlen).  | Šikana je samoučelná, jejím jediným cílem je zdeptat a zotročit oběť.   |

Zda škádlení je, či není příjemné, zda je ještě vnímáno jako legrace nebo už nikoli, může posoudit pouze a jedině ten, kdo je právě škádlen!!! Nikdo jiný nevidí do jeho prožívání. Tudíž věta „Vždyť to byla jen legrace, on to nepochopil...“, není zcela namístě. Abychom si užili tu zábavu, musíme to jako legraci brát všichni.

Takové lehké škádlení, při kterém se všichni bavíme a které můžeme opřevovat, nám nemusí dělat až tak velké starosti. Vždy by však ve skupině, třídě mělo být pravidlem, že pokud člověk řekne, že mu je něco nepříjemné, ostatní to respektují a s nepříjemným chováním přestanou. Někdy se však objevují „tvrdší“ formy, o kterých stále lidé referují jako o zábavných. Skládají se zejména z ironizování, zesměšňování a shazování se navzájem. Existují skupiny, které se jinak bavit neumí. Nemusí se jednat o šikanu, ale o určitou formu komunikace, která se ve skupině stala normou. Pokud se necháváme shazovat a ironizovat, má to velký negativní dopad na naši sebeúctu. Stane-li se shazování a ironizování normou ve třídě, věnujme čas rozvíjení zdravé sebeúcty a partnerské komunikace.

Už jen na okraj dodáváme, že i když ve skupině, kde je ironizování a vzájemné shazování normou, nemáme důkazy o šikaně, velmi pravděpodobně je přítomna, jen ji „nevidíme“ nebo se s velkou jistotou velmi brzy objeví. Proto základní prevencí proti vzniku a výskytu šikany je péče o dobré, tolerantní mezilidské vztahy a partnerskou, symetrickou komunikaci, během které většina komunikačních transakcí neprobíhá agresivně, tedy ironicky, formou ubližování nebo v direktivním modu.

Hovoříme zde o agresi, přičemž známe minimálně fyzickou a psychickou agresi, fyzické a psychické šikanování. Čím se liší?



## **FYZICKÁ A PSYCHICKÁ ŠIKANA – SHODY A ROZDÍLY**

Šikanování tedy můžeme rozdělit na fyzické a psychické (převážně verbální).

Mezi formy fyzického ubližování patří přímé fyzické napadení oběti agresorem (bití, kopání, apod.) nebo agresor nepřímou vše řídí a např. pošle někoho, aby oběť zbil. Patří sem i brání a ničení věcí. Existuje však také pasivní fyzická šikana, která spočívá v bránění oběti v tom, co chce udělat, např. vejít do třídy, sednout si do lavice, nebo odmítnutí splnit požadavek oběti, např. pustit ji na záchod. Jedná se tedy o různé způsoby omezování osobní svobody.

Mezi formy psychické šikany patří nejen verbální útoky, tedy přímé nadávky, urážky a zesměšňování, ale také rozšiřování pomluv a nepravdivých informací a v neposlední řadě i různé symboly, jejichž účelem je zesměšnit a ublížit, např. kresby. Jednou z nejtěžších forem psychické agrese je ignorování, např. neodpověď na otázku či pozdrav, nezastat se oběti při nespravedlivém obvinění apod. (KOLÁŘ, 2001: 32)

Fyzická a psychická šikana procházejí zhruba stejnými pěti fázemi vývoje, které zmíníme v kapitole s názvem „Pět stádií vývoje šikany“. Zde můžeme uvést, že v obou případech šikany postupně (jak plyne čas) roste počet agresorů. U psychické šikany se však nestupňuje násilí fyzické, ale psychické. Jde především o izolaci a nepřímou i přímou verbální agresi. Obě formy, fyzická i psychická, se mohou rozvinout v pokročilou šikanu. Vezmeme-li v úvahu, že právě ignorace je jednou z nejtěžších forem agrese, pak je zřejmé, že i psychické týrání může nabýt obludných rozměrů. Psychická šikana je záluďná v tom, že oběť nemá na těle viditelná zranění a ta na duši bohužel nemusí být na první pohled zjevná tak jako např. otevřená zlomenina. Psychická šikana se častěji vyskytuje mezi dívkami a vůči handicapovaným lidem. (KOLÁŘ, 2001: 44 - 45).

Podívejme se nyní ještě také podrobněji na pojem agrese.

## **JAK ROZUMÍME TOMU, CO JE AGRESE**

Agresi definujeme jako „**jakékoli psychické či fyzické zasahování do integrity druhého člověka**“ – tj. „**jednání, kterým omezujeme fyzickou či psychickou svobodu druhého či druhých (podle Zdenka Matuly)**“. Dovolujeme si ještě upozornit, že my agresi nevnímáme apriori jako něco „špatného“ nebo „negativního“. V našem pojetí, kdy agresi vymezujeme jako „zasahování do integrity druhého člověka“, je agresi např. i výkon trestu nebo trest obecně (vždyť jakýkoli trest je zásahem do svobody – krajní podobou trestu je „odnětí svobody“). Tím nechceme říci, že jsme obecně proti trestům!. Tj. zasahování do svobody a integrity je agresi se všemi důsledky, které to má. (Např. obranná válka je patrně spravedlivá, ale obyvatelé, vůči kterým je vedena, ji mohou vnímat, prožívat, jako těžkou nespravedlivou agresi.) Tj. jsou chvíle, kdy je namístě použit agresi proti okolí, např. v sebeobraně. Je však nutné počítat s důsledky, jaké taková agrese bude mít (většinou lhostejno, s jakým záměrem byla použita). Čtenáře zde odkazujeme na literaturu věnující se agresi a teorii trestů (penologii). Hlubší rozbor překračuje možnosti tohoto textu. Více o agresi najdete také v samostatném materiálu o. s. Projekt Odyssea věnovaném agresivitě (lekce OSV č. 3.3 – Zvládneme vlastní agresivitu).

## SKUPINOVÁ DYNAMIKA – POJEM ZE SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Věnujeme-li se v tomto materiálu šikaně, což je jev, který vzniká vždy a pouze mezi lidmi, tj. ve skupině, musíme se zabývat také procesy, které se ve skupině odehrávají. Souhrnný odborný psychologický název pro **soubor sil a protisil, které působí v každé skupině lidí, se nazývá skupinová dynamika** (vycházíme tu z teorií Kurta Lewina). Skupinová dynamika je tedy **souhrnný název pro procesy, které probíhají v každé skupině**. Více o tom níže, v samostatné kapitole.



## DRUHY PREVENCE ŠIKANY

Zabýváme-li se prevencí šikany, musíme také vymežit, jak rozumíme primární, sekundární a terciární prevenci.

### PRIMÁRNÍ PREVENCE

Primární prevence se zaměřuje na předcházení vzniku šikany. Jedná se o soustavnou práci s celou třídou, o budování zdravých mezilidských vztahů a zabraňování vzniku „skupinkování“, kdy členové jedné skupinky nemluví se zbytkem třídy. Pracujeme na posilování tolerance a vzájemného respektu, nastavujeme pravidla, v nichž není místo pro agresi.

Domníváme se, že za primární prevenci lze považovat pouze pečlivé, systematické, komplexní, promyšlené a cíleně (záměrně) orientované postupy. Několik navzájem izolovaných nezacílených intervencí (byť s těmi nejlepšími úmysly) nemá valného významu. Spolu s Michalem Kolářem se domníváme, že škola, která chce zabránit vzniku šikany („myslí to vážně“), případně chce podchytit její rané fáze, musí mít zavedený více či méně přesně daný systém (program) detekce a „léčby“ šikany. Rodičům proto vždy doporučujeme, aby se ptali na školách, jak tento systém vypadá, zda ho mají v písemné podobě apod. (Např. zda je na škole zvykem dělat pravidelné třídnické hodiny, v nichž se nevěnujeme absencím, ale sociálně psychologickým aktivitám, zda vědí, jaká pravidla se mají dodržovat při vyšetřování šikany, či zda mají představu o tom, jak se šikana ve skupině vyvíjí v čase /kolika a jakými stádii prochází/, atd.)



Primární prevenci dělíme na:

- nspecifickou – zde se zaměřuje především na posilování osobnosti (tvorbu zdravého sebeobrazu), rozvoj sociálních dovedností (zejména efektivní komunikace) a podporu mezilidských vztahů ve třídě (např. vzájemné důvěry, rozvoj spolupráce, atd.). Funkci nspecifické primární prevence splňuje ve své podstatě celá osobnostní a sociální výchova;
- specifickou – zaměřuje se přímo na oblast šikany. Při programech zaměřených na specifickou prevenci hovoříme o tématu „šikana“ (mj. že ohlášení šikany není „bonzování“, jak rozpoznat šikanu, atd.) a trénujeme specifické dovednosti: jak se jí bránit, co dělat, když se s ní setkám, komu a jak ji oznámit, apod.

V tomto textu se zaměřujeme zejména právě na primární prevenci šikany, a to specifickou.

## SEKUNDÁRNÍ PREVENCE

Sekundární prevence se zaměřuje na skupiny, kde se již nějaká mírnější forma šikany vyskytla (mnozí odborníci říkají, že takřka neexistuje třída, v níž by šikana nebyla přítomna alespoň v nějaké počáteční podobě). Prvním krokem je co nejpřesněji zmapovat, co se ve třídě děje (kolik je obětí, kdo je agresor, jakým způsobem dochází k ubližování apod.) Co nejdříve po tomto zjištění je nutné šikanu zastavit, a pak teprve pracovat se třídou. Bez těchto kroků nelze sekundární prevenci efektivně realizovat. Při následné práci se skupinou využíváme rozličné aktivity, zaměřené na „léčbu skupiny“, a psychoterapeutické postupy (od aktivit v nichž pracujeme s celou skupinou /stmelovací programy, nastavování pravidel, otvírání a pojmenování toho, co se ve skupině děje/, až po práci s jednotlivci /vyčlenění agresorů ze skupiny či individuální práci s oběťmi a často i agresory/). V příloze uvádíme „Devět kroků při řešení počáteční šikany“ podle M. Koláře. Pedagogický pracovník, který ji bude realizovat, by měl být proškolen v její metodice.

## TERCIÁRNÍ PREVENCE

Terciární prevence je v kompetenci policie (např. vyšetřování trestného činu ublížení na zdraví), sociálních kurátorů, represivních a léčebných institucí (např. psychiatrické léčebny, ať už se jedná o léčbu agresora či oběti). Terciární prevence se více zaměřuje na práci s jednotlivcem než se skupinou. S agresory pracuje terciární prevence v rámci represivních a nápravných opatření (daných zákonem) a v rámci léčby. U obětí se jedná zejména o psychiatrickou a psychoterapeutickou pomoc.

V terciární prevenci se tedy jedná o práci se skupinami, které onemocněly pokročilou a kriminální podobou šikany. Je zaměřena na její vyšetření, identifikaci pachatelů trestných činů a traumatizovaných obětí atd. Léčba závažných šikan (4. a 5. stadia –

viz níže „Stadia vývoje šikany“) je obtížná z řady důvodů. Často s ní ani nelze počítat bez „rozbití“, „rozprášení“ původní skupiny. Vždy je nutné jádro agresorů ze skupiny vyloučit.

Každý způsob prevence má jiný cíl a zaměřuje se na šikanu v jiném stádiu rozvoje.

Níže následuje hlubší analýza jevu zvaného „šikana“ a nastínění toho, co a jak se během šikany s lidmi děje.

## VYBRANÉ INFORMACE O ŠIKANĚ

---

### TŘI HLEDISKA NAHLÍŽENÍ NA ŠIKANU

Michal Kolář upozorňuje, že na šikanování lze nahlížet ze tří hledisek (vycházíme zde z jeho knihy „Bolest šikanování“, str. 35 – 47, viz níže seznam literatury):

- šikanování jako nemocné chování,
- šikanování jako závislost,
- šikanování jako porucha vztahů ve skupině.

Podívejme se postupně na všechna hlediska, skrze něž lze šikanu zkoumat.

### ŠIKANOVÁNÍ JAKO NEMOCNÉ CHOVÁNÍ

Díváme-li se na šikanování jako na nemocné čili patologické chování, znamená to, že se zaměříme na nejnápadnější projevy, které porušují školní pravidla nebo dokonce naplňují skutkovou podstatu trestných činů.

Jak již bylo výše řečeno u definice šikany, jedná se o vědomé a často opakované ubližování druhým (o nejrůznější formy agrese). Šikanovaný zakouší nejrůznější ústrky a případy fyzické agrese (bití, štípání, pálení, bodání, svazování, dušení, tahání za vlasy, polévání, ...), slovní agrese (vyhrožování, nadávky, posměšky, hanlivé básničky, ...), jeho věci jsou brány a ničeny (krádeže peněz, trhání věcí, znečišťování věcí, schovávání věcí, ...), je vystaven manipulaci a násilným rozkazům (musí hrát divadlo pro ostatní, dělat ostatním sluhu, jíst jídlo ze země, ...) a je trestán izolací a samotou (druzí ho ignorují, nebaví se s ním, odsedávají si od něj, nepůjčují mu věci, nevěnují si ho, ...).

Než šikana dojde do „tvrďších“ podob, projde „mírnějšími“ variantami ústrků. Agresor „testuje“, co vše si může dovolit. A není-li jeho chování korigováno, neuvědomí-li si, co se děje, pokračuje a své útoky stupňuje. Je proto nutné bedlivě vnímat různé agresivní projevy ve skupině a pracovat s nimi (v mnoha třídách nejsou například oslovováni žáci tak, jak by chtěli být oslovováni, když jsou žáci ironičtí, nikdo se nad tím nepozastaví /a to pomíjíme situaci, kdy jsou ironičtí sami pedagogičtí pracovníci/, apod.). Práce s agresí však neznamená, že útočníka při nejmenších projevech násilí či hrubosti „zastříme“. To by mělo pravděpodobně jediný důsledek: před autoritami by si dával pozor a obětem by tím vynalézavěji ubližoval, když by s nimi byl sám. V počátcích náznaků projevů agrese či ignorace vůči někomu ze skupiny je třeba toto téma otevírat před celou třídou: ptát se všech „Co se to tu děje?“, „Jak bychom to nazvali?“, „Jak se v takových chvílích asi cítí ten, komu je ubližováno?“, „Co proti tomu můžeme dělat?“, „Když se nám nelíbí, jak se k nám někdo chová, jak mu to můžeme dát najevo tak, abychom mu neublížili?“ apod. Doporučujeme také rozvíjet komunikační dovednosti žáků, potažmo dovednosti asertivní komunikace, zejména tzv. zpětné vazby.

Znalost šikany jako nemocného chování nám poslouží při zachycení alarmujících nebo nepřímých varujících signálů. Jestliže porozumíme šikaně z tohoto hlediska,

můžeme rychle orientačně posoudit situaci – zda se jedná skutečně o šikanu. Rovněž můžeme lépe zachytit zárodečnou podobu šikany a pracovat s ní. K účinné diagnostice, však potřebujeme znát další praktické pohledy na tento destruktivní fenomén..

### ŠIKANOVÁNÍ JAKO ZÁVISLOST

Každý normální lidský jedinec prožívá někdy strach. My lidé se však lišíme v tom, jak s tímto strachem pracujeme. Někteří z nás svůj strach dokáží skrývat, vytěsňují ho a maskují (někdy až přehnaným „siláctvím“ či tím, že naopak vyvolávají strach v druhých, aby ten svůj skryli) a někteří svůj strach „staví“ na odív. Ve skupině se tak často vyskytnou lidé, kteří působí „silně“, a ti, kteří jsou navenek „slabí“ (to nemusí vůbec souviset s tělesnou konstitucí). Při ubližování druhým často lidé experimentují se svým i s jejich strachem (většinou na nevědomé úrovni). Hra se strachem, kdy děti skrývají vlastní strach a zároveň využívají strach u druhého – vede často k nastartování zárodečné podoby šikanování. Při pokročilých stádiích šikanování se „hra“ zvrtné v závislost podobné té, kterou známe u drog. Mezi obětí a agresorem se vytvoří podivný, patologický vztah. Pro agresora se stane znásilňování a lámání vůle oběti nutkavou potřebou. Oběť naopak začne obdivovat agresora a postupně se na něm stane závislá.

V průběhu šikany přichází šikanovaný o svou lidskou důstojnost. Aby se s tím vyrovnal, může se se svou „podřízenou“ rolí ztotožnit, poddat se jí a zcela se podřítit agresorovi. Jestliže chce navíc do skupiny až zoufale patřit, umožní mu fakt, že se stane obětí, najít ve skupině „pevné“ místo. Je to až paradoxní, ale při vyšetřování pokročilých šikan se oběti velmi často zastávaly agresorů a bojkotovaly vyšetřování.

Na výše uvedená fakta je nutné myslet při odhalování pokročilých šikan. Získat v takových případech objektivní data je nesmírně obtížné. Ještě jednou říkáme, že bychom zásadně neměli konfrontovat oběť s agresorem. Vyšetřujeme a zjišťujeme informace od každého zvlášť! (Může mezi nimi totiž existovat patologická, nesvobodná vazba, kdy oběť může napomáhat agresorovi a snažit se ho zachránit!) Odborný a bezpečný postup vyšetřování naleznete v příloze na konci tohoto textu.

Vzít v úvahu mechanismus nesvobodných vztahů je důležité zejména, když plánujeme způsob léčby skupiny. Vhodnost a konkrétní podoba aplikace doporučených metod závisí tak, mimo jiné, na stupni vzájemné závislosti mezi účastníky šikany!!!

Budeme-li pracovat s osobnostmi žáků, můžeme se pokusit těmto věcem předcházet. Mezi témata OSV patří také práce s emocemi, uvědomování si vlastních strachů a obav a jejich efektivní a zdravé zvládnání stejně tak, jako rozvoj zdravého sebepečetí. Rozvoj seberegulačních dovedností, zejména schopnosti pracovat s vlastními emocemi a systematicky se zaměřovat na péči o svůj sebeobraz, může výraznou měrou přispět k prevenci šikany.

### ŠIKANOVÁNÍ JAKO PORUCHA VZTAHŮ VE SKUPINĚ

Do třetice lze na šikanu nahlížet jako na jakousi „poruchu“ v mezilidských vztazích. Jak to, že si šikany ostatní nevšimli nebo se do ní dokonce nechali zatahnout?

Předcházet šikaně znamená pracovat se složitým organismem celé skupiny, stanovovat a udržovat normy respektu, vzájemné tolerance a spolupráce. Znamená to řídit, ovlivňovat skupinovou dynamiku, pracovat s ní. Skupinové dynamice se budeme věnovat v další kapitole.

Ještě se však podívejme na to, jak se šikana ve skupině vyvíjí. Když už víme, jak na ni lze nahlížet, může být užitečné prozkoumat, jak bytní a rozvíjí se od malých drobných ústrků a legráček až po fyzické útoky, které mohou končit, bohužel, až smrtí.

## **PĚT STÁDIÍ VÝVOJE ŠIKANY**

Podle M. Koláře (2001, 2005) má nákaza vztahů při šikaně svůj zákonitý vývoj. Směřuje od zárodečné podoby tzv. „ostrakismu“ k dokonalému pátému stádiu – totalitě. Uvedené základní schéma však není dogma! Slouží jako hrubé vodítko. Odchylky jsou např. u tzv. psychických šikan a jiných specifických případů.

### 1. Zrod ostrakismu

Takřka v každé skupině lidí existují tzv. „sociometrické hvězdy“ a naopak ti „nevlivní“ a „nejméně oblíbení“, ti na „sociometrickém chvostu“, zkrátka „outsideri“.

Tito jedinci na okraji skupiny jsou často „ostrakizováni“, vyčleňováni ze skupiny. Buď si jich skupina či někteří její členové nevšímají, ignorují je, nebo proti nim dokonce projevují antagonistické postoje a začínou se vůči nim různými způsoby vymezovat. Jde o mírné, převážně psychické formy násilí (navenek často působící jako škádlení), při kterých se však ti, kdo jsou jejich terčem, necítí ani trochu příjemně. Patří sem různé urážlivé přezdívky, posměch, pomlouvání, vylučování z kolektivu („Nebudeme se s Tebou bavit.“ „Smrdíš.“), „nevinné“ žertíky apod. Jedná se o zárodečnou podobu šikany, která s sebou však nese riziko nebezpečného vývoje.

**Prevence:** neustále stmelovat skupinu, zajišťovat, aby nikdo nebyl dlouhodobě mimo či stranou. Zároveň je vhodné zajistit, aby Ti „jiní“ byli tolerováni a aby se nemuseli bezmezně a naprosto podřizovat skupině. Vhodné je zařídit, aby každý z členů skupiny mohl v něčem vyniknout.

### 2. Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

Ostrakizování přerůstá v drobné fyzické ústrky. Např.: podražení židle, strčení v řadě na oběd, píchání kruzítkem do zad, braní penálu či svačiny... Psychické útoky se rovněž stupňují, přecházejí v agresivní posmívání, tvrdší urážení, slovní zastrašování, hrubou ironií, ...).

Příčinou může být růst napětí ve skupině, kdy okrajoví členové skupiny začnou sloužit jako „ventil“. Napětí ve skupině může být vyvoláno třeba nadměrným tlakem na výkon a soutěživost (vysoké nároky) nebo naopak přemírou nudy. V mnoha školách převládá konfrontační, asymetrická komunikace, kdy cílem není porozumět

druhým, ale vyhrát nad nimi (bohužel často nejen ze strany žáků, ale i pedagogického sboru). A to je živnou půdou pro vznik šikany.

Další zdroj prohloubení šikany lze vysledovat přímo ve složení skupiny: sejde-li se náhodou více agresivních, násilnický orientovaných, jedinců, je vysoká pravděpodobnost vzniku šikany.

**Prevence:** Vytvořit pozitivně orientované jádro ve skupině, které se důsledně postaví proti fyzickým i psychickým projevům šikany a ostrakismu. Pro vytvoření jádra můžeme pracovat s motivovanou skupinou ve třídě např. tak, že v hodině připravíme prostor pro volbu aktivit – kdo by se chtěl zabývat vztahy ve třídě (formou stmelovacích aktivit a her, diskusí, hraní rolí, nácviku asertivity a poskytování pomoci apod.), bude pracovat s pedagogem, ostatní dostanou jinou práci (např. napsat esej na téma mezilidské vztahy, udělat něco pro třídu /např. nástěnku/ apod.). Cílem takové práce je posílit vzájemné vztahy. Zároveň se tak zachová jistá míra dobrovolnosti (ne však dobrovolnost ve smyslu: „Nemusíš se účastnit, jestli se Ti nechce, ale můžeš si vybrat mezi těmito aktivitami.“). Existují však „povinné“ aktivity, při kterých budeme pracovat s celou třídou. Mezi ně patří formulace pravidel vzájemného chování, během které by měl každý mít šanci se k nim vyjádřit, navrhnout, nesouhlasit a diskutovat o nich dříve, než je společně odsouhlasíme jako závazná pro všechny. Do povinných aktivit se žáci nemusí aktivně zapojit, měli by se jich nicméně účastnit alespoň jako diváci, s právem kdykoli se stát aktivním účastníkem.

Každý z členů skupiny by měl dostat příležitost k vyniknutí, k úspěchu. Je-li učební a výchovný proces zaměřený pouze na „výkon“ a ještě k tomu pouze v „klasických předmětech“, nahrává to vzniku šikany! Dejme prostor k vyniknutí žákům i během výletů, vodáckých kurzů a expedic, výtvarných projektů, řízení školy, apod. Každý by měl mít něco, v čem vyniká a kde ho druzí mohou obdivovat. A vyniká-li někdo ve sportu a je méně úspěšný dejme tomu v naukových předmětech, měl by mít stejnou příležitost k uplatnění jako kdokoli jiný.

Pomůže rovněž tvorba pravidel pro fungování skupiny (pravidla vzájemného chování nebo třídní charta /pravidla/ proti šikaně). Dodržování pravidel doporučujeme oceňovat, s jejich porušením je vhodné, nejlépe ihned při prvním výskytu, pracovat (upozornit na porušení, připomenout pravidlo a jeho význam, při opakovaném porušování vytvořit systém nápravných opatření, co se stane při porušení pravidla, a to pak důsledně dodržovat). (Více o práci s pravidly viz lekce OSV 7.1 – Poznáváme, určujeme a dodržujeme základní pravidla chování.)

### 3. Vytvoření šikanujícího jádra

Není-li agresi dostatečně včas bráněno odbornou pomocí pedagoga (např. výše popsaným pozitivním jádrem), skupina se „radikalizuje“. Většinou se vytvoří skupina agresorů, tzv. „úderné jádro“. Tito útočníci si již našli své oběti a promyšleně a systematicky je šikanují.

Nejdříve bývají oběťmi již dříve ostrakizovaní „outsideři“, později může být šikanován prakticky kdokoli. Šikanování se stává ve skupině normou.

Šikana může mít v této fázi drastické fyzické projevy: pálení, škrcení, mlácení, ...



Charakterní žáci, kteří s ubližováním slabším nesouhlasí, mohou však považovat oznámení takových věcí za „bonzování“, což může ztěžovat rozpoznání šikany a následnou intervenci.

Jedná se o klíčový moment při vývoji šikany ve skupině. Po tomto stádiu už se situace pouze zhoršuje.

**Prevence:** Viz bod č. 2 – podpořit zdravé jádro, dávat příležitost k vyniknutí všem, pracovat s pravidly ve třídě, důsledně dbát na vztahově symetrickou komunikaci.

Při sebemenším podezření (např. výskytu zranění) doporučujeme odborně prošetřit, co se ve třídě děje. První úkolem je odhadnout závažnost onemocnění skupiny a rozpoznání, zda nejde o neobvyklou formu šikanování. Dle závažnosti situace je pak nutné volit konkrétní řešení. Pokud nic nezjistíme, je vhodné přesto situaci citlivě a opatrně nadále monitorovat. Podrobnější postup „Devět kroků při řešení počáteční šikany“ od M. Koláře uvádíme v příloze na konci dokumentu. Před použitím tohoto postupu doporučujeme absolvovat např. kurz „Úvod do diagnostiky počátečních stádií šikanování“ u M. Koláře nebo u jiných organizací, které se zabývají prevencí šikany. Kurzy zaměřené na problematiku prevence šikany provádí i o. s. Projekt Odyssea.

Nejlepší a základní prevencí je stálá a systematická práce se třídou na rozvoji a kultivaci vzájemných vztahů, trénink sociálních dovedností a rozvoj dovedností sebeřízení.

#### 4. Šikanování se stává normou prakticky v celé skupině, většina přijímá normy šikanování

Normy se ve skupině „dělají“. Tj. není-li ošetřen (alespoň napomenutím či jasným odmítnutím) výskyt určitého chování, toto chování se stane samo od sebe běžné, tedy „normální“. Bez odborného zásahu zvětší se tedy agresivní chování postupně stává (nepsanou) normou. Šikana se tak může stát tolerovaným a přijímaným chováním takřka všemi členy skupiny („šikanovací“ chování je u nás prostě normální). Členové skupiny a jejich chování se naprosto přizpůsobí agresorům. V této době získá skupinový tlak a snaha o konformitu novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáků.

Skupina se rozdělí na dva tábory: ty, kdo ubližují, a ty, kterým je ubližováno. Aby mohl být člověk členem této skupiny, musí se zařadit do jedné z podskupin. Tak se stane, že i „mírní“ a „hodní“ žáci si do „otloukánek“, „outsiderů“ bouchnou a ublíží jim (ve skupině totiž platí: buď šikanuješ, nebo jsi šikanován, jiná možnost není).

**Léčba:** Rozkrýt tuto fázi šikany, kdy celá skupina „drží basu“, není jednoduché. V pokročilé formě šikany se totiž může zdát (např. při některých skupinových aktivitách), že třída perfektně funguje, spolupracuje. Při sociometrických šetřeních může agresor vyjít jako sociometrická hvězda a výsledky mohou být opačné, než je skutečnost! Pokud se skupina dostane až do této fáze, doporučujeme erudovaný a promyšlený zásah poučeného a kompetentního odborníka. V zásadě se napřed šikana musí rozkrýt a vyšetřit a hned poté (během vyšetřování) je nutné skupinu rozdělit do jiných skupin. Strůjce šikany pak (k jejich velkému překvapení, vždyť šlo jen o „škádlení“) nemine trest.

Cílem následné práce je předefinovat skupinové normy tak, aby v nich pro šikanu už nebylo místo.

### 5. Totalita neboli dokonalá šikana

Skupina se stane „modelem“ totalitního fungování lidské společnosti. Oběti ztratí poslední zbytky důstojnosti a možnosti k obraně. Skupina se rozdělila na dvě podskupiny: „otrokáře“, „pány“ a „otroky“, „poddané“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva takřka žádná.

Agresori ztrácejí poslední zbytky zábran, zdraví „porobených“ členů skupiny či dokonce jejich život pro ně nemají cenu. Násilí je obecně přijímanou normou a považováno za „normální“, „legrační“ či dokonce „pozitivní“ a „správné“. Jestli je obětí ublíženo nebo jsou trvale psychicky poškozeny, už nikoho ve skupině nezajímá.

Otroci sami a dobrovolně dělají takřka cokoli.

**Léčba:** Velmi obtížná, viz bod č. 4.

Postupy a principy v tomto materiálu popsané, by neměly být dogmatem: tj. o konkrétním vývoji skupiny a prevenci či léčbě je nutné rozhodovat vždy případ od případu! Vždy doporučujeme obrátit se na odborníky.

### **PŘEKÁŽKY PŘI ODHALOVÁNÍ ŠIKANY**

Odhalení šikany, její vyšetření a léčbu nemocné skupiny velmi ztěžuje fakt, že je nesmírně těžké do situace proniknout a zjistit, co se opravdu děje. Brání nám v tom hned několik překážek:

- Překážky vznikají na straně oběti šikany, která nám neposkytne potřebné informace, což může být hned z několika důvodů. Jedním z nich je, že o tom, co zažívá, nechce mluvit, protože tím chrání poslední zbytky sebeúcty, cítí se poníženo a trapně. Zároveň může mít velký strach z trestu od agresorů, o kterém je přesvědčena, že ji nemine. Možná jí bylo vyhrožováno. Zároveň může prožívat i pocity viny a výčitky, protože již přijala útočnickův způsob myšlení a identifikuje se s ním. Je-li někdo systematicky šikanován, jeho sebevědomí to věru neprospívá. Může se považovat za takřka bezcenného! Mějme na mysli, že pro žáka, který je obětí šikany, může být nesmírně těžké mluvit o tom, co se mu ve třídě děje. Nikdy se oběti šikany neptejme na okolnosti šikany před skupinou a už vůbec ne před agresory.
- Překážky jsou i na straně agresorů, kteří velmi přesvědčivě lžou. Někdy mají také tendenci celou situaci převrátit a tvrdit, že oběť ubližuje jim, že oni se jen brání. Také mohou nutit oběť a svědky, aby lhali nebo odvolali výpověď.
- Překážky jsou však i na straně ostatních členů skupiny a svědků, kteří se bojí vypovídat, berou to jako žalování, mají strach, aby agresori nezačali ubližovat i jim. Ptejme se svědků v ústraní, aby nemuseli mluvit před agresory.
- Překážky vznikají také na straně rodičů agresorů. Někteří rodiče nechtějí za žádnou cenu připustit, že by jejich dítě někomu ubližovalo. Brání je a věří mu, i když lže.
- Překážky mohou být i na straně rodičů oběti, kteří se někdy obávají spolupracovat při vyšetření. Bojí se, že si agresori jejich dítě najdou a

šikanování bude pokračovat, přimlouvají se, aby agresori dostali mírnější trest, chtějí dát dítě na jinou školu a potichu zmizet.

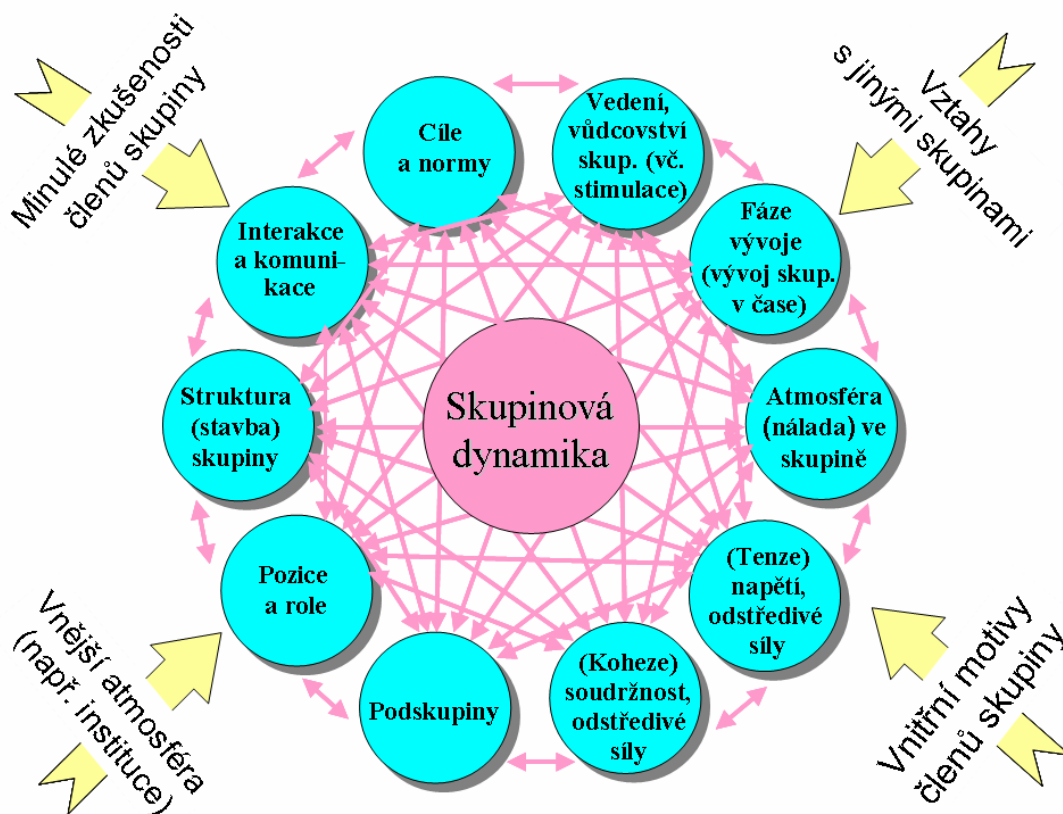
- Překážky bývají i na straně pedagogů, zejména když agresor patří mezi žáky s dobrým prospěchem nebo často spolupracuje s učiteli. Pro učitele je pak těžké uvěřit, že zrovna takový žák je agresorem. (*Kolář, 2001, s. 51 - 64*)
- Překážky někdy mohou být na straně celé školy. V dnešní době medializace šikany může mít škola obavu zveřejnit, že se u nich šikana vyskytla (např. proto, aby neutrpěla image školy, aby škola nepřišla o potenciální žáky). My se však domníváme, že kvalitní a dobrá škola případy šikany netají. Naopak zveřejňuje, jak s nimi pracuje, jak je řeší a jakou má vytvořenou preventivní strategii.
- U pokročilých šikan bývá pravidlem, že všichni přímí a nepřímí účastníci z různých důvodů brání odhalení šikany. U počátečních šikan je však tento „komplot“ pouze naznačen.

## SKUPINOVÁ DYNAMIKA

Šikana je „nemocné“ chování, které postihuje postupně celou skupinu, veškeré skupinové procesy a pochody. Považujeme proto za užitečné zabývat se v této souvislosti tím, co se ve skupině děje, tj. „skupinovou dynamikou“. Ať už proto, abychom si uvědomili, jak je skupina „nakažena“, nebo proto, abychom zvolili vhodnou prevenci.

Jak již bylo výše řečeno, skupinová dynamika je souhrn všech sil a protisil, které působí uvnitř každé skupiny lidí a které mají zásadní vliv na členy skupiny i na efektivitu jejich práce. (Podle Kurta Lewina.) Základní prvky, ze kterých se skupinová dynamika skládá, uvádíme níže na obrázku.

**Schéma skupinové dynamiky – její jednotlivé prvky**  
(podle PhDr. Zdenka Matuly):



### Jednotlivé prvky skupinové dynamiky – podrobnější charakteristika:

- **Cíle a normy:** Cíle jsou úkoly, které má skupina splnit v daném časovém horizontu, v určité kvalitě. Normy jsou pravidla chování a postupy, kterými se členové skupiny řídí, aby dosáhli cílů skupiny.
- **Interakce a komunikace:** Interakce je vzájemné působení členů skupiny na sebe navzájem. Komunikace je vzájemné sdělování informací, emocí

a vztahů mezi členy skupiny. Komunikaci vnímáme jako specifickou podobu interakce.

- **Vedení (vůdcovství):** Při vedení skupiny jde o určování a dosahování cílů a norem skupiny (jakým způsobem dojdeme k cíli). Patří sem i to, do jaké míry všichni členové skupiny spoluurčují, dodržují a kontrolují cíle a normy. Vedení skupiny může být na nejobecnější rovině dvojí: demokratické nebo autokratické (direktivní). Autokratickému vedení se pak často říká řízení.
- **Stimulace:** Stimulace je vytváření takových (vnějších) podmínek, ve kterých se členové skupiny cítí dostatečně (de)motivováni k určité činnosti. Motivace je soubor subjektivních, vysoce osobních vnitřních sil v psychice členů skupiny, které je vedou k tomu, že chtějí ve skupině „něco“ dělat.
- **Pozice a role:** Pozice je místo (funkce) člověka ve skupině. Role je chování, které odpovídá dané pozici člena skupiny (a které členové skupiny od člověka na určité pozici očekávají). Člen skupiny je pak zodpovědný za výkon všech rolí (za „hraní“ těchto rolí), které odpovídají jeho pozici.
- **Struktura (stavba) skupiny:** Struktura skupiny je skladba (konstelace) všech formálních i neformálních vztahů mezi členy skupiny. Formální strukturu se někdy říká „organizační schéma“ nebo „organigram“ („orgchart“).
- **Atmosféra:** Převládající (charakteristická) nálada ve skupině.
- **(Koheze) soudržnost, dostředivé síly:** Síly, které způsobují, že se členové skupiny cítí ve skupině spokojeni, že tam chtějí patřit.
- **(Tenze) napětí, odstředivé síly:** Síly, které způsobují, že se členové skupiny cítí ve skupině nespokojeni, že chtějí ze skupiny odejít.
- **Podskupiny:** Menší skupiny v „mateřské“ skupině, které zahrnují jen některé členy „mateřské“ skupiny a které mohou sledovat své dílčí cíle a mít své vlastní normy.
- **Fáze vývoje (vývoj skupiny v čase):** Zákonitá stadia, kterými postupně prochází ve svém vývoji každá skupina.

Co může „nastartovat“ skupinovou dynamiku „směrem“ k šikaně? Jak vlastně vzniká šikana? Pojd'me se nyní podívat na to, které prvky skupinové dynamiky a jakým způsobem musí být ovlivněny, aby se šikana rozvinula. Většinou zde funguje souběh několika příčin:

- Ve skupině (třídě) se sešlo několik jedinců se sklony k agresivnímu způsobu řešení problémů (mohou mít tuto strategii např. odpozorovanou z domova) a systematicky se s nimi nepracuje, nikdo je neučí, že to lze dělat i jinak.

- **Cíle**, kterých skupina (třída) dosahuje, nebyly dostatečně zdůvodněny – nebyl srozumitelně vysvětlen jejich smysl („jednou to budete v životě potřebovat“, „jednou na to přijdete sami“) a skupina (nebo některé podskupiny v mateřské skupině) je proto nepřijala (nepřijaly) za své. Členové skupiny nevědí, k čemu, kdy a proč to budou potřebovat. Z toho vyplývá, že cílů pak nechtějí dosahovat a skrytě či otevřeně cestu k cílům sabotují.
- Pokud někteří (většina) nepřijali **cíle** za své, nejsou s nimi ztotožnění, při práci se nudí a často ji bojkotují, nebo alespoň nepracují naplno.
- Hodnocení **dosahování cílů** nebývá objektivní, členové skupiny (žáci) mívají pocit nespravedlnosti. Tuto nespravedlnost mohou ventilovat formou šikany.
- Ve skupině (třídě) se nepracuje s **normami**, tj. existují zde pouze normy nepsané, které si skupina utváří sama. Pokud byly normy stanoveny, často byly pouze jednostranně nadefinovány autoritou a nebyl vysvětlen jejich vztah k cílům.
- Jakmile ve skupině vznikají nepsané normy, je také důležité, jakou mají podobu. Každá skupina si může vytvářet nepsané normy zaměřené na spolupráci a toleranci. (Záleží na členech skupiny, jejich vyspělosti i na tom, s čím mají zkušenost a co vidí kolem sebe.) Na druhou stranu, nepsané normy, které se ve skupině vytvářejí, mohou být plné agrese a násilí. Upozorňujeme však, že v prostředí, kde převažuje důraz na výkon, převládá direktivní styl vedení, není zavedena partnerská, symetrická komunikace, je vysoká pravděpodobnost, že nepsané normy, které budou vznikat, budou směřovat proti některým členům skupiny (proti těm „slabším“). Tito jedinci na okraji tak často slouží jako ventil pro vzdor vůči autoritě. Šikanování ze strany některých jedinců, jejich agrese vůči spolužákům, tak může být jednou z forem jakéhosi „manifestu“ proti „oficiálním“ cílům a normám. „Kverulantí“ si někdy netroufnou otevřeně brojit proti autoritě, a proto si najdou oběť. (Můžeme se jen ptát, zda to je proto, že neumí otevřeně komunikovat, či je to nikdo nenaučil /ani doma, ani ve škole/ nebo „jen“ nedostali zkrátka příležitost k tomu, aby ventilovali svou nespokojenost jinak?) A semínko šikany bylo zaseto.
- Skupina (třída) je **vedena** převážně direktivně, tj. rozkazy a příkazy (je logické, že nerozumí-li skupina, z jakého důvodu by měla dosahovat stanovených cílů, nejsou její členové k dosahování motivováni a autority používají k vedení převážně a pouze direktivní prostředky). Toto direktivní vedení se stává ve skupině normou a žáci ho užívají vůči sobě navzájem.
- **Stimulační nástroje**, používané k vedení skupiny, jsou převážně mocenské nebo „materiální“ (odměna a trest, známky). Nepoužívá se příliš vedení formou vzorového chování, skupina (třída) nedostává možnost ke spoluúčasti na vedení. Členové skupiny pak mocenské vzorce chování kopírují.
- Ve skupině (třídě) je podporována soutěživost, tj. skupina se často dělí na **podskupiny** „výherců“ a „poražených“, „chytrých“ a „hloupých“. Často mohou být zveřejňovány výsledkové listiny a „ligové tabulky“ dle výkonu od prvního až po poslední. Vytváří se tak podhoubí pro šikanu, ve skupině existuje více či méně oficiální dělení na „lepší“ a „horší“.
- Ve skupině (třídě) nefunguje **otevřená komunikace**. Ozve-li se někdo, že se mu něco nelíbí, je nazván „drzounem“ a odkázán do „patříčných mezí“.



Vede to k tomu, že lidé, když nesouhlasí, protestují skrytě a své negativní emoce ventilují dovnitř skupiny. Případná oběť či svědci šikany se neozvou, protože to ve skupině není „zvykem“ a mají strach i z reakce autority.

- **Komunikace** je nastavena konfrontačně. Ve skupině nebyly zavedeny normy symetrické komunikace, členové skupiny (bohužel včetně pedagogického sboru) nemají dovednosti efektivní komunikace a asertivních dovedností. Pokud se v takto vedené třídě (většinou po delší době a díky obrovskému přetlaku) některé skupinové (třídní) vztahové záležitosti přece jen otevřou, děje se tak agresivní formou a žáci problémy mezi sebou řeší za pomoci verbálního či fyzického násilí.
- Skupina neprochází „normálním“ **vývojem**. Projevy nespokojenosti jsou potlačovány a zůstávají „uvnitř“ namísto toho, aby byly ventilovány a odžity. Vzniká tak napětí, které může přerůst v šikanu.
- To vše vytváří spíše **nepříjemnou atmosféru**, plnou strachu a obav, ve skupině **převládají odstředivé síly** a opět se vytváří podhoubí pro vznik šikany.
- **Autority**, které zodpovídají za skupinu (třídu), často **nepracují se skupinovou dynamikou**. Nedávají zpětné vazby, nevyužívají všechny možné styly vedení (používají zejména direktivní styl vedení) nebo je nepoužívají v odpovídajícím situačním kontextu, nepoužívají efektivní způsoby, jak dosahovat ve skupině konsensu, jak pracovat s podskupinami, demokratičtí jsou zřídka nebo vůbec, nepoužívají asertivní techniky. Jejich komunikace se třídou je nastavena konfrontačně („buď vyhraji já nebo skupina /třída/, a ta vyhrát nesmí“). Nepracují se symetrickou komunikací všude tam, kde je to možné. Z těchto důvodů a z možného strachu, aby nebyly převálcovány, volí autority (pedagogové) často mocenské, asymetrické nástroje, které zvyšují riziko výskytu šikany.
- Ve skupině se postupně vytváří nepřátelská, agresivní **atmosféra**, kde jsou „vyvolení“, „despotové“ a „porobení“. Je otázkou času, kdy šikana vznikne. (Nejde o to „zda“, ale „kdy“.)

Léčit skupinu pak znamená nastavovat symetrické komunikační normy. Otevírat komunikaci. Stanovovat cíle, které jsou pro členy skupiny srozumitelné. Nechávat členy skupiny odkrývat své nesouhlasy a nepříjemné emoce a netrestat je za to. Trénovat dovednosti efektivní a asertivní komunikace. Vést skupinu k transparentnímu stanovování norem a pracovat s jejich dodržováním a porušováním. Hodnotit objektivně. A také dávat možnost členům skupiny podílet se na vedení a umožnit jim vyniknout v nejrůznějších oblastech, tj. pracovat se systémem pozic a rolí. Za přispění všeho uvedeného podporovat tvorbu uvolněné a otevřené atmosféry kooperace, kde má každý právo říci svůj názor, kde neexistují navzájem proti sobě bojující podskupiny a kde je respektováno právo každého jít svou vlastní cestou, ale vždy má i možnost se ke skupině přidat.

Podrobné vysvětlení, jak toho dosáhnout, přesahuje možnosti tohoto textu. Odkazujeme na další materiály občanského sdružení Projekt Odyssea.

Níže uvádíme, jak my přistupujeme k ovlivňování skupinové dynamiky a práci s ní, které její prvky a jakým způsobem využíváme při programech primární prevence šikany.

## MOŽNÁ PODOBA PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍHO PROGRAMU

---

Takřka každá primární prevence šikany je vždy již částečně i prevencí sekundární, protože ve skupině pravděpodobně bude jeden či více jedinců, kteří jsou minimálně ostrakizováni (ignorováni), pokud jim již není ubližováno dokonce i fyzicky.

Chceme-li „uzdravit“ skupinovou dynamiku, otočit ji „správným směrem“, doporučujeme níže uvedený postup (jedná se o jeden z možných postupů, nikoli jediný správný). Na základě našich zkušeností je tato naše metodika vhodná i pro sekundární prevenci, a to pro zárodečná stadia šikany (maximálně však do třetího, spíše však do druhého stádia). Postup je rozdělen do sedmi kroků. (Jedná se tedy o zásady, které používají lektoři o. s. Projekt Odyssea, když jsou přizváni k řešení šikany do druhého či v některých případech i do třetího stupně. Uvádíme je zde čistě pro inspiraci. Rozhodně nejde o „dogma“, uvedený postup je možné upravit a různě měnit.)

### 1. Úvodní analýza s třídním učitelem

Provedeme rozhovor s třídním učitelem:

V úvodu ho seznámíme s tím, k čemu náš program slouží. Není totiž primárně zaměřen na řešení již existující šikany, ale na její předcházení v konkrétní třídě. Nicméně je ho možné uplatnit u zárodečných podob šikany.

Učitel popíše, co se v jeho třídě děje, jak se o tom dozvěděl a jaké řešení situace v „ideálním světě“ si představuje. Cílem této fáze je získat co nejvíce informací a pokusit se identifikovat, o jak závažnou šikanu se jedná, jaké máme k dispozici prostředky a jaká jsou omezení.

Dále si vysvětlíme, co to je šikana /definice/, její znaky, tři hlediska náhledu na šikanu, pět stádií vývoje šikany, „základnosti“ šikany (např. závislost oběti na agresorovi či nevhodnost jejich konfrontace), možnosti, rizika a meze prevence, atd.

V případě, že je podezření na existenci závažnějších stádií šikanování (3., 4. nebo 5. stádium), potom je namístě speciální intervence realizovaná expertem na šikanování. Nachází-li se skupina ve 3. stádiu vývoje šikany nebo stádiích ještě závažnějších, je nutné kombinovat zde uvedené scénáře první pomoci se speciálními programy práce se skupinou.

Doporučíme vytvoření komplexního preventivního „protišikanovacího“ programu (pokud ho škola již nemá) a případně navrheme školení celého pedagogického sboru (pro první vstup doporučuje M. Kolář školení v rozsahu minimálně 32 hodin a návazná supervizní setkání dle domluvy.) Na základě našich zkušeností s osvojováním nových pedagogických nástrojů a s tréninkem dovedností doporučujeme minimálně 100 hodinový program – 50 hodin školení a návazná supervizní setkání v rozsahu opět cca 50 hodin tj. asi 13 školících dní!

Dohodneme následný postup se třídou, zejména rozsah a termíny.

## 2. Úvodní analýza s žáky

V úvodu vysvětlíme cíle a smysl programu - tj. že budeme pracovat na „našich vzájemných vztazích“. Můžeme se žáků jen tak mimochodem zeptat, jak oni v současnosti vnímají vztahy ve své třídě, jak jsou s nimi spokojeni.

Provedeme několik „icebreakových“ aktivit, tj. aktivit na prolomení ledů.

Společně stanovíme pravidla programu a popíšeme si, kolik setkání nás čeká a jaká bude jejich náplň.

Provedeme nějakou variantu dotazníkového šetření. Chceme-li pouze zjistit vazby mezi dětmi ve třídě, můžeme použít sociometrický dotazník (např. SO-RA-D), jehož výsledkem bude zmapování vztahů ve třídě. Pokud se např. stane, že má některý žák ve třídě velký vliv, ale není přitom oblíbený, může to být signálem o poruše vztahů ve skupině. Sociometrický dotazník nám však neukáže šikanu. Dotazníků, které mapují šikanu, je velmi málo. Pokud máme na základě analýzy situace s třídním učitelem, popř. reakce dětí, podezření, že se ve třídě objevila šikana, doporučujeme použít dotazník, který je již přímo zacílen na to, zda je ve třídě někomu ubližováno, kdo do třídy nepatří apod. - příkladem je dotazník „Guess who“, který je uveden níže v metodice. Upozorníme, že dotazník tohoto typu, je určen pro prevenci primární, nikoli sekundární, lze ho dobře využít při zárodečných podobách šikany. Při rozvinutějších podobách šikany by dotazník však mohl dávat opačné výsledky! U rozvinutějších šikan proto doporučujeme použít jiné diagnostické prostředky.

Důležité je, aby žáci seděli tak, že nevidí, co kdo do dotazníku píše. Dotazníkové šetření můžeme provést ještě před zahájením celého programu. V takovém případě pak na tomto setkání děláme více „icebreaků“ a více dynamických sociometrií.

Níže (v kapitole Program kurzu) uvádíme dva příklady dotazníku, který lze použít v této fázi. K oběma dotazníkům je připojen klíč k vyhodnocení. Oba dotazníky jsou určeny k identifikaci počátečních forem šikany. Pokud má škola podezření, že se ve třídě vyskytuje závažnější šikana (3. – 5. stádium), doporučujeme pozvat odborníka, který by se třídou realizoval speciální program.

Dotazníkové šetření můžeme doplnit o další analytické sociometrické techniky, např. o „sociometrii v prostoru“, „dynamickou“ sociometrii (žáci v prostoru v pohybu), případně o další nesoutěžní skupinové aktivity se sociometrickým potenciálem. Příklady aktivit jsou níže v kapitole Program kurzu.

Na závěr tohoto prvního setkání se třídou proběhne diskuse v kolečku (reflektující setkání.)

Program zakončíme kooperativní sjednocující aktivitou.

## 3. Úvod do problematiky šikany

Zahájíme program, pozdravíme skupinu.

Opět provedeme krátkou „rozehřívací“ aktivitu (aktivity).

Odprezentujeme výsledky sociometrického šetření – samozřejmě neadresně. Žáci mají právo vědět, jak dopadl dotazník, který vyplňovali, a navíc je to samotné zajímavé. Většinou se prezentace „smrskne“ do krátké zprávy o tom, jak je to se vztahy ve třídě a jaké nepříjemné chování od spolužáků někteří (neřekneme kdo) zažívají. Necháme třídu reagovat. Zdůrazníme i příjemné věci, které z dotazníku vyplynuly.

Provedeme zcitlivění na téma šikany (např. hudbou nebo četbou).

Pobavíme se o tom (můžeme zvolit i formu skupinové práce), co to je šikana a jak se projevuje. Můžeme diskutovat i o tom, proč asi lidé ubližují druhým lidem. Dalším tématem, které stojí zato probrat, je rozdíl mezi škádlením a ubližováním, co je ještě legrace a co už ne.

Společně stanovíme hranici mezi tím, co je „žalování“, a kdy je na místě o agresivním chování informovat výchovné autority (rodiče, vedení školy, třídního učitele). Setkání s autoritou, kdy informujeme o šikaně ve třídě, můžeme sehrát např. formou scének. V následném rozboru diskutujeme nad tím, jak sdělovat informace o šikaně ve třídě. Zároveň by měla padnout konkrétní jména dospělých lidí, na které se žáci mohou obrátit, pokud by měli podezření, že se ve třídě děje něco nepříjemného. Měli by vědět, kdo pro ně jsou klíčové osoby, ke kterým mohou přijít se žádostí o pomoc.

Na závěr opět skončíme kooperativní stmelující aktivitou.

#### 4. Jak se bránit agresí

Zahájíme další část programu, pozdravíme skupinu.

V úvodu provedeme krátkou „rozehřívací“ aktivitu (aktivity).

Např. formou scének vneseme do skupiny téma ubližování. Zkousíme různé varianty chování ve scénkách. Použité chování nehodnotíme, pouze rozebíráme, k jakým by asi vedlo důsledkům. Přemýšlíme, jaké důsledky má chování pro mne, pro moje okolí a pro cíl, kterého chci dosáhnout. Šikana bývá často samoučelná, tj. chování šikanujícího nemá jiný cíl než ublížit, což může vyniknout právě, když budeme se žáky hovořit o tom, co je cílem takového chování. Zároveň však může agresor prostřednictvím ubližování něčeho dosáhnout, něco získávat (např. obdiv některých spolužáků). Snažíme se přijít na konstruktivní způsoby, jak by člověk mohl dosáhnout žádaného cíle (např. tím, že si najde zajímavého koníčka).

Společně zformulujeme zásady vztahově symetrického, tolerantního chování, naučíme se a natrénujeme vybrané asertivní techniky, zejména zpětné vazby.

Můžeme žákům dát za „domácí úkol“ některou asertivní techniku vyzkoušet v „běžném“ životě a na dalším setkání preferovat o výsledku.

Na závěr zakončíme kooperativní stmelující aktivitou.

#### 5. Podpora spolupráce

Zahájíme čtvrté setkání, pozdravíme skupinu.

Provedeme úvodní „startovací“ stmelující aktivitu (aktivity).

Provedeme reflexi k „domácímu úkolu“ (byl-li zadán).

Skupina (třída) dostane nyní za úkol vyřešit několik problémových aktivit s pozitivní vzájemnou závislostí (tj. takových, kde k řešení musí přispět všichni, aby bylo cíle dosaženo a problém vyřešen).

V reflexi se zaměříme na to, jak skupina pracovala s jednotlivými prvky skupinové dynamiky, zejména na symetrii ve vztazích a práci s normami.

Krátká kooperativní sjednocující aktivita na konec je již pravidlem.

## 6. Tvorba pravidel

Zahájíme páté setkání, pozdravíme skupinu.

Proběhne úvodní „icebreak“ na otevření tohoto bloku, většinou opět se stmelujícím potenciálem.

Můžeme provést několik aktivit zaměřených na posílení rezistence proti skupinovému tlaku.

Uděláme relevantní reflexi k problematice skupinového tlaku.

Následuje sběr problémů – žáci dají dohromady, které věci z oblasti vztahů ve třídě se jim líbí a které by chtěli změnit.

Na základě těchto věcí vytvoříme přehledný diagram toho, co ve třídě funguje, a toho, co chceme změnit.

Společně vytvoříme soubor třídních pravidel (buď naprosto popisných a konkrétních, nebo alespoň s příklady – např. „Oslovujeme se pouze tou podobou jména, jak si druzí přejí být oslovení.“ „Půjčujeme si věci druhých pouze na základě dovození.“, „Nelíbí-li se mi chování druhého, mohu mu to říci.“ apod.). Soubor pravidel doporučujeme na konci společně podepsat.

Zakončíme krátkou kooperativní sjednocující aktivitou.

## 7. Závěrečné setkání

Zahájíme poslední setkání, pozdravíme skupinu.

Provedeme úvodní aktivitu na prolomení ledů a stmelení skupiny.

Provedeme reflexi toho, jak funguje dodržování pravidel, domluvených na minulém setkání.

Např. formou „ideálních“ scének si ukazujeme, jak vypadá v běžných třídních situacích, když dodržujeme pravidla.

Můžeme stanovit „garanty pravidel“ – vždy několik žáků se zaváže, že budou bdít nad určitým konkrétním pravidlem, dodržovat ho a upozorňovat na jeho případné dodržování či porušování.

Na závěr celého programu můžeme provést několik aktivit zaměřených na důvěru.

Provedeme relevantní reflexi.

Uzavřeme program, poděkujeme skupině (třídě) za spolupráci a rozloučíme se.

### **Poznámka:**

- Po ukončení programu je třeba prodiskutovat s učitelem (a třídou), co dál /tj. jaké budou následné kroky/.
- Je vhodné zvážit, zda nevytvoříme během programu třídní správu (samosprávu). Tj. pozitivní jádro, které bude dohlížet, aby se ve třídě

neublížovalo. S těmito žáky lze pracovat samostatně a dále po programu (podobně jako v tzv. „peer programech“ protidrogové prevence).

- Žákům je možné nabídnout po dobu programu individuální konzultace (samozřejmě pouze za souhlasu rodičů).

### **Základní principy celého postupu:**

- Pracuje se se skupinovou dynamikou, zejména se symetrickou komunikací, podskupinami, cíli a normami.
- Sedíme vždy v kruhovém uspořádání, nikoli frontálně.
- Vedoucí programu používají převážně demokratický a participativní styl vedení.
- Každé setkání má podobnou strukturu (otevření; aktivity; diskuse /reflexe/; tečka).
- Program je důsledně postaven na nesoutěžních aktivitách.

Na základě těchto zásad a obecnějšího rozvrhu jsme vytvořili konkrétní dvoudenní primárně preventivní program. Předkládáme ho níže v tomto materiálu.



## CÍLE DVOUDENNÍHO PROGRAMU ZAMĚŘENÉHO NA PRIMÁRNÍ PREVENCI ŠIKANY

---

Jak vyplývá z výše uvedeného, při primární prevenci šikany můžeme pracovat jak s osobnostními tématy, tak se sociálními dovednostmi účastníků (potažmo se skupinovou dynamikou). Čas a prostředky, které máme k dispozici, nás tudíž nutí vždy vybrat pouze některé z daných oblastí.

Nejdříve tedy vždy stanovujeme cíle takového programu a na jejich základě (a na základě času, který máme k dispozici) vybíráme pak konkrétní témata celé akce.

Námi vybrané cíle pro dvoudenní program primární prevence šikany:

- Žáci se seznámí s tím, co je a není šikana a jaké má podoby.
- Žáci dostanou příležitost ke zlepšení vztahů, vzájemné důvěry a atmosféry ve třídě.
- Žáci zažijí na kurzu atmosféru bezpečí, jistoty a symetrické komunikace.
- Žáci se naučí pracovat s efektivními metodami prevence a zvládáním šikany, zejména s tím, jak postupovat, když se šikana ve skupině vyskytne.
- Žáci společně vytvoří třídní pravidla vzájemného chování.
- Žáci si procvičí dovednosti symetrické a asertivní komunikace.



## 1. DEN

| Cíle jednotlivých bloků kurzu   | Aktivity   |
|---|--|
| Zmapování vztahů ve třídě ještě před začátkem kurzu.  | Dotazník „Hádej, kdo“  |
| Zahájení kurzu – uvítání a formulování smyslu kurzu, organizační záležitosti (zejména časový harmonogram kurzu).  | Uvítání, představení lektorů, diskuse nad smyslem kurzu, dohoda na časech.   |
| Vytvoření bezpečného prostředí.   | Jednotlivé body programu, metody práce a pravidla, domluva na oslovování.  |
| Vzájemné seznámení účastníků s lektory a bližší seznámení účastníků navzájem.   | Krátké představení (co o mně druzí asi ještě nevědí)   |
| Prolomení ledů.<br>Celá třída spolupracuje na splnění úkolu.  | Icebreaky <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Řazení na čáře</li> <li>➤ Gordický uzel</li> </ul>                |
| Mapování vztahů ve třídě.   | Dynamická sociometrie <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Škála k hodnotám</li> <li>➤ Let nad Prahou</li> </ul> |
| Celá třída spolupracuje na splnění úkolu.   | Kooperativní míček   |
| Žáci procházejí fázemi vývoje skupiny a určí, ve které z nich se právě nachází jejich třída.  | Okenice  |
| Žáci pracují s tématem šikany – jak se asi cítí oběť, co může vést agresory k ubližování, jak lze šikaně bránit a jaký je rozdíl mezi šikanou a škádlením.<br>Žáci dají dohromady, co je šikana, a seznámí se s jednotlivými stádii vývoje šikany podle M. Koláře. Probereme, jak se šikaně bránit, a objevíme, že v některých případech je nutné o šikaně informovat autoritu. | Harry Potter<br><br>Co je to šikana a jak funguje.   |
| Žáci trénují, jak reagovat v situaci, kdy se někdo vůči nim chová agresivně.  | Divadlo fórum  |
| Zarámování a ukončení 1. dne  | Co si odnáším, co jsem se dozvěděl nového. Přání pro naši třídu.   |

## 2. DEN

| Cíle jednotlivých bloků kurzu  | Aktivity   |
|--|--|
| Zahájení, zopakování důležitých informací z předešlého dne.  | Nastartování druhého dne.<br>Připomenutí, co je a není šikana. |
| Rozhýbání a nastartování spolupráce.   | Ruce – nohy  |
| Žáci trénují, jak reagovat v situaci, kdy se někdo vůči nim chová agresivně.   | Divadlo fórum  |
| Žáci popisují, s čím jsou spokojeni, co se týká vztahů ve třídě, a co by chtěli změnit.  | Vztahy v naší třídě  |
| Celá třída spolupracuje na splnění úkolu.  | Klávesnice   |
| Žáci formulují společná pravidla chování ve třídě.   | Tvorba pravidel  |
| Celá třída spolupracuje na splnění úkolu.  | Améba  |
| Shrnutí a závěr kurzu.   | Nejdůležitější informace, kterou si odnáším.                   |
| Žáci zformulují, které věci z kurzu si odnášejí do praxe, a popíší, jak se zachovají, když uvidí, že někdo v jejich okolí někomu ubližuje. | Závěrečný evaluační dotazník                                   |

# PROGRAM KURZU

---

## DOTAZNÍK HÁDEJ, KDO

---

### ČAS

15 min

### CÍLE

Zmapování vztahů ve třídě ještě před začátkem kurzu.

### POMŮCKY

Kopie dotazníku pro každého žáka

### POSTUP

Rozdáme žákům dotazník - ideálně ještě před začátkem kurzu s dostatečným předstihem, abychom ho stihli zpracovat a jeho výsledky měli na mysli během realizace kurzu. Dotazník nám mimo jiné pomůže zmapovat, zda je ve třídě někomu ubližováno, komu je ubližováno, jaké formy ubližování se ve třídě doposavad vyskytly, kdo by ve třídě mohl mít vedoucí roli, kdo se zastane slabších atd.

Pokud nestihneme dotazník distribuovat ještě před začátkem kurzu, zařadíme ho nejpozději hned na začátku programu.

Při zadávání dotazníků je nezbytně nutné, aby je vyplňoval každý sám za sebe. Požádáme žáky, aby se posadili tak, že jim nikdo neuvidí pod ruku ani oni neuvidí na papír někoho jiného. Dotazník je anonymní. Do dotazníku však vyplňujeme konkrétní jména konkrétních spolužáků a to tak, aby bylo poznat, o kom píšeme.

---

Domluvíme se se žáky, kdo vše dotazník a jeho výsledky uvidí. Dotazník je primárně určen pro skupinu, která jej vyplnila – pro třídu. Bez domluvy se třídou nesmí lektor výsledky nikomu dalšímu ukázat. Zároveň vysvětlíme žákům smysl tohoto dotazníku – jedná se o mapování vztahů ve třídě. Mapování je prostředkem, cestou, ke zlepšení vzájemných vztahů. Provádíme je před kurzem proto, abychom z něj během kurzu mohli vycházet při práci na zlepšení našich vztahů.



## SEZNAM OTÁZEK PRO „HÁDEJ, KDO ...“ – VERZE A

---

Tyto otázky slouží ke zmapování toho, jak znáš své spolužáky a co si o nich myslíš. Přečti si, prosím, pozorně každou otázku a rozmysli si, o kom by mohla platit. Jména, která Tě napadnou (vždy maximálně 3 lidí), napiš vedle každé otázky. Když například víš o „Fridrichovi“, že je odvážný, napiš jeho jméno k příslušné otázce. Na otázky odpovídej upřímně, tedy tak, jak své spolužačky (žáky) skutečně vnímáš. Vyplněný dotazník uvidí pouze lektori tohoto programu. Tím, že se nad každou otázkou zamyslíš a upřímně na ni odpovíš, můžeš pomoci tomu, aby ses ty sám ve Vaší třídě cítil co nejlépe, a navíc tím ukážeš, že umíš přemýšlet o psychologii mezilidských vztahů.

S kým z naší třídy je největší legrace? \_\_\_\_\_

Kdo se z naší třídy umí nejlépe prát? \_\_\_\_\_

Koho ze svých spolužáků (spolužaček) považuješ v naší třídě za nejchytřejší/ho?

\_\_\_\_\_

Kdo do naší třídy tak nějak nepatří? \_\_\_\_\_

Koho v naší třídě Tví spolužáci rádi poslouchají, za kým rádi jdou?

\_\_\_\_\_

Kdo je z naší třídy odvážný a nebojí se? \_\_\_\_\_

Komu z naší třídy to myslí a umí řešit problémy? \_\_\_\_\_

Kdo bys chtěl/a, aby z naší třídy odešel/a? \_\_\_\_\_

Koho bys chtěl/a v naší třídě za předsedu (předsedkyni) třídy a proč?

\_\_\_\_\_

Kdo z naší třídy by dokázal jít za ředitelkou /ředitelem/ Vaší školy a dohodnout u ní /něj/, aby naše třída mohla před prázdninami jít jeden den do kina?

\_\_\_\_\_

Kdo se v naší třídě zastává slabších? \_\_\_\_\_

Kdo v naší třídě nejvíce žaluje? \_\_\_\_\_

Kdo je v naší třídě nejvíce přátelský a kamarádský? \_\_\_\_\_

Stává se občas, že u nás ve třídě dělá někdo někomu něco, co je druhému nepříjemné?

ANO / NE      Kdo?    Co?    Komu?

\_\_\_\_\_

Ublížoval Ti někdy někdo ze třídy?      ANO / NE      Pokud ano, kdo?

\_\_\_\_\_

Koho mají v naší třídě nejraději učitelé? \_\_\_\_\_

Je v naší třídě někdo, komu se ubližuje? ANO / NE

Pokud ano, kdo to je? \_\_\_\_\_

Jak mu/jí ubližují (co mu/jí dělají)? \_\_\_\_\_

V naší třídě bych si přál/a, aby \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **KLÍČ K VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU „HÁDEJ, KDO...“**

---

### NĚKOLIK METODICKÝCH DOPORUČENÍ NA ÚVOD:

- Cílem tohoto dotazníku je zachytit varovné signály počátečních stádií šikany ve třídě, k informacím, které získáme z dotazníku, pak přihlížet při přípravě kurzu a během kurzu s nimi pracovat.
- Základním principem pro vyhodnocení dotazníku je hledání souvislostí mezi odpověďmi na různé otázky. Souvislosti mají větší výpovědní hodnotu než izolovaná jména. Na některé otázky lze odpovědět různě a samotné odpovědi by mohly posunout význam někam jinam. V klíči jsou tyto otázky barevně odlišeny a možné souvislosti jsou níže popsány.
- Zároveň připomínáme, že tento dotazník není jedinou diagnostickou metodou. Pro práci se třídou doporučujeme používat i další diagnostické metody, nejen tento dotazník (např. pozorování, dynamickou sociometrii, rozhovor v kruhu apod.)
- Tento dotazník je vhodný pro identifikaci zárodečných forem šikany. Při vážnější šikaně by odpovědi nemusely pravdivě vypovídat o situaci ve třídě, mohlo by se stát, že odpovědi budou ve všech dotaznících „uniformní“, nebo že vyjdou přesně obráceně (třída označí oběť za agresora a naopak).
- Před použitím tohoto dotazníku doporučujeme zácvik, např. absolvování kurzu speciální diagnostiky zaměřené na šikanování.

## **VERZE A**

---

### KATEGORIE OTÁZEK:

Některé otázky spadají do více kategorií, jsou v nich tedy uvedeny. Barevně označujeme otázky, které mohou mít více významů v závislosti na tom, se kterými dalšími otázkami korelují. V otázkách, jejichž odpovědi spadají do více kategorií, je klíčové slovo podtrženo a otázky jsou uvedeny ve všech kategoriích.

Mezi důležité základní pojmy, které se objevují v názvech jednotlivých kategorií, patří:

- **Potenciální oběť** – jedná se o žáka(y), kterému (kterým) je pravděpodobně ve třídě nějakým způsobem ubližováno.
- **Potenciální agresor** – jedná se o žáka(y), kteří pravděpodobně ubližují druhým.
- **Pozitivní jádro** – jedná se o skupinu žáků, kteří s ubližováním nesouhlasí a jde jim o to, aby byly ve třídě dobré vztahy.
- **Hvězda** – žák, který je mezi svými spolužáky oblíben.
- **Vůdce** – žák, který má u spolužáků autoritu, ostatní ho považují za vůdce a vybírají ho do vůdčích pozic.

1. Otázky poukazující na potenciální oběti:

Kdo do naší třídy tak nějak nepatří ?

Kdo bys chtěl/a, aby z naší třídy odešel/a?

Kdo v naší třídě nejvíce žaluje?

Koho mají v naší třídě nejraději učitelé?

Stává se občas, že u nás ve třídě dělá někdo někomu něco, co je druhému nepříjemné? ANO / NE Kdo? Co? Komu?

Ublížíval Ti někdy někdo ze třídy? ANO / NE Pokud ano, kdo?

Je v naší třídě někdo, komu se ubližuje? ANO / NE Pokud ano, kdo to je?

2. Otázky upozorňující na potenciálního agresora:

Kdo se z naší třídy umí nejlépe prát?

Kdo bys chtěl/a, aby z naší třídy odešel/a?

Kdo je z naší třídy odvážný a nebojí se?

S kým z naší třídy je největší legrace?

Koho ze svých spolužáků (spolužaček) považuješ v naší třídě za nejchytřejší/ho?

Stává se občas, že u nás ve třídě dělá někdo někomu něco, co je druhému nepříjemné? ANO / NE Kdo? Co? Komu?

Ublížíval Ti někdy někdo ze třídy? ANO / NE Pokud ano, kdo?

3. Formy šikany:

Stává se občas, že u nás ve třídě dělá někdo někomu něco, co je druhému nepříjemné? ANO / NE Kdo? Co? Komu?

Jak mu/jí ubližují (co mu/jí dělají)?

4. Otázky zaměřené na vyhledávání členů pozitivního jádra:

Kdo je z naší třídy odvážný a nebojí se?

Koho bys chtěl/a v naší třídě za předsedu (předsedkyni) třídy a proč?

Komu z naší třídy to myslí a umí řešit problémy?

Kdo se v naší třídě zastává slabších?

Kdo je v naší třídě nejvíce přátelský a kamarádský?

Koho mají v naší třídě nejraději učitelé?

Koho ze svých spolužáků (spolužaček) považuješ v naší třídě za nejchytřejší/ho?

5. Otázky na identifikaci hvězdy:

Koho bys chtěl/a v naší třídě za předsedu (předsedkyni) třídy a proč?

Komu z naší třídy to myslí a umí řešit problémy?

S kým z naší třídy je největší legrace?



## 6. Otázky na identifikaci vůdce:

**Koho v naší třídě Tví spolužáci rádi poslouchají, za kým rádi jdou?**

Kdo z naší třídy by dokázal jít za ředitelkou /ředitelem/ vaší školy a dohodnout u ní /něj/, aby naše třída mohla před prázdninami jít jeden den do kina?

## 7. Závěrečná otázka:

V naší třídě bych si přál/a, aby ...

- často v ní bývá přání, aby se zlepšily vztahy ve třídě. O takové přání se můžeme opřít, když mluvíme o cíli naší společné práce.

## OTÁZKY S VÍCE VÝZNAMY - ZAJÍMAVÉ KORELACE

**Kdo bys chtěl/a, aby z naší třídy odešel/a?**

- hledáme souvislosti s odpověďmi na otázky zaměřené na identifikaci oběti a okrajového člena (pokud se jedná o stejného člověka, mohl by to být indikátor toho, že ho třída ostrakizuje);
- zároveň se zde však může objevit jméno agresora (žáci ho mezi sebou nechtějí a vnímají to tak, že kdyby odešel, žilo by se jim ve třídě lépe).

**Kdo je z naší třídy odvážný a nebojí se?**

**Koho bys chtěl/a v naší třídě za předsedu (předsedkyni) třídy a proč?**

- za odvážného může být považován někdo, kdo se zastává slabších, postaví se nespravedlnostem a jedná za třídu;
- ale naopak mohou někdy k agresorovi vzhlížet jeho pochopové jako k někomu, kdo je odvážný, mohou spojovat odvahu s bojem a ubližováním;
- a podobně to může být i s předsedou třídy;
- otázka na předsedu třídy je klíčová pro zjištění toho, kdo má ve třídě největší vliv

**Kdo se z naší třídy umí nejlépe prát?**

- jedná se o otázku, která má primárně mapovat, kdo fyzicky ubližuje spolužákům (byla by pak shoda v odpovědích na otázky kdo ubližuje ostatním);
- může se ale stát, že je ve třídě pozitivní žák, který se nebojí poprat s agresorem (v takovém případě však stejně pracujeme s tím, že násilí není norma a učíme děti řešit problémy asertivní komunikací).

**Koho v naší třídě Tví spolužáci rádi poslouchají, za kým rádi jdou?**

- sledujeme korelace s otázkami zaměřenými na vyhledání pozitivního jádra – mohlo by se jednat o možného kladného vůdce skupiny;
- ale zároveň sledujeme korelaci s otázkami zaměřenými na agresora – mohl by být právě tím, koho spolužáci poslouchají.



#### S kým z naší třídy je největší legrace?

- sledujeme korelace s otázkami zaměřenými na vyhledání pozitivního jádra, vůdce a hvězdy;
- ale zároveň sledujeme korelaci s otázkami zaměřenými na agresora – mohl by pro některé spolužáky být právě tím, s kým je největší legrace.

#### Koho mají v naší třídě nejraději učitelé?

- sledujeme, zda není jméno stejné jako v odpovědích na otázky týkající se oběti. Někdy se stává obětí právě ten, kdo plní požadavky učitelů a je jako jediný ze třídy u učitelů oblíben. Také by tu mohla být souvislost se žalováním;
- zároveň se však může jednat o členy pozitivního jádra – projevují prosociální chování, jsou komunikativní, umí řešit problémy – mají je rádi děti i učitelé.

#### Koho ze svých spolužáků (spolužaček) považuješ v naší třídě za nejchytřejší/ho?

- v nejlepším případě se může jednat o člena pozitivního jádra, jehož „chytrost“ spočívá nejen ve školních výsledcích, ale i v sociální inteligenci, schopnosti řešit problémy a je obdivován za to, že mu to „myslí“;
- může se zde ale objevit jméno člověka, který je považován za šprta, třída ho nemá ráda a může být potenciální obětí. Mohla by tu být souvislost i se žalováním – je tak „chytřý“, že si rozumí pouze s učiteli;
- zároveň se může stát, že se najdou žáci, podle kterých je nejchytřejší právě agresor.

## ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## SEZNAM OTÁZEK PRO „HÁDEJ, KDO ...“ – VERZE B

Hádej, koho z tvých spolužáků nejvíce vystihuje každý z následujících výroků. Ke každé nedokončené větě se pokus přiřadit alespoň jedno příjmení některého z tvých spolužáků, kteří chodí do vaší třídy. Může jich být ovšem i několik.

Kdo je přátelský a kamarádský? \_\_\_\_\_

Kdo je vtipný? \_\_\_\_\_

Kdo se zastává slabších? \_\_\_\_\_

Kdo je napadán a neumí se bránit? \_\_\_\_\_

Kdo je nejoblíbenější? \_\_\_\_\_

Kdo uráží jiné děti? \_\_\_\_\_

Kdo dává třídu dohromady? \_\_\_\_\_

Kdo je nejpravdomluvnější? \_\_\_\_\_

Kdo má strach z nějakého spolužáka? \_\_\_\_\_

Kdo je nejméně oblíbený/á? \_\_\_\_\_

Kdo ubližuje slabším? \_\_\_\_\_

Kdo se rozdělí o věci, které má rád? \_\_\_\_\_

Kdo se stává terčem různých vtipů a legrací? \_\_\_\_\_

Kdo je spolehlivý a zodpovědný? \_\_\_\_\_

Kdo zastrašuje a ponižuje spolužáky?

Kdo je rozesmátý a spokojený? \_\_\_\_\_

Kdo je nejvíce uznáván? \_\_\_\_\_

### ZDROJ

Dr. Michal Kolář

## **KLÍČ K VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU „HÁDEJ, KDO...“ - VERZE B**

### KATEGORIE OTÁZEK:

#### 1. Položky poukazující na potenciální oběti:

Kdo je napadán a neumí se bránit?  
Kdo má strach z nějakého spolužáka?  
Kdo se stává terčem různých vtipů?

#### 2. Otázky upozorňující na potenciálního agresora

Kdo uráží jiné děti?  
Kdo ubližuje slabším?  
Kdo zastrašuje a ponižuje spolužáky?

#### 3. Položky zaměřené na vyhledávání členů pozitivního jádra (spolusprávy)

Kdo se zastává slabších?  
Kdo dává třídu dohromady?  
Kdo se rozdělí o věci, které má rád?

#### 4. Otázky na identifikaci omegy (okrajového člena skupiny)

Kdo je nejméně oblíbený/á?

#### 5. Položky na identifikaci hvězdy

Kdo je nejoblíbenější?

#### 6. Otázky na identifikaci vůdce

Kdo je nejvíc uznáván?

#### 7. Neutrální – pozitivní otázky vyhodnocované v kontextu ostatních položek

Kdo je přátelský a kamarádský?  
Kdo je vtipný?  
Kdo je pravdomluvný?  
Kdo je spolehlivý a zodpovědný?  
Kdo je rozesmátý a spokojený?

### **ZDROJ**

Dr. Michal Kolář

## ZAHÁJENÍ

---

Oznámíme žákům název kurzu: „Jak zlepšit vztahy v naší třídě“. My tento název vždy napíšeme na flipchartový (velký balící) papír a vyvěsíme ve třídě ještě před kurzem spolu s přáním příjemného dne. Někdy se také žáků ptáme, zda vědí, proč jsme se sešli, a co jim kdo řekl o tom, co spolu teď budeme „páchat“.

Připomeneme také časový harmonogram kurzu (pokud to jde, domluvíme se na něm společně se žáky), kdy bude oběd, jak dlouhé budeme dělat přestávky a jak často.

## PROGRAM KURZU

---

Představíme žákům rámcový program kurzu (v bodech – tj. názvy jednotlivých bloků). Program necháme během kurzu viset ve třídě a odškrtnáváme jednotlivé body hned, jak jimi projdeme.

### **Program:**

- Úvod a zahájení
- Hry na spolupráci
- Mapování vztahů
- Jak funguje skupina
- Co to je šikana a jak jí předcházet
- Jak se bránit
- Naše vztahy
- Domluva pravidel
- Shrnutí a závěr

## METODY PRÁCE A PRAVIDLA

---

### ČAS

10 – 15 min

### POMŮCKY

Flipchartový papír, na který píšeme metody, kterými budeme na kurzu pracovat, a pravidla, kterými se budeme řídit.

### POSTUP

- Interaktivně žákům vysvětlíme, jaké metody práce budeme používat:
  - Požádáme žáky o interaktivitu, humor a pozitivní přístup.
  - Vyzveme ke sdílení zkušeností v diskuzích.
  - Uvedeme, že budeme často pracovat ve skupinách, a zdůvodníme proč (vzájemné ovlivňování, úspora času, vedení ke spolupráci, větší efektivita týmové práce).
  - Vysvětlíme, že budeme často dělat cvičení, jejichž cílem bude vyřešit problém nebo najít nový nápad.
  - My lektori nejsme „majiteli jediné pravdy“ – pouze prezentujeme vlastní názory a zkušenosti. O všem lze diskutovat a nikoho nenutíme, aby s námi souhlasil.
- Oznáíme žákům pravidla (názvy pravidel), která je při tomto kurzu třeba dodržovat. Necháme žáky odhadnout, co jednotlivá pravidla znamenají a v čem pro ně mohou být užitečná.
- Zdůrazníme, že smyslem pravidel je umožnit nám efektivní dosažení cíle. Že bez nich vůbec není jisté, zda bychom dosáhli toho, co chceme.
- Dáme žákům příležitost položit upřesňující dotazy k pravidlům. Pravidla necháme viset ve třídě a průběžně na ně odkazujeme při jejich porušování.
- Pravidla můžeme doplnit o další, která navrhnou sami žáci, a to buď hned na počátku programu nebo kdykoli v průběhu.
- Další pravidlo (pravidla) doporučujeme zavést při každém prvním výskytu nějakého „deviantního“ chování. „Deviantní“ chování vnímáme jako chování, které jde proti cílům a porušuje zavedené normy skupiny, či zavádí „falešné“ normy. Ve skupině „zloděju aut“ je deviantní přátelit se s policistou, ve třídě je deviantní polévat spolužáky vodou. Obě tato chování nesměřují k cílům v daných skupinách. Proti takovému chování je nutné zakročit (tedy pokud chceme dosáhnout cílů.) Pokud takové chování nezastavíme, stane se z něho norma, tj. „deviace“ se stane „normální“ a k cílům pravděpodobně nedojdeme.
- Rozhodneme-li se věnovat práci s pravidly více času, můžeme položit u vybraného pravidla následující otázky:
  - „V čem bude pro tebe (pro nás) osobně užitečné, když budou všichni dodržovat toto pravidlo?“
  - „Jaké důsledky by pro tebe (pro třídu) mělo, kdyby se toto pravidlo nedodržovalo?“

## **1. VYPNUTÉ MOBILNÍ TELEFONY**

- Poprosíme žáky, aby měli v průběhu program mobilní telefony v tichém režimu nebo vypnuté a věnovali se jim pouze přes přestávky.

## **2. MLUVÍ JEN JEDEN V JEDNU CHVÍLI**

- Hlásíme se o slovo a neskáčíme si do řeči.

## **3. PRAVIDLO STOP**

- Každý má právo oznámit, že se nebude účastnit konkrétní aktivity, pokud je mu nepříjemná. Během aktivity zůstává ve třídě a neruší ostatní. U některých aktivit pravidlo STOP znamená, že se žák účastní programu v roli pozorovatele, tedy nemá volný program, nemůže si dělat stranou „co chce“.
- Pravidlo STOP pomáhá vytvořit u žáků pocit bezpečí, bez pocitu bezpečí se nelze efektivně učit.

## **4. CHRÁNÍME SOUKROMÍ DRUHÝCH A NAVZÁJEM SE TOLERUJEME**

- Nevynášíme soukromé/ důvěrné informace mimo třídu.
- Neposmíváme se druhým za jejich názory.

## **DALŠÍ PRAVIDLA**

Mezi další pravidla (která již nepíšeme na flipchart, aby jich nebylo moc) patří způsoby oslovování /zda si budeme tykat nebo vykat/, zda se během kurzu bude smět jíst a pít, atd.

## KRÁTKÉ PŘEDSTAVENÍ

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Účastníci se o sobě dozvědí víc, než možná znali doposud, a obrátí pozornost na sebe navzájem.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Každý z účastníků má za úkol představit se tak, že řekne své křestní jméno a prozradí alespoň jednu věc o sobě, o které si myslí, že ji druzí (nebo většina z nich) ve třídě ještě nevědí (a chce ji zveřejnit).

Jako první se představí lektoři.

Možná reflexe:

- K čemu nám může být, když se dozvíme více o sobě?
- Co Vás překvapilo - co jste o druhých ještě nevěděli?
- Mohli bychom říci, že druhé vlastně někdy neznáme, i když jsme s nimi relativně dlouho v jedné skupině – co Vy na to?

První diagnostickým krokem v pozorování třídy je už to, jak se žáci posadí do kruhu – kdo sedí vedle koho, jaké se tvoří skupiny.

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## ICEBREAK – ŘAZENÍ NA ČÁŘE

### ČAS

10 min

### CÍLE

Celá třída spolupracuje na splnění úkolu, komunikuje beze slov a dostanou se k sobě i lidé, kteří se vedle sebe neposadili.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Účastníci mají za úkol seřadit se na čáře podle data narození. Při řazení nesmějí komunikovat pomocí slov – ani mluvených ani psaných. Komunikují pouze neverbálně. Mohou se řadit od nejmladšího k nejstaršímu, nebo pouze podle měsíce, ve kterém se narodili.

Pro kontrolu každý řekne, kdy se narodil.

Podruhé poprosíme účastníky, aby si představili nějaké zvíře (pokud možno ne příliš běžné – abychom alespoň trochu ovlivnili, že si jedna polovina lidí představí psa a druhá kočku). Nikomu neříkají, co si představili. Opět mají za úkol se seřadit, tentokrát od nejmenšího zvířete k největšímu. Opět nesmějí mluvit ani psát. Můžeme povolit vydávat zvuky jednotlivých zvířat.

Pro kontrolu každý řekne, jaké zvíře si představoval.

Provedeme krátkou reflexi, jak se komunikovalo beze slov, co bylo příjemné a co nepříjemné.

Aktivity tohoto typu mají také diagnostický potenciál, co se týká vztahů ve třídě. Během řazení můžeme sledovat, jakým způsobem spolu účastníci komunikují, zda komunikují se všemi, kdo je případně na okraji, kdo komunikuje s nejvíce lidmi, kdo si pouze hledá své místo v řadě a příliš se nezapojuje, apod.



### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea



## **GORDICKÝ UZEL**

---

### **ČAS**

10 min

### **CÍLE**

Žáci spolupracují na splnění úkolu.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Pracujeme-li s celou třídou, rozdělíme ji kvůli počtu do dvou skupin. Aktivita bude probíhat souběžně.

Gordický uzel nejprve zavážeme. Všichni zavřou oči, natáhnou před sebe nejprve jednu ruku a chytí v prostoru za ruku někoho druhého (ideálně naproti). Totéž provedeme s druhou rukou. Poté teprve otevřeme oči. Účastníci mají za úkol uzel rozmotat, aniž by se pustili. Cílem je kruh, kde se budou všichni držet za ruce.

Během reflexe můžeme mluvit o pocitech, které jsme prožívali, co se dařilo a co bychom příště udělali jinak.



### **ZDROJ**

Sociálně psychologické výcviky

## **DYNAMICKÁ SOCIOMETRIE – ŠKÁLA K HODNOTÁM**

---

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Účastníci vyjadřují svůj postoj k zadaným hodnotám.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Účastníci mají za úkol vyjádřit svůj vztah k daným hodnotám či tématům tak, že se postaví na určité místo prostorové škály.

Jako ohraničení škály můžeme použít stěny místnosti. U jedné stěny je 100%, u protější stěny 0%. Mezi těmito dvěma stěnami je možnost se kdekoli v prostoru postavit na takové místo na škále, jehož hodnota popisuje můj vztah k dané věci.

Začínáme s věcmi „obyčejnými“ (např. naše škola), postupně zacílíme k tématu (např. násilí) a končíme něčím pozitivním (např. mít někoho blízkého).

Říkáme jednotlivá témata, účastníci se postaví na některé místo, a pak vyzveme ke komentářům – Z jakého důvodu stojíte právě tady?

Požádáme účastníky, aby se vymezili např. k následujícím tématům a hodnotám:

- Letošní zima (jaro, ...)
- Naše škola
- Přátelství
- Násilí
- Umět nesouhlasit s druhými
- Romové
- Fyzická síla
- Naše třída
- Dodržování pravidel
- Pomoc druhým
- Umět říci, že něco nechci
- Mít někoho blízkého

Reflexi provádíme v průběhu – během komentářů.

### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## **DYNAMICKÁ SOCIOMETRIE – LET NAD PRAHOU**

---

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Účastníci se sami rozdělí do skupin o počtu 1 – 4 členů (další diagnostický nástroj pro mapování podskupin a osamělých jedinců).

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Požádáme žáky, aby se rozdělili do skupin od 1 do maximálně 4 členů pro let vyhlídkovým letadlem nad Prahou, který vyhrála jejich třída.

Otázky pro reflexi:

- Popište si, jak probíhalo rozdělování.
- Na základě čeho jste se rozdělili právě takto?
- Co jste během rozdělování prožívali? Jak moc jste se báli, abyste nezůstali sami?
- Co můžeme dělat, když někdo stojí sám?
- V jakých situacích v životě Vaší třídy se stává, že se dělíte do skupinek?
- V jakých situacích v životě Vaší třídy se stává, že někdo zůstane sám?
- Co můžeme udělat pro to, aby nikdo nezůstal sám?
- Co můžeme udělat pro to, abychom my sami nezůstali o samotě?
- Napadají Vás nějaké paralely (podobnosti) této aktivity se životem třídy?
- Co si z toho můžeme odnést do našeho třídního života?

### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## KOOPERATIVNÍ MÍČEK

### ČAS

10 min

### CÍLE

Žáci spolupracují na splnění úkolu.

### POMŮCKY

Míček, stopky

### POSTUP

Žáci mají za úkol zařídit, že se míčku dotknou všichni v co nejkratším čase při zachování následujících podmínek:

- za dotek se považuje pouze dotek kůží,
- v jednu chvíli se míčku smí dotýkat pouze jeden člověk,
- míček se nesmí zničit.

Před začátkem necháme žáky tipovat, jakého času si myslí, že dosáhnou. Čas měříme u každého pokusu, u kterého o měření požádají. Většinou se třídě podaří dostat pod časový limit, který původně tipovala. Můžeme pobídnout třídu k dalšímu pokusu s ještě nižším časem.

Otázky pro reflexi:

- Znázorněte pomocí šály, jak jste spokojeni s výsledkem. Kdo chce, může okomentovat.
- Co Vám bylo během aktivity nepříjemné?
- Popište si, jak aktivita probíhala.
- Co Vám pomohlo, že jste úkol v tomto čase zvládli?
- Co byste příště udělali stejně?
- Co byste příště udělali jinak?
- Jaké situace ze života Vaší třídy Vám to připomíná?
- Co to asi vypovídá o Vaší třídě?
- Co si do těchto situací můžeme z této aktivity odnést?

### ZDROJ

Podle doc. Hany Kasíkové



## OKENICE

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Žáci procházejí jednotlivými fázemi vývoje skupiny a určí, ve které z nich se nachází jejich třída.

### POMŮCKY

Flipchartový papír do každé skupiny, různobarevné voskovky

### POSTUP

Rozdělíme žáky do skupin o 4 – 6 členech. Každá skupina dostane jeden papír. Každý si vezme jednu voskovku a to tak, že bude mít jinou barvu než kolegové z jeho skupiny. Barvy během aktivity nebudeme měnit. Doporučujeme brát si výraznější barvy (např. žlutá je špatně vidět, někomu by to mohlo být líto).

Celá aktivita probíhá beze slov. Budeme ve skupinách kreslit podle instrukcí. O všem, co se nám honilo hlavou, budeme mluvit po skončení aktivity.

Každá skupina se posadí ke svému papíru tak, aby k němu měli všichni přístup. Celá aktivita probíhá beze slov. Nejprve se na sebe podívají, aby věděli, s kým pracují. Poté bude jejich prvním úkolem rozdělit papír na čtyři stejné části, papír se nesmí trhat. Už není možné domlouvat se mluvením! Jednotlivé části označíme malými čísly od 1 do 4. Postupně budeme kreslit do každé z částí.

- Část č. 1 je určena k tomu, aby se každý ze skupiny nějak představil pomocí obrázku či symbolu. Každý vstoupí na papír sám za sebe svou barvou. Účastníci mají tolik času, kolik potřebují.
- V části č. 2 má každý za úkol zabrat co nejvíce místa pro sebe. Pomocí svojí barvy obsadit co nejvíce místa z druhé části papíru pro sebe. Kdo nebude mít dostatek prostoru, bude na tom „špatně“. Stále se nesmíme domlouvat. Po nějaké době kreslení zastavíme důrazným „stop“.
- Část č. 3 je určena pro společný obrázek, který bude každá skupina vytvářet dohromady a to tak, že v jednu chvíli smí být na papíře pouze jeden kreslík. Jeden ze skupiny začne, něco nakreslí, další na jeho kresbu naváže. Je nutné, aby se neustále střídali všichni. Připomeneme, že o tom, co bude skupina kreslit se nesmí domlouvat pomocí slov. Účastníci mají opět tolik času, kolik potřebují.
- Část č. 4 je také určena pro společný obrázek, který bude každá skupina vytvářet dohromady. Tentokrát tak, že v jednu chvíli musí být na papíře všechny voskovky. Cílem je společný obrázek, který kreslí všichni členové skupiny najednou. Samozřejmě, že stále bez mluvení.

Po ukončení kreslení otočíme obrázky pomalovanou stranou dolů a posadíme se do kruhu, ve kterém bude probíhat reflexe.

### Reflexe:

- Pocitová reflexe:
  - Jak se Vám to malovalo? Co jste prožívali? Co Vám bylo příjemné, co nepříjemné? Co se Vám honilo hlavou?
- Preference jednotlivých částí:
  - Která ze čtyř částí okenice Vás bavila nejvíc? Která nejméně? Z jakých důvodů?
  - V čem se asi budou obrázky shodovat a v čem lišit?
- Otočíme obrázky tak, aby na ně všichni viděli.
- Průběh aktivity:
  - Jak se Vám dařilo se v první části představit?
  - Kolik místa jste zabrali v druhé části? Jak Vám to bylo příjemné?
  - Znázorněte pomocí šály, jak jste spokojeni s výsledkem – se společným obrázkem ve třetí části. Kdo chce, může škálu okomentovat. Jak se Vám dařilo kreslit společný obrázek?
  - Znázorněte pomocí šály, jak jste spokojeni s výsledkem – se společným obrázkem ve čtvrté části. Kdo chce, může škálu okomentovat. Jak se Vám dařilo kreslit společný obrázek všichni najednou?
- Následuje výklad jednotlivých fází vývoje skupiny: forming – storming – norming – performing (viz níže)
  - Ve kterém stádiu je asi tak Vaše třída?
  - Jak se to projevuje?
  - Jak spolu komunikujeme?
  - Co je naším cílem?
  - Jaká máme domluvená pravidla?
  - Čím jsem zasahoval/a do obrázků naší skupiny, jak jsem se choval/a? Čím (jak) „vstupuji“ do života třídy?
  - Jak jsem se choval/a k ostatním? Jak se chovám v naší třídě ke druhým?

### **ZDROJ**

Semináře Milady Votavové  
– Základy psychoterapie pro pedagogy, katedra pedagogiky FFUK v letech 2003-6.





## POHLED DO ZÁKULISÍ KURZU 1

### FÁZE VÝVOJE SKUPINY

---

Každá skupina prochází během svého vývoje minimálně čtyřmi stádii, která se nazývají „forming“, „storming“, „norming“ a „performing“. Kromě těchto fází se skupina začne utvářet ještě před svým vznikem a končí vlastně až oficiálním ukončením činnosti. Proto můžeme k výše uvedeným fázím přidat ještě některé další.

Vývoj skupiny v čase pak probíhá postupně v těchto fázích:

- **Pregrupální stádium** (předskupinové stádium)
- **Forming** ( fáze formování, utváření skupiny)
- **Storming** ( fáze kvašení)
- **Norming** ( fáze přijímání norem, pravidel)
- **Performing** ( fáze podávání efektivního optimálního výkonu)
- **Oficiální ukončení činnosti skupiny, její rozpad**

#### PREGRUPÁLNÍ (PŘEDSKUPINOVÉ) STÁDIUM

Ještě než se vytvoří skupina, lidé (její budoucí členové) se většinou setkají, ocitnou se na jednom místě, na „jedné lodi“ (někdy se budoucí členové skupiny i předem dobře znají z jiných skupin). V případě školní třídy se žáci znali z jiné školy či z jiné instituce nebo vedle sebe například bydleli. Mohli se setkat u zápisu či přijímacích zkoušek a tam na sebe nějak zapůsobit (jakkoli). Do hry pak mohou vstupovat nejrůznější dohady o tom, jakou bude mít skupina asi vnitřní podobu, jak asi bude fungovat, kdo a za jakých podmínek ji „povede“, kdo bude „sociometrickou hvězdou“ a kdo bude neformálním „vůdcem“, atd. Tomuto stádiu, kdy je skupinová dynamika ještě „v plenkách“, skupina nemá přesně danou strukturu a vlastně ani nevznikla, se říká „pregrupální“, tj. předskupinové stádium.

#### FORMING

Přichází fáze formingu, „formování“ skupiny. Skupina se začíná tvořit, začínají vznikat první vazby. Pomalu se „probouzejí“ základní prvky skupinové dynamiky. Členové skupiny jsou ve skupině ještě „sami za sebe“, poznávají se, navazují vztahy. Členové skupiny se mohou stylizovat, hrát určité role. Na druhou stranu mohou někteří mít nerealistická očekávání a představy („růžové brýle“). Začíná vznikat neformální struktura (formální může být „oficiálně“ dána hned od začátku). Skupina se spíše orientuje na cíle než na procesy a pravidla či způsoby dosahování cílů.

#### STORMING

Z formingu přecházíme do stormingu, tj. „kvašení“. Problémy, neřešené otázky, které byly ve fázi formingu přecházeny, nyní „vylézají“ na povrch. Jednotliví členové skupiny se vůči sobě vymezují (u některých může dojít až k deziluzi). V této fázi se může měnit (a utvářet) neformální struktura skupiny, skupina „objevuje“ neformální vůdce, jednotliví členové přijímají další role. Nejistota skupiny se někdy obrací vně skupiny – skupina se někdy „potvrzuje“ a stmeluje přes vnějšího nepřítele (ukážeme, že jsme lepší než „áčko“).

## **NORMING**

Následuje fáze „normingu“, tedy přijímání norem. Platí zde pravidlo: do jaké míry a hloubky se vyčistila „obloha“ a vztahy během stormingu, do té míry se podaří přijmout stabilní a trvalé normy. Jak napovídá název, ve fázi normingu skupina přijímá normy a pravidla, fixuje se neformální i formální struktura (k personálním změnám ve formální struktuře dochází nejčastěji ve fázi stormingu nebo normingu). Členové skupiny si již ověřili, co mohou a nemohou od skupiny jako celku a od ostatních očekávat.

## **PERFORMING**

Fáze „performingu“ je ve znamení podávání výkonu, dosahování cílů a vysoké efektivity. Zdaleka ne všem skupinám se podaří vše si „vyřikat“ (storming) a stanovit si jasná pravidla a principy existence (norming). Tyto „dluhy“ pak mohou mít vliv na výkon skupiny. Pokud však skupina storming a norming zvládne, má otevřenu cestu, aby pracovala efektivně ve fázi performingu: tj. aby pracovala s rolemi, přijímala další normy a měnila staré. Ve skupině pak panuje otevřená atmosféra spolupráce a názorová rozdílnost (konflikty) není využívána k boji, ale k řešení problémů a zlepšování procesů.

V případě změny ve struktuře skupiny (někdo nový přijde nebo někdo „starý“ odejde), může proběhnout opět krátce celý cyklus – skupina si potřebuje „sednout“, aby se vytvořila nová struktura, potvrdilo se či změnilo rozdělení rolí a potvrdily se či změnilly normy. Změn a tlaků bývá v dnešním životě mnoho, proto není divu, že ve fázi performingu není skupina „napořád“.

Někdy se lidé ptají, jak dlouho probíhá celý cyklus u nově vzniklé skupiny. Bohužel, žádný přesný časový údaj nelze uvést, protože rychlost vývoje skupiny od formingu k performingu záleží na tom, jak často jsou členové skupiny spolu, do jaké míry někdo skupinovou dynamiku řídí a na dalších proměnných.

## **OFICIÁLNÍ UKONČENÍ ČINNOSTI SKUPINY (ROZPAD)**

U většiny formálně ustavených skupin také nastává dříve či později formální konec jejich existence. Cíle jsou dosaženy (je dostudováno), skupina je rozpuštěna, její činnost ukončena.

Má-li proběhnout vývoj skupiny optimálně, má-li se skupina dostat do stádia, v kterém podává vysoký výkon, její členové spolupracují a nemají mezi sebou hluboké konflikty, kdy je zkrátka skupina efektivním týmem s „tahem na branku“, pak by žádná výše uvedená fáze neměla být přeskočena, „ošizena“. V každé fázi by měla skupina vyřešit určité úkoly, procesy této fáze, aby mohla postoupit „dále“ a „výše“ a mohla efektivně fungovat. Pokud se nějaká fáze přeskočí nebo se vývoj v této fázi ignoruje, „vypadnou“ většinou ze „skříně“ skupiny „kostlivci“ v nejméně vhodnou dobu.

## **ZDROJ**

PhDr. Zdenko Matula a o. s. Projekt Odyssea



## HARRY POTTER

### ČAS

20 min

### CÍLE

Žáci pracují s tématem šikany – jak se asi cítí oběť, co může vést agresory k ubližování, jak lze šikaně bránit.

### POMŮCKY

Flipchartový (balicí) papír pro každou skupinu, fixy pro každou skupinu, namnožený text z knihy J. K. Rowlingové Harry Potter a Fénixův řád – str. 594 – 596 („Už to prosím tě schovej,“ ozval se konečně Sirius, ..... „Myslíš, bůhvíjak nejsi vtipný,“ řekla mu chladně. „Nech ho na pokoji!“).

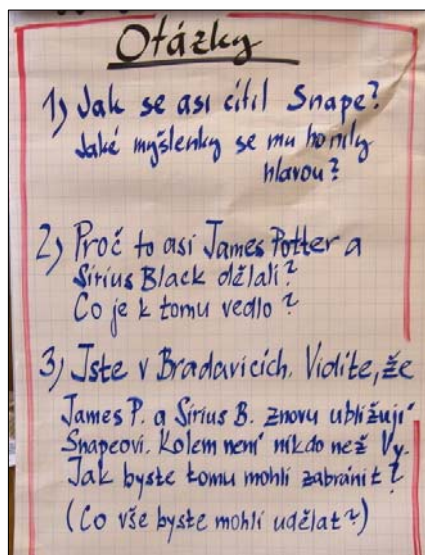
### POSTUP

Na začátek přečteme příběh z knihy J. K. Rowlingové Harry Potter a Fénixův řád. K příběhu se budou vázat následující úkoly.

Protože někdo může text vnímat lépe vizuálně než sluchem, doporučujeme čtenou pasáž nakopírovat a rozdat žákům, aby ho měli před očima.

Žáci pracují ve skupinách (cca 4 – 5 skupin celkem). Jejich úkolem je dát dohromady poster, na kterém budou odpovědi na následující otázky vztahující se k příběhu z Harryho Pottera:

- Jak se asi cítil Snape? Jaké myšlenky se mu honily hlavou?
- Proč to asi James Potter a Sirius Black dělali? Co je k tomu vedlo?
- Jste v Bradavicích. Vidíte, že James P. a Sirius B. znovu ubližují Snapeovi. Kolem není nikdo než Vy. Co vše byste v té chvíli mohli udělat? Jak byste tomu mohli zabránit?

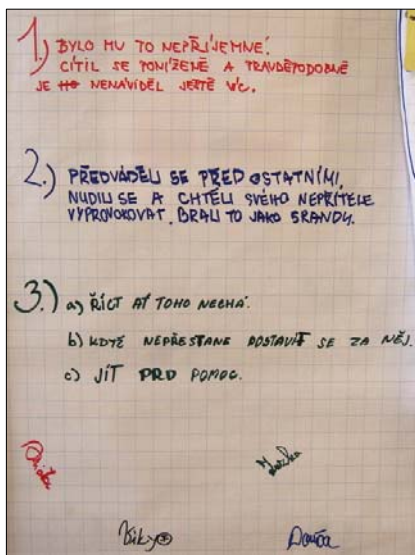


Po skončení skupinové práce vylepíme postery na jedno místo vedle sebe a společně dáme dohromady, co je v odpovědích na každou otázku společné či podobné. Z odpovědí žáků uvedených na posterech nakonec „vytáhneme“ postupně znaky šikany a označíme je barevně, případně k žakovským výpovědím doplníme vlastní komentáře.

V reflexi lze mluvit o tom, co si z příběhu můžeme vzít pro náš život ve třídě. Pobavíme se o tom, co je šikana, jaké s ní kdo má zkušenosti (nikoho nenutíme mluvit!), jaké má znaky a jak se projevuje. Zejména zdůrazníme, že jsou chvíle, kdy nemůžeme mlčet, ale nemůžeme se ani agresorům postavit hned. Proto je pak nutné zkontaktovat výchovnou autoritu (rodiče, učitele, vedení školy, školního psychologa, atd.) Můžeme se žáků ptát, za kým by asi šli. Můžeme trénovat (viz níže divadlo fórum), jak by zprávu o šikaně sdělovali. Můžeme je vést k odlišení „žalování“ od „oznámení ubližování (šikany)“.

Na závěr doporučujeme ještě otevřít diskusi, jak lze poznat, že se škádlíme a že se již možná jedná o šikanu (pro inspiraci lze použít text uvedený výše v kapitole „Vymezení základních pojmů“, kde mluvíme o rozdílech mezi škádlením a šikanováním). Můžeme žáky nechat ve skupinách a požádat je, aby zformulovali odpověď písemně na papír jednoho z nich nebo na velký papír. Písemné výstupy pak odprezentujeme (podobně jako u předešlé aktivity). Výstupem z diskuse by pak mělo být jednoznačné poznání, že děláme-li někomu něco, byť nám samotným to přijde zábavné, ale druhý jasně deklaruje, že se mu to nelíbí, přestaneme. Pokud bychom pokračovali, nejednalo by se už o škádlení, ale o ubližování a šikanu!!!

Navážeme další aktivitou „Co je to šikana a jak funguje“.



## ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

ROWLINGOVÁ, Joanne K. *Harry Potter a Fénixův řád*. Praha: Albatros, 2004. s. 594 – 596.

## CO JE TO ŠIKANA A JAK FUNGUJE

---

### ČAS

20 min

### CÍLE

Žáci dají dohromady, co je šikana, a seznámí se s jednotlivými stádii vývoje šikany podle M. Koláře.

### POMŮCKY

Žádné, případně papír do každé skupiny.

### POSTUP

Můžeme zahájit brainstormingem ve skupinách na téma „Co vše může být šikana (příklady chování)“. Popř. vyjdeme z diskuze k předešlé aktivitě (Harry Potter) – viz předešlá aktivita.

Společně se žáky dáme dohromady, jak se projevuje šikana a jaké jsou její základní znaky.

#### Znaky šikany:

- Samoučelnost agrese (víceméně neslouží k dosažení cíle).
- Jasný nepoměr sil (oběť se neumí nebo z různých příčin nemůže bránit).

#### Definice šikany:

- Jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje (ubližuje jim) spolužáka(ky) a používá k tomu agresi a manipulaci.

Pokud jsme tak neudělali dříve (např. v předešlé aktivitě – viz výše), probereme nyní rozdíl mezi šikanou a škádlením (pro inspiraci lze použít text uvedený výše v kapitole „Vymezení základních pojmů“, kde mluvíme o rozdílech mezi škádlením a šikanováním).

Poté se společně podíváme na stadia vývoje šikany. Pro potřeby tohoto kurzu považujeme za důležité seznámit žáky více s prvními třemi stádii vývoje šikany. Stadia můžeme nazvat například takto:

- Vyčleňování (člověk je na okraji skupiny, nikdo se s ním nebaví).
- Ústrky (nadávky, zesměšňování, braní věcí, fyzické ubližování).
- Tvrdé jádro (fyzické i psychické ubližování se zhoršuje, ve třídě se vytvoří skupinka několika útočníků – tj. těch, kteří ubližují; dále je zde jejich oběť či oběti a pak více či méně „mlčenlivá většina“, ze které se posléze ale také mohou rekrutovat oběti nebo další agresoři).
- Dále už se to může jen zhoršovat (nechceme žákům poskytovat návody, proto další dvě stadia nahrazujeme tímto textem).

Ještě doporučujeme zmínit se o zvláštnostech psychické šikany, zejména jak lze druhého deprimovat a týrat nezájmem, urážkami, výsměchem, ironií nebo „pouhým“ mlčením a přehlížením.

Připomeneme, že v některých situacích se nedokážeme šikaně bránit sami a je nutné vyhledat pomoc u výchovné autority (rodiče, pedagoga).

Jak se můžeme bránit šikaně si vyzkoušíme v další aktivitě, v tzv. „divadle fórum“.

## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## POHLED DO ZÁKULISÍ KURZU 2

### DIVADLO FÓRUM

---

„Divadlo fórum“ je jedním z divadelních postupů, které svého zakladatele vidí v jihoamerickém divadelníkovi Augusto Boalovi. (Někdy se také nazývají „boalovské divadelní formy“, „boalovské divadlo“ nebo též „theatre of the oppressed“, tedy „divadlo utlačovaných“. Boal se snažil vytvořit divadelní útvar, který by burcoval diváky, vtáhl je více do děje. Napadlo ho zapojit diváky přímo do hry. Jak to dělal? Připravil nějaké krátké divadelní představení o problémech, které se týkaly přímo skupiny, pro kterou hrál. Když pak divadelní společnost s nastudovaným kusem předstoupí před diváky, ujme se slova nejprve „joker“, tedy česky asi „žolík“ nebo „kašpárek“. V boalovském divadle je „joker“ jakýsi „moderátor“. Jeho úkolem je navázat vztah s diváky, naladit je na představení a provádět je celým divadlem. Za tímto účelem může ještě před zahájením představení vysvětlit divákům pravidla, udělat s nimi několik icebreakových aktivit, nastínit jim „kulisy“ a „pozadí“ příběhu apod. Po tomto úvodu zaměřeném na sblížení herců a diváků proběhne divadelní představení. Hlavní hrdina příběhu v tomto typu divadla většinou skončí „špatně“. Všichni si na něj dovolují. Je „utlačován“ svými blízkými, cizími lidmi i úřady (proto „divadlo utlačovaných“). Když je divadlo dohráno, slova se opět ujímá joker. Ptá se diváků, jak se jim hra líbila. Vede je k tomu, aby formulovali, s čím byli v představení nespokojeni. A posléze jim sdělí, že představení bude zahráno znovu. Nabídne divákům možnost, aby poradili hlavnímu hrdinovi, jak má jednat, aby podruhé neskončil tak „špatně“, jako předtím. Aby svým jednáním zařídil, že již nebude utlačován. Hra začne znovu. Na jokerovi a jeho moderátorském umění závisí, kdy poprvé někdo tleskne nebo řekne: „Stop, chci aby hlavní hrdina udělal to a to.“ Herec ztvárňující danou postavu se pak pokusí zahrát to, co žádal divák. Málokdy se mu to však podaří tak, aby byl autor myšlenky (tj. daný divák) spokojen. A nyní opět „zazáří“ joker: „Nechcete ztvárnit našeho hrdinu a předvést sám, jak byste si jeho chování představoval/a? Stačí si vzít jeho šátek či náramek (nebo jinou drobnost) a stáváte se touto postavou... Potlesk pro tady našeho statečného pána (dámu).“ Nejtěžší bývá dostat prvního diváka do „role“. Jakmile se však někdo odhodlá, i ostatní si dodají odvahy, a mění chování hrdiny. Příběh můžeme pouštět divákům jako na videu, posouvat ho vpřed či vzad. Každý může dostat prostor, každý může experimentovat se svým sociálním chováním a pokoušet se změnit různé fáze příběhu. Po jeho vystoupení se ho vždy joker ptá, jak byl spokojen s důsledky, ke kterým vedlo jeho chování. (Zde končí boalovské divadlo. Je-li v roli jokera lektor, může plynule přejít do reflexe a vtáhnout do reflexe k danému chování celou skupinu diváků). Na konci joker představení uzavře a poděkuje divákům za účast a nasazení.

Boalovské divadlo existuje v mnoha podobách a formách. Liší se mírou interaktivity, tím, zda diváci smí měnit jednoho herce či více herců (všechny), zda se jedná pouze o několik navzájem nesouvisejících a oddělených situací nebo divadelní kus, skládající se z několika obrazů v délce např. 30 minut, apod.

My jsme se jím inspirovali a vycházíme z některých jeho principů, nicméně jsme si jej pro práci se žáky ve třídách poněkud upravili.



## DIVADLO FÓRUM

### ČAS

45 min – 90 minut

### CÍLE

Žáci trénují, jak reagovat v situaci, kdy se někdo vůči nim chová agresivně, případně nacvičují, jak jít ohlásit výchovné autoritě, že v naší třídě „kvete“ šikana.

### POMŮCKY

Žádné



### POSTUP

Aby se jednalo o divadlo fórum, musí žáci napřed vidět nějakou scénku, kterou si připraví lektori. (Bez tohoto principu se nejedná o divadlo fórum, nýbrž o „hraní scének“ neboli „hraní rolí“ – i to je však velmi užitečný postup. Boalovské divadlo má velkou „výhodu“ v tom, že kulisy příběhu a jeho rámec určí herci předem. Nicméně to, zda zvolíme metodu „boalovského divadla“ či „hraní rolí“ záleží na skupině, cílech, čase, situaci, apod. Ani jedna metoda sama o sobě není „lepší“ nebo „horší“). Je-li lektor sám, může hrát i více rolí (vždy musí zařadit, aby diváci věděli, kterou postavu hraje). Nakonec je divákům oznámeno, že příběh zahrajeme znovu a že mohou měnit chování jedné z postav (té „utlačované“). Stačí, aby řekli „stop“ nebo tleskli a mohou změnit jeho chování. Zároveň jim příběh můžeme posunout o něco vpřed či dozadu, stejně, jako na videu. Protože trénujeme obranu před agresí, jsou žáci vyzváni k tomu, aby měnili v příběhu pouze chování oběti nikoli agresora.

Své vystoupení v roli oběti může kdykoli žák zastavit a z role vystoupit (stačí říci například „stop“). Po jeho výstupu se ho vždy ptáme na pocity dojmy, na to, jak byl spokojen s důsledky, které jeho chování vyvolalo, a co by dělal eventuálně příště stejně/jinak. Můžeme pak reflexi rozšířit na skupinu a ptát se všech, jak bychom asi nazvali strategii, kterou zvolil žák v roli oběti, k jakým důsledkům tato strategie většinou vede, jaké jiné strategie známe a jaké mají důsledky a jak by jejich užití konkrétně vypadalo. Na závěr můžeme poučení z hraní situací formulovat písemně na tabuli nebo flipchart.

Budeme-li trénovat, jak sdělit někomu z výchovných autorit, že v naší třídě je šikana, můžeme opět zvolit metodu divadla fórum, kdy předem připravíme scénku, v níž někdo nepřesně a zmateně informuje o dění ve třídě. Diváci pak mají za úkol měnit jeho chování. Můžeme zvolit i metodu „pouhého“ hraní rolí, kdy mají žáci ve skupinkách připravit zadání pro jednoho z nich, jehož úkolem bude sdělit autoritě (lektorovi v roli autority), že ve třídě se vyskytla šikana. Velmi důležité je, aby „lektor v roli“ velmi citlivě přistupoval ke sdělování informacím a vyjadřoval

pochopení pro „svěřovatele“. V opačném případě by mohl u žáků vyvolat pocit, že oznamovat šikanu „dospělým“ nemá smysl.

## **ZDROJ**

Projekt pořádaný katedrou výchovné dramatiky na DAMU v letech 2000 a 2001 pod vedením lektorů z Utrechtu.

## **ZARÁMOVÁNÍ - – CO SI ODNÁŠÍM, CO JSEM SE DOZVĚDĚL NOVÉHO**

---

### **ČAS**

5 min

### **CÍLE**

Účastníci zformulují, co si z prvního dne odnášejí, co je zaujalo.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Na základě našich zkušeností a našich odborných východisek rádi končíme delší programové celky (např. jednodenní bloky kurzu) jakýmsi zarámováním. Proto v závěrečném „kolečku“ vyzveme první den ke sdílení toho, co jsme se dozvěděli dnes nového, co si z dneška „odnášíme“. Každý má právo říci minimálně jednu věc, ale může si také vybrat mlčení. Zásadně neurčujeme, kdo má mluvit, pouze vyvoláváme toho, kdo se hlásí. (Můžeme, ale nemusíme jet po kroužku, lze to dělat i napřeskáčku.) Lektor by výroky účastníků neměl rozvádět, hodnotit či komentovat, postačí pouhé: „Děkujeme, další.“

Poté se účastníků můžeme ještě zeptat, zda máme zítra něco změnit (a pokud ano, tak co) nebo zda jim takto postavený program vyhovuje, líbí se jim.

### **ZDROJ**

PhDr. Zdenko Matula



## **UKONČENÍ 1. DNE – PŘÁNÍ PRO NAŠI TŘÍDU**

---

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Účastníci zformulují, co by si přáli, aby ve třídě fungovalo.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Na úplný závěr požádáme žáky, aby každý sám za sebe řekl přání pro svou třídu – co by chtěli, aby ve třídě fungovalo, jaké by chtěli mít mezi sebou vztahy apod. První den práce na vzájemných vztazích tak uzavíráme pozitivně – přáním do budoucna.

Program prvního dne je možné ukončit předešlou aktivitou a není nutné provádět ještě i „Přání pro naši třídu“. Je-li atmosféra ve skupině vhodná, můžeme po předešlé aktivitě přidat ještě i aktivitu s „přáním“.

### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## **NASTARTOVÁNÍ DRUHÉHO DNE, ZAHÁJENÍ**

---

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Účastníci zopakují, co jsme na kurzu dělali předcházející den a co z toho považují za důležité.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Lektor pouze účastníky vyzve k opakování, např. slovy: „Opakování je matka moudrosti, pojďme si proto společně připomenout, co jsme dělali včera - čím jsme se zabývali a co jsme si z toho odnesli. Pro nás, lektory, to bude navíc svědectvím o tom, co Vás oslovilo, co považujete za důležité a co se nám podařilo předat. Takže, co jsme včera dělali, co si z toho pamatujete?“

Někdy po této otázce nastane relativně dlouhé ticho, které je třeba „ustát“. Můžeme žákům napovědět, ale v zásadě platí, že by opakování měli provést oni, nikoli lektori. Nakonec (někdy i v průběhu) můžeme doplnit důležité informace, které žáci neuvědli při opakování, ale dle našeho soudu stojí za připomenutí. Opakování může pomoci, visí-li na zdech učebny písemné výstupy z předchozího dne, na které se skupina může dívat.

### **ZDROJ**

Adéla Boučková a o. s. Projekt Odyssea

## AKTIVITA „RUCE – NOHY“

### ČAS

15 – 30 min

### CÍLE

Účastníci se protáhnou a rozhybou a svými těly ztvární vybraná témata, která souvisí s problematikou vztahů (čímž provedou jakousi „pohybovou“ reflexi těchto témat).

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Rozdělíme žáky do zhruba stejně početných skupin. Aktivita má několik kol (můžeme uvést, že kolo bude trvat např. 3 – 5 minut). V každém kole dostanou žáci zadání, kolika rukama a kolika nohama se smí dotýkat země. V každém kole tak musí žáci vytvořit jakousi formaci či sochu (ve které musí vydržet alespoň 10 vteřin) a země se mohou dotýkat vždy pouze předepsaným počtem rukou a nohou (dlaněmi a chodidly, nikoli např. kolenem či zadkem, ale pouze ploskou nohy a dlaní ruky). Navíc musí ztvárnit ještě nějaké téma – které souvisí s problematikou prevence. (Např. v pětičlenných skupinách: „Vytvořte sochu, která bude stát před školou a bude se jmenovat ‚Kamarádi jdou do školy‘ a použijte k tomu pouze 4 nohy a 6 rukou.“) S počtem nohou a rukou lze libovolně experimentovat. Nejmenší doporučený počet jsou dvě nohy, přičemž vždy dejme skupinám za úkol, aby se dotýkaly hned několika rukama.

Další náměty na sochy:

- socha bude stát před Domem dětí a mládeže a ponese název „Jsme dobrá parta.“,
- socha bude stát v městském parku a bude mít název „Můžeš nám věřit.“,
- socha bude stát před pedagogicko – psychologickou poradnou a bude se jmenovat „Pomáháme si navzájem.“,
- atd.

Během reflexe pak můžeme hovořit o spolupráci („Jak se Vám dařilo spolupracovat, co fungovalo?“), o emocích („Jak jste se cítili, co Vám bylo nejvíce příjemné/nepříjemné?“, „Jak Vám bylo, když jste spadli/nevytvořili sochu?“), na řešení problému („Co by se ve Vaší situaci dalo dělat jinak?“ „Co stejně?“) apod.

### ZDROJ

Prázdninová škola Lipnice

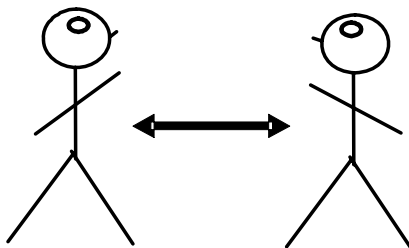


## POHLED DO ZÁKULISÍ KURZU 3

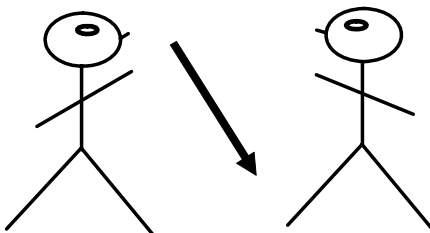
### TRÉNINK EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Pokud s žáky nacvičujeme (ať už formou hraní rolí nebo pomocí divadla fórum), jak reagovat na chování, které je mi nepříjemné, osvědčilo se nám vysvětlit jim, jaký je rozdíl mezi partnerskou (symetrickou) a nepartnerskou (asymetrickou) vztahovou komunikací. Kreslíme na tabuli i níže uvedené obrázky, jimž doprovázíme výklad.

#### Symetrická, partnerská komunikace



#### Asymetrická, nepartnerská komunikace



Chováme-li se v komunikaci k druhému vztahově symetricky, znamená to, že mu dáváme prostor. Zařídíme to např. používáním 1. osoby množného čísla („Pojďme se domluvit.“), omluvou, když uděláme „chybu“ a vůbec tím, že se zajímáme o druhého. Nepopíráme druhým jejich názory, naopak se o ně zajímáme („Jak to vidíš Ty?“, „Co Tě k tomu vede?“, „Co bys doporučil?“) Vztahově symetrickou žádost můžeme vytvořit pomocí podmiňovacího způsobu („Byl bys tak laskavý a udělal...?“) či pomocí otevřené otázky („Co bys řekl tomu, kdybys udělal ...?“ „Jak bys s tím byl v pohodě?“). Otevřené otázky provokují k odpovědi, je z nich cítit zájem o názory druhých. Začínají nejčastěji slovy „co“, „jak“, „z jakého důvodu“, „v jaké míře“, apod. (Upozornujeme, že otázka „proč“ může být vnímána jako agresivní a místo ní doporučujeme otázky „Z jakého důvodu?“ či „Co Tě vedlo k ...?“) Symetrický přístup k druhým lidem spočívá tedy v tom, že je bereme jako rovnocenné partnery a dáváme jim prostor.

Asymetrii v komunikaci bezpečně zařídíme tzv. „vztahovými útoky“, tj. například neslušností (nepozdravením, skákáním druhým do řeči), když druhému naznačíme, že jsme lepší nebo chytřejší, když popíráme jeho vidění světa nebo třeba jen tím, že mu klademe sérii uzavřených otázek a on si připadá jako u výslechu. (Uzavřené otázky začínají většinou slovesem a neprovokují k odpovědi. Uzavřené otázky většinou vyvolávají dojem, že chceme, aby druhý pouze potvrdil náš názor a příliš nás nezajímá, co si myslí on. Proto uzavřené otázky působí spíše asymetricky, nepartnersky.) Asymetrii plodí také jakékoli omezení svobody či integrity druhého, tedy agrese – druhého připravím o svobodu rozkazem, kdy nemá možnost volby

(„udělej to a to!“). Rozkaz (a tím i omezení svobody) nezmírní však ani „základní“ lidská slušnost! Věta „udělej prosím to a to!“ je pořád rozkazem a tudíž i asymetrická, byť je „slušná“. Do agrese patří i ironie a citové vydírání. V asymetrii druhému prostor nedávám, naopak mu ho беру.

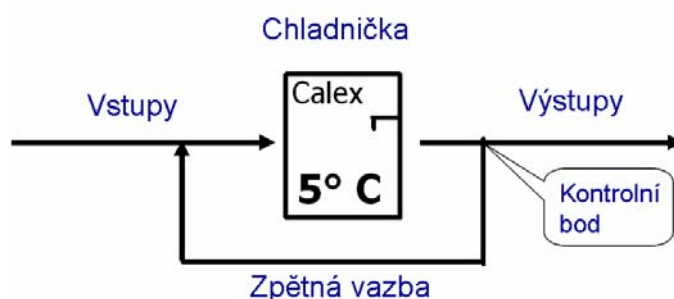
Ještě žákům vysvětlujeme, že symetrie či asymetrie není ani „dobře“ ani „špatně“. Tj. že obě „mají na světě své místo“ a že jsou situace, v nichž situační kontext velí použít asymetrii a je to zcela namístě (ve chvílích krize, jde-li o život či zdraví, odvádí-li nás někdo od dohodnutého cíle, porušuje-li někdo skupinové normy, atd.). Neplatí, že bychom měli používat pouze otevřené či uzavřené otázky apod. Záleží zkrátka na konkrétní situaci. Umění efektivní komunikace spočívá v tom, neustále užívat jak symetrii, tak asymetrii s ohledem na dané podmínky.

Zároveň je také učíme, že nejefektivnější reakcí na chování, které je mi nepříjemné, je tzv. zpětná vazba.

Zpětná vazba je pojem, který se do psychologie a teorie komunikace dostal z kybernetiky a věd zabývajících se fungováním systémů a procesů. Jak je zde pojímán zpětnovazební mechanismus, jak funguje?

Zpětná vazba je mechanismus, který kontroluje výstupy z procesu. Do oblasti výstupů je včleněn zpětnovazební „kontrolní článek“ či „kontrolní člen“. Tento člen „číhá“ na výstupy a porovnává hodnotu výstupů s určitým předem nastaveným limitem. Pokud hodnota výstupu odpovídá nastaveným limitům, výstup je bez problémů propuštěn a „proteče“ až na konec procesu. Pokud však hodnota výstupu neodpovídá hodnotám nastaveným v kontrolním článku, je výstup vrácen zpět do procesu, aby se „předělal“.

Můžeme si to představit například na ledničce či chladničce (viz obrázek).



Kontrolním bodem u ledničky je termostat. Je v něm nastavená hodnota např. 5 stupňů Celsia. Pokud se v ledničce teplota zvýší např. na 8 stupňů, termostat vydá povel: „chladit“. A lednička začne chladit. Klesne-li pak teplota na 5 stupňů, termostat vydá povel: „přestat chladit“.

A přesně takto by měla fungovat zpětná vazba v mezilidské komunikaci a interakci.

Cílem zpětné vazby je pokus o úpravu partnerova chování. Buď nějaké chování oceňujeme, posilujeme („pozitivní zpětná vazba“) anebo nějaké chování chceme korigovat, změnit a pak se jedná o „negativní zpětnou vazbu“.

Aby byla komunikační zpětná vazba účinná, měla by obsahovat:

- **co nejkonkrétnější (nejpřesnější), vztahově neutrální popis (deskripci) chování druhého člověka,**

➤ **a pojmenování toho, co toto jeho chování ve mně vyvolává (nejčastěji emoci, pocit).**

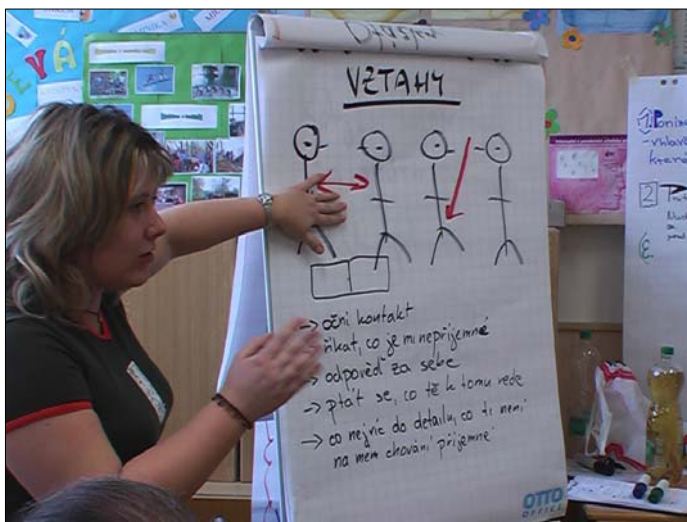
Příklady zpětných vazeb: „Ty jsi nevynesl smetí a mne to mrzí.“ „Odevzdali jste posudky v termínu a to mne nesmírně potěšilo.“ Emocí můžeme i začít: „Štve mne, že na naši schůzku domluvenou na 16,00 jsi dorazil v 16,26.“ Zpětnou vazbu můžeme dávat i do budoucna (popsat chování, které bychom ocenili, a přidat emoci, kterou by v nás takové chování vyvolalo): „Udělaloby mi velkou radost, kdyby ses přezul.“ – Takto (do budoucna) poskytnutá zpětná vazba je i uživatelsky příjemnější.

Všimněme si, že ve zpětné vazbě mluvím za sebe („Mne roztrpčilo, když ...“) a i když popisuji chování druhého, nemluvím o něm (o jeho nitru), ale pouze o tom, co je přístupné mým smyslům: o jeho chování, o signálech, které vysílá. Ve zpětné vazbě bychom neměli mluvit za druhého či o druhém. Neměli bychom:

- **věštit** či **interpretovat** jeho chování („ty ses nesoustředil“; „udělal jsi to schválně“; „nepřipravil ses“);
- **hodnotit** chování druhých („jsi lajdák“; „jsi nezodpovědný“; ale nedoporučujeme ani slova: „dobrá práce“);
- dávat druhým **nevyžádané dobré rady** („měl bys se nad tím ještě zamyslet“; „pomohla by ti dovolená“);
- a už vůbec bychom neměli být **agresivní** tj. např. **ironičtí** („nech toho!“; „ještě jednou a dostaneš poznámku“; „jestli Ti na mně záleží, tak přestaneš“; „ty jsi kamelot, že tak vyřváváš?“).

Zpětná vazba by ještě navíc měla být poskytnuta k takovému chování, které může druhý změnit (není korektní poskytovat zpětnou vazbu např. ke koktání). Zpětnou vazbu bychom také měli dávat co nejdříve po tom, co se „odehrálo“ chování druhého, k němuž se vyjadřujeme.

Zpětná vazba také není jediným komunikačním nástrojem. Nejobecnějším cílem mezilidské komunikace je porozumění. Jsou chvíle, kdy je místo zpětné vazby lepší položit otázku, omluvit se či vznést prosbu, nebo dát dokonce rozkaz. Velmi efektivní může být kombinace zpětné vazby s pátráním po porozumění, tedy nejčastěji s otevřenou otázkou. (Např. „Honzo, když mi skáčeš do řeči, moc mne to ruší. Mohu vědět, z jakého důvodu to děláš?; Co je zatím?“).



Při nácvičku reakcí žáků na nepříjemné chování jejich okolí důsledně dbáme na to, aby reakce nebyly agresivní, ale důsledně postavené na principu zpětné vazby.

**ZDROJ:** PhDr. Zdenko Matula a o. s. Projekt Odyssea



## VZTAHY V NAŠÍ TŘÍDĚ

### ČAS

30 min

### CÍLE

Žáci popisují, s čím jsou spokojeni, co se týká vztahů ve třídě, a co by chtěli změnit.

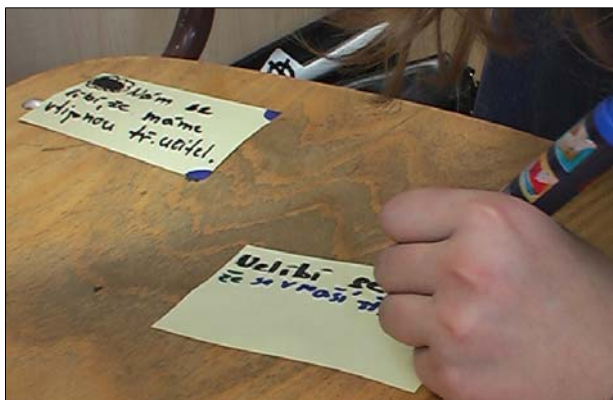
### POMŮCKY

Lepicí papírky Post-it, flipchartový (balící) papír, fixy

### POSTUP

Každý si může vybrat, zda chce pracovat sám, ve dvojici nebo ve trojici. Skupiny s větším počtem členů by byly příliš velké. Můžeme nicméně aktivitu zadat jako individuální práci.

Jednotlivec, dvojice či trojice napíše na jeden lísteček jednu věc, se kterou jsou spokojeni, která se jim líbí, ze které mají radost, jsou jí nadšeni (připomínáme, že z oblasti třídních mezilidských vztahů). Na druhý lísteček napíše jednu věc, která se týká vztahů ve třídě a chtěli by ji změnit. V instrukci zdůrazníme, že se budeme zabývat vztahy (tzn. např. nepíšme, že bychom chtěli nové počítače) a poprosíme o co největší konkrétnost, abychom všichni rozuměli, co autor myslel (např. pokud někdo napíše „chci, abychom na sebe byli hodnější“, ostatní možná nebudou vědět, co mají dělat a jak se chovat, aby byli hodnější). Pokud někdo pracuje sám, napíše za sebe rovněž ty samé dvě věci – jednu, se kterou je spokojený, a jednu, kterou by chtěl změnit. Dvojice a trojice se musí domluvit a zvolit za skupinu pouze jednu věc, se kterou jsou spokojeni, a jednu, kterou by chtěli změnit. Co napíšeme na lístečky, bude zveřejněno. Lektoři si potom lístečky vyberou a budou je číst nahlas. Může se stát, že něčemu neporozumí nebo nebudou moci přečíst, proto je možné, že se autorů zeptají, jak to mysleli. Na lístečky proto píšme věci, které chceme zveřejnit a mluvit o nich s celou třídou.

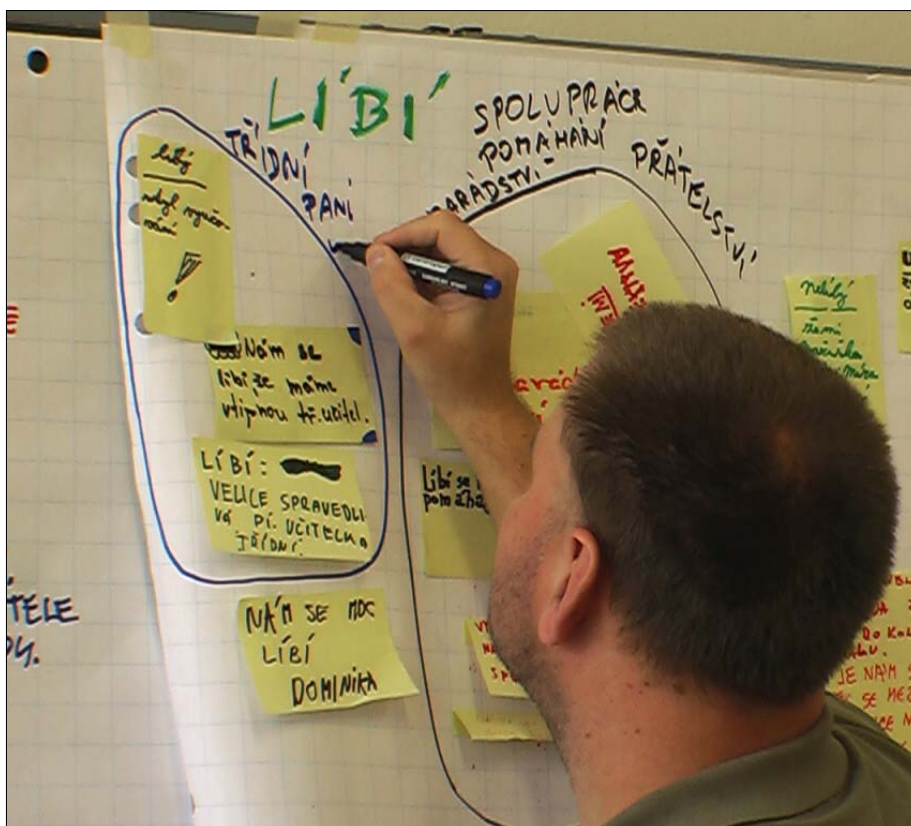


Jednotlivé lístečky vybereme a lepíme je na flipchartový (balící) papír, který rozdělíme na dvě poloviny – na jednu polovinu budeme lepit věci, se kterými jsme spokojeni, na druhou věci, které bychom chtěli změnit. Lektor čte jednotlivé věci a lepí je na flipchart, společně se žáky se rozhodnou, které lístečky jsou si podobné, a dají je do skupin. Když jsou všechny lístečky nalepené, každou skupinu ohraničíme – uděláme kolem kruh fixou - a společně s účastníky pro danou skupinu (množinu) lístečků vymyslíme název.

Nyní si dáme přestávku a následuje aktivita na spolupráci celé skupiny. Když mluvíme o věcech, které nám nejsou příjemné, otvíráme pomyslné skříně s kostlivci, což podporuje odstředivé síly ve skupině. Je to jeden z důvodů, proč řadíme uprostřed této práce aktivitu, která je zaměřena na spolupráci celé skupiny při plnění společného úkolu. Aktivita tohoto typu naopak podporuje dostředivé síly a umožňuje skupině prožít společný úspěch. Potom se vrátíme k věcem, které bychom chtěli na vztazích v naší třídě - na tom, jak se k sobě navzájem chováme - změnit. Společně vytvoříme pravidla, která nám pomohou tyto změny uskutečnit.

## ZDROJ

PhDr. Zdenko Matula a o. s. Projekt Odyssea





## KLÁVESNICE

### ČAS

15 min

### CÍLE

Celá třída spolupracuje na splnění úkolu.

### POMŮCKY

Provázek na ohraničení území,  
kartičky s čísly 1 – x  
(x je počet účastníků aktivity)



### POSTUP

Pomocí provázku ohraničíme území, ve kterém jsou rozmístěny kartičky s čísly. Kartičky jsou rozmístěny napřeskáčku, některé jsou více ve středu, jiné blíže ke kraji. Je jich právě takový počet, aby vyšlo na každého účastníka jedno číslo.

Úkolem skupiny je zařídit, aby se v co nejkratším čase dotkli všech kartiček postupně při zachování následujících podmínek:

- Každý se smí dotknout právě jednoho čísla.
- V jednu chvíli je možné se dotknout jen jednoho čísla.
- Uvnitř kruhu se může dotýkat země vždy pouze jeden člověk a pouze jednou končetinou. (Dotek kartičky se nepočítá jako dotek země. Tzn. např. mohou stát na jedné noze a přitom se ještě dotknout kartičky.)

Před začátkem necháme žáky tipovat, jakého času si myslí, že dosáhnou. Čas měříme u každého pokusu, u kterého o měření požádají. Povzbuzujeme třídu k dalšímu pokusu s ještě nižším časem.

#### Otázky pro reflexi:

- Znázorněte pomocí škály, jak jste spokojeni s výsledkem. Kdo chce, může okomentovat.
- Co Vám bylo během aktivity nepříjemné?
- Popište si, jak aktivita probíhala.
- Co Vám pomohlo, že jste úkol v tomto čase zvládli?
- Co byste příště udělali stejně?
- Co byste příště udělali jinak?
- Jaké situace ze života Vaší třídy Vám to připomíná?
- Co si do těchto situací můžeme z této aktivity odnést?

### ZDROJ

NEUMAN, Jan. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998.

## TVORBA PRAVIDEL

### ČAS

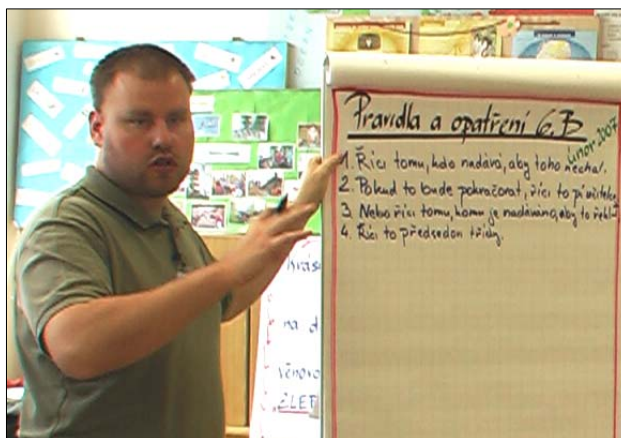
30 – 45 min

### CÍLE

Žáci formulují společná pravidla chování ve třídě.

### POMŮCKY

Flipchartový (balící) papír, fixy.



### POSTUP

Budeme pracovat v menších skupinách (o cca 4 členech). Každá skupina si vezme jednu či více věcí, které byly popsány na lístečcích jako přání, co bychom chtěli změnit. Počet věcí rozdělíme mezi skupiny rovnoměrně.

Pokud by chtěl někdo pracovat individuálně a nechtěl pracovat ve skupině, lze mu to samozřejmě umožnit. Úkol má pak stejný jako ostatní skupiny.

Každá skupina dostane za úkol vymyslet pravidlo (pravidla) vzájemného chování, která pomohou třídě uskutečnit tu danou konkrétní věc. Povzbuzujeme k maximální konkrétnosti, abychom pravidlům všichni rozuměli – abychom všichni věděli, co máme dělat, jak se máme chovat.

Během skupinové práce lektori obcházejí skupiny a facilitují tvorbu pravidel.

Po skončení skupinové práce zapisuje lektor utvořená pravidla na flipchart, podle potřeby je se souhlasem skupiny upraví („Mohu tomu rozumět také tak, že ...“, „Můžeme na tabuli napsat tuto formulaci ...?“). U pravidel, která nejsou formulována konkrétně uvedeme pod tímto pravidlem vždy alespoň jeden příklad. Cílem je, aby všichni členové skupiny rozuměli pravidlům a uměli si představit, jak se podle nich budou chovat.

Po skončení tvorby pravidel je mohou všichni stvrdit svými podpisy. Flipchart s pravidly vzájemného chování vyvěsíme ve třídě.

Na závěr je ještě možné ztvárnit nové modely chování (podle vytvořených pravidel) ve scénkách. Nebo stanovit garanty dodržování pravidel (viz např. výše v kapitole „Možná podoba primárně preventivního programu“, podbod č. 7 „Závěrečné setkání“).

### ZDROJ

PhDr. Zdenko Matula  
a o. s. Projekt Odyssea



## AMÉBA

### ČAS

15 min

### CÍLE

Celá třída spolupracuje na splnění úkolu.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Několik členů skupiny se vezme za ruce a ostatní stojí uvnitř kruhu, který těchto pár lidí vytvoří. Počet zvolíme podle počtu účastníků, nejčastěji začínáme s 5 lidmi držícími se za ruce. Cílem je, aby se do tohoto kruhu všichni pohodlně vešli, ale aby zároveň nebyl příliš velký.

Poté se zeptáme účastníků, zda si myslí, že by se vešli, kdyby se kruh o jednoho člověka zmenšil, tzn. za ruce by se drželi 4 lidé. Vyzkoušíme to.

Stejně postupujeme dále, dokud budou účastníci chtít zkoušet, do jak malého kruhu se všichni vejdou.

Otázky pro reflexi:

- Jak jste spokojeni s výsledkem?
- Co jste museli udělat, co jste dělali, abyste se dobrali výsledku?
- Co Vám nejvíce fungovalo?
- Co byste příště dělali jinak?
- V čem tato aktivítka připomínala Váš běžný školní život?
- V jakých situacích bývá potřeba, abyste jako třída něco udělali dohromady?
- Jaké zásady se vyplatí dodržovat, snažíme-li se dělat něco dohromady?

### ZDROJ

Prázdninová škola Lipnice



## HRA S TEČKAMI

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Žáci prožijí náročnou situaci odloučení od skupiny.

### POMŮCKY

Barevné samolepky ve tvaru tečky alespoň čtyř různých barev (pro každého účastníka bude 1)

### POSTUP

Celá aktivita probíhá beze slov.

Nejprve se účastníci postaví do kruhu a zavřou oči. Lektor každému nalepí na čelo tečku určité barvy. Po celou dobu lepení mají všichni zavřené oči. Od té doby, co jim lektor řekne, že mohou oči otevřít, nesmějí mluvit.

Počet teček zvolíme dopředu podle počtu lidí ve skupině. Doporučujeme tuto aktivitu dělat ve třídě, kterou již známe a víme, jaké v ní kdo má postavení. Pomocí různobarevných teček rozdělíme třídu do čtyř skupin, např. takto:

- dvě dvojice,
- jedna trojice
- jedna čtveřice,
- jeden člověk zůstane sám,
- zbytek třídy utvoří skupinu.

Pro člověka, který zůstane sám, bude situace emočně nejnáročnější. Proto už předem vybereme silného jedince, někoho, o kom si myslíme, že tuto situaci unese, ideálně někoho, s kým máme dobrý vztah a bezpečně víme, že není strůjcem ani obětí možné šikany.

Až otevřou účastníci oči, nesmějí mluvit. Zadáme jim následující úkoly:

- Rozdělte se do skupin podle barvy svých teček..

Po rozdělení můžeme aktivitu ukončit a reflektovat ji, nebo můžeme pokračovat a zadat účastníkům ještě další úkoly, při jejichž plnění již mohou mluvit. Další úkoly:

- Jako skupina udělejte dohromady co nejrychleji 10 dřepů, 10 kliků a 5 výskoků (můžete si to libovolně rozdělit).
- Vymyslete báseň o čtyřech verších, které se rýmují.
- Vejděte se na co nejméně židlí a to tak, aby to bylo bezpečné. (Lektoři mohou kdykoli říci, co už bezpečné není.)

### Reflexe:

- Nejprve se ptáme na pocity, věnujeme jim dostatek času, protože se jedná o velmi emočně náročnou aktivitu.
  - Jak jste se cítili, když jste zjistili, do jaké skupiny patříte? Jak se cítil ten, kdo byl sám? Jak dvojice? Jak trojice? Jak čtveřice? Jak ostatní?
  - Co Vás napadalo, když jste se podívali na velikost ostatních skupin?
- Poté reflektujeme počet lidí v jednotlivých skupinách.
  - Stalo se Vám, že jste někdy byli v roli „samotáře“?
  - Podle čeho samotáře poznáme?
  - Podle čeho se skupinkujeme (podle jakých „barev“) ve skutečném životě?
  - Podle čeho se skupinkujeme v naší třídě?
  - Co můžeme udělat, když jsme sami?
  - Co může udělat skupina s ohledem na samotáře?
  - Co Vás k tomu napadá s ohledem na Vaši třídu?
  - Jak byste si to chtěli mezi sebou ve třídě zařídit, co se týká příslušnosti k určitým podskupinám?
- Pokud jsme se rozhodli pro další úkoly, reflektujeme jejich plnění.
  - Jak se Vám dařilo plnit jednotlivé úkoly?
  - Jaké výhody a jaké nevýhody pro Vás plynuly z Vašeho počtu? Jaké výhody a nevýhody měl člověk, který zůstal sám? Jaké dvojice? Jaké čtveřice? Jaké velká skupina?

### **ZDROJ**

ŠÍŠKOVÁ, Tatjana, ed. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. Praha: Portál, 1998. s. 188. Upraveno o. s. Projekt Odyssea.

## KLUBÍČKO VZTAHŮ

---

### ČAS

20 min

### CÍLE

Posílení vzájemných vztahů ve skupině a zároveň posílení sebedůvěry jednotlivých členů.

### POMŮCKY

Klubíčko

### POSTUP

Posadíme se do kruhu. Lektor má klubíčko provázku či vlny. Klubíčko si budeme házet, dokud se mezi námi nevytvoří „pavučina“. Každý, kdo dostane klubko, si odmotá kus provázku a hodí ho dalšímu členu skupiny. Když klubko hází, má za úkol říci člověku, kterému ho hází, nějaké pohlazení – něco, co se mu na něm líbí, co obdivuje, co mu udělalo radost apod. Házíme vždy tomu, kdo ještě klubíčko neměl. Když se vystřídají všichni, klubíčko se vrátí zpátky k lektorovi a pavučina se uzavře.

Následuje diskuze o vztazích a reflexe našich vztahů ve třídě:

Pavučina mezi námi je modelem našich vztahů. Co se stane, když někdo za provázek zatahá? Co se stane, když někdo nedrží nit pevně? Co se stane, když někdo odejde?

Potom pavučinu pomalu rozmotáme. Opět si budeme házet klubíčko, tentokrát pozpátku. Každý na něj namotá nit, a než ho pošle dál, odpoví na otázku: Co z kurzu bych chtěl dělat ve svém životě?

#### Reflexe:

- Jak se Vám dařilo vymýšlet pohlazení?
- Jak jste se cítili, když Vám někdo hodil klubíčko?
- Jak jste se cítili, když mezi námi byla viditelná pavučina?

### ZDROJ

Semináře Milady Votavové – Základy psychoterapie pro pedagogy, katedra pedagogiky FFUK v letech 2003-2006.

CANFIELD, Jack, WELLS, Clive H. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, 1995. s. 49.



## ZARÁMOVÁNÍ A UKONČENÍ 2. DNE

---

### ČAS

15 min

### CÍLE

Účastníci zformulují, co si odnášejí z celého kurzu, co se naučili.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Stejně jako po prvním dni vyzveme žáky k zakončení celého kurzu tím, že pojmenují, co si odnášejí, co se naučili, co je oslovilo. Chceme, aby prostor dostal každý, byť ho nemusí využít (tj. může mlčet). Rozhodně bychom neměli nikoho do mluvení nutit. Za projevené názory poděkujeme, nekomentujeme je.

Můžeme také na závěr udělat škálu na to, jak se mi kurz líbil, nebo na to, jak se teď domnívám, že jsem se něco naučil.

### ZDROJ

PhDr. Zdenko Matula



## ZÁVĚREČNÝ EVALUAČNÍ DOTAZNÍK

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Žáci zformulují, které věci z kurzu si odnášejí do praxe, a popíší, jak se zachovají, když uvidí, že někdo v jejich okolí někomu ubližuje.

### POMŮCKY

Dotazník

### POSTUP

Požádáme žáky o upřímnou odpověď na níže uvedených šest otázek. Poukážeme na to, že jejich odpovědi nám pomohou zlepšit naše kurzy. Poděkujeme jim za jejich námahu a rozloučíme se s nimi.

Otázky pro evaluační dotazník:

- Na kurzu se mi líbilo:....
- Na kurzu se mi nelíbilo, štvalo mne:.....
- V důsledku kurzu se vztahy v naší třídě zlepšily o ... %.
- Co bych chtěl/a z kurzu používat ve svém životě (*prosím co nejkonkrétněji vyjmenujte*):
- Co uděláte, pokud uvidíte, že někdo někomu ve Vašem okolí (např. třídě či škole) ubližuje?
- Volná sdělení, postřehy, další komentáře:

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea



## POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

---

CANFIELD, Jack, WELLS, Clive H. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, 1995. 197 s.

ISBN: 80-7178-028-6

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 776 s.

ISBN 80-7178-303-X

KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování*. Praha: Portál, 2001. 255 s.

ISBN 80-7367-014-3

KOLÁŘ, Michal. *Skrytý svět šikanování ve školách*. Praha: Portál, 1997. 127 s.

ISBN: 80-7178-123-1

KOLÁŘ, Michal, Jak na šikanu. In *Psychologie dnes*. Praha: Portál, 2006. č. 2, s. 12.

KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana, NEVOLOVÁ, Dobromila, KOPŘIVOVÁ, Tatjana. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2006. 286 s.

ISBN 80-901873-7-4

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. 325 s.

ISBN 80-7178-405-2

NOVÁČKOVÁ, JANA. *Mýty ve vzdělávání*. Kroměříž: Spirála, 2003. 43 s.

ISBN: 80-901873-5-8

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. 322 s.

ISBN 80-7178-772-8

ROWLINGOVÁ, Joanne K. *Harry Potter a Fénixův řád*. Praha: Albatros, 2004. 795 s.

ISBN 80-00-01294-4

ŘÍČAN, Pavel. *Agresivita mezi dětmi*. Praha: Portál, 1995. 95 s.

ISBN: 80-7178-049-9

ŠÍŠKOVÁ, Tatjana, ed. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. Praha: Portál, 1998. 203 s.

ISBN: 80-7178-285-8

Další zdroje:

<http://www.sikana.org/>

## **PŘÍLOHA – M. KOLÁŘ: DEVĚT KROKŮ PŘI ŘEŠENÍ POČÁTEČNÍ ŠIKANY, ANEB PEDAGOGICKÁ CHIRURGIE**

---

MICHAL KOLÁŘ

Etoped a psychoterapeut. Řešením šikanování se zabývá pětadvacet let. Vytvořil původní speciální teorii a metodiku diagnostiky a léčby školního šikanování. Je autorem knih *Skrytý svět šikanování ve školách* a *Bolest šikanování*. Problematiku školního násilí a šikanování přednáší na vysokých školách. Spolupracuje s Mezinárodní a Evropskou observatoří školního násilí. V posledních osmi letech se snaží uspokojovat zájem pedagogů a dalších odborníků o modulové výcvikové kurzy zaměřené na prevenci šikanování. Kromě toho poskytuje konzultace, supervize a poradenské služby.

*Petr chodil na gymnázium. Pár kluků ve třídě si jej vybralo za obětního beránka. Hry na jeho účet se rychle zdokonalovaly. Petrův život se stal ve škole peklem. Jedna spřízněná soucitná dívčí duše našla odvahu a přišla to říct večer jeho rodičům. Mluvili o tom celou noc. Hned druhý den ráno šli rodiče za ředitelem a prosili ho o pomoc. Ředitel se snažil problém vyšetřit před celou třídou. Nakonec to uzavřel tak, že je to slovo rodičů, resp. Petrovo slovo proti celé třídě. Další upozornění rodičů na ubližování synovi již odmítal řešit.*

*Petr se nakonec zhroutil. Zatímco dnes jeho spolužáci studují na vysokých školách, on je v invalidním důchodu. Jeho matka se ambulantně psychiatricky léčí a otec je na dně.*

Tento příběh není výjimečný. Pedagogové, kteří jsou se šikanou v bezprostředním kontaktu, o ní vědí žalostně málo. Souvisí to s faktem, že donedávna neexistovala ani jediná fakulta, která by se systematictěji zabývala vzděláváním v oblasti školního násilí a šikanování.

Z tohoto důvodu jsem se zaměřil v tomto článku na náčrt elementárního scénáře postupu, který lze považovat za bezpečnou a razantní první pomoc dostupnou učitelům.

Řešení šikany bychom mohli nazvat ‚pedagogickou chirurgií‘. Ani zde nesmíme podcenit sebemenší detail. Jakákoliv kamufláž je odhalitelná, neboť účinnost zákroku se dá empiricky ověřit. Ani v nejjednodušším diagnostickém případě při první pomoci, se kterým se zde seznámíme, se nesmí udělat chyba. Jinak hrozí vážné nebezpečí poškození oběti. Všechny kroky musí být promyšlené jako v šachové partii. Zejména v taktice se musí počítat s alternativními postupy. Obrazně řečeno nemůžeme operovat apendix skrz mozek. Takovému bizarnímu zákroku odpovídá například snaha vyšetřovat údajné agresory hned na počátku a ještě k tomu před třídou.

Ten, kdo chce základní postup řešení odborně a bezpečně využít, mu musí porozumět. Měl by si být vědom, že každý krok má svůj smysl a praktické i teoretické zdůvodnění. Je zcela namístě, aby si přečetl knihu Bolest šikanování, kde je tato metodika v návaznosti na původní speciální teorii zevrubně vysvětlena. Rovněž bych doporučoval absolvovat kurz „Úvod do první pomoci při šikanování“ nebo „Základní výcvikový kurz - první pomoc při šikanování“.

V tomto textu se budu zabývat jen počáteční šikanou, kdy agresori ještě nevnutili násilí ostatním a většina dětí není na jejich straně. Pokročilá stadia by měli řešit pouze specialisté na problematiku školního násilí a šikanování ve spolupráci se školou.

Nejdříve vyjmenuji sled kroků základního postupu a následně popíši jejich význam.

## **SCHÉMA PRVNÍ POMOCI**

1. Odhad závažnosti onemocnění skupiny a rozpoznání, zda nejde o neobvyklou formu šikanování
2. Rozhovor s informátory a oběťmi
3. Nalezení vhodných svědků
4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky
5. Ochrana oběti
6. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi
7. Výchovná komise
8. Rozhovor s rodiči oběti
9. Práce s celou třídou

### **1. ODHAD ZÁVAŽNOSTI ONEMOCNĚNÍ SKUPINY A ROZPOZNÁNÍ ZDA NEJDE O NEOBVYKLOU FORMU ŠIKANOVÁNÍ**

Prvotním úkolem je odhadnout, jak je šikanování - nemoc vztahů ve skupině - rozvinuto. Podle míry závažnosti, to znamená podle toho, zda se jedná o počáteční (1.,2.,3.) nebo pokročilé (4.,5.) stadium šikany, je potom nutné jednat.

Dále musíme rozpoznat, zda se nejedná o nějakou z neobvyklých forem šikanování, neboť ty vyžadují „doladění“ našich metod.

Tento důležitý úkol naplňujeme především prostřednictvím rozhovoru s informátory a oběťmi.

### **2. ROZHOVOR S INFORMÁTORY A OBĚŤMI**

Na počátku je rozhovor s informátory a oběťmi o vnějším obrazu šikanování. V případě, že hovoříme s těmi, kteří na šikanování upozornili, například s jiným pedagogem, odvážným kamarádem nebo rodičem jednoho z týraných žáků, následují ihned rozhovory s oběťmi (ne s podezřelými pachateli). Samozřejmě se stává, že varovné signály zachytí ten, kdo šikanu řeší - samotný třídní učitel nebo školní metodik prevence či výchovný poradce. Potom často rozhovor s informátory odpadá. Nicméně vždy může být užitečné konzultovat své podezření s dalšími učiteli.

S informací o šikaně přicházejí často do školy rodiče. Pedagogové by neměli jejich výpověď zpochybňovat, reagovat obranně (říkat, že to není možné) a vyjadřovat

nedůvěru. Škola by měla být na podobné situace připravena, vědět tedy, jak situaci řešit. Prakticky to znamená domluvit se s rodiči na spolupráci, na způsobu ochrany dítěte, ubezpečit je, že pomůže, a naznačit příští kroky.

Při rozhovoru s obětí je důležité, aby o tom nevěděli ostatní žáci. Je potřeba ochránit ji před možnou pomstou agresorů.

### 3. NALEZENÍ VHODNÝCH SVĚDKŮ

Ve spolupráci s informátory a oběťmi vytipujeme členy skupiny, kteří budou pravdivě vypovídat. Nalézt vhodné svědky u počátečních šikan, zvláště u dětí, není obtížné. V podstatě jde o to, abychom vybrali žáky, kteří s obětí sympatizují, kamarádí s ní, nebo ji alespoň neodmítají, žáky nezávislé na agresorech, kteří nepřijímají normy šikanování. Doporučení, které se objevuje v některých publikacích, že učitel má za svědky vybírat slušné žáky, kteří se dobře učí, je zcela zavádějící.

### 4. INDIVIDUÁLNÍ, PŘÍPADNĚ I KONFRONTAČNÍ ROZHOVORY SE SVĚDKY

Většinou postačí, když mluvíme s jednotlivými žáky. Důležité je, abychom rozhovory zorganizovali tak, aby o nich druzí nevěděli. Můžeme s nimi mluvit např. po vyučování.

Jestliže si zvolíme vhodnou taktiku, dostaneme odpovědi na všechny důležité otázky a dozvíme se, co, kdy, kde a jak se stalo. Vyskytnou-li se těžkosti, lze uskutečnit doplňující a zpřesňující rozhovory nebo konfrontaci dvou svědků. Vážnou chybou (vedoucí k ohrožení vyšetřování) je společné vyšetřování svědků a agresorů. Za zásadní chybu považují konfrontaci obětí a agresorů.

### 5. OCHRANA OBĚTI

Šikanované dítě je třeba chránit do doby, než se vše vyřeší. Zajistit zvýšený dozor, zorganizovat bezpečné příchody a odchody dítěte ze školy (v závažném případě je třeba oběť chránit před agresory i tím, že zůstane doma).

### 6. ROZHOVOR S AGRESORY, PŘÍPADNĚ KONFRONTACE MEZI NIMI

Rozhovor s agresory je vždy až poslední krok ve vyšetřování. Pokud na něj nebudeme dobře připraveni, jen ztratíme čas. Dokud neznáme vnější obraz šikanování a nemáme shromážděné důkazy, nemá smysl s agresory mluvit. Všecko zapřou a podezření vyvrátí nebo zpochybní. Hlavně však dostanou echo, že někdo „bonzoval“, což vede k „zametení stop“, a je reálné nebezpečí, že se agresori pomstí podezřelým z „bonzování“.

Hlavní význam rozhovoru spočívá v paralyzování jejich agrese vůči bližním! To znamená, že setkání slouží k tomu, abychom agresory okamžitě zastavili a ochránili oběti, ale i je samé před následky jejich činů. Většinou se dá použít princip „přitlačení ke zdi“. Například je upozorníme, že při jakémkoliv náznaku šikanování bude jejich potrestání přísnější, případně to bude ohlášeno policii apod. Zároveň zdůrazníme, že k jejich snaze napravit situaci bude přihlédnuto při řešení jejich chování. Někdy lze tento krok vynechat a rovnou svolat výchovnou komisi.

Například když se podaří šikanování rychle vyšetřit a bezprostředně domluvit setkání s rodiči útočníků.

## 7. VÝCHOVNÁ KOMISE

Nejpřístupnějším způsobem zastavení šikany je tzv. metoda vnějšího nátlaku, tedy výchovná komise. V rámci společného setkání pedagogů a žáka-agresora i jeho rodičů se rozhoduje o výchovných opatřeních.

Užitečná je promyšlená struktura programu a práce se skupinovou dynamikou.

V praxi se osvědčila následující orientační posloupnost vedení jednání:

- A. Seznámení rodičů s problémem
- B. Postupné vyjádření všech pedagogů
- C. Vyjádření žáka
- D. Vyjádření rodičů
- E. Rozhodování komise za zavřenými dveřmi
- F. Seznámení rodičů a žáka se závěrem komise

## 8. ROZHOVOR S RODIČI OBĚTI

Důležité je individuální setkání s rodiči oběti. U počáteční šikany, která se dá často vyšetřit během jednoho nebo dvou dnů, obvykle proběhne až po jejím vyšetření. Úkolem je rodiče informovat o zjištěních a závěrech školy a domluvit se na dalších opatřeních.

Je-li třeba, může proběhnout spolupráce s rodiči oběti již na úrovni informátorů (pokud nepřišli sami), případně na úrovni ochrany oběti.

## 9. PRÁCE S CELOU TŘÍDOU

Po vyšetření šikany a potrestání viníků je třeba pracovat s celou třídou. Šikana není chřipková epidemie, která po čase ustoupí, šikana je problém trvalý, a proto je třeba s ní tak zacházet. Nejlepší prevencí je budovat trvale a systematicky kamarádké a bezpečné vztahy v celé třídě. Máme-li možnost, využijeme ke změně vztahů ve třídě spolupráci s profesionály z některých servisních zařízení (Středisko výchovné péče, pedagogicko-psychologická poradna, OS Společenství proti šikaně apod.)

### **JAK JE TO S TAKTIKOU VYŠETŘOVÁNÍ?**

Prvních šest kroků výše uvedeného postupu je použito z tzv. lokální a vnější strategie vyšetřování. (Mimochodem vypracoval jsem čtyři základní typy strategií.) Ta mapuje symptomy čili vnější obraz šikanování a pracuje pouze s vybranými svědky. Rovněž odhaduje, jak daleko pokročilo onemocnění vztahů ve skupině. Je univerzální, můžeme skrze ni účinně zasáhnout ve všech případech první pomoci. Neprofesionálové by ji měli využívat pouze u počátečních stádií šikanování. Samotná strategie první pomoci k úspěchu nestačí. Musíme zvládnout také taktiku čili dosahování cílů jednotlivých kroků. Důležité jsou pro nás například otázky: Kdo je obětí, případně kolik je obětí? Kdo je agresorem nebo kolik je agresorů? Kdo je iniciátorem, kdo aktivním účastníkem a kdo je agresor i obětí? Co, kdy, kde a jak konkrétního dělali agresori obětím?

Způsob získání odpovědí na uvedené otázky je pružný a alternativní. Důležitým vodítkem při rozhodování je odhad vnitřního vývoje šikanování, věk dětí, osobnosti protagonistů šikanování atd. (Informace naleznete v podkapitole Volba taktiky v knize Bolest šikanování.).

## **NEJČASTĚJŠÍ CHYBY**

V čem učitelé, ale i další odborníci nejčastěji chybují? Uvádím pouze některé příklady.

- Učitelé nepracují s faktem zásadní odlišnosti řešení u počátečních a u pokročilých šikan. Rovněž nedokáží rozpoznat tzv. neobvyklé formy šikan, které vyžadují „doladění“ našich metod. Začínají např. vždy rovnou a nahodile hledat svědky.
- Při vyšetřování se nebere zřetel na trauma, stud a mlčenlivost znásilněné oběti.
- Berou se vážně falešní svědkové, kterým poručil „šéf“ neboli „kápo“ agresorů.
- Bezprostředně se konfrontuje výpověď týraného žáka s výpověďmi jeho mučitelů. To všechno vede někdy až k tragikomickým závěrům, kdy oběť je označena za agresora a za příčinu nešvarů ve skupině. Takovouto konfrontaci bychom mohli přirovnat k setkání myšky s kobrou.
- Pedagog jde s bubnem na zajíce a vyšetřuje šikanu přímo ve třídě.
- Ředitel si pozve najednou údajné oběti, údajné agresory a jejich rodiče, některé pedagogy a vyšetřuje to z jedné vody načisto. Dokonce celou situaci nahrává na magnetofon nebo na video.
- Po vyšetření šikany se naráz pozvou všichni rodiče agresorů i s jejich ratolestmi. Rodiče se sjednotí proti „nespravedlivému“ nařčení a s převahou útočí na pedagogy, atd.
- Nezřídká se oběť nechá odejít ze školy, případně se převede do vedlejší třídy, přičemž „mašinérie“ šikanování se dále prohlubuje a zdokonaluje.

## **LITERATURA**

KOLÁŘ, Michal. 2001, 2005. Bolest šikanování. Praha: Portál.

KOLÁŘ, Michal. 2005. Školní násilí a šikanování. Ostrava: CIT Ostravská univerzita.

## **ZDROJ**

Prevence č. 7, roč. 2, 2005.

## **KONTAKT NA AUTORA**

michalkolar@volny.cz

OS Společenství proti šikaně: [www.sikana.org](http://www.sikana.org)

**Mgr. Jakub Švec, Mgr. Simona Jeřábková,  
PhDr. Michal Kolář**

**JAK ZLEPŠIT VZTAHY V NAŠÍ TRÍDĚ**



© Projekt Odyssea, 2007  
[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)

**ISBN 978-80-87145-27-2**