

ŠIKANANA

Následující kapitola se věnuje šikaně v kolektivu dětí. Zejména ve škole, ale uvedené principy lze vztáhnout i na kroužky, tábory atd. Každé dítě, které je neustále zesměšňováno, uráženo, ponižováno, kterému kradou peníze a ničí osobní věci, do kterého kopou, které bijí, dítě, se kterým se jeho vrstevníci odmítají bavit, které vydírají a pod výhrůzkami ho nutí provádět věci za hranicí jeho důstojnosti, tímto zacházením trpí. Toto dítě potom žije neustále ve strachu z ohrožení a dalšího ubližování. Nejprve vzniká pocit strachu, který je reakcí na události šikanování, postupně však přechází do trvalé úzkosti a deprese (Pöthe, 1999).



Co je to šikana

Šikana je označována za úmyslné a opakované fyzické či psychické ubližování slabšímu jedinci (skupině) silnějším jedincem (skupinou). Mluvíme v tu chvíli o oběti, která se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemůže bránit. Šikana je rovněž brána za zneužívání moci. Blíže mluvíme o klasickém fyzickém násilí, ale i o zesměšňování, nadávkách, pomlouvání a manipulaci v kolektivu, často jiní dávají dítěti najevo, že se ho štítí, odsedávají si od něj, berou a ničí mu osobní věci, záměrně je ignorují... Ačkoliv se některé projevy mohou zdát jako klukovina, velice rychle a lehce se mohou zvrhnout ve vážnější formy šikany a s velikou pravděpodobností se budou stupňovat (Vágnerová, 2009).

Druhy šikany:

- **Viditelná** - rány a bití, nedobrovolné vykonávání příkazů šikanujícího, ničení nebo odcizování osobních věcí, vydírání, sexuální obtěžování.
- **Skrytá** - vyloučení z kolektivu, záměrná ignorace...

nebo:

- **Tělesná** - bití, kopání, postrkování, braní nebo ničení osobních věcí.
- **Duševní** - vylučování z kolektivu, vyhrožování, vydírání, nadávky, ponižování.

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

Šikana se nevyhýbá žádnému kolektivu, a proto se s ní dítě může setkat jak ve škole, tak v mimoškolních aktivitách. Může se ho šikana týkat, i když k ní dochází mimo daný „kroužek“, a může být jak aktivním agresorem, tak obětí, nebo může být součástí mlčící většiny, která šikaně přihlíží. I když se zdá, že šikana, která probíhá mimo prostor školy nebo kroužku, se většinou týká členů těchto skupin, vedoucí či učitelé by měli aktivně zasáhnout a šikanu šetřit!



Výzkumy prokazují, že 40% dětí školního věku se stává obětí šikany a 44% dětí přiznává, že někdy byly svědkem šikany (Vágnerová, 2009). Vzpomeňte sami na svá dětská léta a na šikanu, která možná probíhala ve vaší škole či třídě. A možná si také pamatujete, jak jste to jako dítě vnímali.

Příznaky šikany

Velmi těžké bývá šikanu odhalit. Někdy dokonce dochází k šikaně i před vedoucím, aniž by si něčeho všiml. Existují určité psychologické postupy a metody, jak ve školních třídách šikanu odhalit, např. nejruznější sociometrické mapování, dotazníky apod. Řady příznaků si však může dobrý pedagog všimnout i bez psychologické odbornosti. Přímé i nepřímé známky šikany mohou být opravdu jen náhodným úkazem i v normálním „zdravém“ kolektivu. Při posouzení možnosti šikany je však důležitá především časnost a kumulace oněch příznaků (Říčan, 1995).

1. Přímé známky šikany:

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

2. Nepřímé známky šikany:

- dítě je o přestávkách často samo, ostatní o ně nejeví zájem, nemá kamarády,
- při týmových sportech bývá voleno do družstva mezi posledními,
- o přestávkách vyhledává blízkost učitele,
- má-li dítě promluvit před třídou, je nejisté, ustrašené,
- působí smutně až depresivně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči,
- zhoršuje se jeho školní prospěch, někdy náhle,
- má často zašpiněný nebo poškozený oděv,
- objevují se na něm odřeniny, škrábance, nebo řezné rány, které nedovede vysvětlit.

3. Další příznaky šikany

- za dítětem nepřicházejí domů kamarádi nebo další spolužáci,
- nemá ani jednoho kamaráda, s nímž by trávil volný čas,
- nechce jít do školy a nechodí tam tou nejkratší cestou,
- chodí domů ze školy hladové,
- usíná s pláčem, má neklidné spaní,
- ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se,
- dítě bývá smutné a apatické,
- žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody, případně doma krade,
- nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí,
- stěžuje si na neurčité bolesti břicha a hlavy, možná ráno zvrací, aby mohlo zůstat doma,
- zdržuje doma více, než mělo dříve ve zvyku (Říčan, 1995).



Někdy může být obtížné určit, zda-li jde o škádlení a kdy už jde o šikanu. Nejdůležitější je vždy způsob, jak takové škádlení vnímá ten, na jehož účet se děje. Znamená to tedy, že nejdůležitějším rysem je to, zda-li je to oběti nepříjemné a neví, jak se bránit, anebo jeho obrana není dostačující.

Účastníci šikany:

1. **Oběť** - ten, komu je ubližováno,
2. **Agresor** - ten, který ubližuje, nebo nabádá ostatní, aby ubližovali - je aktivním činitelem,
3. **Mlčící většina (mlčící přihlížejíci)** - okolí, které aktivně neubližuje, ale neumí ani zasáhnout, mnohdy se bojí, aby se nestalo příští obětí.

Agresor bývá popsán jako nadprůměrně fyzicky zdatný jedinec, silný a obratný. Může šikanu zorganizovat, ale sám zůstat mimo ni. Má obvykle v průměru horší prospěch, ale je sebejistý, neúzkostný (chlapec nebo děvče) a má touhu dominovat, ovládat druhé, bezohledně se prosazovat... Ubližovat druhým je pro něj ohniskem radosti, až mnohdy slasti.

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

Oběť se často něčím od skupiny odlišuje, často i nějakým handicapem. Největší riziko spočívá v tělesné slabosti a neobratnosti oběti při fyzickém střetnutí. Dále viditelné odlišnosti – jako obezita, zrzavé vlasy..., a také rasová odlišnost. Oběť je obvykle tichá, plachá a citlivá. Na běžné škádlení odpovídá tím, že se stáhne a ustoupí, nebo naopak prudce oplácí agresí. Mívá nízké sebevědomí, je bázlivá. Obětí se snadno stává outsider třídy, dítě osamělé, bez kamarádů, které není schopné zaujmout. Mívá odmítavý vztah k násilí, vyhýbá se mu (např. i ve sportech). Tyto děti mnohdy nebyly dostatečně vedeny v rodině k samostatnosti anenaučily se, jak se prosadit v dětském světě.

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





To, že je nějaké dítě živé s cholerickým temperamentem, ještě neznamená, že bude ve skupině někoho šikanovat. K podezření dospělých o šikaně ze strany agresorů je třeba přidat co nejkonkrétnější důkazy. Nejlépe i svědčení oběti. Pamatujte, že i při podezření na šikanu je lepší podniknout preventivní kroky k její možné minimalizaci. Té dosáhneme častějším dohledem vedoucích na děti, aby nezůstávaly pokud možno samy, případně aby zůstávaly spolu po skupinkách, dále oddělením možného agresora od potenciálních obětí – např. přemístění k jiné činnosti, hře, pod jiného vedoucího, a také nastolení důvěry k tomu, aby se možné oběti šikany mohly bez obav svěřit vedoucím. Je třeba, aby:

- ▼ *byly vyslyšeny,*
- ▼ *nebylo na ně pohlíženo jako na bonzáky a zrádce kolektivu,*
- ▼ *byly podniknuty dostatečné kroky k ochraně oběti před možnou mstou agresora.*

Pro jistotu jsou ty nejdůležitější body uvedeny znovu dále!

Stádia šikany

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

I. Stádium: Zrod ostrakismu

Šikana se může vyvinout i v úplně běžné a normální skupině. V každé skupině najdeme více či méně silné rozdělení na oblíbené a neoblíbené. Neoblíbené děti zakoušejí právě tzv. ostrakismus – ostatní daného jedince odmítají, pomlouvají, dělají na jeho účet legrácky a vyčleňují jej z kolektivu. Tato situace jistě není pro daného žáka příjemná, a navíc představuje vysoké riziko vzniku šikany (Kolář 2002).

II. Stádium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

V určitých vypjatých situacích můžou sloužit neoblíbené děti jako určitý ventil, náhradní objekt vyvolané agrese. Jedná se např. o odreagování po konfliktu s vyučujícím či po těžké písence. Jedná se o určitý projev upevnění a soudržnosti skupiny, bohužel na úkor obětního beránka. K podobnému tmelení může docházet nejen ve vyhrocených situacích, ale i např. na mimoškolních akcích, kde zabraňují nudě a snižují nejistotu z nového.

Druhá příčina je „nešťastná“ akumulace více agresivních jedinců v jedné třídě či jiném kolektivu. První příjemný zážitek toho, jak chutná moc, může prolomit poslední zábrany. Skupina agresorů pak svoje chování opakuje častěji.

Důležitá je v tuto chvíli soudržnost daného kolektivu. U jednotné skupiny, kde existují přátelské vztahy a jsou tu sdíleny určité morální hodnoty, je daleko menší riziko, že dojde k aktivaci šikany (Kolář 2002).

III. Stádium: Klíčový moment – vytvoření jádra

V případě, že se nezabrání agresí jednotlivců, velmi pravděpodobně dojde k vytvoření tzv. úderného jádra. Skupina agresorů se sjednocuje a systematicky začíná šikanovat nejvhodnější oběti. Těmi jsou, jak už bylo řečeno, oběti předešlého ostrakismu, případně i další slabé děti.

V tuto chvíli se jedná o klíčový moment – jestliže se nezformuluje rovnocenně silná pozitivní skupina, která by se dokázala postavit agresorům, šikana může pokračovat. Dále je nutné realisticky upozornit na to, že se tomu tak bohužel neděje. Řada dětí dá přednost heslu *co tě nepálí, nehas*, a spokojí se s tím, že jich si agresori nevíšimají. Navíc charakterově slušní žáci mají vždy poněkud nevýhodnou pozici vůči agresorům, kteří nedodržují pravidla (Kolář, 2002).

IV. Stádium: Většina skupiny přijímá normy agresorů

V případě, že se ve třídě nedokázala vytvořit silná „protišikanová“ skupina, jádro agresorů může bez překážek pokračovat. Jejich normy se pomalu stávají normami celé skupiny. Celý stav se přesmykává, dochází k vytvoření určité jednoty a identity s normami a chováním vůdců. Normy hlášené vnějšími autoritami jsou v podstatě ignorovány a dokonce hodní a mírumilovní žáci se začínají chovat krutě. Kolář tento stav přirovnává k buňce, která je napadena virem, který ji začne naprosto ovládat. Struktura buňky zůstane navenek zachovaná, buňka sama se však chová destruktivně (Kolář 2002).

V. Stádium: Totalita nebo dokonalá šikana

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

Ve skupině narůstá konformita, násilí je považováno za normální součást školního dne,

někdy i za docela zajímavou zábavu. Velmi závažné je i to, že všichni zúčastnění (včetně obětí) mají pocit, že jde vlastně o normální situaci, protože nikdo danému chování nezabraňuje. V některých případech se objevuje postoj „Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš se chovat stejným způsobem“. Někdy může docházet i k tiché podpoře ze strany autorit. Někdy může být pro pedagoga těžké věřit oběti. Zejména pokud je agresorem např. předseda třídy, premiant a oblíbený pomocník učitelů, a obětí pak slabý a nesympatický žák (Kolář 2002).



Hlediska šikany:

1. Šikana jako nemocné chování

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

- ▼ fyzická agrese,
- ▼ verbální agrese,
- ▼ krádeže a manipulace s věcmi,
- ▼ násilné příkazy,
- ▼ izolace a ignorace.

Někdy nemusí být těžké odlišit šikanu od jiných typů agrese. Například v případě, kdy se dva stejně silní chlapci perou kvůli krásné dívce, nepůjde většinou o šikanování, protože tu chybí nepoměr sil. Agrese zde má dosáhnout určitého cíle a není tedy cílem sama o sobě (Kolář 2002).

2. Šikanování jako závislost

Druhý pohled zahrnuje vztah mezi agresorem a obětí. Příčina v této závislosti může být základní lidská strategie, která se snaží zakrýt vlastní strach a využít strachu toho druhého. Díky tomu pak vzniká rozdělení kolektivu na „silné“ a „slabé“, resp. na ty, kteří reagují silně a svůj vlastní strach zakrývají strachem druhých. Na jedné straně stojí silná touha po moci a nadřazenosti. Agresor si vychutnává strach oběti a svým způsobem se na této slasti může stát i závislým. Na druhé straně je pak sebezničující chování oběti, která je ochotna vykonat jakýkoli příkaz svých „kamarádů“. Z tohoto rozdělení pak vzniká pevná a oboustranná vazba (Kolář 1997).

Tento pohled do dynamiky vztahů mezi obětí a agresorem nemá vést vedoucího k závěru, že za vše si může oběť sama, protože je slabá a manipulovatelná. Naopak má být pomůckou při pochopení a léčby šikany jako celistvého problému. Zároveň každý člověk má z něčeho strach a neznamená to, že agresor je nutně „zamindrákovaný“ jedinec s nízkým sebevědomím.

3. Šikanování jako porucha vztahů ve skupině

Šikana se nikdy neodehrává ve vzduchoprázdnu. Nikdy tedy není jen záležitostí vztahu agresor – oběť. Šikana by se nikdy nerozvinula bez alespoň tichého souhlasu skupiny, a proto bychom měli vždy o šikaně mluvit jako o poruše kolektivu. Nikdy bychom tedy vedle terapeutické práce s obětí a agresorem neměli zapomínat i na práci celé skupiny. Největší dopad má šikana na morální vývoj žáků. Tím, že byli svědky šikany, resp. ji mlčky schvalovali, dochází k posunutí morálních norem. Navíc bychom neměli opomenout fakt, že všechny naše vzpomínky a zkušenosti nás ovlivňují nejen v daném okamžiku, ale i dlouho potom, zvláště pokud nebyly adekvátně zpracovány. Z tohoto krátkého pojednání vidíme, že šikanu nelze pojímat jen jako určitý druh agrese. Šikana má své zákonitosti i mechanismy,

ktelé musíme respektovat, chceme-li šikanu i její následky opravdu odstranit. Nikdy ale nesmíme zapomenout, že každá situace je jiná a potřebuje individuální přístup.

Mýty o šikaně:

1. Šikany se dopouštějí hlavně chlapci

Šikany se dopouštějí chlapci i dívky, rozdíl je pouze ve formě a typu šikany (dívky preferují šikanu psychickou, která se rozeznává hůř.

2. Šikanují jen hloupí surovci

Šikanovat může i velmi inteligentní jedinci z „dobrých“ rodin, avšak šikana bývá rafinovanější a hůře rozpoznatelná.

3. Kdo je týrán, může si za to sám

Většinou se dítě v roli oběti něčím odlišuje a mnohdy je přesvědčena, že si za ubližování může sama - avšak **ŽÁDNÁ ODLIŠNOST NENÍ DŮVODEM K TOMU, ABY NĚKDO NĚKOMU UBLIŽOVAL!**

4. Kdo je týrán, může si pomoci sám

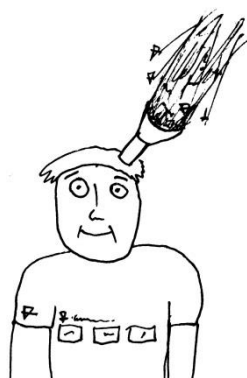
Jelikož je šikana nemocí kolektivu, zpravidla ji nejde vyléčit, pokud je na to jedinec sám. Čím je stádium pokročilejší, tím je bohužel také snaha jednotlivce o nápravu marnější.

5. Přísná kázeň to vyřeší

Šikanu umožňují právě systémy, které jsou tvrdé a autokratické. Vzpomeňte si na vojenskou šikanu, která funguje na stejném principu.

6. Dobrý vedoucí intuitivně zasáhne správně

Pokud se stane učitel či vedoucí aktivity svědkem šikany a není dobře připraven ji řešit, často zasáhne nevhodným způsobem. Mnohdy zastaví konkrétní útok, ale pokud nepůjde při řešení problému do hloubky a jádra šikany, šikaně nezabrání (Vágnerová, 2009).



I v případě, že ve vaší skupině šikana není, je dobré preventivně vyjadřovat stanovisko, které zaujímáte vy sami ve vztahu k šikaně.

NIKDO NEMÁ PRÁVO DRUHÉMU UBLIŽOVAT ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ!

Je dobré i drobné konflikty, které mezi dětmi zachytíte, sledovat a v některých případech i mediovat jejich vyřešení. Tím je myšleno zřídit dialog obou stran a snažit se vyložit jejich hlediska: „Jak myslíš, že se cítí, když mu to děláš?“, „Jak myslíte, že by to šlo vyřešit, abyste se spolu mohli dál bavit a byli jste oba v pohodě?“, „Zkus vymyslet, jak by to ten, kdo ti ublížil, mohl napravit a tys' mu odpustil.“...

Řešení šikany

V dnešní době existuje řada návodů, jak postupovat ve chvíli, kdy se šikana objeví. K dispozici jsou i určité podpůrné programy. Pokusíme se jen o určité shrnutí základních faktů. Nelze se jimi řídit bezmyšlenkovitě, jsou v nich ale formulovány nejdůležitější zásady.

Problém zásahu proti šikaně je hlavně v tom, že je velmi obtížné šikanu odhalit. Pokud se nám to podaří, nemáme ještě tak úplně vyhráno. Musíme postupovat velice opatrně. Tak, aby se nám opravdu podařilo uchránit oběť a agresora potrestat.

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

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

Vedoucí mimoškolních aktivit může být často první, kdo si všimne, že s dítětem není něco v pořádku. Případně může být také tím, komu se dítě svěří. Zásady jednání s takovým dítětem jsou velmi podobné zásadám jednání s dítětem, kterému je ubližováno.



Mějte na paměti, že oběť není jediná osoba, která potřebuje pomoci. Náležitou péči potřebuje také agresor a přihlízející většina. Nikdy nevíme, co se dětem odehrává v hlavách a kdo události jakým způsobem zpracuje. Musíme se jim snažit poskytnout komplexní náhled na danou situaci, zdůraznit její závažnost, následky a poskytnout všem stranám pomocnou ruku!

Prevence šikany v mimoškolních skupinách:

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

Základním úkolem vedoucího je vytvořit zázemí, které děti povzbudí a podpoří i jejich sebevědomí. Dále aby do svého programu zapojoval ty aktivity, které podporují v dětech

schopnost kooperace, sociální dovednosti, empatii a naučí děti základním lidským hodnotám jako je čestnost, odvaha, velkorysost, poctivost atd.

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

1. Hry

Ve výchově často používáme hry pro procvičení a rozvoj nejrůznějších dovedností. Obecně platí, že v jakékoliv hře se děti učí zacházet s pravidly, spolupracovat, rozvíjejí smysl pro fair play a učí se prohrávat i vítězit. Vedle toho můžeme používat hry, které přímo sledují a rozvíjí charakterové vlastnosti dětí. V dnešní době vychází celá řada her, které po důkladné přípravě můžete použít. Pro ilustraci uvádím hru Přechod řeky:

Vysvětlíme dětem, že pruh žíněnek představuje řeku, kterou musí všichni překonat, ale pouze danými způsoby. Každé dítě obdrží kartu, kde je znázorněno, kterou končetinou se nesmí vody dotknout. Necháme děti volně přemýšlet, nezapomene však zdůraznit, že úspěšný pokus spočívá v tom, že se přes řeku dostanou všichni. Hra rozvíjí sebedůvěru, schopnost řešit problémy i spolupracovat. Na závěr můžeme s dětmi probrat jejich pocity a zážitky. (Podle Pike, G., Selby, D.2000, s. 21).

Velmi dobrým pomocníkem jsou i nejrůznější dramatické a akční hry. Dochází při nich k fyzickému kontaktu, modelování rozmanitých situací a nácvičku rolí, které děti používají v běžném životě, např. Pocitová pantomima:

Připravte si na kartičky jednotlivá přídavná jména, která jsou spojena s pocity (milující, laskavý, zlostný, zdvořilý, prospěšný, shovívavý, nespravedlivý). Potom kartičky zamíchejte a postupně nechávejte děti kartičky tahat. Každý hráč má 45 vteřin na to, aby pantomimicky předvedl chování, které má napsané na kartičce. Bod získává ten, kdo dané přídavné jméno uhodl a ten, komu se povedlo předvést tak, že k uhodnutí došlo. (Dle Eyrovi, L., R., Jak naučit děti hodnotám, Praha, 2000, str. 27).



Je vhodné s dětmi probrat, proč jsme hru hráli a pokusit se o reflexi - přivést je k nějakému vhledu a uvědomění, že existuje souvislost i v jejich reálném životě. Vhodné je, projeví-li se něco, co budou moci využít v jiných situacích - např. si při hře uvědomí roli zachránce, vůdce..., což pomáhá jejich sebehodnocení.

2. Příběhy

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

3. Rozhovory, diskuze

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

4. Práce s citáty

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

5. Techniky k posílení pozitivních vztahů

Tyto techniky slouží především k posilování přátelských vztahů ve skupině a soudržnosti mezi jedinci. Vždy si ale žádají citlivý přístup ze strany vedoucího, nikdy nesmíme dopustit, aby při hře bylo někomu ubližováno. Hry sloužící k prevenci šikany by nakonec mohly mít naprosto obrácený účinek. Jako příklad uvádím techniku, které se říká „Ruka“:

Tato metoda se zaměřuje na prolamování strachu, posílení sebevědomí a zeslabení negativních vazeb. Děti sedí v kruhu, každý si na papír obkreslí svou ruku. Jednotlivé papíry se posílají po kruhu. Každý napíše na papír tomu, komu daná ruka patří, pozitivní vzkaz, něco, co se mu na druhém líbí. Důležité je zdůraznit, že vzkaz musí být opravdu pozitivní. Pokud se na některém papíře objeví cokoliv negativního, nikdo ze zúčastněných svou ruku nedostane, avšak aby se to nestalo, musíme velmi zdůraznit, že se toto stane, pokud někdo pravidlo poruší (Portmannová, 2001).

Otázky k zamyšlení:

- ▼ Setkali jste se někdy s chováním, které by se dalo nazvat šikanou? Pokud ano, na základě výše uvedených teoretických poznatků si danou situaci znovu projděte. Shodují se teorie s vaší zkušeností?
- ▼ Jakým dětem hrozí šikana nejčastěji?
- ▼ Jak šikana zhruba vzniká?
- ▼ Jak vy preventivně působilte při své práci s dětmi proti šikaně?

V tomto dokumentu byla použita následující literatura, která byla rovněž upravena pro potřeby aktivit YMCA a doplněna vlastními komentáři.

Zdroje

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

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

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

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

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

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

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

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

Vágnerová, K., a kolektiv. (2009): Minimalizace šikany: Praktické rady pro rodiče. Praha, Portál