

SPOLEČNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

Interaktivní web pro pedagogy a rodiče

Využijte osvědčené postupy a inspiraci
přímo z praxe, propojte se s odborníky



o Praktické příklady o Vzorové dokumenty o Metodiky a aktivity o Zahraniční inspirace o Domácí inspirace

ZAPOJME VŠECHNY

Problémové chování

Autorský tým:

Mgr. Irena Balaban Cakirpaloglu, Ph.D., Šárka Bártová, Mgr. Zonna Bařínková, Anna Bezoušková, PhDr. Kristina Březinová, Bc. Hana Čechová, Mgr. Klára Fischerová, Mgr. et MgA. Rumjana Georgieva, Ph.D., Mgr. Vladislav Günter, Mgr. Klára Horáčková, Mgr. et MgA. Mariana Chytilová, Ph.D., Mgr. Veronika Ješátková, Mgr. Adriana Kábová, Ph.D., Mgr. Gabriela Kermesová, Mgr. Lucie Kocurová, Mgr. et Ing. Marta Kozdas, Ph.D., Mgr. Kateřina Lánská, Mgr. Petra Macková, Petra Musilová, Mgr. Kristýna Musová, Eliška Nádobová, doc. PhDr. Zbyněk Němec, Ph.D., Mgr. Jana Odstrčilová, Mgr. Olga Pohl, Mgr. Kateřina Pokorná, Mgr. Jitka Polanská, Mgr. Adéla Pospíchalová, Mgr. et Mgr. Alena Rakoušová, DiS., Mgr. Zuzana Rendek, Radka Schillerová, MBA, Mgr. Jan Spěváček, Ing. Tereza Šístek, Tereza Škoulová, Bc. Veronika Šmídová, Karel Špátzal, Mgr. Petra Trubačová, PhDr. Renata Votavová, Kristýna Voženílková, Mgr. Kateřina Vrtišková, Mgr. Klára Záleská, Ph.D.



ZAPOJME VŠECHNY

Obsah publikace Zapojevsechny.cz je kompletně generován z příspěvků www.zapojmevsechny.cz. Nabízí praktické příklady, vzorové dokumenty, aktivity a metodiky či inspiraci z praxe pedagogů při zavádění společného vzdělávání. Web byl připraven v rámci projektu Podpora společného vzdělávání v pedagogické praxi (APIV B), který realizuje Národní pedagogický institut ČR (www.npi.cz). Projekt je realizován v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání, prioritní osa 3 – Rovný přístup ke kvalitnímu předškolnímu, primárnímu a sekundárnímu vzdělávání. Je spolufinancován EU. Registrační číslo projektu: CZ.02.3.61/0.0/0.0/16_020/0004015

Na přípravě a úpravách obsahu se podíleli:

Mgr. Irena Balaban Cakirpaloglu, Ph.D., Šárka Bártová, Anna Bezoušková, PhDr. Kristina Březinová, Bc. Hana Čechová, Mgr. Klára Fischerová, Mgr. et MgA. Rumjana Georgieva, Ph.D., Mgr. Vladislav Günter, Mgr. Klára Horáčková, Mgr. et MgA. Mariana Chytilová, Ph.D., Mgr. Adriana Kábová, Ph.D., Mgr. Gabriela Kermesová, Mgr. Lucie Kocurová, Mgr. et Ing. Marta Kozdas, Ph.D., Mgr. Kateřina Lánská, Mgr. Petra Macková, Petra Musilová, Mgr. Kristýna Musová, Eliška Nádobová, doc. PhDr. Zbyněk Němec, Ph.D., Mgr. Jana Odstrčilová, Mgr. Olga Pohl, Mgr. Kateřina Pokorná, Mgr. Jitka Polanská, Mgr. Adéla Pospíchalová, Mgr. et Mgr. Alena Rakoušová, DiS., Mgr. Zuzana Rendek, Radka Schillerová, MBA, Mgr. Jan Spěváček, Ing. Tereza Šístek, Tereza Škoulová, Bc. Veronika Šmídová, Karel Špátzal, Mgr. Petra Trubačová, Kristýna Voženílková, Mgr. Kateřina Vrtišková

© Národní pedagogický institut České republiky

Všechna práva vyhrazena.

Praha, 2022



OBSAH

Problémové chování

1. VIDEO: Šikanu i kázeňské problémy je třeba utnout v zárodku. Jak na to?
2. Řešení šikany
3. Nadaným žákům hrozí šikana: jak tomu předejít
4. Jak na dítě s problémovým chováním? Základem změny je ho pozorovat
5. VIDEO: Záškoláctví, šikana i vulgarity - jak řešit vážnější problémy s žáky
6. VIDEO: Tipy pro prevenci kyberšikany na základní škole
7. Nadaní žáci a šikana: Možnosti využití sociometrie
8. Plán pedagogické podpory - problémové chování
9. Jak odhalit šikanu nadaného žáka
10. Plán pedagogické podpory - poruchy chování a potíže s komunikací ve školce
11. Kyberšikanu u žáků nikdy nepodceňujte. Přinášíme rady k prevenci
12. Jak udržet kázeň ve třídě
13. Chcete zlepšit prevenci a řešení šikany? Inspiraci nabízí pražská škola
14. Role dětí v šikaně
15. Jste svědkem šikany? Jednejte. Ukážeme vám jak
16. PODCAST 28. díl: Jak zvládat vztek u dětí předškolního věku
17. PODCAST 15. díl: Jak efektivně řešit výchovné obtíže ve třídě
18. PODCAST 19. díl: Alpateam aneb když žáci pomáhají obětem šikany
19. alpateam
20. PODCAST 29: Metoda aktivního naslouchání jako řešení náročného chování u žáka

PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ

1. VIDEO: Šikanu i kázeňské problémy je třeba utnout v zárodku. Jak na to?

Na základní škole v Děčíně se snaží řešit kázeňské problémy dětí už v zárodku – předcházejí tím například šikaně. Základem je otevřené prostředí, kde se učitelé ani žáci nebojí upozornit na potíže a požádat o pomoc. Konkrétní postupy primární prevence ve videu vysvětlí Tereza Skalická, která pracuje ve škole jako metodik prevence.

Další inspiraci lze čerpat z publikací od experta zaměřeného na etopedii PhDr. Arnošta Smolíka, Ph.D. Užitečná může být také aplikace [Nenech to být](#), která slouží jako online schránka důvěry.



 [Přehrát video](#)

Struktura videa

[00:26](#) Jak řešit výchovné problémy už v zárodku? Na děčínské škole pomáhá kolegiální pedagogů, otevřené prostředí, třídnické hodiny zaměřené na budování vztahů i schránka důvěry.

[02:37](#) Jaké metody umožní pedagogům rozeznat výchovné problémy už v počátku?

[06:08](#) Základem primární prevence je řešit i drobné potíže u žáků. Díky tomu lze snáze získat jejich důvěru a případně odhalit závažnější problémy.

[07:52](#) Akce „Den pro mou třídu“ pomáhá žákům porozumět školnímu řádu. Sami si pak s učitelem nastaví pravidla, jak se ve své třídě chovat.

[09:53](#) Dětem je třeba vysvětlit, že hlášení problémů není žalování ani donášení.

[12:07](#) Jak se děti dozvědí, na koho se v případě šikany obrátit?

Inspirace a užitečné odkazy

Inspirace: PhDr. Arnošt Smolík Ph.D., speciální pedagog – etoped. Působí na PF UJEP, Působí na PF UJEP, je autorem odborných publikací.

Aplikace **Nenech to být**: online schránka důvěry: www.nntb.cz



2. Řešení šikany

Šikana je onemocnění skupiny. Odhalením a odstraněním šikany dáváte najevo, že vám záleží na normách, pravidlech skupiny, respektování druhých a společného bytí. Šikanu můžete snadno zaměnit za škádlení nebo ubližování (např. on si začal, tak jsem mu to vrátil, a příště naopak). Má svoji přesnou definici, kterou potřebujete znát, abyste mohli postupovat adekvátně. Pojďme spolu termín šikany i ostatní termíny rozklíčovat.



Ilustrační foto / FOTO: Pixabay

Definice šikany

Šikana je ubližování jedinci nebo skupině. Takové ubližování:

- Je cílené.
- Je dlouhodobé.
- Je záměrné.
- Je opakované.
- Snižuje důstojnost jedince nebo jedinců.
- Probíhá jednostranně (nedochází k otevřené protireakci – oběť útok nevrací).
- Probíhá s potřebou dokázat moc.
- Probíhá s potřebou obecnstva.

Škádlení

- Probíhá oboustranně (není jednoznačně určena pozice oběti ani agresora, střídají se).
- Mezi protivníky existuje rovnováha.
- Může být zastaveno oběma stranami.

Agrese, za kterou není záměrné jednání

- Agresor **nejedná s úmyslem ublížit**. Jedná se často o děti impulzivní, neklidné a takové, které nemají jasné hranice nebo trpí např. ADHD.

Pravidla:

1. Šikanu nemůžete určit na základě jednoho sociometrického měření.
2. Šikanu nemůžete určit na základě jednoho oznámení.
3. Šikanu někdo musí **vyšetřovat**.
4. Šikana je **záležitostí celého systému**, ne jedinců (všech ve škole), proto nastavte **pravidla společná pro všechny**.
5. **Šikanu nikdy nevyšetřujete vy nebo vedení školy! Vaše role je pouze oznámit podezření.**
6. Šikanu vyšetřuje trojčlenný tým – jeden vede výslech (pusa), druhý poslouchá a zapisuje (uši), třetí sleduje (oči).

Etiologie:

Nejdřív dochází k postupnému **vyčleňování** budoucí oběti **z kolektivu** (tomu se říká ostrakismus, ostrakizování). Oběťmi bývají často děti sociálně neobratné nebo s atypickým chováním.

Okolo původce šikany se postupně **vytváří jádro**, které celé dění vnímá jako zábavu. Skupina se chová jako „jeden muž“.

Máte-li podezření na šikanu, urychleně kontaktujte někoho zvenku, nejlépe metodika prevence, pedagogicko-psychologickou poradnu (PPP) nebo certifikovanou neziskovou organizaci.

Vždy vyhledejte osobu, která má pro tuto činnost příslušné vzdělání, např. specializační kurz, zná a pracuje podle metodického pokynu MŠ z roku 2016 a podle krizového plánu.

Chce to sice čas, ale jediným řešením je změnit normy celé skupiny, učinit výchovná opatření a zajistit následnou péči!

Postup:

Jak na to? Stáhněte si na pomoc naše dva krizové scénáře pro řešení šikany, ať jste připraveni dříve, než to přijde.



Krizový scénář pro řešení šikanování



3. Nadaným žákům hrozí šikana: jak tomu předejít

Nadaný žák patří do skupiny dětí ohrožených šikanou. Riziko se zvyšuje s počtem odlišností, jako jsou speciální vzdělávací potřeby, mentální postižení nebo etnikum. Jaká je typologie nadaných žáků a jak jim pomoci s adaptací ve škole?



Ilustrační foto | FOTO: APIV B

Nadaný žák je mimořádně zranitelný. V rámci školní třídy se může vyskytnout riziko sociálního nátlaku vrstevníků a vyloučení. Velmi mnoho může usnadnit nebo naopak pokazit nejbližší sociální prostředí - rodina, škola i mimoškolní prostředí. Záleží na tom, z jaké rodiny nadaný žák pochází, jaké postoje mají rodiče a také jaké je klima školy a třídy, do které dochází. Zásadní roli má třídní management. Ten je v rukou pedagoga a jedná se mj. o sociální interakce s žáky a volbu vyučovacích metod.

Nástrahy pozitivního „nálepkování“ nadání

Martina Martínková (2014) se ve své disertační práci zabývala nadáním žáka jako rizikovým faktorem a podnětem k šikaně. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 1 768 žáků ve věku od 10 do 15 let z celkem 27 škol. Martínková uvádí: „Z výpovědí informantů vyplývá, že jednou z možných příčin vzniku šikany bylo jejich rozumové nadání a jejich individuální specifické odlišnosti (koktavost, víra, styl oblékání, jiná národnost). **Dále bylo poukázáno na příliš častou a až nevhodnou pochvalu ze strany některých učitelů, která spolužáky vedla k dráždivějším, až agresivním reakcím vůči obětem, zvláště o přestávkách.** Jako další možná příčina byla nalezena neobratnost

v sociální interakci s vrstevníky a nevhodná obranná strategie sublimovaná často do ignorace či útěku.“ [1]

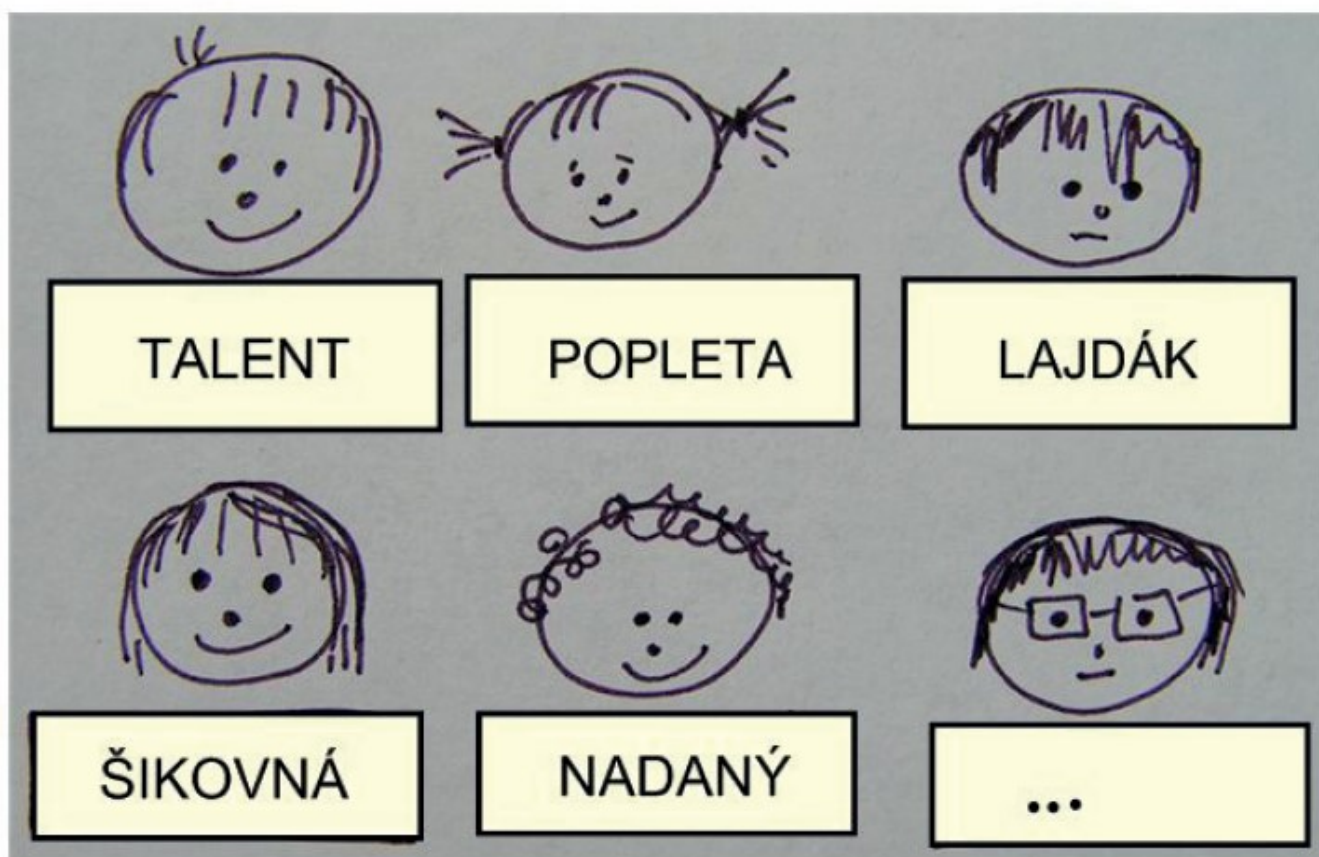
Martínková provedla, kromě kvantitativního dotazníkového šetření, hloubkové rozhovory s vybranými žáky. Rozhovor s Hanou, která je rozumově nadanou žákyní s vadou řeči, ukazuje, jak se její odlišnost (vada řeči, nadprůměrné nadání v matematice a časté pochvaly od vyučující matematiky) nakonec staly podnětem k šikaně ze strany spolužáků:

Hana:

„Proč já? Tak to je jasné, mám vadu řeči, však je to slyšet. Oni mi to aj jednou řekli, když jsem už brečela a ptala se jich, co jim na mně vadí. Prý to tvoje kokodání... „Jde mi to v maticce, a to je taky docela prudilo. Navíc matikářka byla nadšená, že má ve třídě někoho, koho může posílat na soutěže a také to dávala přede všema najevo... bohužel pro mě.“ [2]

V důsledku šikany začala Hana nakonec maskovat své schopnosti.

Martínková upřesňuje: „I když o sobě říká, že vyniká v matematice, po zkušenosti s šikanou již nepodává takové výkony, kterých by mohla dosáhnout. Tento typ obvykle schovává, maskuje své skutečné, často nadprůměrné schopnosti jen proto, aby byl přijat ostatními spolužáky.“ [3]



Obr. 1.: Nálepkování. Zdroj: MALINOVÁ, D., MARŠÍČKOVÁ, P. (2013). *Nadání je třeba rozvíjet*. Metodická příručka pro pedagogické pracovníky v rámci projektu „Nadání je třeba rozvíjet“ (reg. č. CZ.1.07/1.2.35/02.0025). Most 2000 – občanské sdružení pro kulturu a vzdělání, Most. s. 49.

Veřejné porovnávání („nálepkování“) žáků ve školní třídě nikdy nevede ke zlepšení třídního klimatu. To platí samozřejmě nejen pro školní prostředí, ale také na sourozence v rodině, děti v širším sociálním okolí nebo v jakékoliv jiné skupině (např. zájmové aktivity). Veřejné srovnávání, ať už pro žáka vyznívá pozitivně, nebo negativně, s sebou nese riziko v dalším vývoji, v rozvoji nedostatku sebevědomí, nespokojenosti s vlastním životem, neschopnosti se prosadit, nebo dokonce k psychickým problémům. [4] Pozitivní „nálepkování“ žáka coby „mimořádně nadaného“ u něj může stimulovat nepřiměřené sebevědomí a podceňování hodnoty druhých. Nezamýšleným důsledkem může být vyhýbání nebo výsměch spolužáků. [5]



Obr. 2. **Učitel někdy hodnotí vlastnosti žáka, ne jeho výkony.** Zdroj: MALINOVÁ, D., MARŠÍČKOVÁ, P. (2013). *Nadání je třeba rozvíjet*. Metodická příručka pro pedagogické pracovníky v rámci projektu „Nadání je třeba rozvíjet“ (reg. č. CZ.1.07/1.2.35/02.0025). Most 2000 – občanské sdružení pro kulturu a vzdělání, Most. s. 49.

Také se může stát, že se žák bude v případě pozitivního nálepkování od učitele obávat jakéhokoli vlastního selhání a neúspěchu. Následně se může objevit vyhýbavé chování, snížení pracovní motivace a pasivita. V případě negativního nálepkování se může žák naopak postavit do opozice (projevy vzdoru, záměrné zesilování popisovaného negativního chování, nespolupráce).

Skupiny nadaných žáků ohrožených šikanou

Lenka Hříbková ve své studii [6] popisuje profily nadaných žáků, u kterých existují následující rizika: podhodnocení nadání, obtížná identifikace nadání, nedostatečná podpora nadání, absence podpůrných programů a identifikačních nástrojů nadání.

Tito žáci, v důsledku podhodnocení nadání a nemožnosti se adekvátně rozvíjet, se mohou dostávat i do nevýhodné pozice v rámci skupiny vrstevníků, mohou zažívat nejrůznější vztahové a emoční obtíže. Mohou být proto více ohroženi šikanou. Jedná se například o tyto rizikové skupiny nadaných žáků (plný výčet najdete ve výše zmíněné studii):

1. Intelektově (matematicky a technicky) nadané dívky, které vykazují nadání v oblastech a činnostech vnímaných jako „typicky“ mužských:

- existuje riziko podhodnocení nadání a nedostatečné podpory.

2. Nadaní s postižením a s handicapem:

- existuje riziko podhodnocení nadání a nedostatečné podpory;
- obtížná identifikace (absence identifikačních metod);
- absence rozvíjejících programů speciálně vytvořených pro tuto skupinu.

3. Nadaní se specifickými poruchami učení:

- obtížná identifikace (pozornost upoutá buď jen intelekt, nebo jen porucha);
- nevyrovnaný výkon, spolu se zvláštnostmi chování a emocionálními projevy, může být příčinou chybných diagnóz.

4. Nadaní s extrémně vysokým IQ nebo vysoce rozvinutými speciálními schopnostmi:

- problémy v sociálních vztazích, které se se zvyšujícím se pásmem IQ spíše stupňují;
- v zahraničí jsou v těchto případech realizovány preventivní podpůrné programy zaměřené na nácvik sociálních dovedností.

5. Nadaní pocházející z kulturních a etnických minorit:

- nedoporučuje se užívat při jejich vzdělávání segregačních prvků, naopak se zdůrazňuje inkluze;
- projevy nadání: loajalita s vrstevnickou skupinou, spíše potřeba vnějšího řízení, velká imaginativnost a symbolika v řeči, vnímavost a pohybová živost, vysoká sociální inteligence a pocity odpovědnosti [7];
- popisované projevy nadání nemusí vůbec být k nadání jako takovému vztahovány a žáci pak nedostanou šanci účastnit se vzdělávacích programů pro nadané.

Typologie nadaných žáků od autorů G. T. Bettse a M. Neihartové [8] přináší zároveň s rozčleněním nadaných (včetně rizikových skupin nadaných) i určitá východiska, jak rozvíjet vhodným způsobem jejich potenciál a zároveň pracovat i s jejich pocity a potřebami.

Typologie byla sestavena na základě tří kritérií: 1) projevy chování nadaného žáka, 2) projevy citů nadaného žáka a 3) projevy potřeb nadaného žáka. Podle těchto kritérií autoři popsali celkem šest základních typů nadaných. Jak autoři uvádějí: „Tento přístup (...) poskytuje nové možnosti pro vývoj technik a strategií pro usnadnění kognitivního, emocionálního a sociálního růstu těchto dětí.“ [8]

Typ	Projevy chování	Projevy citů	Projevy potřeb
-----	-----------------	--------------	----------------

1.Typ: úspěšný nadaný: Tomuto typu odpovídá asi 90 % žáků identifikovaných pro školní programy určené pro nadané žáky.	perfekcionismus, vysoká výkonnost, vyhledávání učitelů, kteří uznávají a chválí výkony	pocit nudy a závislosti, pozitivní sebepojetí	potřeba identifikovat nedostatky, potřeba flexibility a riskování
2. Typ: nezávislý nadaný: Pro tento typ jsou typické časné projevy nadání a pro starší školní věk je charakteristická dovednost a schopnost efektivní školní práce a učení. Je respektován třídním kolektivem i dospělými autoritami.	dobré sociální dovednosti, samostatná práce a stanovování vlastních cílů	sebedůvěra, sebpříjetí a entuziasmus	potřeba se prosadit, potřeba zpětné vazby a potřeba podpory

3. Typ: provokující nadaný (provokatér): Tento typ oplývá nadprůměrnou kreativitou a z toho plynoucími problémy a konflikty v interpersonálních vztazích.	opravování učitele, dotazování na pravidla a kladení chytrých otázek	pocit nudy a frustrace, nízké sebehodnocení	potřeba být s ostatními, naučit se společenskému taktu a získat sebevědomí
4. Typ: neodhalený nadaný (skrytý): Tomuto typu odpovídá většina neidentifikovaných nadaných.	skrývání talentu, odchod z výběrových tříd, odmítání změn	nejistota, pocity stresu a tlaku, rozpačitost a pocity viny	potřeba volnosti ve výběru (činností i kamarádů), potřeba uvědomovat si konflikty a uvědomovat si city
5. Typ: opomíjený nadaný: Tito nadaní jsou podle autorů rozhněvaní a zlostní, protože se nesetkali s podporou a porozuměním. Proto často realizují své zájmy a potenciál mimo školu.	výkyvy v chování, nedokončování úkolů a pěstování zájmů mimo školu	nedůtklivost, zlostnost a depresivnost	potřeba individuálního přístupu a intenzivní podpory, potřeba nových příležitostí

6. Typ: nadaný s dvojí výjimečností: Jedná se o nadané žáky, kteří jsou současně handicapovaní nebo kteří mají specifické poruchy učení. Nejsou obvykle identifikováni jako nadaní, protože primární pozornost školy je soustředěna na handicap.	výkyvy v práci i výkonech, projevy průměrnosti až podprůměrnosti, přerušování nebo předstírání činností	bezmocnost, frustrace, nízké sebehodnocení	potřeba síly, umět zacházet s ..., být podporován skupinou
--	---	--	--

Prevence šikany nadaného žáka

Následující dvě kazuistiky popisují jedno úspěšné začlenění nadaného žáka do kolektivu a jedno neúspěšné začlenění s negativními důsledky pro žáka i jeho rodiče. Jirka a David jsou žáci s diagnostikovaným mimořádným nadáním v rozumové oblasti, vynikají především v matematice. Oba jsou žáci 7. ročníku základní školy.

Jirka

Jirka je žákem dobře vedené základní školy v městysi v blízkosti krajského města. Mimořádné nadání se u něj projevuje především v matematice, má však přesahy např. i do fyziky. Mimořádné kognitivní nadání bylo v pedagogicko-psychologické poradně diagnostikováno ve 3. ročníku, a to na popud školy (už z počátku povinné školní docházky jeho výkony v matematice přesahovaly výkony vrstevníků).

Už od 3. ročníku, kdy bylo Jirkovo nadání diagnostikováno, panuje v rámci pedagogického sboru jednotný přístup. Jirka není nikterak privilegován, a ani naopak není zpochybňováno jeho nadání. Na jedné straně probíhá ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou a rodinou nastavování vhodných vzdělávacích činností, na straně druhé je věnována pozornost jeho fungování v kolektivu. Pedagogové se obávají (mírné projevy občas u Jirky v minulosti zaznamenali), že začne kvůli svým rozumovým schopnostem a přirozené autoritě mezi spolužáky projevovat nízkou míru sebekritiky a nadřazenost. Systematicky tedy do výuky zařazují aktivity, kdy žáci zkouší práci v týmu, aktivity, kde nejde o znalosti, ale o rozvoj dobrých povahových vlastností.

S kolektivem spolužáků vyrůstá už od mateřské školy. V ročníku je ve škole pouze jedna třída, do které dochází vrstevníci z nejbližšího okolí. Žáci se navzájem stýkají i po vyučování, iniciátorem setkávání je často právě Jirka (jdou se vykoupat, na hřiště, věnují se modelářství).

Jirka je mezi spolužáky oblíben, je skromný a své nadání nedává přehnaně najevo, ale ani ho neskrývá. V 6. a 7. ročníku byl spolužáky zvolen předsedou třídy. Jeho výuka se především v matematice odlišuje od výuky ostatních žáků (má obohacený vzdělávací obsah, dostává specifické úkoly, dochází do kroužku deskových her a zábavné logiky). S přechodem na 2. stupeň se řešila možnost studia na víceletém gymnáziu v krajském městě, Jirka tuto možnost odmítl. Byl zvyklý na obohacování výuky z 1. stupně a nechtěl opustit kolektiv spolužáků.

David

David je žákem velké městské školy druhým rokem. První stupeň absolvoval na venkovské malotřídce. V malotřídce měl v ročníku pouze dva spolužáky, kteří s ním na 2. stupeň nepřestoupili, šli do menší školy na venkově. Davidovo mimořádné nadání bylo z iniciativy rodiny diagnostikováno na konci 2. ročníku. Od 3. ročníku učitelka začala do Davidovy výuky matematiky přidávat úkoly navíc, které ale pouze doplňovaly výuku.

David má o dva roky starší sestru, doma se o její učivo z matematiky zajímal a sám ho se zájmem studoval. Ani mu tedy tolik nevadilo, že se ve škole více nerozvíjel. David byl před třídou učitelkou v malotřídce označován za nadaného žáka a chloubu školy. Při práci ve skupině učitelka Davida vždy ustanovila vedoucím skupiny v mylném domnění, že nadaný žák musí být také dobrý vedoucí týmu.

David v rámci práce ve skupině obtížně akceptoval názory ostatních, často se rozčiloval a někdy byl na ostatní hrubý. Když se práce nevyvinula podle jeho představ, plakal. U spolužáků nebyl oblíben, nevyhledávali s ním kontakt nad rámec školních povinností. Ačkoliv se rodiče snažili, aby měl David kamarády (hlásili ho na zájmové kroužky, apelovali na školu, ať se více snaží podpořit žáky, aby se s Davidem více bavili), David trávil většinu času sám.

Změna nastala s přechodem na 2. stupeň. Z kolektivu dvanácti dětí malotřídky se dostal do jedné z plně obsazených paralelních tříd v ročníku. Na snahy nových spolužáků o zapojení do zájmových aktivit odpovídal negativně, protože ho nabízená činnost (hra s míčkem) nezajímala a neviděl v ní smysl. Po opakovaných snahách pak přestali za Davidem chodit a zvat ho do her. Ve výuce toužil o uznání svých znalostí, vždy chtěl být vyvolán a odpovídat jako první. Spolužáci Davida začali považovat za „chytrolína“ a občas se mu posmívali.

David měl v 6. ročníku nově vytvořen individuální vzdělávací plán – na základě doporučení poradenských pracovníků pedagogicko-psychologické poradny docházel na hodiny matematiky do sedmého ročníku. Tam si také našel kamaráda se stejným zájmem o geocaching.

V 7. ročníku se potíže v kmenové třídě začaly prohlubovat. David se především v naukových předmětech snaží být aktivní, prosazuje se na úkor spolužáků, chce být za každou cenu uznávaný, k výkonům spolužáků je kritický. Když nedostane požadovaný prostor, urazí se a s učitelem po zbytek hodiny nekomunikuje. Těžce snáší svou chybovost. Spolužáci mu opakovaně schovali v šatně bačkory, vylili mu čaj do batohu a jednou ho zamkli na záchodě. David nechce chodit do školy, absence má především kvůli bolestem hlavy a břicha. Rodiče zvažují přestup Davida na jinou školu.

Na příkladu obou chlapců je patrné, jaký vliv má školní prostředí na emoční a sociální rozvoj nadaných žáků už od raného věku. V případě Jirky efektivně zapůsobil jednotný přístup školy a jeho osobnostní předpoklady. V případě Davida nejdříve selhala malotřídka, kde dostal nálepkou nadaného a nebyly rozvíjeny další složky jeho osobnosti. Posléze je v přístupu školy, kam na 2. stupeň přešel, zřejmá podpora školy v rozvoji nadání (realizaci doporučení poradenských pracovníků z pedagogicko-psychologické poradny), ale nikoliv už systematická práce školy směřující k zapojení do kolektivu, který je zformovaný už od 1. stupně.

Doporučení pro adaptaci nadaných žáků

- V edukačním procesu nadaných žáků ve školním prostředí musí probíhat rozvoj v harmonii nejen v oblasti nadání, ale také v oblasti výchovné. Žáci si ze školy mají odnést nejen teoretické a praktické dovednosti, ale také musí být obohaceni o rozvoj pozitivních vlastností, které jim pomohou využít své nadání.
- Je vhodné žáky už od prvního ročníku systematicky učit porozumět vzájemným odlišnostem s cílem prohloubit schopnost spolupráce a komunikace, aby se doplňovali a pomáhali si. [9]
- Začleňování nadaných žáků do kolektivu by mělo probíhat postupně a jemně. Např. výzvy k činnostem by měly být adresovány všem žákům a také reakce na tyto výzvy by měly být očekávány od všech. Fixaci pocitu příslušnosti k třídní skupině napomáhá změna v organizaci života ve třídě formou propůjčování krátkodobých rolí, kdy se žák stává potřebným členem skupiny. [10]
- V případě, kdy je mimořádně nadaný žák v kolektivu vrstevníků osamocen, mu může pomoci učitel, který by měl ve třídě zajišťovat vzájemnou spolupráci a také zlepšovat vztahy.

Je důležité, aby učitel u dětí rozvíjel sociální dovednosti, jako je tolerance k různorodosti a porozumění odlišnostem, a také aby je vedl k poznání vlastních silných stránek. Každý žák je svým způsobem nadaný a záleží potom pouze na vnějším prostředí (rodiče, společnost, škola), jakým směrem se bude jeho talent vyvíjet a zlepšovat. Je potřeba, aby učitel tímto způsobem prohluboval schopnost jejich vzájemné spolupráce a komunikace. V praxi velmi pomáhají společné zážitky při různých nesoutěžních aktivitách, kooperativní a projektové vyučování, společné akce třídy, třídnické hodiny a preventivní programy zaměřené na stmelení kolektivu. [4]

Zdroje

- [1] MARTÍNKOVÁ, M. (2014). *Nadání dítěte jako rizikový faktor a podnět k šikaně*. Disertační práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Brno, s. 209.
- [2] MARTÍNKOVÁ, M. (2014). *Nadání dítěte jako rizikový faktor a podnět k šikaně*. Disertační práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Brno, s. 200.
- [3] MARTÍNKOVÁ, M. (2014). *Nadání dítěte jako rizikový faktor a podnět k šikaně*. Disertační práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Brno, s. 211.
- [4] MARTOCHOVÁ DUDOVÁ, M., MARTOCH, M. (2011). *Metodika pro práci s mimořádně nadanými dětmi pro pracovníky organizací zájmového vzdělávání a NNO*. Metodický materiál projektu Nadání...brána k úspěchu. LYRIX centrum, s.r.o., s. 26. [online]. [datum citace 11. 8. 2020]. Dostupné z WWW: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/38545>
- [5] MALINOVÁ, D., MARŠÍČKOVÁ, P. (2013). *Nadání je třeba rozvíjet*. Metodická příručka pro

pedagogické pracovníky v rámci projektu „Nadání je třeba rozvíjet“ (reg. č. CZ.1.07/1.2.35/02.0025). Most 2000 – občanské sdružení pro kulturu a vzdělání, Most. s. 49–50.

[6] HŘÍBKOVÁ, L. (2012). *Rizikové skupiny, typy a profily nadaných žáků (studentů)*. Svět nadání, časopis o nadání a nadaných. Číslo 2, ročník I., 2012, s. 20–24.

[7] BALDWIN, A.Y. (1991). Ethnic and Cultural Issues. In COLANGELO, N.; DAVIS, G.A. (Eds.). *Handbook of Gifted Education*. Boston: Allyn and Bacon, 1991. In: HŘÍBKOVÁ, L. (2012). *Rizikové skupiny, typy a profily nadaných žáků (studentů)*. Svět nadání, časopis o nadání a nadaných. Číslo 2, ročník I., 2012, s. 20–24.

[8] BETTS, G.T.; NEIHART, M. *Profiles of the Gifted and Talented*. Gifted Child Quarterly, 1988, vol. XI, no. 2, s. 248–253. In: HŘÍBKOVÁ, L. (2012). *Rizikové skupiny, typy a profily nadaných žáků (studentů)*. Svět nadání, časopis o nadání a nadaných. Číslo 2, ročník I., 2012, s. 25–26.

[9] MARTOCHOVÁ DUDOVÁ, M., MARTOCH, M., MARTOCHOVÁ, J. *Nadané dítě a vrstevníci*. Metodický materiál projektu Nadání... brána k úspěchu. LYRIX centrum, s.r.o., s. 13. [online]. [datum citace 11. 8. 2020]. Dostupné z WWW: <https://database.op-vk.cz/Product/Detail/38550>

[10] HŘÍBKOVÁ, L. (2009). *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-1998-6.

4. Jak na dítě s problémovým chováním? Základem změny je ho pozorovat

Problémové chování tresty nevyřešíte, to už asi víte. Co tedy můžete dělat? Nejlepší metodou je analytické pozorování a skutečný zájem o dítě. Přečtěte si zkušenosti a tipy, jak na to.



Ilustrační foto | FOTO: Archiv Lenky Krejčové

Lenka Krejčová vystudovala psychologii na Filozofické fakultě UK. Školní prostředí poznala již za studií, kdy učila na různých středních školách angličtinu a byla i třídní učitelkou. Po vysoké škole nastoupila do střediska výchovné péče ve Slaném a zároveň jí byla prof. Zdeňkem Matějčkem nabídnuta práce v DYS-centru Praha, neziskové organizaci jím založené s cílem podpořit děti se specifickými poruchami učení a chování. DYS-centrum nyní vede. Kromě toho založila v roce 2019 soukromou základní školu, vyučuje na katedře psychologie FF UK a věnuje se publikační a výzkumné činnosti. Zaměřuje se na diagnostiku a podporu dětí s poruchami učení a chování zaměřenou na školní prostředí.

Dobrou zprávou je, že učitel má škálu možností, jak dítě s poruchou chování podpořit, a tím jeho – a tím pádem i svůj – problém zmírnit nebo i vyřešit. Východiskem je zájem a snaha učitele pochopit chování dítěte. Co tím, co dělá, získává, o co mu vlastně jde? Pokud dokážeme dítě bedlivě pozorovat, pak to, co nejprve vypadá jako nesnesitelný chaos, se často vyloupne s daleko jasnějšími konturami. Z naší praxe máme potvrzeno, že analytické pozorování je mocný diagnostický nástroj v rukou učitele. Vědět, co se vlastně děje, je skoro polovina řešení.

Zájem jako metoda

Pozorujte změny chování žáka ve vztahu ke změně podmínek, ve kterých se nachází. Velkým problémům předcházejí slabší příznaky, situace má nějaký vývoj. Je dobré si všímat odchylek od standardního chování – žák nenosí pomůcky, chová se vulgárně – ale neunáhlovat se s tresty, ty by mohly situaci zhoršit. Všímat si, zda to byla jedinečná situace, nebo se opakuje a třeba i graduje.

Zkoumání by mělo identifikovat spouštěče nežádoucího chování. I u dětí, které se již projevují výrazně „problémově“, jde vysledovat, kdy jsou projevy silnější, kdy naopak slabší, a kdy třeba i pominou. Najít pro určité chování jeho vzorec. Velmi často se například stává, že dítě začne „zlobit“ poté, co řešilo nějaký náročný úkol. Únava se u takových dětí přetavuje do hyperaktivity.

Sežene si druhé oči

V běžné výukové situaci početné třídy, která je obvykle velmi dynamická, je pro samotného učitele těžké soustředit pozornost na jednoho žáka. Je skvělé, když mu mohou pomoci „další oči“, ať už patří školnímu psychologovi, speciálnímu pedagogovi, asistentu pedagoga nebo i ochotnému kolegovi. Ti nejsou tolik zatíženi výukou a organizací hodiny, mohou se na dítě s potížemi lépe zaměřit a snažit se vystopovat vztah mezi jeho chováním a danou situací. Kdy se něco děje a kdy se to neděje? Porovnání těchto dvou situací nám může naznačit, co dané chování může vyvolat nebo posílit, a kudy tedy vede cesta intervence. Je nesmírně důležité, když pozorovatel zachycuje jak situace, v nichž se obtíže vyjeví, tak situace, kdy vše plyne vcelku standardně. Nejde o to nachytat dítě a získat důkazy pro jeho nevhodné chování. Jde o to porozumět, kdy určité chování nastává. Vždy lze nalézt momenty, kdy se dítě alespoň v náznaku chová tak, jak bychom potřebovali. Ty nám poskytují množství diagnosticky cenných informací.

Proč to dělá?

Naše pozorování dítěte a jeho chování jde ruku v ruce s chápáním jeho potřeb. Jak chování reflektuje nějaké jeho potřeby? Emočně vypjatá situace svádí učitele k pocitu, že děti mu to dělají „naschvál“, tuto iluzi je potřeba v sobě neustále korigovat, byť má chování dítěte formu provokace. I u druhostupňových žáků platí, že nemají stejné životní zkušenosti jako dospělí. Je třeba neustále adaptovat naše hodnocení situace s ohledem na to, že hodnotíme dítě. Když řekne vulgarismus nebo udělá vulgární gesto, může to pro něj znamenat něco zcela jiného než pro učitele. Často jen něco opakuje. Třeba mu je význam nejasný.

Nedělá to schválně

Důležité je obecné porozumění tomu, že dítě něco dělá špatně ne proto, že chce, ale proto, že si na různých úrovních neví rady. Například mnoho dětí s logopedickými obtížemi velmi špatně snáší, že se nedokážou dorozumět. U některého to může vyvolat pláč, u jiného agresi a útok. Spouštěčem může být frustrace z toho, že nedostaly k vyjádření dost prostoru. Do podobných situací se dítě

dostává nejen s učitelem, ale i s ostatními dětmi, a ty pro jeho potřeby nebudou mít pochopení, pokud k tomu učitelem nebudou vedeny. Když si chlapec chce hrát s autíčkem a je tam i druhý zájemce, kterému to nedokáže dobře vysvětlit, nakonec se o hračku poperou.

Funkční analýza chování a videotrénink

Učitelům jsou pro pozorování k dispozici i tyto dva nástroje: funkční analýza chování a videotrénink. Funkční analýza chování (FACH) instruuje učitele k pozorování žáka v různých situacích, k tomu, aby ony situace upravoval a zjišťoval, jaký to mělo na žáka vliv. Součástí je i strukturovaný postup, jehož prostřednictvím se pozorování zaznamenává. Jde o šest etap: 1. popis konkrétního problémového chování; 2. sběr dat; 3. porovnání a analýza získaných informací; 4. formulace hypotézy o účelu chování; 5. návrh plánu intervence a jeho provádění; 6. průběžné monitorování a vyhodnocování. Oprostěme se od dojmu, že jde o zbytečné papírování – ostatně výstupy si můžeme zapisovat heslovitě, stručně, jen pro vlastní potřebu – a zkusme se na tento postup dívat jako na užitečnou pomůcku pro lepší orientaci v nejistém a komplikovaném terénu našich interakcí s dítětem. Na FACH může stačit pár dní, možná týden. Pokud si nevytvoříme pro zmapování chování žádný prostor a čas, budou jakékoli intervence jen „střelba od boku“, metoda pokusu a omylu, což je málo efektivní a ne moc profesionální přístup.

Poruchy chování bych obecně spíš nazývala výchovné potíže. Jde o širokou škálu projevů s různými příčinami. Některé jsou součástí syndromu ADHD, jiné mohou souviset s poruchami autistického spektra, ale mnohé další jsou dané specifickým osobním vývojem či rodinnou situací nebo mají své kořeny v psychické nepohodě, ve které se dítě nachází, a nemusí jít přímo o „poruchu“. Mohou také doprovázet poruchy učení a ty mohou být i spouštěčem, pokud se dítěti nedostane náležité podpory. U takového dítěte, byť by mohlo vystudovat vysokou školu, riskujeme, že nedokončí ani tu základní. V kategorii „dítě s výchovnými problémy“ se může ocitnout i dítě nadané, když trpí silným nedostatkem podnětů a neumí si s tím poradit, což v praxi pro laiky znamená, že „zlobí“.

Videotrénink, při kterém se interakce ve třídě nejen pozorují, ale i nahrávají, dává učiteli pod vedením školeného videotrena možnost interakce analyzovat zpětně. Zaměřují se primárně na pedagoga. Specificky se sleduje, kdy byla komunikace s dítětem úspěšná, a takhle forma interakce se pak posiluje, umocňuje. Někteří učitelé mohou odmítat, že by se předmětem zkoumání měli stát oni, a nikoli dítě. Analýza vlastních postupů a jejich případná úprava ale není projevem selhání, naopak, je projevem zralého, kompetentního učitele. Nahrávka je k dispozici pouze pro daného učitele, takže se nikdo nemusí bát jejího zneužití. Navíc to berme tak, že je mnohem pravděpodobnější, že máme v moci změnit své chování než chování určitého dítěte. My můžeme být prostředkem, díky kterému se změní i chování žáka.

Náprava situace nemusí být složitá

Dlouholetá praxe ukazuje, že pozorování dítěte vybaví učitele schopností odhalit i malé „zlepšováky“, které pak ale velmi výrazně posunou situaci od chaosu k harmonii. Vybavuji si příklad paní učitelky, v jejíž třídě byly děti s ADHD, které nikdy neměly připravené pomůcky na hodinu, na

začátku hodiny dlouho trvalo, než se vrátily na své místo a zklidnily se, čímž se „rozhodil“ zbytek třídy a trvalo čtvrt hodiny, než výuka vůbec začala. Paní učitelka to vyřešila tak, že začala do třídy chodit pár minut před zvoněním a místo toho, aby vydávala neadresné pokyny ke ztišení, které jdou obvykle do prázdna, si dané dítě „odchytila“, navázala s ním oční kontakt, snažila se s ním být „na příjmu“ a laskavě ho požádala, ať jde na své místo a připraví si věci. Jednomu z dětí dokonce na lavici na balicí papír namalovala „sektory“, které mu pomáhaly pochopit, kam si co má dát. Tohle udělalo hodně. Doba, o kterou paní učitelka chodila do třídy dřív, se neustále zkracovala a pak už stačilo, aby se na dítě podívala od dveří, a to hned vědělo, co se tím myslí.

Metody Funkční analýza chování a Videotrénink jsou popsány v knize Metody a postupy poznávání žáka, Pedagogická diagnostika autorů Václav Mertin, Lenka Krejčová a kol. Kapitoly z knihy jsou ke stažení:

- [Funkční analýza chování - nástroj diagnostiky i intervence](#)
- [Využití moderní techniky pro poznávání dovedností učitele](#)

DYS-centrum® Praha z. ú. má jako nezisková organizace celorepublikovou působnost a věnuje se dětem všech věkových kategorií včetně předškolního věku, ale i vysokoškolákům a občas dospělým. DYS-centrum nemá status oficiálního školského poradenského zařízení, nevydává tedy „razítko“ a v případě, že jsou třeba podpůrná opatření vyššího stupně, jeho zprávy zaštiťuje příslušné školské poradenské zařízení. Je akreditovaným pracovištěm MŠMT a nabízí školám vzdělávací kurzy pro učitele a poradenské pracovníky.

5. VIDEO: Záškoláctví, šikana i vulgarity - jak řešit vážnější problémy s žáky

Ve škole se může někdy objevit závažný problém jako šikana, záškoláctví nebo vulgarity vůči učiteli. Důležité je v takovou chvíli mít krizový plán, vzhled do chodu tříd a spolupracovat s externími organizacemi, radí metodička prevence Tereza Skalická z děčínské ZŠ. Jen tak podle ní může být sekundární prevence účinná. Základem primární prevence je pak mít stále aktuální přehled o žácích.



 [Přehrát video](#)

Struktura videa

[00:29](#) Proč má v prevenci význam krizový plán školy?

[01:15](#) Řešení záškoláctví a skrytého záškoláctví ve spolupráci s OSPOD či Střediskem výchovné péče.

[04:12](#) Nejčastější obtíže žáků, které řeší v děčínské ZŠ: problémy v komunikaci dětí mezi sebou, fyzické napadání dítěte, skryté záškoláctví a vulgarity vůči učitelům.

[06:15](#) Kde najít čas na tvorbu metod prevence?

[07:05](#) Postupy je třeba upravit pro jednotlivé případy.

[07:42](#) Jak zlepšit primární prevenci? Základem je mít přehled o tom, co se ve třídách děje.

[10:10](#) Pozor na černobílé vidění žáků.

6. VIDEO: Tipy pro prevenci kyberšikany na základní škole

Sociální sítě a všudypřítomná wi-fi zvyšují riziko kyberšikany. Škola by si tak měla nastavit pravidla používání internetu v jejích prostorách a seznámit s nimi i rodiče. Říká to metodička prevence Tereza Skalická z děčínské ZŠ, která se také ve videu podělí o rady, co se jí v primární prevenci kyberšikany osvědčilo.



 [Přehrát video](#)

Struktura videa

[00:28](#) Důležitá jsou pravidla pro používání internetu ve škole a nastavení mantinelů s rodiči.

[03:28](#) Seznámení rodičů s pravidly pro používání internetu žáky ve škole.

[04:22](#) Programy primární prevence se musí upravit na míru třídy, hromadné akce nemají smysl.

[04:52](#) Co se osvědčilo jako primární prevence? Společné aktivní trávení času, kdy třída koná nějaký dobrý skutek. I filtrování informací v preventivních programech o drogách – teenageři si z přednášek jinak mají tendence odnést, že jim drogy navodí příjemný stav, a ignorovat varování.

Přílohy

Dokumenty zobrazené ve videu naleznete ke stažení zde:

Příloha 1: [Pravidla žákovské wi-fi sítě](#)

7. Nadaní žáci a šikana: Možnosti využití sociometrie

Terčem šikany se často stávají mimořádně talentované děti – právě pro svou odlišnost. Přinášíme vám orientační nástroje, které vám pomohou předcházet rozvoji šikany ve školním kolektivu.



Ilustrační foto | FOTO: APIV B

Nadaný žák v běžné třídě vyžaduje **specifický přístup** učitele: diferencované zadávání úkolů a systematickou práci s celým kolektivem třídy. Pokud se talentované dítě už ocitne na okraji třídního kolektivu, náprava může být složitá a náročná. Proto je dobré umět využívat nástroje prevence, které pomohou zamezit rozvoji šikany již v úvodních stádiích.

Definice šikany: Zlomyslné obtěžování, trápení, týrání, pronásledování a další formy ubližování s cílem zajistit si převahu nad jedincem či skupinou. Je to jev, který poukazuje na nemoc sociální skupiny. [1] Šikanu je možné také charakterizovat jako tělesné, psychické nebo spojené ponižování nebo týrání jedinců jinými, nejčastěji ve vrstevnických skupinách. Původci šikany bývají jedinci tělesně silnější, starší, vyspělejší či v početní převaze. [2]

Projevy šikany ve školách

Na druhém stupni základních škol **převládá u chlapců i u děvčat verbální agrese**. Jedná se o hrubé chování, nadávání druhým a prudké hádky. Projevy fyzické agrese vůči spolužákům a vandalismus jsou běžnější u chlapců. Zhruba třetina dětí se dopustila hrubého a urážlivého chování vůči některému z učitelů. [3]

Výzkum společnosti Scio z roku 2018 přinesl následující zjištění: tři čtvrtiny dětí na prvním stupni a dvě třetiny žáků druhého stupně se setkávají s fyzickým ubližováním ve třídě. Z toho přes 15 % dětí uvádí, že k fyzickému ubližování dochází často. Se šikanou v různých podobách se ve škole setkává čtvrtina žáků. Jen 43 % žáků zná ve škole někoho, komu by se bez obav svěřili se svým problémem. Obdobné procento žáků uvádí, že ve škole neví o nikom, kdo umí dobře řešit problémy se šikanou mezi žáky. [4]

Ladislav Csémy a kol. (2013) ve své publikaci uvádějí, že ačkoliv agrese mezi žáky **bývá často skrytá, není pravidlem, že by ušla pozornosti pedagogů**. Učitelé se velmi často setkávají s hrubou slovní agresí mezi žáky (více než 80 % týdně nebo častěji), dále s fyzickou agresí mezi žáky (rvačky) a ničením či poškozováním cizí věci nebo majetku školy (přibližně čtvrtina udává týdně).

O potřebě posílení pedagogických kompetencí ke zvládnutí nežádoucího chování svědčí častý příklon učitelů k řešení žákovské agresivity tím, že **problém přesunou na někoho jiného** (odborníky nebo rodiče), případně řeší situaci dočasným vyloučením agresora ze školní docházky. [5]

Stádia šikany

Projevy šikany lze rozdělit do **pěti navazujících stádií**:

- **Ostrakismus** – první stadium šikany, kdy je dítě, které je ve skupině nejméně vlivné a oblíbené, terčem mírného, především psychického násilí. Ostatní děti se mu vyhýbají, neuznávají ho, nebaví se s ním. Mohou se připojovat legrace na jeho účet ze strany spolužáků.
- **Fyzická agrese a přitvrzování manipulace** – toto druhé stadium šikany má dvě příčiny. První je situace, kdy se oběť stává pro spolužáky v náročných situacích ventilem pro odreagování nepříjemných pocitů. Druhou příčinou je, když se ve skupině sejde více dětí, které násilí používají pro uspokojení svých potřeb.
- **Vytvoření jádra** – pro třetí stadium šikany je příznačný vznik skupiny agresorů, takzvaného úderného jádra. Tato skupina začíná systematicky šikanovat nejvhodnější oběti, které jsou v hierarchii třídní skupiny nejnižší.
- **Většina přijímá normy agresorů** – zbytek třídy vzal za své normy agresorů. I dříve neaktivní žáci se začínají chovat krutě a zapojují se do týrání oběti.
- **Totalita** aneb dokonalá šikana – dochází k plnému nastolení totalitní ideologie šikanování. Skupina dětí se dělí na agresory a jejich oběti. Agresori své oběti zcela ovládají a využívají je

(materiální hodnoty, školní znalosti, rozumové schopnosti a podobně), ztrácejí veškeré zábrany, postrádají pocit viny. Oběti nejsou schopné se bránit. Dříve neutrální či mírně nesouhlasící děti se zájmem násilí přihlížejí nebo se do něj aktivně zapojují. [6]

Nadané dítě versus kolektiv

Talentované děti se se skupinou vrstevníků **vyrovnávají různě**. Vzácně se nadané dítě stává **vůdcem skupiny**. Takové dítě je sebevědomé a skupina ho přijímá. Nadaný žák e také může projevovat jako **třídní šašek**. To nastává v případě, že nechce být na okraji skupiny spolužáků, ale neshledává jiné možnosti, jak do kolektivu zapadnout.

Často se nadané děti do kolektivu spolužáků **vůbec nezapojují**. Straní se ostatních, neboť jsou pro ně beztak nezajímavé. Dochází pak k případům, kdy se nadané děti stávají obětí agrese. [7] Když nadané dítě nemá dostatek podpory v rodině a ve škole, jeho odlišnosti brzy začnou překážet jemu i okolí.

Přispívá k tomu **zrychlený vývoj rozumových schopností** a tomu odpovídající komunikace se spolužáky, školní úspěchy, které jsou zdrojem závidi, nálepkování, které zpětně vede k nevhodnému sebeobrazu, a odlišné zájmy. To vše přispívá k sociální izolaci nadaných dívek i chlapců.

Jak může pomoci sociometrie

Vrstevnické **vztahy jsou pro rozvoj dětí zásadní**. Interakce s vrstevníky podporuje kognitivní vývoj, kultivaci sociálních dovedností, vývoj sebepojetí a utváření morálních a sociálních hodnot. Proto je důležité vztahy ve třídě preventivně průběžně sledovat a známky počínající šikany aktivně řešit, nejlépe ve spolupráci se školním poradenským pracoviště nebo pedagogicko-psychologickou poradnou:

„Metoda sociometrie zjišťuje a analyzuje vztahy v malých skupinách. Každý člen skupiny vybírá mezi ostatními, koho má nejraději, koho nemá rád, koho by nechal zastupovat skupinu, koho ne; volby vypovídají o atmosféře ve skupině, o klikách, hvězdách a solitérech; jedná se o metodu, která převádí kvantitativní veličiny na kvalitu.“ [8]

Jak na to prakticky

Pokud máte ve své třídě nadaného žáka, je vhodné **mapovat si preventivně a průběžně jeho vztahové vazby** pomocí orientačních sociometrických technik. Doporučujeme preventivně provádět šetření alespoň jedenkrát až dvakrát ve školním roce.

Orientační sociometrické metody může pedagog používat v rámci vlastní pedagogické diagnostiky. Je plně v profesní kompetenci pedagoga takovéto metody používat. (Nejedná se o certifikované metody, u kterých je nezbytné předchozí zaškolení.)

Méně zkušený pedagog může realizaci orientačního šetření konzultovat se školním poradenským pracovištěm (s odbornou pomocí školního poradenského pracoviště). Může také absolvovat další

odborné vzdělávání k tématům jako jsou klima školní třídy, pedagogicko-psychologická diagnostika apod., absolvovat konzultaci s mentorem, supervizorem, anebo se dovzdělat pomocí odborné literatury (doporučenou literaturu najdete v manuálu v příloze 1).

Data získání v rámci šetření jsou vždy důvěrná a určená pouze pro potřeby pedagoga.

Pomůcka ke stažení: Máme pro vás manuál k orientačnímu šetření vztahů mezi žáky ve třídě a prázdný diagram k zakreslení vztahů ve třídě. Odkazy najdete pod článkem.

Na základě zjištění vyplývajících ze sociometrie může pedagog nejprve **zauvažovat nad vlastním přístupem** k danému talentovanému dítěti. Neprotežuje jej? Není jeho přístup příliš ochránářský nebo naopak příliš náročný? Jak často vyzdvihuje jeho výkony před třídou? Nekritizuje jeho špatné výkony nebo nedostatečnou přípravu moc často? Nesrovnává jej s druhými? Nehovoří často před třídou o jeho budoucnosti? Postoj pedagoga k nadanému dítěti může významně ovlivnit postavení žáka a vztahy ve třídě.

Jak zdravě podpořit nadaného žáka

Pečujte o to, aby talentované dítě ve vaší třídě mělo **možnost zaujímat širší škálu rolí** a mohlo se tak stát pevnou součástí kolektivu:

- Je důležité dát nadanému žákovi na srozuměnou, že **nezaujímá výlučné postavení** z důvodu svého nadání.
- Poskytněte dítěti příležitost **stát se součástí kolektivu**. A to nikoliv jako členovi, jehož přínosem je nadání (například reprezentace třídy ve vědomostní soutěži, vypracování projektu ve výuce), ale při běžných činnostech, kterými žáky pověřujete.
- Vnešte do života třídy **nový rytmus**: přidělujte dětem krátkodobé role. Každý žák bude v určitém období odpovědný za plnění určitých úkolů učitelům i spolužákům. [\[9\]](#)

Vaše sebereflexe jako pedagoga představuje základ možných změn. Orientační sociometrické šetření vám pomůže provést potřebné změny ve výuce, ale i v rámci třídnických hodin a společných školních akcí. Využijte také možnost spolupráce se školním psychologem.

Praktickou pomůcku pro provedení sociometrického šetření najdete v odkazech pod článkem. Připravili jsme pro vás manuál ke krátkému orientačnímu sociometrickému šetření vztahů ve třídě a prázdný diagram k zakreslení vztahů ve třídě.

Ke stažení:



Příloha 1: Manuál k orientačnímu screeningu vztahů mezi žáky ve třídě**Příloha 2: Prázdný diagram k doplnění 18 piktogramů pro dívky, 18 piktogramů pro chlapce****Zdroje:**

- [1] BĚLÍK, V. a kol. (2017). *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada.
- [2] HARTL, Pavel. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- [3] CSÉMY, L., HRACHOVINOVÁ, T., ČÁP, P., STAROSTOVÁ, O. (2014). *Agresivní chování dospívajících: Prevence a analýza vlivu faktorů z oblasti rodiny, vrstevnických vztahů a školy*. Československá psychologie. Praha: Psychologický ústav AV ČR.
- [4] WWW.SCIO.CZ, S. R. O. (2018). *Více než polovina žáků základních škol se setkává s fyzickým ubližováním ve třídě* [online]. Praha: www.scio.cz, s.r.o. [cit. 11. 8. 2020]. Dostupné z: <https://scio.cz/o-spolecnosti/pro-media/tiskove-zpravy-a-aktuality/tz-zaci-mapa.asp>.
- [5] CSÉMY, L., STAROSTOVÁ, O., HRACHOVINOVÁ, T., ČÁP, P. (2013). *Agresivní chování ve škole, jak je vnímají pedagogové*. Psychologie pro praxi. Praha: Univerzita Karlova.
- [6] KOLÁŘ, M. (2001). *Bolest šikanování*. Praha: Portál.
- [7] STEHLÍKOVÁ, M. (2016). *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016.
- [8] HARTL. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál.
- [9] HŘÍBKOVÁ, L. (2009). *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada.

8. Plán pedagogické podpory - problémové chování

Máme pro vás plán pedagogické podpory (PLPP). Vzor uplatníte v první třídě u dětí, které vykazují problémové chování s podezřením na ADHD. (Ilustrační foto | FOTO: APIV B)



[Formulář najdete zde](#)

9. Jak odhalit šikanu nadaného žáka

Ostrakizace nebo už rozvinutá šikana nadaného žáka může způsobit nezvratné změny jak u něj, tak u jeho spolužáků. Jak ji odhalit a jak v rámci prevence zapracovat na pozitivním klimatu třídy?



Ilustrační foto. | FOTO: Pixabay

Nadaný žák se od svých spolužáků v mnoha ohledech odlišuje. Rozdíly se výrazně projevují například v oblasti myšlení a komunikace, zájmech, motivaci, hodnotách. Častým znakem nadaných žáků bývá nerovnoměrný vývoj. Tyto a další odlišnosti se promítají do komunikace a vztahů s vrstevníky a představují riziko sociální izolace nadaného žáka ve třídě.

Nadaný žák

Test inteligence měří obecné schopnosti člověka učit se a orientovat se v nové situaci, bez ohledu na předchozí zkušenosti. Součástí je standardní postup hodnocení výsledků převáděných na intelligenční kvocient. [1]

Intelligenční kvocient IQ je číselná úroveň inteligence vyjádřená poměrem mentálního věku dosaženého v testu k věku kalendářnímu. **Mentální věk** určuje vyspělost člověka nehlédě na jeho chronologický věk a stanovuje se na základě testu inteligence nebo jiné zkoušky. Mentální věk se určí podle nejnáročnějších úloh, které byli lidé shodného chronologického věku průměrně schopni vyřešit. Dosáhne-li tedy dítě vyššího mentálního věku, než je jeho věk chronologický,

pak je nadprůměrně inteligentní. Naopak když dosáhne horšího výsledku, jeho inteligence se drží pod průměrem. [2]

Průměrná inteligence odpovídá přibližně hodnotě 90 až 109 bodů, podprůměrná 80 až 89, nadprůměrná 110 až 130. Testy různého druhu mohou vykazovat rozdíly v dosažených hodnotách, protože neměří tytéž složky inteligence.

Definice nadání jsou značně různorodé. Nadání je mj. definováno jako soubor vloh coby předpoklad úspěšného rozvíjení schopností. Nejčastěji je používáno ve spojení s lidmi podávajícími nadprůměrné výkony při činnosti tělesné nebo duševní. [1] Nadání je také možné vnímat jako shodné s inteligenčním kvocientem (IQ) nebo s kreativním potenciálem, anebo je možné nadání vnímat jako vysoký stupeň rozvoje speciálních schopností. Ne vždy ale jdou vysoce rozvinuté speciální schopnosti ruku v ruce s vysokým IQ. [3] Nadaný žák v určité oblasti činností (nebo i všeobecně) projevuje nadprůměrné schopnosti, podpořené i výrazným zájmem. Vyžaduje specifickou péči, tak aby se jeho předpoklady optimálně rozvíjely, aby měl široké možnosti aktivity v daných oblastech. [4]

Tip:

Pomocí našeho [dotazníku](#) pro prevenci šikany můžete průběžně sledovat projevy chování a náladu žáků ve třídě. Taková diagnostika klimatu třídy bývá cenným vodítkem při řešení šikany.

Důvody rozvoje šikany ve třídě s nadaným žákem

Důvody, proč vrstevníci šikanují nejen své nadané spolužáky, mohou zapříčinit různé faktory. Může se jednat o:

- touhu po zvýšení prestiže
- zvědavost, jak se oběť zachová
- vytržení z běžné rutiny
- tlak kolektivu
- vnitřní nejistotu a úzkostnost, maskování vnitřní nejistoty

- touhu po moci, uspokojení z ovládání druhých
- žárlivost na úspěchy „lepšího“ spolužáka, závist přízně učitelů
- následek dlouhodobé frustrace. [5]

Jak může šikaně předcházet škola?

Pro prevenci šikany je podstatné, aby škola dlouhodobě vytvářela pozitivní klima ve třídě i ve škole. Jak na to?

- Nevytvářet studijní a nestudijní třídy. V běžných školách to zvyšuje rivalitu a vede k posměchu, na který žáci reagují agresí.
- Neporovnávat žáky mezi sebou.
- Nepreferovat oblíbené žáky a „nezasedávat si“ na neoblíbené, subjektivně nesympatické žáky.
- Být vzorem v chování k okolí – k žákům samotným, ale i kolegům.
- Netrestat žáka, o kterém není jisté, zda nebyl záměrně vyprovokovaný k agresí, nejprve je třeba se přesvědčit. Ne všechny výpady proti spolužákům jsou projevem šikany.

Tip:

Protože jsou vrstevnické vztahy zásadní pro vývoj každého dítěte, ve třídě s nadaným žákem je vhodné průběžně sledovat a vyhodnocovat jeho vztahové vazby pomocí [sociometrických technik](#), které jsou plně v profesní kompetenci každého pedagoga.

Jak šikanu poznat?

- V případě šikany je zřejmý záměr poškodit. Pokud záměr chybí, jedná se o nedorozumění, za které je agresor ochoten se upřímně omluvit.
- V případě šikany nefiguruje prvek náhody, ale záměr, je to vždy cílené poškozování. Nebývá to

nevinné škádlení, které oběti nevadí, nebo příliš nevadí.

- Začátkem projevů vůči oběti bývá přehlížení, vylučování z kolektivu.
- Pro oběť je šikana vždy krajně nepříjemná a agresor není schopen se za své chování jen tak omluvit.
- Z hlediska času není jednorázovou záležitostí, ale opakuje se a je dlouhodobější (v rádech měsíců).
- Typická je pro šikanu převaha agresorů – větší počet a větší síla agresivních výpadů. Oběť je vždy v nějaké nevýhodě, nouzi. Agresor může být na první pohled silnější a větší, oběť je oproti agresorovi bezbranná, nemůže anebo se nechce bránit.
- Pro rozpoznání šikany je důležité zjištění, že se žák škádlení nebo agrese neumí nebo nemůže bránit, cítí se bezradný a bezmocný, a přesto škádlení nebo agrese pokračuje.

Následky šikany na straně oběti mohou být v některých případech fatální. Může dojít k psychickým změnám v oblasti prožívání, uvažování a hodnocení i chování. Mění se emoční prožívání oběti, převažují negativní, tíživé pocity, může se stát precitlivělá a vztahovačná. Může dojít i k emočnímu znečitlivění, kdy se jeví lhostejně a apaticky.

Potíž při rozpoznání šikany představuje skutečnost, že se většina obětí a jejich svědků snaží situaci udržet co nejdéle v tajnosti, bojí se někomu svěřit. [6] Zeptat se žáků přímo na existenci šikany ve třídě je naprosto neefektivní. Pro zjištění šikany a možnosti hlouběji proniknout do vztahů mezi žáky se lépe hodí diagnostické metody, které umožňují nepřímo zjistit, jaký je stav třídy. K tomuto účelu slouží tzv. projektivní techniky. Žák projektuje svoje pocity a přání do osoby, se kterou se identifikuje.

Tip:

V příloze tohoto článku nabízíme pracovní list a manuál k technice „Dokončování příběhu“.

Důsledky neřešené šikany

Žák se často nedokáže od svého negativního prožitku odpoutat, mění se jeho vztah ke světu i k sobě samému. Může být narušen jeho pocit základní důvěry a jistoty bezpečnosti, důvěry ve spravedlnost a řád. Dochází k narušení sebehodnocení, snížení sebedůvěry. Následkem šikany se mohou projevit



také somatické reakce jako pocit slabosti, únavy, bolestí, tíže na hrudi, výkyvy srdečního rytmu, ztráta chuti k jídlu apod. [7] V souvislosti s následky šikany je důležité nezapomínat, že poškozena nebyla pouze oběť, ale i ostatní žáci. [8]

Postup při řešení šikany ve třídě s nadaným žákem

Určení pracovníci školy (zpravidla školní metodik prevence, třídní učitel nebo výchovný poradce) nejprve vyhodnotí závažnost situace. Musí posoudit, jestli je škola schopná šikanu šetřit a řešit sama, nebo jestli je vhodnější požádat o pomoc zvenčí (např. pedagogicko-psychologickou poradnu, středisko výchovné péče, neziskovou organizaci). Škola zpravidla zvládá počáteční šikanu, kdy je možné najít vhodné svědky a žáky ochotné spolupracovat na změně, a šikana není řízena jádrem agresorů. Při vyšetřování a řešení pokročilé šikany je vhodné, aby se škola obrátila s žádostí o pomoc na externí odborníky. [6]

Při řešení počáteční šikany je vhodný následující postup:

- odhad závažnosti onemocnění skupiny a stanovení formy šikany
- rozhovor s informátory a oběťmi
- nalezení vhodných svědků
- individuální rozhovory se svědky
- ochrana oběti
- předběžná diagnóza a volba ze dvou typů rozhovoru
 - a) rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření)
 - b) rozhovor s agresory (směřování k metodě vnějšího nátlaku)
- realizace vhodné metody
 - a) metoda usmíření
 - b) metoda vnějšího nátlaku (výchovný pohovor nebo výchovná komise)
- třídní hodina
 - a) efekt metody usmíření
 - b) Oonámení potrestání agresorů
- rozhovor s rodiči oběti
- třídní schůzka

- práce s celou třídou [9]

Tip:

Seznamte se se [základními typy nadaných žáků](#), kteří jsou ohroženi šikanou, a inspirujte se doporučeními pro jejich adaptaci.

Kazuistika - počínající ostrakizace ve třídě s nadaným žákem

Matěj je žákem 5. ročníku základní školy. V pedagogicko-psychologické poradně absolvoval standardizovaný test inteligence. Jeho inteligenční kvocient měl hodnotu 130 bodů. Matěj je velice houževnatý a vytrvalý. Má také mnoho mimoškolních aktivit, ve kterých dosahuje vysokých výkonů, aniž by ho duševní činnost unavovala. Projevuje se jako cílevědomý žák s vnitřní motivací. Má rozvinutý cit pro spravedlivost a morálku. Vývoj jeho rozumových schopností byl od začátku zrychlený, rád sdílí své zájmy se staršími spolužáky.

Občas bývá přecitlivělý, projevuje se u něho plačtivost. Ve srovnání s vrstevníky jeho věku se jeví jako emocionálně méně vyzrálý. Pro jeho sociální chování je typická určitá naivita, často se chová naprosto bezelstně. Má zvýšenou potřebu emocionální podpory a současně vysoké nároky na sebe i své okolí.

Bývá impulzivní, a když obhájí svůj názor, nešetří expresivními výrazy. V prezentaci svých myšlenek a argumentů bývá odvážný. V sociální oblasti se nerad podřizuje pravidlům a nerad spolupracuje. Ne vždy se podřizuje autoritě. Často strhává pozornost na svou osobu. Potřebuje mít pocit svobody a aktivity. Má specifický smysl pro humor, který se ne vždy setkává s kladnou odezvou mezi vrstevníky.

Při výchově a vzdělávání Matěje jsou si pedagogové vědomi jeho **nerovnoměrného vývoje a zvýšené emocionální a sociální zranitelnosti**. Tyto charakteristiky se nežádoucím způsobem negativně promítají do jeho interakce s vrstevníky. Stejně jako u jiných nadaných dětí, i u Matěje hrozí riziko budoucí sociální izolace. [10]

Pro Matěje je důležité jeho přijetí vrstevníky. Chce se více mezi spolužáky začlenit, nevyčínat. Jeho školní úspěchy jsou totiž často zdrojem závidosti a nevraživosti ve třídě. Spolužáci ho buď ignorují, anebo mají posměšné poznámky k některým projevům jeho chování (plačtivost), případně ironicky komentují jeho studijní úspěchy: „Zase jednička, ty šprtoune!“ Matějovi se už několikrát ztratil školní batoh a další věci, našel je vždy na jiném místě, než kam je původně dal. Proto jako obrannou strategii začal Matěj volit **dlouhodobé snížení výkonu**. [11] Záměrně získává horší známky, což je v rozporu s možnostmi, které jeho rozumové schopnosti dovolují. Matěj začíná vnímat svoje nadání jako znevýhodňující handicap. Tento obranný mechanismus s sebou nese získávání neadekvátního sebepojetí a sebeobrazu.

Pedagogové začali uplatňovat následující postupy:

- Třídní učitel absolvoval individuální rozhovor s Matějem a zvláště s hlavním iniciátorem ostrakizace. Po poradě se školním výchovným poradcem bude následně zvolen další postup.
- Ve třídě pedagogové podporují vzájemnou spolupráci všech žáků (například společné zážitky při různých nesoutěžních aktivitách, spolupráce ve skupinách).
- Ve třídě probíhají programy podporující pozitivní třídní klima, mapování vlastních silných stránek u každého žáka i dobré vztahy ve třídě (v rámci třídnických hodin).
- Matěj získal možnost zapojit se do školního „buddies programu“, tzn. získal možnost pomáhat několika dětem (ve třídě i mimo třídu) s doučováním matematiky (vysvětlováním látky), přičemž mu byla nabídnuta spolupráce s dětmi, se kterými má buď podobné koníčky (má k nim blízko), anebo se s nimi už někdy potkal při práci na nějakém projektu.
- Pedagogové Matěje neupřednostňují před ostatními spolužáky, aby se necítili méněcenní.
[12]

Ke stažení:

Příloha 1: [Manuál k aktivitě Dokončování příběhu.](#)

Příloha 2: [Pracovní list k aktivitě Dokončování příběhu - verze pro dívky od 6 do 12 let.](#)

Příloha 3: [Pracovní list k aktivitě Dokončování příběhu - verze pro chlapce od 6 do 12 let.](#)

Zdroje

- [1] HARTL, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- [2] HUNT, Morton. (2000). *Dějiny psychologie*. Praha: Portál.
- [3] HRÍBKOVÁ, L. (2012). Rizikové skupiny, typy a profily nadaných žáků (studentů). *Svět nadání*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání.
- [4] KOLÁŘ, Z. a kol. (2012). *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. 1. Praha: Grada.
- [5] CENKOVÁ, T., LANGROVÁ, M. (2010). *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha: Grada.
- [6] MŠMT ČR. *Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení*



šikany ve školách a školských zařízeních. Dostupné z WWW: <https://www.msmt.cz/file/38988/> (datum citace 29. 7. 2020).

[7] VÁGNEROVÁ, M. (2012). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

[8] KREJČOVÁ, L., E., MERTIN, V., ED. A BUČILOVÁ KADLECOVÁ, J. (2010). *Pedagogická intervence u žáků ZŠ: výklad je zpracován k právnímu stavu ke dni 31. 10. 2010*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika.

[9] KOLÁŘ, M. (2011). *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál.

[10] FOŘTÍK, V. a FOŘTÍKOVÁ, J. (2007). *Nadané dítě a rozvoj jeho schopností*. Praha: Portál.

[11] KONEČNÁ, V. (2010). *Sebepojetí a sebehodnocení rozumově nadaných dětí*. Brno: Masarykova univerzita.

[12] MARTOCHOVÁ DUDOVÁ, M.; MARTOCH, M.; MARTOCHOVÁ, J. (nedatováno). *Nadané dítě a vrstevníci*. Dostupné z WWW: <https://adoc.tips/nadane-dit-a-vrstevnici-monika-martochova-dudova-michal-mart.html> (datum citace 29. 7. 2020).

10. Plán pedagogické podpory - poruchy chování a potíže s komunikací ve školce

Máme pro vás plán pedagogické podpory (PLPP). Tento vzor uplatníte v mateřských školách v případech známek poruchy chování nebo při komunikačních potížích. (Ilustrační foto | FOTO: APIV B)



[Formulář najdete zde](#)

11. Kyberšikanu u žáků nikdy nepodceňujte. Přinášíme rady k prevenci

Kyberšikana je v dnešní době stále častější problém, který musí řešit i školy. Základem je problém nebanalizovat, ale naopak nastavit pevná pravidla pro využívání internetových sociálních sítí žáky i sankce za jejich porušení. Přinášíme konkrétní doporučení, návody a metodické listy, jak s kyberšikanou bojovat.



Ilustrační foto / FOTO: Pixabay

Internet se pro řadu dětí stal druhým domovem. Ve virtuálním prostoru tráví čas, upevňují přátelství, ale také sem někdy přenášejí spory a problematické chování. Kyberšikana tak představuje stále výraznější problémem, který musí řešit nejen rodiče, ale také učitelé a školy. V první řadě je nutné si uvědomit, že nejde o žádné nevinné škádlení a že je obětí potřeba nabídnout pomocnou ruku. Jak ale správně na to?

Někdy může být obtížné jasně rozlišit, kde je hranice mezi škádlením a šikanou. Během seminářů o šikaně s metodiky prevence tak mohou od pedagogů zaznívat názory typu: „Děti si to můžou (anebo zvládnou) vyřešit mezi sebou“, „Já přeci nemusím řešit každé škádlení nebo klukovinu“.

Rozdíl mezi hrou a ubližováním je ale ve skutečnosti značný. Michal Kolář, odborný garant projektu Minimalizace šikany, problematiku šikany vysvětluje takto: „Jaký je rozdíl mezi škádlením a šikanováním? Vnitřní rozdíl je veliký. Jestliže svého kamaráda škádlim, tak očekávám, že to bude legrace nejen pro mě, ale i pro něj. Ale když vidím, že to jako legraci nebere, že je zraněný, pak

pocítím lítost a omluvím se mu. U šikany je to obráceně. Agresor chce druhému ublížit, chce ho ranit. A má z toho radost. Nejenže se mu neomluví, ale své chování opakuje. A většinou násilí stupňuje. Ještě bych měl doplnit jednu důležitou věc. Když někdo někoho škádlí a on mu jasně řekne, aby toho nechal, tak to musí respektovat. Jinak se jedná o porušování práva druhého člověka. A to má už k šikanování blízko. Naše práva končí tam, kde začínají práva druhého.“ [6]

Co je to kyberšikana?

Pokud se zaměříme přímo na kyberšikanu, tu pak odborníci definují takto: „Kyberšikana je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako tradiční šikana zahrnuje i kyberšikana opakované chování a nepoměr sil mezi agresorem a obětí.“ [1]

Mezi další kritéria identifikace kyberšikany patří fakt, že oběť vnímá to, co se děje, jako nepříjemné a ubližující. [2] Kyberšikana však může být způsobena také neúmyslně – jako nevhodný žert, který se vymkne kontrole a může se rozvinout do podoby kyberšikany. [3] U kyberšikany zpravidla chybí klasické znaky šikanování, kterých by si mohlo okolí všimnout. Většinou tedy trvá delší dobu, než se problém odhalí.

Útoky na internetu v Česku

Z průzkumů vyplývá, že se s nějakou formou kyberšikany setkává až třetina dětí. Nejčastěji se obětem pachatelé vlámou na účet, tedy prolomí jejich heslo a účet nějak zneužijí, což zažilo více než 34,80 % oslovených dětí. Mnohdy se objevují verbální útoky (34,33 %) a poměrně rozšířené je také vyhrožování a zastrašování (17,84 %). Podle výsledků výzkumu projektu E-Bezpečí & Centra prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci se stávají oběťmi kyberšikany častěji dívky než chlapci, a to téměř ve všech sledovaných formách. [4]

Zkoumání problematiky z pohledu útočníků potvrzuje předchozí údaje. Nejčastěji dětští agresori využívají průniky na účet (24,93 %), následují verbální útoky (12,22 %). Pachatelé se dle výzkumu stávají častěji chlapci než dívky – s výjimkou verbálních útoků.

Opakované ataky v kyberprostoru potvrzuje přes 48 % českých respondentů. Nejčastěji skrz sociální síť (zejména sociální síť Facebook a Ask.fm). Kyberšikana také často probíhá prostřednictvím SMS zpráv (26,37 % útoků) a veřejného (21,83 %) a neveřejného (21,70 %) chatu. [4]

V praxi platí, že čím je projev kyberšikany nebezpečnější, tím častěji se děti obracují s prosbou o pomoc na dospělé. Rodiče by respondenti byli ochotni kontaktovat zejména v případech vydírání (61,76 %) a vyhrožování (50,19 %). Dle výše uvedeného výzkumu projektu E-Bezpečí & Centra prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci vyšlo najevo, že by se na učitele v případě vydírání obrátilo 44,93 % českých dětí, při vyhrožování 36,77 %. Přibližně třetina dětí ovšem uvádí, že by v případě kyberšikany nekontaktovaly ani učitele, ani rodiče. [5]

Šikana může vést až ke zhroucení dítěte

Učitelé by měli žákům vysvětlit, že i když internet používají v prostředí, které je bezpečné (například doma, ve škole), nijak je to nechrání před riziky, na která mohou v online světě narazit. Současně by měli žákům pomoci vybudovat respekt k ostatním internetovým uživatelům. Přinejmenším by je učitelé měli naučit, aby ve virtuálním prostoru nedělali druhým to, co by zde sami nechtěli zažít.

Proč je nutné se kyberšikanou zabývat, ilustrují následující příklady z praxe:

Natočili ho na záchodě, chlapec skončil v léčebně

Martina dlouhodobě šikanovali spolužáci. Svlekali ho do spodního prádla. Smáli se mu, když byl před tabulí. Zesměšňovali ho. Útoky zesilovaly. Vyvrcholilo to tím, že natočili shora kabinku záchodu, když měl průjem. A video kolovalo třídou... všichni se svjeli smíchy a chlapec se zhroutil. „Má diagnostikovanou takzvanou školní fobii, tři měsíce byl v léčebně,“ komentuje nedávný případ psycholog Michal Kolář. „Učitelé pak sice měli důkaz na mobilu, ale vypořádali se s tím tak, že to byl jednorázový incident,“ dodává.

Dívka se zhroutila, začala trpět anorexií

Patnáctileté Aleně se dlouhé měsíce vysmívaly spolužačky. Byla trochu jiná. Nemalovala se jako ony a místo randění se věnovala gymnastice. Posílaly desítky e-mailů a esemesek. Psaly o ní „básničky“ na web. „Vypadá jako hnida/ ale je velká pinda/ anglicky umí jen I miss you, I love you/ Ale na to jí říkám jen Fuck you.“ Takové a mnohem vulgárnější texty píše jak kluci, tak dívky. „Holky jsou v tomhle směru neuvěřitelně tvořivé,“ podotýká Kolář. Čte dál ukázky z některých „výtvorů“ – jsou to nepublikovatelné, sprosté útoky plné fekálních a sexuálních obrátů. Vyvrcholilo to na Nový rok, kdy Alena dostala „přání“. „Přeju ti vše nejhorší do nového roku. Smrt, mor, syfilis, tuberu, láskou nezamaskuješ žádný hemeroidy, hnidy. A dostaneš přes hubu hned na Nový rok,“ píše agresorka. Dívka se zhroutila. Odmítala jíst. Hubla. Byla u ní diagnostikována anorexie. Když její matka chtěla šikanu řešit, rodiče agresorek všechno popřeli a obrátili proti oběti.

Falešný profil

Na základní škole na Klatovsku se kyberšikany dopustily žáčky 4. třídy. Oběť svým spolužačkám v dobré víře prozradila své heslo, aby jí na profil Lidé.cz nahrály fotky, protože ona sama to neuměla. Tři spolužačky jí na její profil opravdu fotky nahrály, ale určitě ne ty, o které stála. Nahráním „zábava“ ovšem neskončila. Kolonky typu „oblíbené jídlo“, „oblíbená kniha“, nebo „záliby“, původně vyplněné obětí, přepsaly vulgárními komentáři. Nakonec změnily heslo, takže spolužačka neměla šanci se svým profilem cokoli dělat. Případ vyšel na povrch poté, co se oběť po několika dnech svěřila učiteli, který ve škole vyučoval počítače a k němuž měla důvěru. Předělaný profil oběti byl po komunikaci se správcem serveru Lidé.cz smazán.

Na půdě školy se tento případ řešil poněkud hekticky, protože kyberšikana „praskla“ 14 dní před koncem školního roku. Byla svolána výchovná komise, kde byli přítomni rodiče pachatele, oběť a její zákonný zástupce, pracovník OSPODu, ředitel školy a školní metodik prevence. Padly dvě dvojky z chování a jedna ředitelská důtka. Dívky, které profil upravily, si zjevně neuvědomovaly závažnost situace – po celou dobu se vesele poštuchovaly. Ani jejich rodiče si neuvědomovali plně závažnost problému. Následná diagnostika ve třídě (s odstupem letních prázdnin) neodhalila zatím žádné hlubší vztahové problémy. I přesto bylo třídě doporučeno a realizováno pět dvouhodinových bloků zaměřených na posilování důvěry ve třídě, vzájemné spolupráce a rozvoje komunikace. Žáci by každopádně potřebovali průběžně vzdělávat v digitální gramotnosti. [7]

Jak na prevenci kyberšikany - doporučení pro metodiky prevence na školách [10]

1. **Pěstujte pozitivní školní klima.** Především je nutné vytvořit a udržovat školní klima založené na vzájemném respektu, kde násilí má za důsledek neformální i formální sankce.
2. **Zahrňte pojem „kyberšikana“ do školního řádu a preventivního programu.** Konzultujte se svým vedením vhodné postupy při řešení případů kyberšikany ještě předtím, než k nim dojde. Přesně vymezte, podle čeho se kyberšikana identifikuje, jak se bude řešit a co může při jejím odhalení nastat (kázeňské postihy apod.). Vytvořte plán, co můžete a co musíte udělat, na koho se obrátit, s kým se můžete v rámci školy poradit apod. Vytvořte scénáře pro různé situace. Jinak se bude postupovat v případě natáčení učitele na mobilní telefon při vyučování, jinak při náhodném zjištění kyber-prohřešku, jinak, když někdo ze žáků kyberšikanu přímo nahlásí apod.
3. **Zajistěte, ve spolupráci s vedením školy, aby byl ze strany vyučujících uplatňován při řešení kyberšikany jednotný přístup.** K tomu může být oporou vytvořená metodika postupu řešení šikany vypracovaná školou, preventivní tým na škole a nezbytná komunikace v rámci celého pedagogického sboru. Je průšvih, když část pedagogů problém nereflexuje nebo není do postupu řešení zasvěcena. Vzniká tak dobře chráněné hřiště, na které se šikana může přesunout. Děti velmi rychle zjistí, že to, co jim někde neprojde, jinde nemá žádné důsledky. Řešící učitelé pak navíc ztrácí přístup k cenným informacím.
4. **V rámci školy stanovte jasná pravidla pro žáky i pro rodiče, za jakých podmínek, kdy, kde a jak bude škola řešit projevy kyberšikany.** A co je již odpovědností zákonných zástupců – například zda kyberšikana odehrávající se o víkendu, kdy rodiče během víkendu požadují okamžitou intervenci preventivy, je v odpovědnosti řešení ze strany školy. Informujte rodiče o těchto pravidlech.
5. **Stanovte ve své škole „specialistu na kyberšikanu“.** Někoho, kdo bude ochoten sám sebe dále v problematice vzdělávat a za kým budou moci ostatní učitelé chodit pro radu.
6. **Nastavte pravidla pro využívání sítí žáky**

Tam, kde se při výuce používají moderní technologie, lze využít různé přístupy a možnosti sledování, omezení a blokování webových stránek. Mnohá opatření je možné uplatňovat ve výuce i o přestávkách, anebo pouze ve výuce.

Vymezte pro děti jasná pravidla používání počítačů a ostatních elektronických zařízení, pravidla používání školní wi-fi sítě. Děti s nimi seznáme. Pravidla napište na plakát a ten pak vyvěste do školních počítačových učeben, na chodby a do jednotlivých tříd, aby studentům připomínal nutnou zodpovědnost při používání těchto technologií. Pro vyšší legitimitu a akceptaci opatření ze strany dětí je vhodné o nich vést diskusi, případně je navrhnout společně.

První IT hodina každého roku by měla být věnována vyložení pravidel práce v počítačové učebně a na internetové síti. Ta mohou být v místnosti také vyvěšena. Dokumenty, jako **jsou Netiketa, Pravidla pro žáky k bezpečnému používání internetu** a **Listina dětských práv na internetu**, najdete pod článkem ke stažení jako Přílohu 1.

Žáky můžete také nechat vyplnit **Test závislosti na internetu**. Test najdete pod článkem ke stažení jako Přílohu 2.

Můžete rovněž nainstalovat do počítačů ve školních učebnách software, který bude blokovat vámi zadané webové stránky. Nezapomínejte však na to, že někteří technicky zdatní studenti mohou umět tento software obejít.

Žáci mohou mít omezená uživatelská práva na to, co mohou na počítačích v učebnách nastavovat:

- Například by měl být obecný zákaz stránek s pornografickou a násilnickou tematikou; obecný zákaz přístupu na proxy servery (pomocí kterých se jinak dají tato omezení obcházet).
 - Při hodině je zamezen přístup na stránky s hrami, chaty, sociálními sítěmi apod. Nefunguje přehrávač Adobe Flash Player (používá se hodně pro hry, takže většina internetových her nefunguje), nefungují audio a video streamy z internetu. O přestávce jsou tyto stránky zpřístupněny.
 - Je nastaveno automatické blokování vybraných webových stránek poskytovatelem služby (podle nežádoucích slov, zejména všechny stránky obsahující pornografii a podobně).
 - Instalace a využívání softwaru, který v učebnách vyučujícím umožňuje informovat se přes svůj počítač, co právě žák na své ploše dělá (například zdarma dostupná aplikace [Veyon](#)). O tomto opatření by měli být žáci informováni – je vhodné při řešení případů kyberšikany.
7. **Školní řád obsahuje informaci o vypínání a nepoužívání mobilních telefonů během vyučování jako prevence natáčení či fotografování žáků i učitelů.** Právní předpisy vztahující se k poskytování vzdělávání výslovně neupravují oblast používání mobilních telefonů ve škole. Rozsah užívání mobilů školy zpravidla vymezují, resp. omezují ve školním řádu (§ 30 školského zákona), který v případě základních, středních a vyšších odborných škol schvaluje školská rada (§ 168 odst. 1 písm. c) školského zákona). Stejně jako pravidla sloužící pro vymezení možného používání přístrojů ve škole by měl školní řád obsahovat i určité sankce, nebudou-li pravidla používání přístrojů ve škole ze strany žáků dodržována. V úvahu přichází zejména uplatnění výchovných opatření v souladu se školním řádem a školským zákonem (§ 31 školského zákona). V případě zabavení žákova mobilu pedagogem je třeba vzít v úvahu čl. 4 a čl. 11 Listiny základních práv a svobod a § 3 občanského zákoníku.
8. **Pasivní přístup z druhých lidí vždy dělá do určité míry spolupachatele šikany.** Je třeba dát dětem jasný signál, že kyberšikana je špatná, je potřeba se jí postavit a zastavit útočníka. Zřídte ve škole anonymní schránku důvěry, která bude snadno dostupná a na nepřiliš viditelném místě (například není vhodné ji dávat nedaleko ředitelny). Zřídit můžete i online oznámení, které zaručí anonymitu odesílatele, anebo se zapojte do projektu [Nenech to být – online schránka důvěry](#). Informujte pravidelně děti, že mají možnost tuto schránku využít a že je pravidelně vybírána. Obecně je **možné děti upozornit, že pokud se na internetu s kyberšikanou jako pasivní přihlížející setkají, měly by daný incident někomu z pedagogů nahlásit.** Proto je potřeba, aby škola dávala žákům/studentům (např. prostřednictvím preventivních programů) najevo, že je připravena takové podněty přijímat. [8]
9. **Učte děti (v rámci předmětů společensko-vědního základu a dalších) tomu, že všechny formy šikanování jsou nepřijatelné a že kyberšikana může být předmětem disciplinárního řízení uvnitř školy.** Vhodné metodické listy pro práci s dětmi najdete pod článkem ke stažení jako Přílohu 3.
10. **Využívejte vrstevnického prvku.** Dejte prostor starším spolužákům, aby vedli přednášky pro své mladší vrstevníky a sdíleli s nimi své zkušenosti. Při vybírání „vhodných“ žáků dbejte na několik základních pravidel:
- a. Zprvce by to měli být žáci, kteří mají důvěru nejen učitelů, ale především ostatních žáků.

Nevhodní jsou kandidáti z obou pólů prospěchového spektra. Jedničkaři budou bráni za „šprty“ a pětkaři za „hlupáky“.

- b. Zadruhé dbejte na to, aby žáci do lektorování šli dobrovolně. Vhodným kandidátům tuto možnost navrhněte, ale do ničeho je nenuťte. V opačném případě se může lehce stát, že nespokojeni budete všichni.
- c. Zatřetí poskytněte a vyžadujte od nových „lektorů“ pravidelné konzultace ještě předtím, než půjdou před své spolužáky. Musíte vědět, že nebudou mezi ostatní šířit nesmysly.

11. Preventivní programy od externích lektorů zaměřte i na prevenci kyberšikany.

12. Využijte svých znalostí nebo znalostí externích odborníků a zorganizujte besedy nejen pro své studenty a pedagogický sbor. Pozvěte i rodiče, prarodiče, všechny dospělé, kteří s vašimi studenty přicházejí do kontaktu. Neostýchejte se v případě nutnosti vybírat vstupné.

Co dělat v případě, že kyberšikana už ve škole probíhá?

Žáci by měli v první řadě vždy vědět, že mají právo se obrátit na někoho důvěryhodného ze školy, byť kyberšikana neprobíhá přímo tam. Pokud jako pedagog zjistíte, že někdo z vašich žáků či studentů je obětí kyberšikany, nepodceňujte problém. Už to, že vám o tom někdo z nich řekl, ho stálo mnoho sil.

1. Získejte si u oběti důvěru, abyste se mohli o případu dozvědět víc. Požádejte ji, ať vám popíše a případně ukáže, co všechno se stalo.
2. Citlivým způsobem zmapujte kyberšikanu, jak k ní dochází: kdo je agresorem, jaké elektronické nástroje jsou zneužity, jakým způsobem k viktimizaci dochází – zda se jedná o pomluvy, výhrůžky, vyloučení.
3. Dále zjistěte, jestli je oběť viktimizována před přihlížejícími a jak se okolí k oběti staví. Nápomocné může být, když se s vámi oběť podělí o své vnímání příčin kyberšikany – například zda jsou za tím rasové či jiné předsudky, problematické chování agresora apod.
4. Zeptejte se na totožnost agresora. Pokud je to někdo neznámý z internetu, vhodné je v tomto případě využít hodiny výpočetní techniky a všechny žáky vzdělat v tom, co je možné v podobných případech dělat a jak tomu předcházet.
5. Pokud je agresorem student/ka, nebo žák/žákyně, zjistěte, zda jde spíše o ojedinělé útoky odehrávající se pouze v kyberprostoru, které by agresor mohl vnímat jenom jako škádlení (a neuvědomovat si tedy dosah svého jednání). V takovém případě je namísto poučit žáky o tom, že to, co děláme na internetu, má – ač se to odehrává ve virtuálním prostoru – velmi reálné dopady. Vysvětlete jim, jak Internet mění vnímání vlastního jednání vlivem online disinhibice („odbrždění“) a že vzhledem k neviditelnosti si nemohou jednoduše ověřit, jaký dopad mělo jejich jednání na člověka „na druhé straně klávesnice“, a mají tedy jednat rozvážně.
6. Ve spolupráci s psychologem je třeba se u obětí zaměřit nejen na zvládnutí celé situace, ale také na příčiny, které mohly stát na jejím počátku (například neschopnost navazovat dobré vztahy s vrstevníky, malá sebekontrola a podobně).
7. Podobně je nutné pracovat i s agresory; u těch je navíc třeba použít opatrný přístup, a to

ve spolupráci s psychology anebo jinými experty na šikanu. Například u školní šikany se často stává, že agresori celou situaci zapírají a obětem se za nastalé problémy mstí. [9] Necitlivá intervence by tak v některých případech mohla celý problém ještě zhoršit.

8. Vyhodnoťte rozsah problému kyberšikany ve vaší škole za použití výsledků získaných z dotazníků nebo rozhovorů se studenty. Můžete také použít sebehodnotící nástroj pro metodiky prevence **Vysvědčení školy z kyberšikany** (najdete pod článkem ke stažení jako Přílohu 4). V momentě, kdy budete mít základní přehled o tom, co se ve škole děje, můžete začít zavádět specifické strategie vzdělávání studentů a zaměstnanců v problematice online bezpečí a užívání internetu kreativními a efektivními způsoby. [10]

Ke stažení:

Příloha 1: [Listina dětských práv na Internetu. Pravidla pro žáky k bezpečnému používání internetu. NETIKETA – nejčastější zásady](#)

Příloha 2: [Test závislosti na Internetu](#)

Příloha 3: [Metodické listy - prevence kyberšikany](#)

Příloha 4: [Vysvědčení školy z kyberšikany](#)

Zdroje:

[1] Price, J. M., Dalglish, J. (2010). *Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people*. Youth Studies Australia, 29, s. 51–59.

[2] Černá, Alena et al. (2013). *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. s. 51.

[3] Kopecký, Kamil a kol. (2015). *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 11–13.

[4] Kopecký, K. a kol. (2015). *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. [online : PDF]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Univerzita Palackého v Olomouci. s. 55. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/terenni-vyzkum-online-vyzkum>

[5] Kopecký, K. a kol. (2015). *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. [online : PDF]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Univerzita Palackého v Olomouci. s. 57–59. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/terenni-vyzkum-online-vyzkum>

[6] Kovářová, V., Meteláková Pekařová, L., Pekař, R., Rottová, N. *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele*. (2009). Člověk v tísni, o.p.s., pobočka Plzeň. DRAGON PRESS s.r.o. Plzeň. s. 26.

[7] Kovářová, V., Meteláková Pekařová, L., Pekař, R., Rottová, N. *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele*. (2009). Člověk v tísni, o.p.s., pobočka Plzeň. DRAGON PRESS s.r.o. Plzeň. s. 36–37.

- [8] Černá, Alena et al. (2013). *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. s. 133–137.
- [9] Kolář, M. (2001). *Bolest šikanování*. Praha: Portál.
- [10] Kovářová, V., Meteláková Pekařová, L., Pekař, R., Rottová, N. *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele*. (2009). Člověk v tísni, o.p.s., pobočka Plzeň. DRAGON PRESS s.r.o. Plzeň. s. 46–49.



12. Jak udržet kázeň ve třídě

Problémové chování žáků negativně ovlivňuje výuku, a navíc umí pěkně otrást sebevědomím učitele. Sebereflexe, nastavení pravidel a přirozená autorita jsou klíčem k udržení kázně ve třídě.

Dlouhodobé a běžné vyrušování a hluk žáků ve třídě dokáže učiteli poměrně dost ztížit práci, navíc to může zpomalovat proces výuky. Co s tím?



Dlouhodobé a běžné vyrušování a hluk žáků ve třídě dokáže učiteli poměrně dost ztížit práci, navíc to může zpomalovat proces výuky. Co s tím?

Autorita učitele

Martina je zkušená učitelka s desetiletou praxí, učí dějepis a občanskou výchovu na střední škole. Tak jako každou vyučovací hodinu ve 3. B, v zadní části třídy sedí skupinka osmi dívek, která si po celou vyučovací hodinu polohlasem povídá. Martina nechává dívky mluvit. Pracuje se zbytkem třídy a skupinku usměrňuje pouze v případě, kdy je ve třídě potřeba klid, například při zadávání pokynů a úkolů. To, že ji chování dívek vyrušuje a vadí jí, je však znát z jejího ironického komentáře, kdy na dívky volá: „Ted’ zavřete tlamičky!“ Jiná kolegyně, která u ní byla na hospitaci, přiznává, že sama by při takové míře hluku nebyla schopná učit. Spokojená není nakonec ani sama Martina. Hluk ze strany žákyň ji vyčerpává a narušuje jí výuku v hodině. Jak sama dodává, má v záloze taktiku, jak docílit klidu ve třídě: poprosí žáky, aby jí neказali výklad, protože je jednak důležitý, jednak si jej hodně připravovala. „Ted’ mi to neказte!“ říká žákům. Většinou to zafunguje, jak ale uvádí, tuto žádost nemůže používat příliš často.

Někteří žáci 2. stupně a středoškoláci vnímají docházku do školy spíše jako možnost pobýt ve

společnosti vrstevníků. Chtějí sdílet zážitky, a to i v průběhu vyučování. Může se jednat o žáky, kteří si sice chtějí udržet dobrý prospěch, ale rozhodli se, že látku se raději naučí sami doma. Ve škole raději tráví čas interakcí s vrstevníky. Jiní žáci mohou setrvale rušit z naprosto jiných důvodů: na porozumění školní látce a dobrý prospěch mohli z mnoha důvodů rezignovat.



Tip:

Již na začátku školního roku se vyplatí nastavit společná pravidla pro chování v hodinách, probrat s žáky jejich potřeby, ale také srozumitelně vysvětlit vlastní hledisko a potřeby. Nabízí se zorganizovat třídnickou hodinu, požádat o pomoc při práci se třídou výchovného poradce nebo školního psychologa.

Tomáš je mladý učitel bez předchozích zkušeností, který vyučuje odborné předměty na soukromém osmiletém gymnáziu, a to žáky nižších ročníků. Přestože má ve třídě menší počet žáků, od začátku se potýká s kázní ve třídě. Jak sám uznává, udělal tu chybu, že na rušení žáků v hodinách reagoval na začátku ironií, vtipy a sarkasmem, čímž maskoval svoji nejistotu učitele-začátečníka. Jeho vztahy s některými žáky se následně zhoršily. Aktuálně se snaží s žáky nastavit nově pravidla komunikace a spolupráce, ale v rámci výuky jeden žák setrvale vše, co Tomáš udělá, neustále komentuje a strhává na svou stranu zbytek třídy. Tomáš si neví rady a zvažuje, že dráhu učitele opustí.



Tip:

Pokud žáci trvale vyrušují, ironické komentáře, vtipy na účet žáků a kritika nejsou tím pravým řešením. Žáci se mohou dostat do opozice. Vyplatí se s žáky domluvit na společném nastavení pravidel chování v hodinách a vyčlenit si čas na pravidelnou třídnickou hodinu. Pokud učitel nemá zkušenosti s vedením třídnických hodin zaměřených na tvorbu společných pravidel, je na místě požádat o pomoc některého školního poradce ze školního poradenského pracoviště.

Radek je zkušený středoškolský učitel s mnohaletou praxí. V rámci jeho hodin panuje naprostá kázeň. Žáci nemluví bez vyzvání anebo bez přihlášení, nehlučí. Pokud se žák dovolí, aby mohl odejít během hodiny na WC, vyslechne si od Radka zpravidla jízlivý a nelichotivý komentář. Někteří žáci si už na chování učitele stěžovali. Některé žákyně se jeho hodin obávají. Jistá část žáků se ho nicméně zastává – tvrdí, že je výborným učitelem, který je látku vždy naučí.

Naprostý klid ve všech vyučovacích hodinách je poměrně těžko dosažitelným cílem, navíc důsledky takového dosažení klidu nemusí být nijak pozitivní. Úplný klid ve třídě mimo jiné vede k tomu, že se žáci chovají nepřírozeně. Takové prostředí navíc nepodporuje vzájemnou spolupráci.

Část žáků popisovaný systém tvrdě vynucené kázně (a klidu) ve třídě přijme a ztotožní se s ním, zatímco druhá část žáků bude projevovat setrvalý odpor. Tato strategie stojí učitele zpravidla značné úsilí a může vést k syndromu vyhoření.

Sebereflexe učitele

Učitel může zvážit, kdy se s žáky dohodnout na klidu v hodině, a kdy, v jiných úsecích výuky, bude určitou míru hluku tolerovat. Taková pravidla mohou být nevyřčená (žáci si je vydedukují z reakcí a chování učitele), vhodnějším řešením ale je, pokud učitel žáky s pravidly otevřeně seznámí a sdělí jim svá očekávání.

Ohledně hladiny hluku ve třídě si učitel může položit následující otázky:

- V jaké části hodiny a ve kterém předmětu potřebuji úplný klid?
- Jak vysoko je nastavená moje laťka ohledně klidu žáků v hodině?
- Potřebuji mít po celou vyučovací hodinu úplný klid ve třídě?
- Jaká pravidla chování a komunikace jsou ve třídě v mých hodinách nastavená? Jsou s nimi žáci seznámeni a přijali je? Podíleli se žáci na tvorbě těchto pravidel?
- Jaká pravidla chování a komunikace ve třídě nastavil třídní učitel? Vím o těchto pravidlech? A do jaké míry jsou závazná i pro mě?
- Jak můžu spolupracovat s třídním učitelem a jaké informace mu předat, aby se kázeň ve třídě zlepšila?

Marcela Kudláčková ve své práci [1] zkoumala, jak se učitelům daří udržovat kázeň v hodině. Došla k těmto závěrům: Některým učitelům například nevadí, pokud ve fyzice, výtvarné nebo občanské výchově žáci sedí ve skupinkách a baví se. Naopak v anglickém jazyce nebo matematice učitelé trvali na tom, aby byli žáci potichu a plně se koncentrovali na výuku. **Pro mnoho učitelů je důležitý klid ve třídě zejména při vysvětlování nové látky.** Kudláčková doplňuje, že některým učitelům je příjemnější mírný šum ve třídě po celou vyučovací hodinu, jiní naopak z větší části vyučovací hodiny vyžadují maximální koncentraci a ticho ve výuce, aby žáci nebyli odváděni od učiva. Po plném nasazení si s nimi pak učitel závěrečných deset minut hodiny povídá.

Tipy na společná pravidla pro předškolní děti a žáky na 1. stupni

- U předškolních a mladších školních dětí je možné pro dosažení klidu ve třídě s úspěchem využít zvoneček anebo ozvučná dřívka.
- Učitel si s dětmi může domluvit i určité neverbální signály pro ztišení třídy. Osvědčuje se například využití pohybu: pokud učitel chce, aby se třída ztišila, zvedne ruce nad hlavu. Žáci tento pohyb zopakují po učiteli, přičemž vědí, že právě v tuto chvíli se mají ztišit (je možné využít i jiný druh pohybu). Učitel následně vyčká, dokud všechny děti ve třídě ruku nezvednou (a dokud není ve třídě klid). Teprve potom pokračuje ve výkladu.
- Alternativní postup: Učitel třikrát zatleská a položí si ruku na ústa. Dává tím najevo, že chce, aby pozornost dětí byla obrácena směrem k němu. Děti učitele mohou následně v gestu napodobit. [2]
- Společná pravidla může učitel vysvětlit také za pomoci hračky, například loutky nebo maňáska, který si přichází s dětmi popovídat. Při té příležitosti jim maňásek ukáže, že mluvit se dá i potichu, a že i tak si lidé mohou rozumět.

- Společně domluvená pravidla je vhodné zobrazit na třídní nástěnce pomocí symbolů/obrázků a dětem je průběžně připomínat, zejména pak tehdy, pokud některé dítě pravidlo nedodrží.
- Vhodné je pracovat i s nahrávkami hlasů dětí – dát jim možnost, aby rozpoznaly svůj hlas a zkusily si určit svoji hlasitost.
- U předškolních dětí a žáků na 1. stupni je vhodné nastavit početně malý (snadno zapamatovatelný) počet pravidel ve třídě.
- V zájmu regulace hluku ve třídě může učitel přistoupit i k individuálním opatřením, jako je rozsazení žáků. Hana Svobodová, pedagožka z české sekce Evropské školy v Bruselu, uvádí následující tipy: „Většinou dávám kluka s holkou, protože obvykle neruší tolik, jako když spolu sedí dva chlapci nebo dvě dívky (...). Kdybych spolu nechala sedět žáky, kteří neustále vyrušují, ublížilo by to nejen ostatním, ale i jim. Je to moje zodpovědnost, aby byl ve třídě klid na práci.“ [\[4\]](#)
- Učitelka Andrea Tláskalová ze základní školy ve Zbirohu upřesňuje: „Já dávám kamarádky do lavice za sebe. Aby byly blízko, ale ne úplně u sebe.“ [\[4\]](#)
- Pro zvýšení soustředění žáků (a snížení vyrušování, a tedy i potenciálního hluku) se může vyplatit podpořit motivaci třídních tahounů. „Nám se osvědčilo se soustředit právě na tahouny třídy. Pokud oni dostávají, co potřebují, pak se nám stává, že svou aktivitou dokážou nakazit zbytek třídy,“ sdílí svou zkušenost učitelka Kateřina Nováková. [\[5\]](#)

Tipy na společná pravidla u žáků na 2. stupni

- „Ve skupinové práci může dojít k větší míře hluku. Je možné zavést, společně se žáky, pravidlo ‚půlmetrového hlasu‘, tedy velmi tlumené mluvy, kdy žákovi rozumí soused v lavici nebo spolužáci ve skupince, ale dál hlas nedolehne,“ uvádí osvědčený tip z praxe učitel Bohuslav Hora ze ZŠ Chraštica. [\[3\]](#)
- Ve třídě může při předem určených aktivitách fungovat i určený žák v roli „hlídače půlmetrového hlasu“. Ten dává pozor na to, aby žáci mluvili polohlasem. [\[2\]](#)
- U starších žáků a středoškoláků je možné použít poklepání na stůl anebo jiné domluvené znamení, kterým učitel dává najevo, že ve třídě potřebuje klid.



Tip:

Vyučovací hodina zaměřená na společnou tvorbu pravidel při výuce daného předmětu

Učitel srozumitelně popíše, jaké má rušivé chování žáků důsledky pro něj osobně i pro výuku jako takovou. S žáky může následně pracovat na nastavení společných pravidel. Jak na to? Návod je možné najít v metodických videích [„Pravidla ve třídě I.“](#) a [„Pravidla ve třídě II.“](#)

Jak přistupovat k problémovému chování

Pokud žák ruší výuku v hodině vykřikováním nebo poznámkami, k řešení situace může učitel přistoupit vícero způsoby. Někteří učitelé upřednostňují na nekázeň reagovat ihned. Zastávají názor, že pokud učitel rušivé chování ponechá bez odezvy, může to snížit jeho autoritu, naruší se klima ve

třídě. Jiní učitelé naopak kázeňské problémy před celou třídou řeší pouze v případě, že se týkají více žáků. Jinak proberou nevhodné chování s dotyčným žákem až o samotě a o výsledném řešení pak informují zbytek třídy.

V případě, že učitel bude upozorňovat na nevhodné chování pokaždé, když se objeví, může nepřímo posilovat motivaci žáka se takto chovat, protože ten na rušivé chování vždy získá reakci a (negativní) zájem okolí. Je tedy vždy vhodnější posilovat a oceňovat snahu o spolupráci.

„Pokud někteří žáci dlouhodobě vyrušují a nepracují, pak je na místě to řešit s rodiči a postupovat společně. U některých žáků se nám osvědčilo, že si práci, kterou neudělali ve škole, museli udělat doma. Tak alespoň vidí, že jejich chování má nějaké reálné důsledky,“ uvádí Kateřina Nováková, učitelka ze soukromé ZŠ V Pohybu v Pardubicích. [5]

Žáci někdy hlasitě komentují výuku, aby na sebe upozornili a získali uznání u spolužáků. Takoví žáci můžou z různých důvodů usilovat o zlepšení své pozice v rámci třídy.



Tip:

Učitel může s pomocí školního poradce ve třídě realizovat sociometrické šetření. Je vhodné podobnému žákovi zkusit nabídnout jinou roli, ve které se bude moci realizovat a kam přesměruje své původně rušivé chování. Zkuste s žákem probrat, jaké jsou jeho silné stránky, co ho baví, kde by mohl zazářit. V jiných případech má žák potřebu vést argumentační debatu. Může se jednat o vcelku přirozenou potřebu rozvíjet vlastní projev a myšlení a zároveň se, od určitého věku, i vymezovat vůči autoritě.



Tip:

Pokud se žák hlásí s komentářem, přičemž učitel potřebuje v danou chvíli klid ve třídě, může žákovi sdělit, že si čas vyčlení později (konec hodiny, příští hodina apod.). Zároveň je vhodné si při rozhovoru s žákem ujasnit pravidla, kdy jsou komentáře a iniciativa ze strany žáka vítány, a kdy naopak učitel potřebuje ve výuce klid (a soustředění u žáků).

Žákům, kteří jsou aktivní a argumentačně zdatní, je možné nabídnout roli zahrnující prezentaci/argumentaci v rámci skupinové práce, zadat jim úkol, jehož součástí bude argumentace ústní nebo písemná aj.

Zdroje

[1] Kudláčková, M. (2014). *Kázeňské problémy na základní škole*. Masarykova univerzita Filozofická



fakulta. Ústav pedagogických věd [online]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Dostupné z:
https://is.muni.cz/th/pre9t/Kazenske_problemy_na_ZS_Kudlacova_Marcela.pdf?info=1;lang=en;keywords=info

[2] Fialová, L. (2018). *Zlomky, obsah trojúhelníku a co dělat, když se mi ve škole někdo posmívá. Reportáž z hodiny matematiky podle Hejného*. Rodiče vítáni [online]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Dostupné z:
<https://www.rodicevitani.cz/trendy-ve-vzdelavani/inovativni-metody/zlomky-obsah-trojuhelniku-ale-i-co-delat-kdyz-se-mi-ve-skole-nekdo-posmiva-reportaz-z-hodin-matematiky-podle-hejneho/>

[3] Kocurová, L. (2019). *Jak nepřijít s dětmi o uši, hlasivky a nervy? Učitelé si radí, jak ve třídě udržet kázeň*. Rodiče vítáni [online]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Dostupné z:
<https://www.rodicevitani.cz/skola-a-ucitele/vyucovani/jak-neprijit-s-detmi-o-usi-hlasivky-a-nervy-ucitel-e-si-radi-jak-ve-tride-udrzet-kazen/>

[4] Fialová, L. (2017). *Kamarádi do jedné lavice? Raději ne. Učitelé vědí proč*. Rodiče vítáni [online]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Dostupné z:
<https://www.rodicevitani.cz/rodina-a-skola/prava-a-povinnosti/ucitelka-rozsazuje-dobre-dela/>

[5] Kocurová, L. (2018). *Co se přesně děje, když mají matematiku druháci, třetáci a čtvrtáci najednou? Reportáž z pardubické školy*. Rodiče vítáni [online]. [dat. cit. 13. 3. 2020]. Dostupné z:
<https://www.rodicevitani.cz/skolstvi/alternativni-a-rodicovske-skoly/co-se-presne-deje-kdyz-maji-matematiku-druhaci-tretaci-a-ctvtaci-najednou-reportaz-z-pardubicke-skoly/>

13. Chcete zlepšit prevenci a řešení šikany? Inspiraci nabízí pražská škola

Šikaně se na žádné škole nelze zcela vyhnout, díky preventivním programům lze ale její výskyt výrazně snížit. Pokud se potíže i přesto objeví, je třeba mít nastavené nástroje, které je dovedou efektivně řešit. Inspiraci v tomto ohledu nabízí například Základní a mateřská škola Lyčkovo náměstí v Praze. Jak tam prevenci, popřípadě vzniklou šikanu a další problematické jevy řeší, nám prozradila Kateřina Bártová.



Ilustrační foto | FOTO: APIV B

Ta zde působí jako školní výchovná poradkyně, etopedka a úzce spolupracuje také s preventistkou. Jinak vyučuje český jazyk, literární seminář a metodu FIE – Feuersteinovo instrumentální obohacení.

Základní škola Lyčkovo náměstí se snaží problematickým jevům předcházet celým spektrem aktivit. V první řadě zde dlouhodobě probíhají preventivní programy proti šikaně, které pro školu připravuje občanské sdružení [Odyssea](#) – zaměřují se na děti od čtvrté do šesté třídy. Kateřina pozitivně hodnotí přístup lektorů i to, že díky návaznosti programů lze vidět posuny třídy. „Skvělé je, že následně dostaneme podrobnou zprávu s doporučeními, jak s dětmi dále pracovat,“ říká Kateřina. Programu se účastní také třídní učitel a někdy i speciální pedagog nebo etopedka, kteří tak mají navíc příležitost děti lépe poznat.

Pro osmáky Odyssea realizuje také program [Odrazový můstek - na střední školu beze strachu](#). Kurzy se konají ve škole a jejím okolí, výjezdy mimo Prahu byly zrušeny. Byly totiž pro některé rodiče

finančně nákladné a často právě ty děti, které by z programu mohly nejvíce těžit, se ho kvůli finanční náročnosti nemohly zúčastnit.

Prevence šikany v praxi

Kromě výše uvedených programů se škola snaží o prevenci šikany také těmito aktivitami:

I. Hodiny Feuersteinova instrumentálního obohacování

Škola nabízí žákům 4. až 9. ročníku hodiny metody Feuersteinova instrumentálního obohacování (FIE), které jim umožňují rozvíjet jejich lidský a studijní potenciál. Učí je, jak studovat, myslet, úspěšně pracovat, naslouchat a zároveň se během nich děti hodně dozívají samy o sobě. Úkoly, na kterých pracují, využijí i v dalších předmětech, doma, ve svém okolí. „Hodiny vedou děti k toleranci ostatních a empatii. I to přispívá k předcházení šikany,“ říká Kateřina.

Zavedení metody ve škole je reakcí na měnící se potřeby společnosti, vývoj techniky a informačních technologií. Děti jsou vystaveny nepřetržitému toku velkého množství informací, ve kterých je pro ně těžké, až nemožné se orientovat. Učitel dnes pro ně není předkladatelem informací, ale spíše průvodcem a mediátorem mezi podněty (informacemi) a dětmi.

V hodinách FIE pedagog s žáky společně prochází pracovními listy, tzv. instrumenty. Ty jsou sestaveny tak, aby podporovaly rozvoj různých dovedností, jako je vnitřní motivace a sebedůvěra, pozornost,

správné pojmenovávání, vyjadřování, porozumění, dovednost pracovat s chybou, zvládnutí impulzivitu, používání efektivních strategií řešení problému, organizace a plánování nebo emoční inteligence. Více o metodě se můžete dozvědět například zde: [Učíme se učit se, Charlie Karlín, Autorizované Tréninkové Centrum metod prof. Feuersteina](#).

Vedle hodin FIE je do rozvrhu 4. a 5. ročníku prvního stupně základní školy a do všech ročníků 2. stupně základní školy zařazena jedna hodina osobnostní výchovy týdně, během které má učitel, často třídní, prostor rozvíjet dobré vztahy ve třídě anebo se více věnovat krizovým situacím, které se mezi žáky vyskytly.

II. Mimoškolní aktivity

Škola dětem nabízí širokou škálu mimoškolních aktivit, třídy často vyjíždějí na výlety či jiné akce, kde se mezi sebou lépe poznávají. I to Kateřina vnímá pozitivně v boji proti šikaně. Velkou roli hraje také skvěle fungující odpolední školní klub, kde si děti mohou rozvíjet sociální dovednosti.

III. Fungující inkluzivní tým

Na škole pracuje početná řada lidí, kteří se dětem věnují mimo standardní výuku. Žákům se dostává podpory ze strany logopedů, speciálních pedagogů, psychologů a lektorky skupinových podpůrných aktivit, ke kterým pravidelně docházejí na různé individuální či skupinové nápravy, doučování nebo podpůrné aktivity. Inkluzivní tým (více viz článek [Jak na sehraný inkluzivní tým? Chce to čas i podporu vedení, říká expertka](#)) se věnuje dětem ohroženým neúspěchem ve výuce či se specifickými vzdělávacími potřebami a do jisté míry pracuje i s těmi nadanými. Je to výhodné i pro pedagogy, kteří

se v případě problému mají na koho obrátit pro konzultace a odbornou pomoc. Děti zas vědí, že jsou ve škole dospělí, kteří jim chtějí pomoci a kterým na nich záleží. Nejsou v kontaktu jen se svým učitelem (případně jeho asistentem), ale mají k dispozici další osoby, se kterými mohou navázat dobrý osobní vztah.

Řešení krizových situací - příklad sebepoškozování

Výše zmíněné preventivní programy zajišťuje školní preventistka, která navíc spolu s Kateřinou – a dalšími odborníky – řeší aktuální problémy, jež se ve třídách vyskytnou. Nedávno se například mezi děvčaty na druhém stupni objevily případy sebepoškozování. Dívky navíc zveřejňovaly fotky svých zranění na Facebooku a Instagramu, čímž se problém ještě umocňoval a šířil mezi další žákyně. Škola ihned zareagovala a připravila pro děvčata speciální programy, které se věnovaly bezpečí na internetu, kyberšikaně nebo osobnostnímu rozvoji. Vedle odborníků ze školy si pro ně vlastní program připravil také expert na chování dětí na internetu Jan Müller, spoluautor knihy „Dítě v síti“. Pro jinou třídu, která potřebovala posílit toleranci k jinakosti, byl zase pozván zkušený preventista Jiří Sixta.

Šikaně se nelze zcela ubránit

I přes veškerou snahu se ovšem různých forem šikany lze jen těžko vyvarovat. Už jen proto, že roste počet dětí i na prvním stupni, které jsou závislé na počítačích, mobilních telefonech a sociálních sítích. Děti mají několik účtů a rodiče nejsou schopni uhlídat jejich pohyb a chování na webu – s tím je spojené větší riziko kyberšikany, která se mezi mladšími žáky dříve téměř nevyskytovala.

V případě odhalení (kyber)šikany škola postupuje v souladu s [pokyny ministerstva školství](#) (Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních). „Důležité je jednat okamžitě a zajistit, aby se jednotliví aktéři nestihli varovat a domlouvat,“ říká Kateřina. Zdůrazňuje, že řešením není samotná represe. Děti by zejména měly pochopit, že někomu ubližují nehledě na postih, který jim je udělen. Na to se také zaměřuje školní práce s agresory, s obětí a třídním kolektivem, nezapomíná se ani na rodiče.

Třídám se podle potřeby věnují dvě školní psycholožky, preventistka a etopedka. Připravují podpůrné aktivity reagující na vzniklý problém pro celý kolektiv, individuálně promlouvají s dítětem nebo skupinou dětí a hledají podporu u rodičů. Často je to dlouhodobý proces a s mnoha třídami je třeba pracovat pravidelně napříč celým školním rokem, někdy i déle.

Nevhodné chování a svolání rodičů

V případě potřeby vedení školy svolává výchovné komise, ve škole se jim říká neoficiálně „setkání s rodiči“. „Rodičům vysvětlujeme, že nemá smysl děti krýt,“ říká Kateřina. Dítě tím nic nezíská, nic se nenaučí a je zde velké riziko, že se například záškoláctví odrazí na výsledcích a dítě se nedostane na střední školu. Pokud je to vhodné, škola rodičům doporučuje rodinné terapie, pro děti pak pomoc ve středisku výchovné péče na Klíčově nebo na Zlíchově. „V případě větších obtíží je na Klíčově také možnost celodenních či internátních pobytů. Rodiče těchto možností využívají,“ uvádí Kateřina. Péči ve specializovaných zařízeních může nařídít i kurátor (OSPOD), ale děje se tak jen zřídka.

Průběh setkání

Setkání s rodiči se účastní také dítě, i když není přítomno celému jednání, ale jen těch částí, které se ho přímo týkají. „S rodiči se dítě cítí jistěji a je obvykle otevřenější,“ popisuje svou zkušenost Kateřina. Na závěr setkání dítě podepisuje svůj závazek a povinnosti, které se všichni společně dohodli plnit.

Za školu jsou na setkání přítomni zástupce vedení, třídní učitel a etopedka (výchovná poradkyně). Jako podpora dítěte zde bývá asistent pedagoga a speciální pedagog, často se jednání účastní i odborník pracující s dítětem mimo školu, například jeho psycholog nebo etoped nebo zástupce neziskové organizace. K úspěchu setkání přispívá přítomnost obou rodičů, a to i u rozvedených manželství. Pokud to situace vyžaduje, jeden ze zástupců školy, obvykle výchovná poradkyně, zastává roli mediátora mezi matkou a otcem. Jinak by často nemohlo dojít ke konstruktivní debatě a dohodě ve prospěch dítěte.

Ze setkání vzniká podrobný zápis. Všechny dohody mají stanovený termín, dokdy je mají jednotliví aktéři naplnit. „Dohodneme se, že jistě opatření budeme zkoušet měsíc a pak si řekneme, jak to funguje,“ popisuje Kateřina a dodává: „Já pak hlídám termíny, domlouvám další schůzky, urguji nesplněné.“

Spolupráce s neziskovými organizacemi

Při řešení těžších případů škola (se souhlasem rodičů) spolupracuje se Základní školou pro žáky se specifickými poruchami chování na Zlíchově a střediskem výchovné péče Klíčův. Pokud se jedná o děti, jejichž problémy pramení jen ze složitého sociálního zázemí doma, nebo nižšího vzdělání rodičů, osvědčuje se také spolupráce s organizací [Člověk v tísni](#), která zdarma nabízí doučování. Její dobrovolníci docházejí přímo do domácnosti dítěte a obvykle pracují nejen s dětmi, ale také s rodiči. Podmínkou doučování je přítomnost jednoho z rodičů. Ten je garantem toho, že bude v domácnosti klid, zároveň by se měl do doučování sám částečně zapojovat.

V nedávné době začala dětem s problémy ve škole poskytovat své služby také pražská nezisková organizace [Lata](#). Organizace nabízí vrstevnickou podporu skrze vyškoleného dobrovolníka, odbornou sociální práci a další navazující služby pro klienta a jeho rodinu.

Některé rodiny spolupracují rovněž s organizací [Střep](#), která poskytuje sociální služby dětem, jejichž vývoj je ohrožen v důsledku existence rizik a/nebo různé míry zanedbávání péče v rodinách. Příjemcem této pomoci je nejen dítě, ale celá jeho rodina. Organizace poskytuje rodičům například i sociální a rodičovský výcvik.

OSPOD i policie

V neposlední řadě škola spolupracuje s Oddělením sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) Prahy 8, kam nahlašuje záškoláctví a podezření na sociálně-patologické jevy. Na začátku vedoucí OSPOD spolu se zástupci kurátorů navštívili základní školu Lyčkovu náměstí, aby prezentovali obsah a náplň své práce, své možnosti a kompetence. Škola se následně řídí pokyny z brožury vydané OSPODem.

Pokud se jedná o závažnější případ, Kateřina musí někdy kontaktovat i policii, která koná ihned a nepříznivá situace dítěte se díky zásahu začne posunovat.

Situací, které musí denně Kateřina řešit, je celá řada. Kromě šikany se jakožto etopedka věnuje i dětem s problémovým chováním, řeší záškoláctví, výchovné problémy, podezření na užívání návykových látek, domácí násilí a podobně. Pro pozici etopedky by si tedy přála vytvoření celého úvazku, což by umožnilo děti více poznat a častěji s nimi individuálně pracovat nebo mít prostor vidět je i při práci v hodinách.



14. Role dětí v šikaně

Při šikaně hrají děti různé role. Některé šikanují, jiné přihlížejí, oběti trpí. Když porozumíte mechanismům šikany ve škole, dokážete ji lépe řešit a předcházet jí. Následující text přináší zahraniční inspiraci z webového portálu www.stopbullying.gov. Portál federální vlády, který spravuje americké ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb, poskytuje aktuální data a informace od amerických státních organizací (včetně ministerstva školství) o šikaně, kyberšikaně, jejich prevenci a řešení.



Ilustrační foto | FOTO: APIV B

Není škola, kde by se nikdy neprojevovalo chování podobné šikaně. Na škole, která o sobě tvrdí, že se tam nic takového neděje, probíhá šikana s největší pravděpodobností stále. Řešením není zavřít oči, ale pochopit, jak šikana ve škole funguje a postavit se k problému čelem.

Role dětí v šikaně

Děti, které se setkají se šikanou ve škole, se jí účastní buď aktivně jako **agresori**, nebo se stanou jejím terčem, případně se k ní nachomýtnou jako pasivní **pozorovatelé**. Někdy se dítě ocitne ve více rolích najednou. O tom, zda bude dítě obětí, nebo agresorem, nerozhoduje jediný faktor. Určité charakteristiky tu ale lze vysledovat.

Oběť šikany ve škole

Děti, na které se třídní trapiči s oblibou zaměřují, se často vyznačují těmito vlastnostmi:

- Jsou vnímané jako odlišné, mají například nadváhu, nosí brýle, jinak se oblékají, jsou ve škole nové nebo si nemůžou dovolit oblečení a vybavení, které se považuje za „cool“.
- Jsou považované za slabé nebo neschopné se bránit.
- Mají deprese, úzkosti nebo nízké sebevědomí.
- Jsou méně oblíbené než ostatní a mají méně přátel.
- Nevycházejí dobře s ostatními. Spolužáci je mají za otravné nebo za provokatéry.

I když některé z uvedených charakteristik dítě vystihují, neznamená to nutně, že bude šikanované, ale riziko je tu větší.

Ten, kdo šikanuje

U šikanujících můžeme rozlišit **dva druhy agresorů**. Jedni dobře zapadají do kolektivu, mají ve třídě vliv, zaobírají se vlastní popularitou a rádi jsou v čele. Druzí se od kolektivu spíše izolují, mohou být depresivní nebo úzkostliví, trpět nízkým sebevědomím, méně se zapojuvat. Obecně platí, že šikanovat budou spíš ty děti, které:

- Zažívají problémy v rodině.
- Mají problémy s otevřenou, srozumitelnou komunikací s vrstevníky. Celkově se jim nedaří jednat s druhými lidmi otevřeně. Uchylují se k manipulativnímu, nepřímému a nečitelnému chování, jehož vzorce si osvojili v rodině a blízkém sociálním okruhu.
- Pohlíží na násilí pozitivně anebo se identifikují s násilím/násilníky. Vidí násilí jako způsob řešení nejrůznějších situací. Důvodem může být mj. často zažívané slovní či jiné násilí v rodině.
- Mají potíže s dodržováním pravidel.
- Snadno a rychle podléhají emocím, například vzteku a rozčilení.
- Jeví sklony k agresivnímu jednání.
- Mají kamarády, kteří šikanují ostatní.

Ti, kdo šikanují ostatní, nemusí ostatní převyšovat fyzickou silou. Mohou se opírat o jiné zdroje, například o popularitu nebo kognitivní schopnosti.

Jak řešit šikanu z pozice dítěte

Určitě stojí za to zkusit šikanu odklonit. Webový portál Stopbullying.gov amerického ministerstva zdravotnictví a sociálních služeb uvádí, že humor může být v takové situaci účinným nástrojem. Pokus **převést situaci ve vtip** může být efektivnější než jiné reakce, jako je předstírání nezájmu, odvěta, útěk nebo svěření se dospělému. Ne každé dítě to ale dokáže.

Proto je dobré, aby děti znaly více možností, jak se k situaci postavit. Mohou například:

- Vyhledat pomoc dospělého, kamaráda nebo spolužáka v případě, že nastane potenciálně nebezpečná situace.
- Být asertivní (nikoli agresivní).
- Použít humor k odvrácení potenciálně nebezpečné situace.
- Vyhýbat se nebezpečným místům nebo odejít předtím, než dojde k šikaně.
- Pohybovat se ve skupině kamarádů.

- Nenechat se vyvést z míry, dojde-li k šikaně. Vyhnout se emocionální reakcím, které mohou agresora povzbudit k další agresii. [1]

Svěddek šikany

I ten, kdo se se neúčastní šikany přímo, k ní může přispívat. Proto je důležité, aby děti věděly, co mají dělat, když se se šikanou setkají. Pozorovatele šikany můžeme rozdělit do čtyř typů:

- Děti, které **k šikaně přispívají**: Tyto děti šikanu nemusí iniciovat nebo být hlavními agresory, ale fungují spíš jako „pomocníci“ těch, kdo šikanují. Mohou k šikaně povzbuzovat nebo se jí občas účastnit. Mohou například omezovat šikanovaného v pohybu.
- Děti, které se **nezapojují do šikany přímo, ale tvoří publikum**. Často se smějí nebo podporují ty, kdo se šikany účastní, a tím roztáčí kolo patologického chování.
- Přihlízející, kteří **se neúčastní**. Nepodporují šikanu, ale ani šikanovaného nebrání. Situaci pozorují, nestaví se na ničí stranu a tvoří obecenstvo, které tímto nepřímým způsobem dává najevo tichý souhlas se šikanou – což může stejným způsobem vnímat i oběť.
- Děti, které **brání šikanovaného**, utěšují ho, a v případě šikany mu mohou přijít na pomoc. Zastávají se oběti okamžitě nebo po incidentu.

Postupem času se většina dětí konfrontovaných se šikanou dostává do více rolí. Proto je do řešení třeba zapojit všechny děti, nejen ty, které jsou přímými účastníky. **Cesta k úspěšnému řešení šikany ve škole vede přes podporu přihlízejících, aby se dokázali šikanovaného aktivně zastat.** [2]

Proč se vrstevníci/spolužáci bojí zasáhnout

Mezi nejčastější důvody, které dětem brání se do situace vložit a účinně pomoci, patří:

- Strach z odplaty nebo z toho, že se stanou příštím cílem.
- Obava, že se před ostatními vrstevníky shodí – strach ze ztráty sociálního statusu ve třídě / mezi vrstevníky.
- Oběť jim není sympatická anebo je pro ně cizí; není to jejich kamarád/kamarádka.
- Nevědí, o co tu běží, kdo je v právu a kdo ne.
- Nevěří, že se škola pokusí šikanu řešit.
- Nevědí, jak reagovat a zasáhnout.
- Jsou přesvědčení, že pokud se dospělí vloží do situace, bude to jen horší.

Co vrstevníkům/spolužákům dodává odvalu zakročit

- Přátelství s obětí; je to jejich kamarád/kamarádka.
- Přesvědčení, že šikana je špatná, odhodlání udělat to, co je správné.
- Vědomí vážnosti a nebezpečnosti situace.
- Přesvědčení o nevině oběti šikany.
- Soucítění a sympatie k oběti.
- Přesvědčení, že škola na šikanu zareaguje odpovídajícím způsobem a bude ji řešit. [3]

V další, návazné části textu [Jste svědkem šikany? Jednejte. Ukážeme vám jak](#) se dozvíte více o tom, jak se jako dospělí můžete vyhnout nefunkčním postojům k řešení šikany a jak můžete pomoci dětem vybudovat si jasný a odmítavý postoj k patologickému chování.

Další informace a tip:

Tento text vychází ze zahraničních zdrojů a nemůže být brán, v rámci českého školního prostředí, jako závazný metodický pokyn, jak předcházet šikaně a jak ji řešit.

Aktuálně platný metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních zájemci nalezou na webových stránkách MŠMT.

Zájemci o problematiku najdou další informace z praxe o prevenci a řešení šikany v textech [Řešení šikany](#) a [Kyberšikanu u žáků nikdy nepodceňujte. Přinášíme rady k prevenci](#) a videích [Šikanu i kázeňské problémy je třeba utnout v zárodku. Jak na to?](#) a [Záškoláctví, šikana i vulgarita – jak řešit vážnější problémy s žáky](#).

Zdroje:

- [1] STOPBULLYING.GOV (2018). How Youth can protect themselves. [online] [Dat. cit. 19. 5. 2020]
Dostupné z: <https://www.stopbullying.gov/resources/research-resources/how-youth-can-protect-themselves>.
- [2] STOPBULLYING.GOV (2017). The Roles Kids play in Bullying. [online] [Dat. cit. 19. 5. 2020]
Dostupné z: <https://www.stopbullying.gov/bullying/roles-kids-play>.
- [3] STOPBULLYING.GOV. (2018). *Bystanders Factsheet* (2018). [online] [cit. 19. 5. 2020] Dostupné z: <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2018-08/Bystander-Factsheet.pdf>

15. Jste svědkem šikany? Jednejte. Ukážeme vám jak

Zlo, kterému se postavíte na odpor, nemá šanci se šířit. Platí to i pro šikanu, které se nejvíc daří na živné půdě strachu. Text přináší zahraniční inspiraci z webového portálu www.stopbullying.gov. Tento portál federální vlády, který spravuje americké ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb, poskytuje aktuální data a informace od amerických státních organizací (včetně ministerstva školství) o šikaně, kyberšikaně, jejich prevenci a řešení.



Ilustrační foto | FOTO: APIV B

Šikana se netýká jen agresora a oběti, ale všech, kteří jí nezúčastněně přihlížejí. Podívejme se blíže na to, proč je tak obtížné vystoupit na obranu šikanovaných a jak můžeme šikanu ve škole aktivně předcházet.

Dospělí, jednejte

Svědky šikany nebývají jen spolužáci, ale také rodiče, učitelé, pracovníci v družinách a další zaměstnanci škol. Ti všichni mají možnost se šikanovaného dítěte zastat. Například tím, že se do situace vloží, naruší ji, odvedou pozornost.

Pro šikanované děti je dvojnásob bolestné, když se jich nikdo z přihlížejících nezastane. Takové chování je navíc voda na mlýn jejich trapičů. Když se okolí tváří, že šikanu nevidí, dávají tím oběti

najevo, že se šikanou souhlasí nebo je prostě nezajímá. Za váháním okolí ale může být nejistota, i když věří, že je šikana špatná. Mějte proto na paměti, že když se odvážíte zasáhnout, pomůžete šikanovanému dítěti nejen v danou chvíli, ale přispějete i k tomu, aby se u něj nerozvinuly úzkostné a depresivní stavy. [1]

Proč se dospělí bojí zasáhnout

Mezi nejčastější důvody, které dospělým brání se do situace vložit a účinně pomoci, patří:

- Oběť jim není sympatická anebo mají pochybnosti o nevině oběti.
- Nevědí, o co tu běží, kdo je v právu a kdo ne.
- Nejsou si jisti, zda a jak se se škola pokusí šikanu řešit.
- Domnívají se, že když jako dospělí zakročí, problém jen zhorší.
- Nejsou si jisti, jak reagovat a zasáhnout.

Co dospělým dodává odvahu zakročit

- Přesvědčení o nevině oběti šikany.
- Přesvědčení, že šikana je špatná, odhodlání udělat to, co je správné.
- Vědomí vážnosti a nebezpečnosti situace.
- Znalost (anebo i předchozí zkušenost), jak zareagovat a zasáhnout: škola má dostupnou strategii k řešení šikany, se kterou jsou všichni zaměstnanci seznámeni.
- Přesvědčení, že škola na šikanu zareaguje odpovídajícím způsobem. [2]

- Tip Podrobněji se o tom, jak funguje šikana ve škole, dočtete v článku [Role dětí v šikaně](#).

Pozor na lhostejnost a racionalizaci

Prvním předpokladem pro úspěšné a včasné řešení šikany je **morální angažovanost**. Angličtina má pro tento postoj termín „moral engagement“, tedy schopnost rozlišit, co je morální, ale také to v životě aktivně zastávat. Jedná se o odhodlání hájit morální hodnoty. V případě šikany takový postoj vyžaduje odvahu zastat se oběti. V případě dětí i navzdory tlaku okolí se na šikaně podílet.

„Moral engagement“ úzce souvisí s přijetím **zodpovědnosti za vlastní chování, empatií** vůči ostatním a rozpoznáním negativních následků, které s sebou nemorální jednání nese. Součástí tohoto postoje je uvědomění, že i nepřítel je stále lidskou bytostí. Opačný postoj – „moral disengagement“ –, který se někdy překládá jako „morální vyvázanost“, znamená racionalizaci jednání, které je v rozporu s tím, co člověk považuje či pociťuje jako morální.

Právě **racionalizace umožňuje obhájit si nemorální jednání** před sebou samým a podílet se na něm. [3] Morální postoje je třeba u dětí rozvíjet, protože pak méně hrozí, že se stanou agresory, a spíše zvýšíme šanci, že se zastanou svých šikanovaných spolužáků, nebo vyhledají pomoc. **Vystoupí-li učitel proti šikaně, ukazuje tím i ostatním, jak se jí dá postavit, jde příkladem a upevňuje vnímání morálky.** [4]

Jak můžou učitelé podpořit morální postoje dětí

Učitelé i ostatní zaměstnanci školy by měli jít dětem příkladem. Prakticky ukázat, jak se v obtížných situacích zachovat. Jasnou reakcí na šikanu ve škole dáváte najevo, jaké chování je přijatelné a jaké ne. Pokud zůstanete stranou, děti si to mohou vyložit jako tichý souhlas.

Účinnou prevencí představuje také rozvoj **sociálně emočního učení**, které dětem umožní dozvědět se víc o svém prožívání a jeho spojitosti s chováním. Můžete tak v dětech rozvíjet empatii, podpořit zdravé vztahy mezi nimi a pomoci jim zvládat jejich pocity. Současně tím dětem dodáte sebevědomí. I to je důležité, protože sebevědomé dítě nemá důvod šikanovat ostatní. [5]

Jak lze šikaně předcházet

Nejlépe dokážete předejít šikaně **podporou** dobrých vztahů ve třídě. Mnoho výzkumů naznačuje, že žáci, kteří kolem sebe mají síť přátel, se šikaně spíše vyhnou, a když se jejími oběťmi stanou, projeví se u nich následky v podobě deprese nebo úzkosti v menší míře. [6]

Navíc zvyšujete šanci, že se dítěte někdo z jeho kamarádů **zastane a pomůže šikanu ukončit**. Současně výzkumy naznačují, že riziko šikany snižuje také pěstování zdravých vztahů žáků s učiteli. [7] Nepřátelské, hostilní vztahy mezi učiteli a žáky jsou naopak spojeny s vyšší úrovní šikany ve škole. [8]

Dále je možné omezit kontakt s prostředím, kde k šikaně často dochází, například s místy bez dozoru dospělých nebo se sociálními sítěmi. Tam by děti měly být více na pozoru a pohybovat se pokud možno jen v uzavřených online skupinách přátel. Na síti je důležité chránit si svou online identitu.



Tip:

V rámci práce se školní třídou můžete například na třídnické hodině anebo na hodině komunikativní výchovy otevřít téma podpory přihlížejících. Žáci si například sami mohou vypracovat Pravidla podpory „upstandera“ (v českém překladu: „zastávce“).

[Inspirativní videa](#) s tématy zastávce obětí, využitelná i v rámci výuky, najdete na kanálu YouTube.

Níže navíc přinášíme pro inspiraci zkrácenou verzi dokumentu [Desatero „upstandera“](#). Dokument byl vytvořen v rámci činnosti amerického Národního centra pro školní klima ([The National School Climate Center](#))

Desatero „upstandera“, který je připraven zastat se svých spolužáků/vrstevníků ohrožených šikanou [5]

1. Pomáhej těm, kteří zažívají šikanu. Zachovej se jako kamarád, i když se třeba moc neznáte. Navaž kontakt a dej jim najevo, že víš, jak se cítí. Podpoř je, aby se svěřili dospělému



s tím, co se jim stalo. Přemýšlej, jak skvělé by bylo, kdyby se takhle nějaký jiný spolužák zajímal o tebe, kdybys byl v jeho situaci.

2. Zastav šíření pomluv a nepravdivých zpráv. Pokud se dozvíš o šíření fám nebo ti někdo pošle zprávu s obsahem, který někoho uráží, zastaň se ho a dej najevo, že takové chování je špatné. Přemýšlej, jak by ses cítil, kdyby se o tobě šířily nepravdivé fámy. Dej jasně najevo, že ti takové chování nepřijde vtipné.

3. Zapoj do tohoto tématu i své kamarády. Dávej najevo, že jsi připravený se zastat těch, kdo jsou šikanováni. Podporuj v tomto postoji i své kamarády.

4. Zajímej se o spolužáky i mimo tvůj okruh přátel. Poobědvej s někým, kdo sedí v jídelně sám. Dej najevo podporu někomu, kdo je ve škole nešťastný, a zeptej se ho, co se mu děje, nebo s ním běž za dospělým, který mu může pomoci.

5. Seznam se se školním řádem a měj ho na paměti, pokud se setkáš se šikanou.

6. Bav se se spolužáky, kteří jsou ve škole noví. Představ je svým kamarádům a pomoz jim, aby se v nové škole cítili dobře. Představ si, jak by bylo tobě, kdybys sám opustil své kamarády a přešel do nové školy.

7. Nebud' pouhým kolemjdoucím. Pokud vidíš, že se tví kamarádi nebo spolužáci smějí spolu s tím, kdo někoho právě šikanuje, řekni jim, že tím také ubližují.

8. Respektuj odlišnosti ostatních a pomoz i jiným, aby je přijímali. Každý jsme jiný a zasloužíme si respekt ostatních taková, jací jsme.

9. Spoj se se spolužáky, rodiči a učiteli a mluve o šikaně, sdílejte příběhy ze života a podporujte se. Mluve o místech, kde se šikana nejčastěji odehrává (autobus, toalety, chodba, kde nikdo nedohlíží).

10. Zajímej se o to, proč děti šikanují. Kde se v tvé škole šikana nejčastěji odehrává? Co způsobuje? Proč se lidé bojí proti šikaně vystoupit?

Další informace a tip:

Tento text vychází ze zahraničních zdrojů a nemůže být brán, v rámci českého školního prostředí, jako závazný metodický pokyn, jak předcházet šikaně a jak ji řešit.

Aktuálně platný metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních zájemci naleznou na [webových stránkách MŠMT](#).

Zájemci o problematiku najdou další informace z praxe o prevenci a řešení šikany v textech [Řešení šikany](#) a [Kyberšikanu u žáků nikdy nepodceňujte](#). Přinášíme rady k prevenci a videích [Šikanu i kázeňské problémy je třeba utnout v zárodku. Jak na to?](#) a [Záškoláctví, šikana i vulgarita - jak řešit vážnější problémy s žáky](#).

Zdroje

- [1] STOPBULLYING.GOV. (2018). *Bystanders to bullying*. [online] [cit. 19. 5. 2020] Dostupné z: <https://www.stopbullying.gov/prevention/bystanders-to-bullying>.
- [2] STOPBULLYING.GOV. (2018). *Bystanders Factsheet* (2018). [online] [cit. 19. 5. 2020] Dostupné z: <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2018-08/Bystander-Factsheet.pdf>
- [3] MALLEY-MORRISON, K. (2010). *Moral engagement: Introduction*. [online] [cit. 19. 5. 2020] <https://engagingpeace.com/?p=391>
- [4] STOPBULLYING.GOV. (2018). Preventing bullying through moral engagement. [online] [cit. 19. 5. 2020] Dostupné z: <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2018-03/preventing-bullying-through-moral-engagement-research-summary.pdf>
- [5] BULLYBUST: PROMOTING A COMMUNITY OF UPSTANDERS. 10 WAYS TO BE AN UPSTANDER. [online] [cit. 19. 5. 2020] Dostupné z: <https://bullybust.org/students/upstander>
- [6] SALMIVALLI, C. (2010). „Bullying and the peer group: A review.“ *Aggression and Violent Behavior*, 15, 112-120. [Dat. cit. 19. 5. 2020]
- [7] YOON, J. S., & BARTON, E. (2008). „The role of teachers in school violence and bullying prevention.“ In *School Violence and Primary Prevention*, 249-275. Springer New York. [Dat. cit. 19. 5. 2020]
- [8] LUCAS-MOLINA, B., WILLIAMSON, A. A., PULIDO, R., & PÉREZ-ALBÉNIZ, A. (2015). „Effects of teacher-student relationships on peer harassment: A multi-level study.“ *Psychology in the Schools*, 52, 298-315.

16. PODCAST 28. díl: Jak zvládat vztek u dětí předškolního věku

V 1. dílu podcastu Zapojme všechny.cz si Adéla Pospíchalová povídala s Radkou Schillerovou, lektorkou komunikačních dovedností Školy bez poražených, o komunikaci s předškolními dětmi, o chybách, které dospělí často dělají, a o možnostech, které rodiče a učitelé mají v případě, že nastane emočně vypjatý okamžik. V 2. díle podcastu se Radka Schillerová zaměří na dětský vztek, jeho projevy a zvládání. Co nejlépe funguje a čeho by se měli rodiče a pedagogové za všech okolností vyvarovat?



 [Přehrát video](#)

Komunikace s předškolními dětmi - jak zvládat vztek

Vztek je běžná emocionální reakce, jedná se o jednu ze základních emocí. Obecně je bohužel vnímána negativně, ale v žádném případě není účelem ho zcela vymýtit. Naopak, je vhodné s ním předem počítat a naučit se porozumět tomu, co nám dítě projevy vzteku sděluje. Vztek má vždy nějaký konkrétní smysl a význam. Dospělí mnohdy vztek u dětí nechtěně podněcují. Často jsou na vině drobná napětí, stres, shon, nejružnější zákazy, příkazy.

Jakmile dítě prožívá vztek, je v zajetí tzv. „emočního mozku“ (více o „emočním mozku“ najdete v [PODCAST 27. díl: Jak komunikovat s předškolními dětmi | Zapojme všechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)). V tu chvíli potřebuje podporu ze strany dospělého, aby se mohlo postupně učit získávat na tyto situace náhled a rozvíjet svoji schopnost sebeovládání, vědomý náhled apod.

U dětí se můžeme setkat se dvěma druhy vzteku:

1. Úzkostný vztek – dítě dává současně najevo obavu a strach. Jednou z klíčových vlastností tohoto druhu vzteku je jeho fyzické prožívání – dítě kolem sebe mlátí rukama, dupe apod. Nejdůležitější je přijetí a pochopení ze strany dospělého. S dítětem komunikujeme v okamžiku, kdy není schopné vnímat, co se děje, když prožívá silnou emoci. Je důležité mu pomoci emocí projít, prožít ji, postupně dítě učit zvládat negativní emoci. Pomoci mohou mnemotechnické pomůcky VZTEK a COŽE zmíněné v [1. díle podcastu s Radkou Schillerovou](#) o komunikaci s předškolními dětmi.

Jak reagovat?

V první řadě zapomenout na otázky. V takovou chvíli nemají otázky smysl, stejně jako nefunguje logická argumentace. V žádném případě však nesmíme dítěti odpírat lásku a pozornost. Pomáhá zrcadlení prožitků dítěte – aktivní naslouchání – tedy popsat, co vidím, co se přede mnou děje, zrcadlit, co dítě prožívá. Je na místě hledat způsob, jak dítě může přirozeným způsobem ventilovat vztek. Dítěti může pomoci vztek fyzicky zpracovat nebo nějak ztvárnit.

Tipy na aktivity:

- Dítěti můžeme pomoci ventilovat vztek společným křikem formou hry. Dítě pobídneme: „Zakřič jako lev!“
- Dítěti můžeme nabídnout, aby emoci ztvárnilo pomocí volné kresby na papír – čmárání, škrtní apod.
- Dítěti můžeme také ukázat tzv. želví postoj: postavíme se, zastrčíme bradu dozadu, jako bychom se chtěli schoulit do krunýře. Tímto způsobem ztratíme oční kontakt s okolím a můžeme se zaměřit na nádech a výdech a celkové zklidnění.
- Také je však třeba ovládnout své vlastní emoce a nenechat se vyprovokovat. Rodiče i učitelé by se měli tzv. uzemnit, představit si své vlastní hranice. Pomáhá například technika vizualizace – mohu si mezi sebou a dítětem v duchu ve vypjaté situaci nakreslit pomyslnou čáru. Pomáhá též oddálení, v dané chvíli se otočím a vykonám nějakou jinou činnost, například si půjdu opláchnout obličej.

2. Manipulativní vztek – nazývá se také „patrový“, protože vychází z nejvyššího patra mozku. Dítě chce prostřednictvím záchvatu vzteku manipulovat svým okolím. Je to řízená strategie, poháněná touhou něco získat. Oproti emočnímu vzteku dítě může manipulativní vztek ovládat – nepláče, organismus totiž není zaplaven stresovými hormony. U tohoto druhu vzteku je zásadní, aby se nestal vzorcem chování.

Jak reagovat?

Říct jasné ne, příliš se nevěnovat samotnému aktu vzteku, nenechat se vtáhnout do hry. Nepřemlouvat, nevysvětlovat, stát si naopak pevně na svém. Pokud manipulativní vztek přeroste ve vztek úzkostný, je samozřejmě nutný podstatně více empatický přístup.

Jak manipulativnímu vzteku předcházet?

Prevencí jsou jasně stanovená pravidla. Je také důležité, aby rodič/učitel dbal na dodržování pravidel, tzn. nenechá se ovlivnit momentálním rozpoložením dítěte.



Co je time out?

Time out from reinforcement (česky: oddechový čas od posilování) je termín, který se v roce 1958 objevil v odborné studii Charlese Bohrise Ferstera, amerického psychologa, představitele směru tzv. neobehaviorismu.

Další informace:

Neobehaviorismus je směr navazující na předchozí směr behaviorismu, v rámci něhož byly zkoumány reakce organismu (velmi často zvířat) na vnější podněty. V rámci neobehaviorismu je do tohoto vzorce „reakce-podnět“ vložen samotný organismus jako intervenující proměnná. Reakce nebo chování je tedy funkcí podnětu či podnětové situace a organismu nebo celé osobnosti. [1]

Ferster provedl výzkum, ve kterém se snažil ovlivnit/změnit proces pozitivního posilování chování u šimpanzů a holubů, a to pomocí averzivní události (konkrétně časového odstupu) od tohoto procesu. [2]

Další informace:

Pozitivní posílení je procesem, při kterém je určité chování (může se jednat o chování z pohledu pozorovatele žádoucí i nežádoucí) v důsledku odměněno něčím pozitivním, příjemným.

Zvířeti, které se například naučilo, že po zmáčknutí páčky dostane potravu, byl tento proces pozitivního posilování přerušen nepříjemnou (averzivní) událostí - totiž časovou pauzou. Výzkumníci pak sledovali další chování tohoto zvířete, zeslábnutí či zesílení procesu pozitivního posilování.

V jaké podobě se lze s time outem setkat ve výchovné praxi?

Time out je postup, která je využíván i ve výchově, a lze se s ním setkat v různých metodických materiálech (viz zdroje na konci textu). Autoři nicméně upozorňují, že tento postup má svá úskalí.

Během time outu je dítě umístěno do jiné, méně prospěšné situace nebo prostředí, kdykoli se chová nežádoucím nebo nevhodným způsobem. Cílem je zastavit proces pozitivního posilování nežádoucího chování.

Příklad pozitivního posilování nežádoucího chování u dítěte:

Dítě v hodině strká do ostatních dětí, v důsledku vždy získá „svoji odměnu“ - tzn. pozornost učitelky, která mu domlouvá, dává najevo hněv, mluví k němu, bere si jej o přestávce stranou; ostatní děti mu následně věnují pozornost, smějí se celé situaci apod.

Time out může být tedy například použit ke snížení frekvence negativního chování dítěte (např. hlasité konfrontace s pedagogickým personálem), zatímco může být zaveden individualizovaný systém odměňování, aby naopak došlo k pozitivnímu posilování žádoucího chování a aby se následně zvýšila frekvence vhodného chování (dítě, které se zapojuje do společné činnosti, vyhoví požadavkům učitele a spolupracuje, je učitelem pochváleno, je mu umožněno prezentovat výsledek činnosti přede všemi dětmi apod.). [3]

V zahraničních metodických materiálech lze nalézt příklady velmi krátkých time outů: Například dítě, které stále vyrušuje při společných aktivitách v kruhu a strká do ostatních, aby získávalo tímto způsobem pozornost dětí i dospělých, je odesláno na dvě minuty ke svému stolu ve třídě, odkud přechodně nevidí na tváře dětí ani učitele. Zároveň je u dítěte naopak průběžně učitelem posilováno pozitivní chování a spolupráce, tzn. pokud ve společném kruhu spolupracuje a do ostatních dětí nestrká. [4]

Učitelé by měli mít při používání time outu na paměti etický aspekt celé věci. Jedním z důsledků time outu je, že děti mohou být vyloučeny – i když na krátkou dobu – ze svého vzdělávacího prostředí. Tento postup by měl být proto použit pouze v případě, že byly předtím už opakovaně neúspěšně vyzkoušeny i jiné typy intervencí.

Time out je zcela jistě druhem trestu. Trest je proces, při kterém je jako důsledek chování přidáno něco nepříjemného. Zvláště averzivní (nepříjemná) forma trestu vede ke snaze vyhnout se působení trestu jakýmkoli prostředky a způsoby chování, které mohou být více nežádoucí než původní trestané chování.

Podobně jako u jiných typů trestů může mít použití time outu za následek nejrůznější nezamýšlené negativní dopady na dítě. [3]

Principem tohoto trestu je odeslání dítěte někam, kde bude samo (u sebe v pokoji, za dveřmi, mimo dům, mimo společnou aktivitu apod...). Předpokládá se například, že dítě bude o samotě mít možnost přemýšlet o tom, co udělalo špatně a jak by mohlo změnit své chování. Bohužel je tento druh trestu založen na odírání kontaktu, komunikace a v důsledku v dítěti může vyvolávat strach, úzkost, pocity nepřijetí a pocity viny. Může také snižovat sebedůvěru dítěte i jeho ochotu čelit překážkám, řešit problémové situace a vést v důsledku k naučené pasivitě.

Co se týká starších dětí, v české praxi se pak lze setkat na základních školách i s variantou, kdy se ředitel školy (případně zástupce nebo jiný pověřený pedagogický pracovník) dítěti s nežádoucím chováním, které se dále už neúčastní výuky, individuálně danou vyučovací hodinu věnuje, hovoří s ním, případně mu zadává různé úkoly. [5]

Agresivní chování u dětí

U agresivního chování je vždy žádoucí oddělit to, co dítě aktuálně prožívá (vztek, úzkost, hněv), od jeho následného chování. Dospělý by měl emoci dítěte přijmout, ale neměl by mu povolit agresivní chování (nepřátelské chování, útočnost, například když dítě kouše, bije nebo škrábe rodiče, rozbíjí předměty apod.). Je na místě zkusit dítěti vysvětlit, co svým agresivním chováním způsobuje ostatním lidem nebo předmětům. Samozřejmě takovéto vysvětlování může nastat až ve chvíli, kdy dítě není pod vlivem silné emoce a je schopné dostatečně vnímat. Je tedy žádoucí vyčkat až do celkového zklidnění dítěte. Je také na místě nastavit si následně, nejlépe společně s dítětem, určitá pravidla chování anebo znovu připomenout už zavedená pravidla.

Vzteky ve školním kolektivu

V kolektivu je samozřejmě zvládnání vzteku obtížnější. Děti obvykle dávají najevo vztek, když jim něco nejde, když něco nezvládnou nebo jim něco chybí. Snaží se tímto způsobem na sebe upoutat pozornost. Negativní reakce, případně výsměch ze strany okolí však v dané situaci nepomohou, spíše naopak. Posiluje se tím totiž negativní vzorec chování. Pokud se vztekajícímu dítěti jeho spolužáci smějí za to, jak emoci prožívá, je vhodné pokusit se jim vysvětlit, jak posměch dané dítě ovlivňuje, jaké další emoce to v něm probouzí. Dobré je odkazovat na nastavená pravidla a zopakovat, proč tomu tak je. Direktivní „ne“ nepomáhá.

Dítě potřebuje mnohem spíše pomoci s tím, daný problém zvládnout. Stejně tak není na místě ani humor, ironie či sarkasmus. Je to příliš tenký led – není vždy snadné ohlídat hranici, kdy se již dítě bude cítit poníženo a zesměšněno. Někdy je možné s humorem poukázat na situaci a pokusit se ji s dítětem prožít, ale opět je na místě krajní opatrnost.

Tip:

Zaujalo vás téma? Další texty a videa s Radkou Schillerovou najdete na [Zapojmevsechny.cz](https://zapojmevsechny.cz):

[Pravidla ve třídě 1. část | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](https://zapojmevsechny.cz)

[VIDEO: Chcete dobrý vztah s žáky? Zapomeňte na nálepky a zkuste pozorovat | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](https://zapojmevsechny.cz)

[Odměny a tresty neboli cukr a bič ve školách | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](https://zapojmevsechny.cz)

[Efektivní zpětná vazba a hodnocení dětí | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](https://zapojmevsechny.cz)

Literatura pro děti - jak zvládat vztek:

Geislerová, D. (2019). Co si počít se vztekem? Praha: Pasperta.

Hoření, N. (2021). Hubert se vzteká. Praha: Meandr.

Oziewiczová, T. (2021). Co dělají pocity? Brno: Host.

Doporučená literatura pro pedagogy a rodiče:

Bytešníková, I. (2012). Komunikace dětí předškolního věku. Praha: Grada.

Gordon, T. (2015). Škola bez poražených: Praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem. Praha: Malvern.



- Gordon, T. (2012). *Výchova bez poražených: Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi*. Praha: Malvern.
- Krejčová, V., Kargerová, J., Syslová, Z. (2015). *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál
- Kutálková, D. (2002). *Logopedická prevence: průvodce vývojem lidské řeči*. Praha: Portál.
- Matějček, Z. (2000). *Co, kdy a jak ve výchově dětí* (3. vyd.). Praha: Portál.
- Smolík, F. a Málková, G (2014). *Vývoj jazykových schopností v předškolním věku*. Praha: Grada.
- Wedlichová, I. *Dítě předškolního věku a vývojová specifika tohoto období* in Šikulová, R-, Čepičková, I., Wedlichová, I. a kol. (2005). *Kapitoly z předškolní pedagogiky I*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.

Zdroje:

- [1] Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. s. 151.
- [2] Ferster, C. B. (1958). Control of behavior in chimpanzees and pigeons by time out from positive reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 72(8), 1.
- [3] Time Out From Reinforcement (nedatováno). [online]. Dostupné z: <https://www.interventioncentral.org/behavioral-interventions/challenging-students/time-out-reinforcement> [dat. cit. 16. 5. 2022]
- [4] Intervention Guide: Time Out From Positive Reinforcement. (2017). [online]. 7 ibestt Project, University of Washington. Dostupné z: <https://www.education.uw.edu/ibestt/wp-content/uploads/2018/02/Time-Out-from-Positive-Reinforcement.pdf> [dat. cit. 16. 5. 2022]
- [5] Kol. autorů. (2020). VIDEO: Jak zlepšit vztahy ve třídě a vybudovat dobrý kolektiv? [online]. Dostupné z: [clanek/detail/video-jak-zlepsit-vztahy-ve-tride-a-vybudovat-dobry-kolektiv](#) [dat. cit. 16. 5. 2022]

17. PODCAST 15. díl: Jak efektivně řešit výchovné obtíže ve třídě

Jak zvládat nevhodné chování ve třídě? V podcastu Zapojme všechny si Adéla Pospíchalová povídá se speciální pedagožkou a spolupracovnicí Národního pedagogického institutu ČR Martou Kozdas o jejích zkušenostech s problémovým chováním u žáků. Jak je řešit, na koho se případně obrátit a co se jí v takových situacích osvědčilo?



 [Přehrát video](#)

Poruchy chování v každodenní školní praxi

Krom toho, že je Marta Kozdas etopedkou, koučkou a metodičkou Národního pedagogického institutu ČR, je také učitelkou a speciální pedagožkou a má bohaté zkušenosti s prací se školní třídou. Během své praxe se proto setkala s mnoha žáky, kteří nějakým způsobem narušovali chod hodiny. Učitelé, asistenti pedagoga i speciální pedagogové si vždy kladou stejnou otázku: Jak efektivně řešit výchovné obtíže ve třídě?

Marta Kozdas přiznává, že to je vždy běh na dlouhou trať, doprovázený mnohými nezdary. Neúspěchy je však třeba brát jako důležitou stránku této profese, poučit se z nich a zaměřit se na sebezdokonalení a další vzdělávání – každý pedagog by měl zkrátka na sobě dále pracovat. Důležitým faktorem je také týmová spolupráce. Učitelé by se neměli pokoušet zvládnout případný problém sami, [kolegiální podpora](#) je velice důležitá a zkušenější kolegové mohou mnohdy přijít s řešením, které v dané situaci zafunguje. Sdílení problému je také dobrou psychohygienou, jež je v často emočně vyhocených situacích víc než potřebná.

Jestli se Martě Kozdas něco při řešení problémového chování osvědčilo, je to klidný přístup, otevřená komunikace se žáky a především důslednost. Jako příklad uvádí zkušenost s „rozjívěnou“ třídou, kde bylo těžké pracovat a někdy splnit plán výuky. Zapisovala si proto čas, kdy nebylo možno učit, ten pak sečetla a žáci si čas výuky museli nahradit v pátek po vyučování. Podobně fungovala otevřená komunikace i na notoricky zlobícího žáka. Namísto prchlivé reakce ho „odzbrojila“ přímými otázkami ohledně toho, jak by si on sám představoval, že by měla hodina vypadat, aby ho bavila. Je proto vhodné povzbudit žáky s problémovým chováním, aby sami převzali iniciativu a aktivně hledali východiska – nenechat je vést v roli „zlobivého žáka“, kterou už dobře znají, ale nabídnout jim jinou roli i perspektivu, kdy mají příležitost sami dění aktivně ovlivnit.

Zásadní je také podpora pozitivních vzorců chování u dítěte/žáka, kdy si učitel všímá toho, co

dítěti/žákovi jde, co se mu podařilo, a poskytuje [nehodnotící a pozitivní popisnou zpětnou vazbu](#). U dětí s problémovým chováním je zapotřebí začít již ve školce, aby se neposilovaly negativní vzorce, např. že si dítěte učitelka všímá, jen když zlobí. Ač je u některých dětí složité najít, zač je chválit, je to velmi důležité – klidně i snížit laťku a hledat u nich jakýkoliv posun dobrým směrem.

Kazuistika

Žák 2. stupně, který přešel z jiné školy, měl problémy s nerespektováním autorit a jeho chování vůči učitelům a žákům jevílo známky agrese. Došlo k fyzickému napadení učitele. Po zásahu školního poradenského zařízení škola zaměstnala asistenta pedagoga-muže. Škola obdržela informaci, že žák je dlouhodobě léčen na psychiatrii z důvodů vážného duševního onemocnění. I přes individuální podporu ze strany asistenta pedagoga došlo k situaci, kdy žák během výuky jeví známky neklidu a agrese a slovně vyhrožoval žákům i učiteli. Žák byl následně dlouhodobě hospitalizován, povinnou školní docházku absolvoval v základní škole při dětské psychiatrické nemocnici.

Doporučení: Vždy je třeba stanovit meze a říct si, které chování je za hranou. Učitel/asistent by měl mít na paměti, že na prvním místě stojí bezpečnost dětí, a i jeho vlastní, a v opravdu vážných případech se nepokoušet řešit situaci sám. Je namístě zapojit do řešení externí odborníky i průběžně komunikovat s rodiči žáka.

Marta Kozdas

Marta Kozdas pochází z Jihlavy. Vystudovala speciální pedagogiku (Mgr.) a hospodářsko-správní studia (Ing.), následně absolvovala doktorské studium speciální pedagogiky na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně (Ph.D.). Ve své disertační práci se zabývala ohrožením žáků 2. stupně základních škol a jejich pedagogů látkovými závislostmi a efektivitou školské adiktologické prevence. Praktické zkušenosti získávala jako školní speciální pedagožka, učitelka speciálních tříd pro žáky s mentálním postižením a potížemi v chování, také jako školní metodička prevence a jako ředitelka venkovské malotřídky. V současnosti působí jako speciální pedagožka na střední škole, koučka, lektorka, metodička začínajících učitelů, vyučuje budoucí pedagogy na střední a vysoké škole. Pro aplikaci www.zapojmevsechny.cz vytváří podcasty, píše a edituje texty.

Tip:

Máte jakýkoliv dotaz k tématu problémového chování u žáků? Pište do naší internetové poradny zapojmevsechny@npi.cz.

Poruchy chování

Pod pojmem poruchy chování rozumíme negativní odchylky v chování, kdy jedinec nerespektuje normy chování na úrovni, která odpovídá jeho věku nebo rozumovým schopnostem. Jedinec normy chápe, rozumí jim, ale nepřijímá je nebo se jimi nechce řídit, protože v dané chvíli nebo i trvale není schopen ovládat svoje chování. Takové chování se u dítěte vyskytuje po dobu nejméně šesti po sobě jdoucích měsíců.

Specifické poruchy chování – základ spočívá v oslabení nebo změnách v centrální nervové soustavě. Pro tyto poruchy byl dříve používán termín LMD – lehká mozková dysfunkce. Dnes se mnohem častěji setkáváme s termínem ADHD nebo ADD.

- ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) – porucha pozornosti s hyperaktivitou
- ADD (Attention Deficit Disorder) – porucha pozornosti bez hyperaktivity

Hlavní symptomy ADHD/ADD

- poruchy pozornosti – dítě není schopné zaměřit se na detaily, neudrží pozornost, není schopno postupovat podle instrukcí a dokončit započaté úkoly, často ztrácí věci, snadno je rozptýlí vnější podněty,
- impulzivita – dítě jedná zbrkle a někdy se zdá, že nemá pud sebezáchovy, neumí čekat, až na něj přijde řada, přerušuje ostatní a skáče jim do řeči,
- hyperaktivita – dítě si často hraje s rukama či nohama, často opouští místo ve třídě, je pro ně typické neustálé puzení k činnosti a pocit stálého podněcování k aktivitě.

Nespecifické poruchy chování – nejsou způsobeny „chybou“ v centrální nervové soustavě, ale působením vícero negativních vlivů, což přináší druhotné problémy v chování.

- nadměrné upoutávání pozornosti, tzv. „šaškování“ – může se často objevovat u dětí s pocity méněcennosti a dětí s neuspokojenými emočními a sociálními potřebami,
- negativismus – odmítání autorit, odmítání poslušnosti,
- lhaní – nástroj, který dítě používá k úniku ze situací, které mu nejsou příjemné,
- krádeže – typická je jejich záměrnost,
- agresivita – násilné chování, tendence k útočnému nebo nepřátelskému jednání vůči druhým, případně vůči sobě samému,
- šikanování – důvodů k záškoláctví může být mnoho, např. školní nezralost, neúspěchy ve škole, strach ze špatných známek, protest proti učiteli či rodičům, strach ze šikany.

Více v článkách [„Poruchy chování a jak na ně“](#) a [Psychologický profil a vnitřní svět dítěte s ADHD, které překračuje hranice](#) a také v odborné literatuře, viz níže.

Doporučená literatura:

Bodřová, V., Hutýrová, M. a Růžička, M. (2013). *Možnosti intervence u osob se specifickými poruchami chování a poruchami chování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Michalová, Z. (2011). *ADD/ADHD v kontextu poruch chování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Michalová, Z. (2011). *Edukace žáků s problémovým chováním, poruchami adaptace, poruchami chování a emocí*. Liberec: technická univerzita v Liberci.

Pokorná, V. (1993). *Poruchy chování u dětí a jejich náprava*. Praha: Karolinum

Vojtová, V. (2010). *Inkluzivní vzdělávání žáků v riziku a s poruchami chování jako perspektiva kvality života v dospělosti*. Brno: Masarykova univerzita.

18. PODCAST 19. díl: Alpateam aneb když žáci pomáhají obětem šikany

Ne vždy je okamžité zapojení odborníků tím nejlepším řešením. Existují situace, kdy se děti nebo dospívající mnohem snáze svěří se svými starostmi vrstevníkům. I taková je zkušenost dvou absolventů střední školy Filipa Špinky a Štěpána Hartla, kteří se nechtěli smířit s mnohdy problematickými mezilidskými vztahy na školách a obecně ve společnosti, založili organizaci Alpateam a pomocí veřejných diskusí, filmu, Instagramu, písniček a rozhovorů se známými osobnostmi se to snaží změnit.

Každý třetí žák na střední škole už pravděpodobně zažil šikanu



 [Přehrát video](#)

Podle [mezinárodního šetření PISA uskutečněného v roce 2018](#) **každý třetí žák ve výzkumném vzorku v České republice uvedl, že je vystaven nevhodnému chování ze strany spolužáků alespoň několikrát za měsíc**, průměr v zemích OECD je pak 23 %.

Do mezinárodního šetření PISA 2018 bylo v období 330 škol a 7 000 žáků narozených v roce 2002 (věkové rozmezí žáků bylo 15-16 let, tzn. se jednalo o žáky 1. ročníků středních škol). Česká republika se nakonec umístila na 23. příčce z celkového počtu 75 zkoumaných zemí (země byly seřazeny od nejvyšší míry vnímání nevhodného chování až po nejnižší), přičemž vyšší míru vystavení nevhodnému chování ze strany spolužáků potvrdili v rámci evropských zemí už jen žáci z Lotyšska, Bulharska, Rumunska a Ruska. U žáků ze Slovenska pak byla například míra vystavení nevhodnému chování vnímána nižší než v České republice.

Od roku 2011 jsou žáci v [rámci mezinárodního šetření TIMSS](#) tázáni, jak často se setkávají s různými projevy šikany od svých spolužáků, jako je posměch, vyloučení ze společných aktivit nebo fyzické ubližování. TIMSS hodnotí žáky v zúčastněných zemích ve 4. ročníku formálního vzdělávání (v českém prostředí základní školy) za předpokladu, že průměrný věk v době testování je nejméně 9,5 roku.

V šetření [TIMSS k šikaně ve školách z roku 2019](#) byli žáci zařazeni do jedné ze tří kategorií stupnice („nikdy nebo téměř nikdy“, „asi měsíčně“, „asi týdně“) podle jejich výpovědí, jak často zažili šikanu. Většina žáků (63 %) čtvrtých ročníků základních škol ze všech zkoumaných zemí uvedla, že byli „nikdy nebo téměř nikdy“ šikanováni školními vrstevníky, zhruba třetina žáků (29 %) uvedla, že byli

šikanování „přibližně každý měsíc“ a necelá desetina žáků (8 %) uvedla, že byli šikanováni „zhruba každý týden“.

Co se týče výsledků šetření TIMMS za Českou republiku pro rok 2019, 66 % žáků 4. ročníku uvedlo, že byli „nikdy nebo téměř nikdy“ šikanováni školními vrstevníky, 28 % uvedlo, že byli šikanováni „přibližně každý měsíc“ a pouze 6 % bylo šikanováno „zhruba každý týden“. Výsledek se tedy blížil mezinárodnímu průměru všech zapojených zemí. Žáci z evropských zemí jako jsou například Švédsko, Polsko, Rakousko, Finsko, Norsko, Chorvatsko, Irsko, Francie, Kosovo, Albánie, Srbsko a Litva pak referovali, ve srovnání s ČR, o vnímané nižší míře projevů šikany od spolužáků.

Šikana tedy pravděpodobně nejvíce ohrožuje žáky v posledních ročnících základních škol a na středních školách. Obdobnou zkušenost mají dnes již absolventi střední pedagogické školy v Litomyšli Filip Špinka a Štěpán Hartl, zakladatelé spolku Alpateam, kteří se v současnosti věnují nejen šikaně, ale i kybershikaně, trollingu a mezilidským vztahům obecně. V budoucnosti by rádi svou pozornost upřeli i k dalším palčivým společenským problémům, které osobně zažili, například při cestách do velkých měst a v zahraničí (jako je policejní brutalita, politická situace v některých zemích aj.).

Oba středoškoláci se v rámci činnosti spolku Alpateam rozhodli nejprve oslovit vrstevníky pomocí video scének „Chovejme se k sobě hezky“. Jejich pozitivní odezva inspirovala oba mladé muže k dalším projektům, tentokrát již zaměřeným na šikanu – na začátku stál rozhovor s hercem Davidem Krausem, který má sám se šikanou osobní zkušenost. Úspěch slavila i veřejná debata o šikaně v Litomyšli, do níž se aktivně zapojilo na 200 lidí.

[Alpateam](#) navázal spolupráci s oblíbeným hercem Radimem Fialou, který se stal tváří projektu, a i díky němu se dostal k lidem z filmové školy. Výsledkem je nízkorozpočtový film [Nejlepší kamarád](#), který byl v tomto roce již dokončen, a který by oba tvůrci rádi dostali do škol a na základě vypracované metodiky pak zlepšili povědomí o této problematice nejen mezi samotnými žáky, ale i mezi jejich učiteli.

Alpateam také vyhrál druhé místo v soutěži pořádané MŠMT „Zatočme se šikanou“. Sice se jim nepodařilo sehnat kýžené finance na projekty, ale záštita ministerstva přinesla mimo jiné spolupráci s [cesko.digital](#) a také s Národním pedagogickým institutem.

„Nepromarni školní léta, svěř se“

[Instagramový účet Alpateam](#) nečekaně pasoval Filipa a Štěpána do role „z odpovědných vrb“ – mnohokrát byli vůbec prvními lidmi, na něž se děti nebo dospívající se svými problémy obrátili. Učili se za pochodu a uvědomovali si obrovskou zodpovědnost, kterou v takových chvílích mají (v jednom z prvních případů hrál roli i možný pokus o sebevraždu). Právě tehdy si oba středoškoláci uvědomili, že mnohem víc než odborníci, chybí v českých školách a společnosti vstřícnost a ochota otevřeně komunikovat. I to je dost možná důvod, proč jsou děti a dospívající ochotní svěřit se se svým trápením mnohem spíše vrstevníkům, než učitelům nebo odborníkům.

Filip i Štěpán se ve škole výslovně se šikanou nesetkali, spíše s ne úplně ideálními mezilidskými vztahy. Oba se shodli, že zásahy ze strany pedagogů a vedení školy byly mnohdy víc ke škodě než k užítku a rozhodně nevedly k větší otevřenosti žáků. Spíše než jednorázové debaty s odborníky, neefektivní dotazníky a mnohdy úzce zaměřené pohovory se školními psychology by oba středoškoláci přivítali více systematických a každodenních aktivit ke zlepšení tzv. well-beingu ve

školách, tedy celkové atmosféry a pohody, aby se děti cítily ve škole a kolektivu dobře, nebály se ve třídě svěřit apod. Cestu vidí v posílení společné práce či projektů, mimoškolních aktivit kolektivu (účinnější než jednorázová debata s psychologem jsou podle nich nejrůznější soutěže či společné výlety, školy v přírodě apod.), osvědčilo se i větší aktivní zapojení dětí do chodu školy.

Velkým problémem je podle Filipa se Štěpánem přístup samotných škol. Často se setkávají s tím, že školy nejsou ochotny např. šikanu aktivně řešit, protože se bojí o svou pověst. I v tom může pomoci například i jejich film, *Nejlepší kamarád* a s ním spojená oficiální metodika. Filip i Štěpán by do budoucnosti rádi ve svých aktivitách pokračovali a věnovali se jim třeba i profesionálně.

Doporučení:

Filip Špinka a Štěpán Hartl doporučují žákům a studentům, aby se v případech jakýchkoliv těžkostí rozhodně někomu svěřili. Komukoliv. Začít mohou u svých kamarádů, vrstevníků, třídního učitele i jiného oblíbeného pedagoga. Vždy mají možnost kontaktovat [Linku bezpečí](#) (tel. 116111) nebo Linky důvěry, v případě ohrožení na životě samozřejmě [Rychlou zdravotnickou záchranou službu nebo Policii ČR](#). Za Alpeam je tu jejich [instagramový účet Alpeam](#). Další pomoc i informace je možno hledat na stránkách [Společenství proti šikaně](#), [E-Nebezpečí pro učitele](#) či [Národního centra bezpečnějšího internetu](#).

Co je Peer program/prvek

Peer programy neboli vrstevnické programy (mladí mladým) pochází z USA a jejich strategie spočívá v zapojení předem vyškolených vrstevníků do řešení určitého problému. Cílem peer prvku je předávání zkušeností, sdílení příběhů, příjemnější komunikace i edukace mladých lidí jinými mladými lidmi. Využívá se například u drogových závislostí, v komunikaci s oběťmi šikany, které se pak snáze svěřují, ale i v celkové komunikaci s vrstevníky. Peer programy bývají často a úspěšně využívány při prevenci rizikových jevů chování právě prostřednictvím předem připravených a odborně informovaných vrstevníků. Více například v [metodické příručce pro pedagogy](#) či na stránkách [programů všeobecné primární prevence](#).

Tip:

Koronavirová pandemie, distanční výuka a obrovský rozmach digitálních technologií ve výuce přinesly krom mnoha pozitiv i nové hrozby, jakými jsou **kybernetické útoky, kyberšikana a trolling, a to jak mezi žáky navzájem, tak například vůči pedagogům**. Ani školy nebyly na tak rychlou změnu připravené a jejich technologické zabezpečení nebylo a mnohdy není ideální.

Této problematice se věnuje i jedna z osobností, které Alpeam přizval ke spolupráci, **Tomáš Hamberger, učitel informatiky, odborník na kybernetickou kriminalitu** a v současnosti poradce premiéra pro oblast školství. Je mimo jiné zakladatelem projektu Digitální pohotovost 4.0, který pomáhá školám a učitelům zavádět digitální nástroje potřebné pro výuku. Také je autorem příručky *Minimální bezpečnostní standardy pro výuku na dálku, aneb bezpečná digitalizace českého školství*, která je určená převážně školám a pracovníkům ve školství.

Více v rozhovoru s Tomášem Hambergerem o [digitálním trollingu](#) či v podcastu Českého rozhlasu o [trollingu a kyberšikaně](#).

Doporučená literatura:

Kavalír, A. (Eds.) (2009). *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele*. Plzeň: Dragon press s.r.o.

Kolář, M. (2010). „Ve škole: Šikana, nebo jen škádlení?“ *Psychologie dnes* 2 (16), 56–59.

Kolektiv autorů (2012). *Elektronická šikana a jak ji řešit*. (Metodický materiál.) Praha: NCBI.

Kopecký, K., Krejčí, V. (2010). *Rizika virtuální komunikace*. (Příručka pro učitele.) Olomouc: Net Univerzity. [cit. 2. 12. 2012] http://archiv.zsstipa.cz/informace/ke_stazeni/enebezpeci_a5_3.pdf.

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

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

19. alpateam

Každý třetí žák na střední škole už pravděpodobně zažil šikanu

Podle [mezinárodního šetření PISA uskutečněného v roce 2018](#) **každý třetí žák ve výzkumném vzorku v České republice uvedl, že je vystaven nevhodnému chování ze strany spolužáků alespoň několikrát za měsíc**, průměr v zemích OECD je pak 23 %.

Do mezinárodního šetření PISA 2018 bylo v období 330 škol a 7 000 žáků narozených v roce 2002 (věkové rozmezí žáků bylo 15-16 let, tzn. se jednalo o žáky 1. ročníků středních škol). Česká republika se nakonec umístila na 23. příčce z celkového počtu 75 zkoumaných zemí (země byly seřazeny od nejvyšší míry vnímání nevhodného chování až po nejnižší), přičemž vyšší míru vystavení nevhodnému chování ze strany spolužáků potvrdili v rámci evropských zemí už jen žáci z Lotyšska, Bulharska, Rumunska a Ruska. U žáků ze Slovenska pak byla například míra vystavení nevhodnému chování vnímána nižší než v České republice.

Od roku 2011 jsou žáci v [rámci mezinárodního šetření TIMSS](#) tázáni, jak často se setkávají s různými projevy šikany od svých spolužáků, jako je posměch, vyloučení ze společných aktivit nebo fyzické ubližování. TIMSS hodnotí žáky v zúčastněných zemích ve 4. ročníku formálního vzdělávání (v českém prostředí základní školy) za předpokladu, že průměrný věk v době testování je nejméně 9,5 roku.

V šetření [TIMSS k šikaně ve školách z roku 2019](#) byli žáci zařazeni do jedné ze tří kategorií stupnice („nikdy nebo téměř nikdy“, „asi měsíčně“, „asi týdně“) podle jejich výpovědí, jak často zažili šikanu. Většina žáků (63 %) čtvrtých ročníků základních škol ze všech zkoumaných zemí uvedla, že byli „nikdy nebo téměř nikdy“ šikanováni školními vrstevníky, zhruba třetina žáků (29 %) uvedla, že byli šikanováni „přibližně každý měsíc“ a necelá desetina žáků (8 %) uvedla, že byli šikanováni „zhruba každý týden“.

Co se týče výsledků šetření TIMSS za Českou republiku pro rok 2019, 66 % žáků 4. ročníku uvedlo, že byli „nikdy nebo téměř nikdy“ šikanováni školními vrstevníky, 28 % uvedlo, že byli šikanováni „přibližně každý měsíc“ a pouze 6 % bylo šikanováno „zhruba každý týden“. Výsledek se tedy blížil mezinárodnímu průměru všech zapojených zemí. Žáci z evropských zemí jako jsou například Švédsko, Polsko, Rakousko, Finsko, Norsko, Chorvatsko, Irsko, Francie, Kosovo, Albánie, Srbsko a Litva pak referovali, ve srovnání s ČR, o vnímané nižší míře projevů šikany od spolužáků.

Šikana tedy pravděpodobně nejvíce ohrožuje žáky v posledních ročnících základních škol a na středních školách. Obdobnou zkušenost mají dnes již absolventi střední pedagogické školy v Litomyšli Filip Špinka a Štěpán Hartl, zakladatelé spolku Alpateam, kteří se v současnosti věnují nejen šikaně, ale i kyberšikaně, trollingu a mezilidským vztahům obecně. V budoucnosti by rádi svou pozornost upřeli i k dalším palčivým společenským problémům, které osobně zažili, například při cestách do velkých měst a v zahraničí (jako je policejní brutalita, politická situace v některých zemích aj.).

Oba středoškoláci se v rámci činnosti spolku Alpateam rozhodli nejprve oslovit vrstevníky pomocí video scének „Chovejme se k sobě hezky“. Jejich pozitivní odezva inspirovala oba mladé muže k dalším projektům, tentokrát již zaměřeným na šikanu – na začátku stál rozhovor s hercem Davidem Krausem, který má sám se šikanou osobní zkušenost. Úspěch slavila i veřejná debata o šikaně v Litomyšli, do níž se aktivně zapojilo na 200 lidí.

[Alpateam](#) navázal spolupráci s oblíbeným hercem Radimem Fialou, který se stal tváří projektu, a i díky němu se dostal k lidem z filmové školy. Výsledkem je nízkorozpočtový film [Nejlepší kamarád](#), který byl v [tomto roce již dokončen](#), a který by oba tvůrci rádi dostali do škol a na základě vypracované metodiky pak zlepšili povědomí o této problematice nejen mezi samotnými žáky, ale i mezi jejich učiteli.

Alpateam také vyhrál druhé místo v soutěži pořádané MŠMT „Zatočme se šikanou“. Sice se jim nepodařilo sehnat kýžené finance na projekty, ale záštita ministerstva přinesla mimo jiné spolupráci s [cesko.digital](#) a také s Národním pedagogickým institutem.

„Nepromarni školní léta, svěř se“

[Instagramový účet Alpateam](#) nečekaně pasoval Filipa a Štěpána do role „z odpovědných vrb“ – mnohokrát byli vůbec prvními lidmi, na něž se děti nebo dospívající se svými problémy obrátili. Učili se za pochodu a uvědomovali si obrovskou zodpovědnost, kterou v takových chvílích mají (v jednom z prvních případů hrál roli i možný pokus o sebevraždu). Právě tehdy si oba středoškoláci uvědomili, že mnohem víc než odborníci, chybí v českých školách a společnosti vstřícnost a ochota otevřeně komunikovat. I to je dost možná důvod, proč jsou děti a dospívající ochotní svěřit se se svým trápením mnohem spíš vrstevníkům, než učitelům nebo odborníkům.

Filip i Štěpán se ve škole výslovně se šikanou nesetkali, spíš s ne úplně ideálními mezilidskými vztahy. Oba se shodli, že zásahy ze strany pedagogů a vedení školy byly mnohdy víc ke škodě než k užtku a rozhodně nevedly k větší otevřenosti žáků. Spíš než jednorázové debaty s odborníky, neefektivní dotazníky a mnohdy úzce zaměřené pohovory se školními psychology by oba středoškoláci přivítali více systematických a každodenních aktivit ke zlepšení tzv. well-beingu ve školách, tedy celkové atmosféry a pohody, aby se děti cítily ve škole a kolektivu dobře, nebály se ve třídě svěřit apod. Cestu vidí v posílení společné práce či projektů, mimoškolních aktivit kolektivu (účinnější než jednorázová debata s psychologem jsou podle nich nejrůznější soutěže či společné výlety, školy v přírodě apod.), osvědčilo se i větší aktivní zapojení dětí do chodu školy.

Velkým problémem je podle Filipa se Štěpánem přístup samotných škol. Často se setkávají s tím, že školy nejsou ochotny např. šikanu aktivně řešit, protože se bojí o svou pověst. I v tom může pomoci například i jejich film, *Nejlepší kamarád* a s ním spojená oficiální metodika. Filip i Štěpán by do budoucnosti rádi ve svých aktivitách pokračovali a věnovali se jim třeba i profesionálně.

Doporučení:

Filip Špinka a Štěpán Hartl doporučují žákům a studentům, aby se v případech jakýchkoliv těžkostí rozhodně někomu svěřili. Komukoliv. Začít mohou u svých kamarádů, vrstevníků, třídního učitele i jiného oblíbeného pedagoga. Vždy mají možnost kontaktovat [Linku bezpečí](#) (tel. 116111) nebo Linky důvěry, v případě ohrožení na životě samozřejmě [Rychlou zdravotnickou záchranou službu nebo Policii ČR](#). Za Alpateam je tu jejich [instagramový účet Alpateam](#). Další pomoc i informace je možno hledat na stránkách [Společenství proti šikaně](#), [E-Nebezpečí pro učitele](#) či [Národního centra bezpečnějšího internetu](#).

Co je Peer program/prvek



Peer programy neboli vrstevnické programy (mladí mladím) pochází z USA a jejich strategie spočívá v zapojení předem vyškolených vrstevníků do řešení určitého problému. Cílem peer prvku je předávání zkušeností, sdílení příběhů, příjemnější komunikace i edukace mladých lidí jinými mladými lidmi. Využívá se například u drogových závislostí, v komunikaci s oběťmi šikany, které se pak snáze svěřují, ale i v celkové komunikaci s vrstevníky. Peer programy bývají často a úspěšně využívány při prevenci rizikových jevů chování právě prostřednictvím předem připravených a odborně informovaných vrstevníků. Více například v [metodické příručce pro pedagogy](#) či na stránkách [programů všeobecné primární prevence](#).

Tip:

Koronavirová pandemie, distanční výuka a obrovský rozmach digitálních technologií ve výuce přinesly krom mnoha pozitiv i nové hrozby, jakými jsou **kybernetické útoky, kyberšikana a trolling, a to jak mezi žáky navzájem, tak například vůči pedagogům**. Ani školy nebyly na tak rychlou změnu připravené a jejich technologické zabezpečení nebylo a mnohdy není ideální.

Této problematice se věnuje i jedna z osobností, které Alpateam přizval ke spolupráci, **Tomáš Hamberger, učitel informatiky, odborník na kybernetickou kriminalitu** a v současnosti poradce premiéra pro oblast školství. Je mimo jiné zakladatelem projektu Digitální pohotovost 4.0, který pomáhá školám a učitelům zavádět digitální nástroje potřebné pro výuku. Také je autorem příručky *Minimální bezpečnostní standardy pro výuku na dálku, aneb bezpečná digitalizace českého školství*, která je určená převážně školám a pracovníkům ve školství.

Více v rozhovoru s Tomášem Hambergerem o [digitálním trollingu](#) či v podcastu Českého rozhlasu o [trollingu a kyberšikaně](#).

Doporučená literatura:

Kavalír, A. (Eds.) (2009). *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele*. Plzeň: Dragon press s.r.o.

Kolář, M. (2010). „Ve škole: Šikana, nebo jen škádlení?“ *Psychologie dnes* 2 (16), 56-59.

Kolektiv autorů (2012). *Elektronická šikana a jak ji řešit*. (Metodický materiál.) Praha: NCBI.

Kopecký, K., Krejčí, V. (2010). *Rizika virtuální komunikace*. (Příručka pro učitele.) Olomouc: Net Univerzity. [cit. 2.12. 2012] <http://www.e-nebezpeci.cz/index.php/kestazeni>.

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



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

20. PODCAST 29: Metoda aktivního naslouchání jako řešení náročného chování u žáka

Jak řešit náročné chování u žáků ve školní třídě nebo mimo školu? Rodičům i pedagogům pomůže metoda aktivního naslouchání. Hostem dalšího podcastu Zapojevsechny.cz je Radka Schillerová, lektorka Školy bez poražených pro Gordonův institut, která se zaměřuje na práci a komunikaci s dětmi a také vede kurzy zaměřené na aktivní naslouchání.



 [Přehrát video](#)

Náročné chování ve škole

Úkolem každého učitele by mělo být ve třídě vytvořit takové prostředí, které umožňuje žákům i učitelům naplňovat základní potřeby (fyziologické potřeby, potřebu bezpečí, sounáležitosti, uznání a seberealizace) a zároveň rozvíjí sociální a emoční dovednosti. Pouze takové prostředí skutečně podporuje žáky v procesu učení. Je naprosto přirozené, že i v tomto „ideálním“ prostředí naplněném láskou a respektem se budete setkávat s náročným chováním. To často nesouvisí přímo s vámi nebo učením. Může pramenit z nenaplněné základní lidské potřeby v různých prostředích – v rodinném, mimoškolním, zdravotním i duševním. Ať je příčina jakákoliv, náročné chování se projevuje třemi způsoby:

1. Jako reakce na stres (z důvodu nenaplněné potřeby);

2. Jako prostředek k naplnění potřeby;
3. Jako důsledek deficitů v sociálně-emočních dovednostech. [1]

Dětský psychiatr Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. definoval 5 stavů aktivace stresové reakce: klid, ostražitost, znepokojení, strach a zděšení. [2, 3] **Žáci se dokážou bezproblémově učit, nachází-li se ve stavu klidu a ostražitosti.** Jakmile se ocitnou ve stavu znepokojení, znamená to, že začínají vnímat stres, což jim znemožní učení a vyvolá určitou formu náročného chování (vzdor, neplnění úkolů, falešné naplňování potřeb...).

A přesně tohle jsou ty chvíle, kdy můžete žáky citlivým způsobem učit seberegulaci a ze stavu znepokojení je dostat do klidu. Děti seberegulaci samy od sebe nezvládají, protože nemají ještě dostatečně vyvinutý mozek – tedy v jejich mozku neexistují nebo jsou velmi málo zasíťovaná nervová propojení tří základních mozkových struktur (mozková kůra, limbický systém, mozkový kmen), které při seberegulaci potřebují.

Tím, že budete žáky náročnými situacemi provázet empatickým a respektujícím způsobem, například využíváním aktivního naslouchání, ovlivníte vývoj jejich mozku a vytváření těch správných cestiček, které jim v budoucnu pomůžou stresové situace a následné náročné chování zvládat kultivovaným způsobem. Zároveň získáte v hodině více prostoru pro opravdovou výuku. Aktivní naslouchání vám pomůže eliminovat používání nefunkčních strategií, jako jsou zvýšený hlas, křičení, příkazy, zákazy nebo neustálé opakování pokynu dokola. Naopak pochopíte příčinu žákovy náročného chování, odkryjete jeho nenaplněnou potřebu, zklidníte emoce a pomůžete mu ze stavu znepokojení do stavu klidu. Teprve potom bude opět schopný se učit.

Aktivní naslouchání jako nástroj sbližování

Jedná se o komunikační dovednost, která se v ideálním případě skládá ze tří složek. V první řadě je nutné slyšet, co druhý člověk skutečně říká, tedy vnímat obsah jeho sdělení. V druhé řadě je dobré se také zaměřit na emoce spojené s tímto sdělením. A také neopomíjet tělesné signály, které mluvčí vysílá.

Aktivní naslouchání žákovi umožňuje sdílet emoce a navázat bližší důvěrný vztah s učitelem. Učitel vyjadřuje aktivním nasloucháním žákovi respekt. Žák má pak lepší povědomí o vlastních pocitech – lépe se vyzná v tom, co se v něm odehrává. Pak si také snáze může hledat a nacházet své vlastní řešení určité (problémové) situace.

Aktivní naslouchání v praxi

V praxi se může často přihodit, že žák učiteli otevřeně nesdělí svoje emoce a potřeby. Namísto toho se vyjádří nejasně nebo neurčitě. Úkolem učitele je toto sdělení dekodovat. To sice udělá, ale často na základě vlastních, dospělých zkušeností. Pokud nepracuje s aktivním nasloucháním a nedaří se mu na sdělený obsah podívat očima žáka, může dokonce během komunikace projevoval tzv. komunikační bloky. Podle psychologa Thomase Gordona existuje celkem **12 komunikačních bloků** (chyb), kterých se mluvčí v komunikaci dopouští. Konkrétně se jedná o **příkazování, vyhrožování, moralizování, rady, logickou argumentaci, kritiku, chválení v nevhodnou dobu, výsměch, litování, kladení otázek a zlehčování.** [4]

Více informací o komunikačních blocích najdete v doporučené literatuře pod článkem, níže alespoň ke dvěma výše zmíněným.

- **Kladení otázek** může žáka odvádět od vlastního prožívání situace. Učitelé například kladou otázky, které zajímají je samé, ale pro žáka nejsou důležité. Učitel se navíc může ptát způsobem, na který žák nedokáže reagovat, protože nezná odpověď.
- **Chválení v nevhodnou dobu může představovat komunikační brzdu.** Spíš než na hodnocení výsledku činnosti je dobré se zaměřit na samotný proces a také na prožitky žáka během tohoto procesu – ty ve finále ne vždy musí korespondovat s výsledkem.

Žák výše uvedené reakce učitele obvykle interpretuje tak, že mu učitel nevěří, co prožívá, že situaci zlehčuje, že mu dává najevo, že je chyba na jeho straně, že mu udílí nevyžádané rady. Žák si na základě této komunikační odezvy může odvozovat, jak o něm učitel smýšlí, což se může (negativně) odrazit i na jeho sebepojetí.

V tabulce níže najdete příklady nepřímého sdělení dítěte/žáka a dva typy reakce dospělého/učitele: 1) dekódování informace na základě vlastní zkušenosti, 2) dekódování sdělení s pomocí aktivního naslouchání.

Nepřímé sdělení dítěte/žáka	Dospělý/učitel dekóduje sdělení na základě vlastní zkušenosti, používá tzv. komunikační bloky	Dospělý/učitel dekóduje sdělení s pomocí aktivního naslouchání. Nepoužívá otázky. Jinými slovy popíše, jak rozumí sdělení dítěte.
Dítě/žák začíná mít hlad, ale dospělému/učiteli tuto informaci nesdělí. Namísto toho se začne ptát: „Kdy už skončíme?“ nebo „Kdy bude večeře?“	„Proč se ptáš?“ „Nejdřív dodělej, co máš.“ „Večeře je přece vždycky v šest.“	„Vidím, že bys chtěl/a skončit dřív.“ „Už máš velký hlad.“
Dítě/žák pláče a řekne: „Adam mě bouchnul.“	„Ty jsi mu něco udělal?“ „Vždyť to nebyla taková rána!“	„Něco Tě bolí.“ „Mrzí Tě, že to udělal.“ „Jsi teď hodně naštvaný.“
Dítě řekne: „Mně se ještě nechce domů z hřiště.“	„Jestli okamžitě nepůjdeš, nebude Večerníček.“ „Já ale spěchám domů, mám moc práce.“	„Vidím, že se Ti ještě nechce domů. Nejradši bys tady ještě zůstal. Chápu, že je pro Tebe těžké, nechat teď tu hru a jít domů. Možná jsi i naštvaný/a a máš teď vztek, že musíme jít domů.“
Dítě řekne: „Nechci jít na zkoušku z matematiky.“	„Do školy se musí.“ „Neboj, to dáš, to bude dobré.“	„Máš z něčeho strach.“ „Obáváš se, že to nezvládneš.“ „Nechce se Ti do školy.“
Dítě řekne: „Nikdo se mnou ve škole nemluví.“	„A proč se s Tebou nikdo nebaví?“	„Je Ti to líto, když s Tebou ve škole nikdo nekomunikuje.“

Jak začít s aktivním nasloucháním?

Začít sám se sebou. Mohu vést sám se sebou dialog, když mě něco naštvě, když něco nezvládnu. V takové chvíli se pokouším popsat, co se ve mně odehrává. Aktivní naslouchání se dá trénovat zpočátku hlavně v běžných situacích, kdy se žádný z aktérů nenachází v krizové situaci (ideálně ve chvílích, kdy se jedná o nějaký pozitivní prožitek).

Příklad:

Dítě přijde ze školy s tím, že se mu konečně povedlo sehnat hokejovou kartičku, kterou dlouho shánělo. Namísto stručné reakce rodiče – jako např. „dobry“ – je žádoucí zpětná vazba, která akcentuje emocionální stránku: „*To máš ale radost, že se Ti to konečně podařilo!*“

Radka Schillerová na základě vlastní praxe upřesňuje: Pokud učitelé začnou praktikovat metodu

aktivního naslouchání, po čase skutečně dochází k minimalizaci problémových situací ve třídě, vylepšení dynamiky a i atmosféra ve třídě je mnohem příjemnější.

Komunikační dovednosti si můžete s lektorkou Radkou Schillerovou osvojit v akreditovaném kurzu [Škola bez poražených](#) pro učitele. Chcete-li se zaměřit pouze na aktivní naslouchání, 7. 11. 2022 začíná její kurz [Umění naslouchat žákům](#).

Více na stránkách:

[Radka Schillerová - Umění naslouchat \(radkaschillerova.cz\)](#)

[Spokojené rodičovství \(spokojenerodicovstvi.cz\)](#)

Radka Schillerová, MBA



Radka Schillerová | FOTO: archiv Radky Schillerové

Radka Schillerová vystudovala marketing a management, ale s narozením dětí se začala zabývat výchovnými přístupy, neurovědou a emoční inteligencí. Věnuje se převážně komunikaci a emocím a pracuje jak s rodiči, tak pedagogy. Významně ji ovlivnila kniha *Výchova bez*

poražených Thomase Gordona, která je ucelenou filozofií, jak vytvořit a udržet s dítětem fungující a naplněný vztah, a to za jakýchkoliv okolností. Pro Gordonův institut lektoruje kurz pro učitele Škola bez poražených, ve kterém si zájemci osvojují respektující komunikační dovednosti.

Gordonův institut

Psycholog Thomas Gordon, zakladatel celosvětově úspěšných programů pro rozvoj vztahů, komunikace a řešení konfliktů, pracoval dlouhá léta s dětmi a naléhavě si uvědomoval dvě skutečnosti. Na jedné straně viděl, jak dospělí svým jednáním dětem často nevědomky ubližují, zároveň však věděl, že pracovat s dětskými emocemi je nesmírně těžké, a nemá-li k tomu člověk patřičnou průpravu, často je to téměř nemožné. Proto vytvořil programy pro rodiče a pedagogy, které se zabývají komunikací, řešením konfliktů a zvládání emocí. Více na: [Gordon Institut CZSK - Home](#).

Doporučená literatura:

Carnegie, D. (2021). *Naslouchejte!* Praha: Via. Naše nakladatelství - Dobrovský s.r.o.

Gordon, T. (2015). *Škola bez poražených: Praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem*. Olomouc: Malvern.

Gordon, T. (2012). *Výchova bez poražených: Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi*. Olomouc: Malvern.

Palenčárová, J. a Šebesta, K. (2006). *Aktivní naslouchání při vyučování*. Praha: Portál.

Zdroje:

[1] Kol. autorů. (2021). *Přístupy k náročnému chování dětí a žáků ve školách a školských zařízeních a možnosti jeho řešení. Metodické doporučení*. [online]. Praha: Česká školní inspekce. Dostupné z: [Česká školní inspekce - Metodické doporučení - Přístupy k náročnému chování dětí a žáků a možnosti jeho řešení \(csicr.cz\)](#)

[2] Perry, B. D., & Hambrick, E. P. (2008). The neurosequential model of therapeutics. *Reclaiming children and youth*, 17(3), 38–43.

[3] Perry, B. D., & Graner, S. (2018). The Neurosequential Model in Education: Introduction to the NME Series: Trainer's Guide (NME Training Guide). The ChildTrauma Academy Press.

[4] Gordon, T. (2015). *Škola bez poražených: Praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem*. Olomouc: Malvern.

Tip na závěr:



Zaujalo vás téma? Další texty, videa a podcasty s Radkou Schillerovou najdete na [Zapojmevsechny.cz](https://zapojmevsechny.cz):

[PODCAST 27. díl: Jak komunikovat s předškolními dětmi | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)

[PODCAST 28. díl: Jak zvládat vztek u dětí předškolního věku | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)

[VIDEO: Chcete dobrý vztah s žáky? Zapomeňte na nálepky a zkuste pozorovat | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)

[Odměny a tresty neboli cukr a bič ve školách | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)

[Efektivní zpětná vazba a hodnocení dětí | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)

[Pravidla pro třídu vymýšlejte spolu s žáky. Budou je spíš dodržovat | Zapojmevsechny.cz \(zapojmevsechny.cz\)](#)