



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# Preventivní programy proti šikaně

Vypracovala: Michaela Tejkalová

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Jiří Kressa, Ph.D.

České Budějovice 2022

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum

Podpis studenta

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat zejména svému příteli, celé rodině a přátelům za podporu a trpělivost, kterou mi po celou dobu mého bakalářského studia poskytovali. Mé poděkování patří rovněž panu doktoru Jiřímu Kressovi za vedení mé bakalářské práce, podněty a cenné rady, které mi poskytl během psaní závěrečné práce.

## **ANOTACE**

Tato práce je zaměřená na preventivní programy proti šikaně ze zahraničí, ale i z České republiky (KiVa, Hradecký model, SAVE a Bulli & Pupe). Tyto programy budeme porovnávat mezi sebou a z výsledků zjistíme jaká je efektivita těchto programů. V teoretické části dojde k obecnému seznámení s pojmy jako je šikana a prevence. Právě díky tomu se můžeme v praktické části přesunout na porovnávání jednotlivých preventivních programů proti šikaně podle daných kritérií. Z výsledků poté můžeme vyvodit odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Respektive v čem se shodují a v čem se jednotlivé preventivní programy proti šikaně liší a zda je možné aplikovat vybrané preventivní programy i v českém školství.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Šikana, preventivní programy, prevence, komparace



## **ABSTRACT**

This thesis focuses on anti-bullying prevention programmes from abroad, but also from the Czech Republic (KiVa, Hradecký model, SAVE and Bulli & Pupe). We will compare these programs with each other and from the results we will find out what is the effectiveness of these programs. In the theoretical part we will have a general introduction to concepts such as bullying and prevention. It is thanks to this that we can move on in the practical part to comparing different anti-bullying prevention programs according to the given criteria. From the results we can then draw answers to the research questions. In what ways do they coincide and in what ways do the individual anti-bullying prevention programmes differ and whether it is possible to apply the selected prevention programmes in the Czech school system.

## **KEY WORDS**

Bullying, prevention programs, prevention, comparison

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD.....  | 7  |
| TEORETICKÁ ČÁST.....                                       | 9  |
| 1. OBECNÉ INFORMACE O ŠIKANĚ.....                          | 9  |
| 1.1 Co je/není šikana.....                                 | 9  |
| 1.2 Formy šikany.....                                      | 11 |
| 1.2.1 Základní dělení šikany.....                          | 11 |
| 1.2.2 Dělení šikany dle vnějších projevů.....              | 12 |
| 1.3 Role účastníků v procesu šikany.....                   | 13 |
| 1.3.1 Agresor (Bully).....                                 | 14 |
| 1.3.2 Asistent agresora (Assistant).....                   | 14 |
| 1.3.3 Motivátor agresora (Reinforcer).....                 | 15 |
| 1.3.4 Zastánce oběti (Defender).....                       | 15 |
| 1.3.5 Nezasvěcený (Outsider).....                          | 15 |
| 1.3.6 Oběť (Victim).....                                   | 16 |
| 2. PREVENCE ŠIKANY.....                                    | 17 |
| 2.1 Prevence primární.....                                 | 17 |
| 2.1.1 Všeobecná primární prevence.....                     | 17 |
| 2.1.2 Selektivní primární prevence.....                    | 18 |
| 2.1.3 Indikovaná primární prevence.....                    | 18 |
| 3. MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM.....                      | 19 |
| 3.1 Adaptační kurz, kurz zážitkové pedagogiky, výlety..... | 19 |
| 3.2 Beseda.....  | 20 |
| 3.3 Hra.....   | 21 |
| 4. PREVENTIVNÍ CENTRUM.....                                | 24 |
| 4.1 Alberti Center for Bullying Abuse Prevention.....      | 24 |
| 4.1.1 Intervence pozorovatelů/svědků šikany.....           | 25 |
| 4.1.2 Kyberšikana a vliv sociálních médií.....             | 25 |
| 4.1.3 Sociálně emoční učení a prevence šikany.....         | 26 |
| PRAKTICKÁ ČÁST.....  | 28 |
| 1. METODOLOGIE.....  | 28 |
| 1.1 Charakteristika výzkumu.....                           | 29 |
| 1.2 Cíl výzkumu.....                                       | 29 |

|   |           |
|---|-----------|
| 1.3 Výzkumné otázky.....  | 29        |
| <b>2. ZÁSADNÍ PRO PROGRAM .....</b>                             | <b>30</b> |
| 2.1 KiVa.....   | 30        |
| 2.2 Hradecký model - Český školní program proti šikanování..... | 32        |
| 2.3 SAVE.....   | 34        |
| 2.4 Bulli & Pupe .....  | 35        |
| <b>3. KOMPARACE PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ PROTI ŠIKANĚ .....</b>   | <b>37</b> |
| 3.1 Hlavní cíle programu .....                                  | 37        |
| 3.2 Metody práce .....  | 38        |
| 3.3 Spolupráce a doba trvání.....                               | 39        |
| 3.4 Podpora pro školy .....                                     | 40        |
| 3.5 Výsledky a evaluace .....                                   | 41        |
| 3.6 Současnost.....   | 42        |
| <b>DISKUSE .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>ZÁVĚR.....</b>   | <b>46</b> |
| <b>SEZNAM LITERATURY .....</b>                                  | <b>47</b> |
| <b>INTERNETOVÉ ZDROJE .....</b>                                 | <b>48</b> |

## ÚVOD

Tématem této bakalářské práce jsou preventivní programy proti šikaně. Cílem práce je obeznámit potencionální čtenáře o problematice šikany a představit jednotlivé preventivní programy, které budou ve výzkumné části práce porovnány. Součástí výzkumu bude zmínění zásadních informací pro programy, hledání společných znaků nebo naopak těch, díky kterým se jednotlivé programy diferencují a využitelnost programů v českém školství.

Šikana se vyskytovala v minulosti, setkáváme se s ní v současnosti a je více než pravděpodobné, že se s ní i nadále budeme setkávat v budoucnosti. Je velice nutné si uvědomovat, jak se proti šikaně bránit, jak se zachovat, když nastane a co dělat pro to, aby se už více neopakovala nebo dokonce ani nezapočala. K tomu nám slouží velké množství edukativních her, které mohou stmelovat kolektiv, ale i programy, které jsou v celosvětovém spektru, či jsou teprve v zárodku.

I přes povědomí, které je v dnešní době internetu velké, existují případy, které nejsou řešeny správným postupem a mnohdy jsou i přehlíženy. To je samozřejmě špatně. Proto je třeba se zaměřit na to, aby byl daný postup celé situace řešen dle určitých norem a pravidel a směřoval ke zdárnému konci. To znamená, aby byl příslušný agresor potrestán, tak jak si zaslouží a oběť dosáhla toho, že se například nebude bát chodit do školy. Toto je v podstatě role učitele. I rodiče se do tohoto řešení musí zapojit, aby všechno fungovalo, tak jak má. Pokud by si nevěděli rady, tak mohou navštívit speciálně vyškolené odborníky. Každá škola má minimálně jednoho pedagogického poradce. Mimo to je velká pravděpodobnost, že škola spolupracuje s nějakou psychologicko-pedagogickou poradnou, která rodičům poradí, jak svoje šikanované dítě zbavit stresu ze šikany nebo jak napravit chování dítěte – agresora.

V teoretické části, konkrétně v první kapitole, se zaměříme na obecné informace o šikaně. Konkrétně to bude rozlišení mezi tím, co je a co naopak není šikana. Existuje zde několik rozdílů, které si vysvětlíme. Poté se podíváme na formy šikany, se kterými se můžeme setkat. Další podkapitolou jsou role účastníků v procesu šikany. To je pro rodiče i pro pedagogy velice důležité. Díky tomu můžeme celému problému řešení šikany předejít.

Druhá kapitola se věnuje prevenci šikany. Zde se budeme zabírat především primární prevencí a dále proběhne její rozdělení na všeobecnou, selektivní a indikovanou.

Třetí kapitolou jsou minimální preventivní programy. Zde si uvedeme několik tipů, jak si takový program vytvořit ve vlastní třídě či škole pro správné fungování kolektivu. Může se jednat o podoby jako je adaptační kurz, s čímž jsou spojené i hry, které můžeme aplikovat i ve vyučovacích hodinách. A v neposlední řadě to mohou být různé besedy nebo přednášky v rámci výuky či mimo ni.

V poslední kapitole teoretického bloku se zaměříme na Alberti Center for Bullying Abuse Prevention, kde nalezneme zajímavé příklady preventivních programů a výzkumů spojených se šikanou, které dle mého názoru stojí za zmínku pro komplexnější informace.

Praktická část sestává z několika částí. První z nich je metodologická část, kde si uvedeme výzkumné otázky a další podrobnosti k výzkumu. Dále je to vlastní představení zásadních informací o jednotlivých preventivních programech. Zde si představíme několik zástupců ze světa a jeden z České republiky, který sice už zanikl, ale je dobré si ho připomenout. Nejzásadnějším preventivním programem pocházejícím z Finska je KiVa, který je velice známý nejen ve světě, ale i u nás. Dále si zmíníme i některé programy, které nejsou známé v takovém měřítku, jako finský program, ale svůj účel splnily více než dobře. Těmito programy jsou španělský program SAVE, Hradecký program proti šikanování z České republiky a jako poslední italský program Bulli & Pupe. Následně dojde k porovnání programů podle stanovených kritérií a vyvozování výsledků. Výsledky budou rozebrány v diskusní části spolu se zamyšlením nad tím, proč a z jakého důvodu mají preventivní programy proti šikaně využití více v zahraničí, o čemž nás může přesvědčit jejich velké zastoupení. Taktéž nás bude zajímat, zda by vůbec šlo dané programy aplikovat v českém školství v současné době.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. OBECNÉ INFORMACE O ŠIKANĚ

Pojem šikana je velice rozsáhlý. Proto je nutné uvést základní informace o této problematice, abychom mohli přejít k další kapitole zvané prevence. V této kapitole si rozlišíme šikanu a škádlení, dále jednotlivé formy šikany podle Koláře (2001) a Vágnerové (2009), následně jsou to role účastníků neboli aktérů, a v neposlední řadě stadia šikany, což je důležité pro určení správné a efektivní prevence.

### 1.1 Co je/není šikana

Na první pohled je nelehké přesně určit a definovat, co šikana ještě není a lze toto chování označit jako škádlení nebo naopak, co šikana už je. Z vnitřního hlediska je tento rozdíl markantní. Pro každého z nás je pojem „šikanování“ v jiném měřítku. Někdo bere pouhé legrácky jako něco, co mu ničí život. Na druhou stranu se najdou tací, kteří jako šikanu považují až fyzické násilí.

Při zmíněném škádlení by měly být „síly“ vyrovnány. Jedná se o moment, kdy nejde o vítězství ani o prohru. Jde zde o legraci, zábavu pro zúčastněné aktéry. Naopak u šikany je vždy někdo, kdo vítězí a někdo, kdo prohrává. Vítěznou stranou se ve velkém množství případů stává agresor, který se díky tomu baví. Opakem je oběť, která snáší veškerou bolest a ponižování.

Mezi další znaky můžeme zařadit například to, že šikana je záměrná a samoúčelná. Vždy jde o zmíněné potěšení agresora, který si oběť vytipuje. Poměří síly, a když zjistí, že má „na vrch“, jak po fyzické, tak i psychické stránce, začne konat. Agresor do tohoto boje nejde s vidinou zisku, spíše se zaměřuje na potěšení jako na cíl. Dalším znakem je pravidelnost. Šikana se ve většině případů opakuje. Samozřejmě mohou nastat výjimky, kdy tomu tak není. Šikana probíhá spíše dlouhodoběji. Může se samozřejmě občas vyskytnout i případ, kdy dochází k jednorázové akci, ale tento jev se vidí zřídka (Vágnerová a kol., 2009).

Dle Koláře (2001) existuje mnoho příkladů, které nám mohou pomoci při rozlišování problému šikany. Díky tomu si pouhé teoretické definice rozšíříme o reálné poznatky z praxe. Kolář poznatky z praxe rozdělil do 5 kategorií.

Když se zaměříme na první, kterou je fyzická agrese a používání zbraní, tak sem můžeme zařadit používání různých volně dostupných předmětů jako jsou kabely, šály, pásky, nože, špendlíky nebo igelitový pytlík. V tomto případě je fantazie agresorů velmi pestrá a mnohdy se nestačí divit ani zkušení odborníci na šikanu. Zde je agrese a šikana na velice tenké hraně s hazardováním se životem. Ve velké míře se jedná o stavy ztráty vědomí zapříčiněné dušením nebo o bodné či tržné rány zapříčiněné ostrými předměty. Mnohdy je potřeba vyhledání lékařské péče.

Slovní agrese a zastrašování zbraněmi je druhá kategorie, která je sice mírnější formou oproti té přechází, ale stále je to pro oběť trýznivá situace, která jí komplikuje každodenní život. Nejčastěji dochází k výsměchu, vyhrožování a urážení. Agresoři vědí, jak oběť slovně konfrontovat, aby ji to, co nejvíce zabolalo. Míří většinou na rodinu, kamarády, národnost nebo zkrátka na to, jaký člověk je jako osobnost, ať už je to velké nadání a talent nebo hendikep. V tomto případě oběť nikdy neví, zda agresor použije zbraň (například baseballová pálka, břitva, plynová pistole, skutečná pistole, ...) jako pouhé vystrašení nebo jako donucovací prostředek, který v případě, že oběť neuposlechne příkazu, použije.

Třetí kategorií je krádež, ničení a manipulace s věcmi. Tento typ je, dá se říct, nejrozšířenější. Agresor okrádá oběť nebo více obětí o peníze, svačiny nebo třeba školní pomůcky. Ničí, co mu přijde do cesty. Od psacích potřeb přes kreslení symbolů na sešity až po trhání oblečení. Kvůli tomu vznikají finanční ztráty nejen pro oběť, ale i pro její rodinu.

Předposlední jsou násilné a manipulativní příkazy. Zde dochází k úkolování oběti pro potěšení a pobavení agresora. Jedná se o různé příkazy klečení a prošení u agresora, líbání jeho bot, placení svačin či jiných prostředků a mnohdy to vede k tomu, že se z oběti stává „třídni otloukánek“.

Posledním typem je zraňování izolací, oklikou a „uměleckými“ výtvary. Pod tím si můžeme představit to, že je oběť ignorována například při pozdravu nebo, když se chce posadit ke skupince na obědě. Dále agresoři nepravdivě označují oběť za pachatele činu, který sami ve

škole spáchali. Celé to doplňují nevhodnými obrázky, ze kterých často sestavují příběh, který oběť zesměšní a často jí i tímto chováním nutí ke spáchání sebevraždy, aby od ní všichni měli klid.

## **1.2 Formy šikany**

Můžeme se zaměřit na dva typy dělení formy jinak řečeno druhu šikany. První je tzv. základní dělení dle Koláře (2011) a onen druhý typ je dle Vágnerové (2009), tzv. trojdimenziální mapa. Níže si oba přístupy blíže představíme a rozdělíme.

### **1.2.1 Základní dělení šikany**

Tímto rozdělením se zabýval Kolář (2011) v publikaci Nová cesta k léčbě šikany. Uvádí, že je zde 5 typů základní formy.

První z nich je šikana podle typu agrese a prostředku týrání. V této kategorii se můžeme bavit o fyzické, psychické a smíšené šikaně, ale také o kyberšikaně jakožto specifické formě psychické šikany. Další bod je šikana podle věku a typu školy. V tomto případě se může jednat o šikanu od předškoláků až do období vysokoškolského studia. Následně je to šikana z genderového hlediska. Zde se jedná o problematiku genderu. Mohou se zde vyskytovat problémy mezi stejným pohlavím, ale i mezi opačným. Taktéž sem patří homofobní šikana. Poté zmiňuje šikanu odehrávající se v různých prostředích. V praktickém životě to znamená, že se může lišit škola do školy. Jedno zařízení volí demokratický přístup, kdežto druhá tvrdý autoritativní systém. Taktéž se šikana může odehrávat n ústavním či internátním prostředí. Jako poslední typ je podle Koláře šikana podle speciálních vzdělávacích potřeb aktérů. Tentokrát se jedná například o neslyšící, nevidomé nebo tělesně či mentálně postižené jedince.

S tímto rozdělením se můžeme taktéž setkat v odborné knize Příběh školní šikany: Učebnice pro pedagogické pracovníky od autorského kolektivu Bendla, Richterové a Zvírotského (2021) konkrétně v části terminologického a výkladového slovníku. Kde se výklad téměř neliší, a proto je velice jasně vidět, že tento typ dělení je nejrozšířenější.



### 1.2.2 Dělení šikany dle vnějších projevů

Šikanu můžeme dle Vágnerové (2009) rozdělit do tří skupin, o čemž se dá hovořit jakožto o tzv. trojdimenziální mapě. První skupina je fyzická a na druhé straně verbální, druhá je aktivní a opakem je pasivní a poslední kategorií je přímá kontra nepřímá šikana. Můžou se mezi sebou různorodě mísit a kombinovat viz dále v textu této kapitoly.

V případě spojení fyzické, aktivní a přímé formy šikany jde o projev, který obsahuje konkrétní čin. Například kopání, škrcení nebo jiný druh bití. Fyzická, aktivní, ale nepřímá forma je odlišná v tom, že je jeden člověk, který je takzvaný vůdce a určuje těm, kteří se mu chtějí zavděčit, co mají dělat a komu konkrétním způsobem ubližovat.

Fyzická, pasivní, přímá forma je zaměřená tak, že agresor nedovolí oběti dosáhnoutí jejích cílů. Může se jednat například o fyzické zabránění, kdy oběť chce sedět v určité lavici ve třídě nebo na oblíbeném místě v jídelně a podobně. Naopak fyzická, pasivní, nepřímá forma probíhá tak, že agresor nedovoluje oběti splnit svoje oprávněné požadavky. Pro upřesnění to může být fakt, že oběť chce jít na toaletu.

Nyní k verbální, aktivní, přímé formě, kdy dochází ke slovním útokům od agresora směrem k oběti. Opakem je verbální, aktivní, nepřímý druh, kdy agresor rozšiřuje nepravdivé informace o oběti v podobě pomluv, kreseb, básničkách a další. Tato agrese se dá nazvat tzv. symbolickou.

Další druh je verbální, pasivní, přímá agrese, kdy agresor ignoruje oběť a ani nereaguje na její případné dotazy, připomínky nebo stížnosti. Na druhé straně je verbální, pasivní, nepřímá agrese, kdy se ostatní spolužáci oběti nezastanou i v případě, že je více než jasné, že oběť je nevinná a na vinně je agresor či skupina agresorů.

### 1.3 Role účastníků v procesu šikany

Ve většině případů se upírá pozornost především na dva druhy aktérů – na agresora a oběť. Tento vztah je samozřejmě nutné prozkoumat do hloubky, ale je třeba se zaměřit i na ostatní členy, kteří se mohou do velké míry podílet na vykonávání tohoto patologického jevu. V lepších případech dochází k zapojení okolních aktérů jako jsou rodiče nebo pedagogové. Nejdůležitější je ale zaměřit se na okolní aktéry, kteří se přímo či nepřímo účastní této problematiky nebo s ní přicházejí do kontaktu. Na tyto účastníky se po většinu času zapomíná a poté nám unikají důležité souvislosti k řešení šikany.

Podle Salmivalli (1996) existuje několik typů chování, které se vyskytují při šikaně. Z dotazníkového šetření vzešlo právě několik těchto typů, které si blíže představíme a tím pochopíme jednotlivé vlastnosti daných aktérů. Součástí dotazníku bylo hodnocení každého dítěte v chování při šikaně, sebehodnocení a hodnocení vrstevníků, ze kterých vzešlo vymezení účastnických rolí. Dále probíhala identifikace obětí a poté probíhalo sčítání a vyvozování závěrů. Ještě před začátkem tohoto šetření došlo k jasnému vymezení definice šikany, aby všichni žáci měli jasnou představu.

V první výzkumné části se žáci hodnotí, pomocí tříbodové škály, nakolik každé dítě v jejich třídě, včetně jich samotných, odpovídá 50 popisům chování v situacích spojených se šikanou. Úroveň 0 se rovná nikdy, úroveň 1 se rovná někdy a poslední úroveň 2 je často. Z těchto zjištěných 50 položek bylo vytvořeno pět charakteristik popisující chování jednotlivých aktérů. Prvním z nich je samotný agresor. Dále to jsou bystandeři zejména asistent agresora, motivátor agresora, zastánce oběti a nezasvěcený člověk, který se od šikany distancuje. V neposlední řadě nesmí chybět ani zmínka o oběti.

Mezi nejčastější role, které se objevovaly ve výsledcích šetření patří na první místo nezasvěcený, další je motivátor agresora a jako třetí skončil zastánce oběti. Důležitým výsledkem je ten fakt, že se liší šikanování dívek a šikanování chlapců. Chlapci působili častěji v rolích agresorů, motivátorů či asistentů agresora a děvčata v rolích zastánce oběti a nezasvěceného neboli outsidera.

### **1.3.1 Agresor (Bully)**

Člověk, který je označován jako vůdčí typ. Jeho vlastnosti mohou být přirovnávány k aktivnímu, iniciativnímu a agresivnímu chování. Šikany se účastní, vede jí a celou tuto situaci vyprovokuje. Taktéž touží po moci, pro jejíž získání používá hrubou sílu a nadávky. Není možné tento pojem nějakým způsobem generalizovat. Existují výjimky, kdy agresor působí vznešeně, oblíbeně v kolektivu, ale to jsou právě ty znaky, které zůstávají skryté. Největším motivem pro vyvolání agresivní situace je touha po moci, pomsta nebo kompenzování svých nedostatků. Musíme brát ohled na to, že i agresor mohl být kdysi obětí.

### **1.3.2 Asistent agresora (Assistant)**

Dá se hovořit v podstatě o stejných charakteristikách s výjimkou toho, že asistentovy vlastnosti, především ty vůdčí, nejsou natolik výrazné jako u agresora čili vůdce. Z šikany se raduje, když ji začne konat někdo jiný kromě něj. Pravděpodobně je to z důvodu pomyšlení o tom, že při případném dopadení a řešení šikany nebude označen za hlavního pachatele. Z této bakalářské práce ale víme, že v posledních letech se zaměřuje pozornost nejen na oběť a agresora, ale na celou skupinu, která se podílí na tomto činu, byť jen psychicky nebo emocionálně. Asistent poté vypomáhá agresorovi při činu, stojí při něm, oběť chytí anebo ji drží, když je jí ubližováno, aby se mu zavděčil. Je mu podřízen a poslouchá jeho nařízení a úkoly. Z hlediska osobnostní charakteristiky je asistent méně přívětivý, což zahrnuje určitou předpojatost vlastních názorů a nedostatek sympatie k utrpení druhých. Z tohoto důvodu není dobré zaměřit přímou pozornost pouze na vztah agresora a oběti, jelikož asistent agresora může mít mnohdy větší vliv a podrobnosti o dějícím se rizikovém chování.

### **1.3.3 Motivátor agresora (Reinforcer)**

Za motivátora agresora považujeme někoho, kdo záměrně i nezáměrně podporuje agresorovo chování. Většinou se jedná o výrazná gesta v podobě posměšků, nadávek, grimas a dalších slovních urážek na účet oběti. Nikdy se nezapojují přímo fyzicky, právě to je odlišuje od asistenta agresora. Toto nepřátelské chování agresorovi velice lichotí a motivuje ho to k výkonu dalšího a mnohdy ještě většího zla. O tomto typu účastníka šikany se dá hovořit jako o publiku, který bude vždy stát na straně agresora, i když se nemusí vždy přímo zapojit do akce. Podpora od agresora směrem k motivátorům jim může přinášet pocit bezpečí, který v kolektivu potřebují. Ví totiž, že jakákoliv lítost směrem k oběti na ně může vrhat velice špatný stín a mohou se tak stát příští obětí agresora.

### **1.3.4 Zastánce oběti (Defender)**

U tohoto typu došlo k přímému konfrontování agresora a oběti za účelem pomoci a zabránit šířícímu se rizikovému chování. Těchto lidí není mnoho a podle dostupných výzkumů můžeme říci, že mezi nimi jsou především dívky. Jedinci jsou mezi ostatními vrstevníky oblíbení a většinou jsou obklopeni spoustou lidí. Větší účinnost či případné vyloučení agresivního chování ve třídním kolektivu zajišťuje větší počet těchto odvážných jedinců držících při sobě. Má to i další důvod. Když je zastánce sám a ve třídě je více agresorů než jeden, tak hrozí, že se ze zastánce stane oběť, která právě proti tomuto chování tolik bojuje.

### **1.3.5 Nezasvěcený (Outsider)**

Nijak se na šikaně nepodílí ani se jí nesnaží zastavit. Když se ho daná situace netýká, tak se do těchto případů nijak nevměšuje. Nevnímá, jak se asi cítí oběť. Ve své podstatě si to ani nechce připouštět, protože by ho to mohlo ohrozit. V horších případech podlehne vlivu agresora a může se z něj stát jeden z jeho „poskoků“. Můžeme poukázat na fakt, že si neuvědomuje to, že svým nepůsobením šikanu vlastně schvaluje.

### **1.3.6 Oběť (Victim)**

Častokrát označována jako nejslabší článek celé komunity. Oslabení nemusí spočívat pouze po fyzické stránce, ale také psychické, která bývá křehčí. V některých případech to tak nemusí být. Oběť může být mnohdy silná a sebevědomá, což může agresorovi o to více vadit a bude chtít toto nežádoucí chování zastavit. Pro agresora je samozřejmě jednodušší napadat jedince, kteří nějakým způsobem vyčnívají, ať už se jedná o nošení brýlí, barvy pleti či nějakého tělesného či duševního hendikepu. Rozmanitost obětí je ale rozsáhlá. Mnohdy může být i nahodilá a nikdo nikdy nemůže vědět, kdo se stane příští obětí. Proto je velice frustrující, že se před tímto rizikovým chováním nemůžeme účinně bránit.

## **2. PREVENCE ŠIKANY**

Prevenici proti šikaně můžeme rozdělit na primární, sekundární a terciární. Poté se primární prevence může dále rozdělovat na všeobecnou, indikovanou a selektivní (Bendl a kol., 2021). Toto rozdělení nám pomáhá v tom správně rozlišit případnou první pomoc při řešení šikany či její předejití a neopakování. Mnohdy totiž může docházet k přehlížení nebo naopak věnování velké pozornosti tam, kde to není potřeba.

### **2.1 Prevence primární**

Co se týče prvního způsobu, tak zde je dělení víceméně jednoduché. Primární prevence se zaměřuje na celkovou populaci. Uplatňuje se v případě, kdy k šikaně doposud nedošlo. Může se jednat o informování žáků během vyučovacích hodin, pomocí informačních letáků nebo právě díky preventivním programům proti šikaně. Rozdělení je zde do třech podkategorií: všeobecná, indikovaná a primární prevence (Gabrhelík, 2012). Vhodnou ochranou proti počínající šikaně je budování pevných vztahů ve třídě i mimo ni. Může se jednat o školní parlament, či třídní schůzky pro žáky, kde mohou rozebírat aktuální problémy či případné návrhy na zlepšení kolektivu ve třídě (Bendl, 2003). Z výzkumu Seliga a Adamík Šimegové (2012) vyplývá, že nejvhodnějšími způsoby řešení jsou založené na peer principu. To znamená, že se jedná o aktivizační činnosti mezi dvěma stranami.

#### **2.1.1 Všeobecná primární prevence**

Všeobecná primární prevence se zabývá skupinou dětí a mládeže, přičemž bere ohled na věkové složení nebo sociální faktory nikoliv na rozdělení na méně či více rizikové skupiny. V praxi to znamená, že se jedná o programy, kde se účastní větší počet osob nebo skupina. Tuto prevenci zvládne řídit člověk, který má úplné vzdělání školního metodika prevence. Zde je třeba, aby byl program rozčleněn do kategorií například podle tříd, které žáci navštěvují. Většinou je sestaven do několika tematických bloků a různých časových úseků.

### **2.1.2 Selektivní primární prevence**

Selektivní primární prevence se už zaměřuje na nějaké konkrétní skupiny dětí a mládeže, které jsou nějakým způsobem „ohroženy“. Vyskytuje se u nich u nich faktor, který je ovlivňuje. Ku příkladu sociální původ, statut, etnicita, nemoc či hendikep. Zde je práce s menší skupinou nebo dokonce i jednotlivcem. Při této práci je potřeba, aby daný člověk, který provádí šetření měl příslušné vzdělání. Příslušný program by měl být zpracován na míru pro daného člověka či třídu. Také by se měla zohlednit nastalá situace.

### **2.1.3 Indikovaná primární prevence**

Jako poslední je indikovaná primární prevence. Zde se už zaměřujeme přímo na jednotlivce či skupiny jednotlivců, kteří nějakým způsobem už jsou nebo mají předpoklad k ohrožení z hlediska rizikových faktorů. Zde se jedná především o podchycení problémů v počáteční fázi, dále posouzení a vyhodnocení. Následně je třeba nastavit případné potřeby a ihned zahájit jejich působení na jedince. Zde je na pozorovateli, aby se zaměřil na konkrétní případ hlouběji a využil pomoc školního psychologa nebo poradce. Díky tomuto postupu se dokáže vyvodit povaha a následné řešení v danou chvíli i do budoucna. Pozorovatel musí mít příslušné vzdělání a zaměření na danou problematiku. Programy se mohou provádět mezi jednotlivci (individuálně), což znamená, že spolu komunikuje učitel a žák nebo učitel a rodič. Také se můžeme zaměřit na skupinovou formu, což znamená, že se jedná o jednu třídu nebo napříč kolektivem.

### **3. MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM**

Existuje mnoho způsobu, jak zasáhnout v boji proti šikaně, byť malým, ale významným kouskem. Existuje spousta her, aktivit a kurzů, které pomohou zlepšit vztahy v kolektivu nebo skupině, která se nachází ve školní třídě. Nejčastěji se pak jedná o adaptační kurzy, zážitkové pedagogiky, besedy anebo hry, které jsou samozřejmě součástí předchozích dvou minimálních programů.

#### **3.1 Adaptační kurz, kurz zážitkové pedagogiky, výlety**

Většinou se jedná o vícedenní pobyty mimo působiště školy. Ideální je, když se zvolí místo s bohatou přírodou, ať už se jedná o lesy, louky či hory. V každém z těchto přírodních prvků můžeme nalézt důležité pomůcky pro lepší názornost. Tyto kurzy mohou být pro žáka klíčové. Právě při jednotlivých aktivitách se dozvíme mnoho informací o jednotlivé skupině či celé třídě. Můžeme pozorovat, jak se žáci rozdělují do skupin. Někteří nemají problém a ihned najdou svoji skupinu, jiní mohou být neustále vybírání jako poslední, což jim vůbec nepomáhá. Je vhodné volit takové aktivity, které žáky rozdělí do skupin, aniž by si to sami určovali. Tak předejdeme případnému upozaďování méně socializovaných žáků. Je důležité podotknout, že v případě, kdy nemá žák zájem o danou aktivitu nebo je mu nepříjemná, má v záloze právo na neúčastnění se, tzv. „STOP“. Nemusí přitom udávat žádný důvod. Pokud se ale žák neúčastní žádné aktivity, v tom případě nastává problémová situace, kterou je potřeba prokonzultovat s daným žákem, případně s jinými pedagogy. Neustálé vynechávání her a společenských aktivit nevede k žádnému zlepšování jeho situace, ale naopak se jedná o její prohlubování. Mimo jiné dochází i k prohlubování jiných dimenzí. Například se může rozvíjet motorika, logické myšlení nebo řešení krizových situací. To všechno a mnohem více lze žákům s adekvátní přípravou poskytnout během několikadenního (většinou 2-3 dny) pobytu.

Nejde zde pouze o zlepšování vztahů v kolektivu, ale je žádoucí, aby si žáci vytvořili i k vyučujícímu či vyučujícím kladný vztah. To znamená, aby se žáci nebáli ozvat, zeptat, poradit se s učitelem na jakémkoliv téma. Je důležité s žáky umět komunikovat a naslouchat jejich



problémům. Mnohdy tím můžeme pomoci ještě před vypuknutím samotného problému, který je poté k řešení mnohem složitější.

### 3.2 Beseda

O besedách se dá hovořit jako o nejčastějších formách informování žáků na danou problematiku. Nejužitečnější je pozvat odborníky (proškolení organizátoři a licencovaní preventisté) nebo zkrátka ty, kteří se tématu věnují již několik let v praxi a jsou schopni zvědavým žákům odpovědět na jakékoliv neočekávané otázky. Cílem besedy je rozvinutí komunikace nejen od organizátora k žákům, ale také od žáků směrem k organizátorovi. Považujeme za potřebné, aby se žáci nebáli zeptat na cokoli, protože chceme, aby z přednášky odcházeli s uspokojivými odpověďmi na všechny jejich otázky, které jsou v tomto věku mnohdy velice nevyzpytatelné.

Je důležité se vyvarovat besedám, které jsou monotónní a zdlouhavé. Naopak je důležité žáky udržet v pozoru a zapojit je do samotného dění, aby si z besedy odnesli ponaučení a případně i nové informace. Rozhodně nemůžeme žádný z ročníků zahltit několikahodinovou ročníkově nespécifikovanou přednáškou, kde bude mít hlavní slovo pouze přednášející. Proto je žádoucí, aby se daná beseda orientovala přesně na tu věkovou kategorii, ve které se žáci daného ročníku nachází. Jednoznačně budou rozdíly ve vnímání šikany v prvním. nebo v devátém ročníku. Nejvhodnější forma je ale pro všechny stále učení hrou. Žáci si mohou vyzkoušet jednotlivé role aktérů šikany. Nejprve si mohou zahrát scénku podle svého vlastního uvažování. To znamená, že názorně předvedou, jak by se chovali, kdyby nastala nějaká krizová situace. Po přednesu organizátora besedy, což by bylo na konci celé akce, by žáci zinscenovali scénku znovu. V tomto případě už by mělo být znát to, že jsou v situaci jistější a navrhnou efektivnější řešení, o kterých se dozvěděli během besedy. To jim pomůže ukotvit poznatky, které si z přednášky odnesli.

Měli bychom se vyhnout odstrašujícím případům. To v žákovi zanechá pouze špatný pocit a na informace ohledně prevence si poté ani nevzpomene. Je dobré nějaké příklady zmínit, ale nesmí na tom celá beseda stát.

### 3.3 Hra

Existuje mnoho aktivizačních her, které slouží jako prevence proti šikaně. Nejčastěji se tyto hry využívají právě u zmíněných adaptačních a zážitkových kurzů nebo právě na školních výletech, ale dají se samozřejmě využít i ve třídě. Cílem je zapojit všechny žáky do společných aktivit. Často se stává, že jsou ve třídě jedinci, kteří se do kolektivních aktivit nezapojují, protože nechtějí anebo je zbytek třídy odstrkuje. V tuto chvíli máme možnost tuto situaci napravit a vyřešit tím, že začneme hrát hry, které všechny tyto žáky dají dohromady, to znamená, že stmelí kolektiv nebo se o to alespoň pokusí.

V případě, kdy potřebujeme rozdělit třídu do menších skupin, tak je vhodné ji dělit pomocí charakteristických a jasně definovatelných prvků. Existuje mnoho způsobů, jak žáky rozdělit, ale neměli bychom je nechávat rozhodovat, kdo s kým bude ve skupině samostatně. Efektivní randomizované dělení spočívá v tom, že žáci jsou různě promícháni a do hry se tak dostane i jedinec, který by jindy nevynikal. Dělení může být například podle barvy očí, tudíž budou 3 skupin podle barvy očí – hnědá, modrá a zelená. Taktéž můžeme třídu rozdělit podle toho, zda někdo má nebo nemá domácího mazlíčka a případně do menších skupin podle toho jakého mazlíčka má. Všechny tyto charakteristiky žáky rozdělí náhodně do skupin a nedojde k tomu, že by nějací žáci zůstali nevybráni, a naopak aby nevznikla skupinka, kde jsou pouze nejlepší přátelé. Chceme, aby se žáci poznali navzájem a přijali se takoví jací jsou a dokázali s každým přirozeně hovořit a spolupracovat.

Mnohdy zjistíme, že člen ze skupiny je hovorný, extrovertní ve svojí „partě“ a když se dostane do skupinky, ve které by v klasickém případě nebyl, tak se tyto vlastnosti mohou obrátit. Těchto znaků si je také třeba všimnout. Toto může vykazat jev, kdy je agresor obklopen svými pomocníky, kteří se poté mohou v jiné skupině cítit uvolněně, a právě zmíněný agresor se může cítit oslaben a nejistý, když je mimo dosah svých pomocníků.

Co se týče konkrétních her, tak jich je opravdu nepřeberné množství, ale existuje několik, které se dají provádět v podstatě bez přípravy a bez nutnosti zvláštních pomůcek. Důležité je, aby se žáci pohybovali, protože tak si věci zapamatují lépe. I kdyby to mělo znamenat, že si vymezí prostor ve třídě, kde si uspořádají židle například do kroužku. Jakákoliv pohybová aktivita jim pomáhá zbavovat se nepříjemného stresu a napětí.

Mezi nejčastější rozehřívací aktivity patří sociometrické řady. To ve zkratce znamená, že žáci se podle určitých parametrů staví do řad. Ku příkladu podle výšky, abecedy, data narození, a tak dále. Pro ztížení můžeme například zakázat mluvení a žáci se musí dorozumívat podle gest. Žáci se o sobě něco nového dozví a naučí se komunikovat i jiným způsobem než ústy.

Aktivita zvaná „tvoření sousoší“ se dá aplikovat i do tématu šikany. Nejprve se žáci rozdělí do skupin. Probíhat to může podle výše zmíněných možností nebo učitel vymyslí jiný způsob vytváření skupin. Tyto skupiny si určí svého sochaře. Ostatní ze skupiny budou sochy. Sochař má za úkol podle zadání od pedagoga vytvořit sochu, aniž by se žáků dotknul. Opět zde můžeme vyřadit i mluvení, kdyby se nám aktivita zdála pro dané žáky příliš jednoduchá a zakomponovat tak pouze pohyb těla. Zadání čili název sousoší od pedagoga je krátký a úderný agresivní příkaz. Například: „To je moje místo!“ nebo „Pěkně Ti natlučeme!“. Žáci se pokusí vytvořit sochu, která danou situaci představuje. Žáci mají určitý časový limit do kdy to musí stihnout a je dobré, aby si i ostatní skupinky, které zrovna nehrají, prohlédli vytvořené sochařské dílo.

Aktivita, která je vhodná pro pochopení rozdílnosti v souvislosti s tělesným postižením, je taková, že můžeme žákům ztížit fungování například zavázím oči nebo znemožnění pohybu končetiny na určitý čas. Poté mohou žáci obejít s pomocí jiného žáka celou školu a uvědomit si tak, jak je obtížné v takových situacích fungovat. Mnohdy to žákům otevře oči a uvědomí si, že přesně těmto lidem je třeba pomáhat, a ne jim ještě ubližovat posměchy.

Předposlední pohybová aktivita spočívá v určení potencionálních agresorů. Jedná se o metaforu, která lze demonstrovat v hmatatelné podobě. Může být jeden nebo více agresorů. Záleží na počtu žáků ve třídě a také na tom, jak se kdo dobrovolně nahlásí nebo zda se bude muset vybírat někdo z kolektivu. Tito vybraní potencionální agresori půjdou na pár chviliek za dveře. Mezitím se zbytek třídy postaví do kolečka a jakkoliv se uchopí. Jde o to, aby utvořili pevný spoj na všech místech, čímž docílí toho, aby agresori mezi ně neprošli a nenarušili tak jejich pevné pouto. Když jsou žáci připraveni, tak mohou do třídy vejít potencionální agresori. Ti se snaží toto pouto narušit a dostat se mezi ostatní žáky. Žáci se musí snažit si svoje semknutí ubránit a nepustit je mezi sebe. Pokud se agresorům podaří proniknout, tak je třeba žákům vysvětlit, co je třeba k tomu, aby se jejich pouto ve třídě upevnilo a nebylo nikdy takovým

způsobem narušeno. Pedagog by měl zdůraznit lepší komunikaci a empatii jednoho k druhému. Pokud se ale agresorům nepovedlo proniknout do kroužku, tak je dobré si říci více k tomu, jak se takoví agresor poté cítí. Můžeme si povšimnout, že dojde k jakémusi zklamání a tím pádem je pravděpodobné, že příště už agresor nic podobného neudělá, neboť ucítí ve třídě pevný kolektiv, který se nenechá rozdělit. Taková diskuse může zabrat delší čas, ale to v tomto případě není vůbec na škodu. Je potřeba si vše rozebrat a prodiskutovat, aby si žáci pomocí této jednoduché hry uvědomili, že stačí málo, aby byla narušena důvěra a pouto, které mezi sebou mají

Poslední aktivitou, kterou zde uvedu je kreslení ruky na papír. Každý žák nebo skupina si na papír obkreslí dvě ruce. Jedna ruka bude pozitivní a druhá ruka negativní. V tom smyslu, že do pozitivní ruky budeme psát věci, které pro nás kamarád znamená nebo co pro nás dělá, jaké má vlastnosti a cokoliv žáky napadne. Minimálně je třeba vyplnit každý nakreslený prst čili pět položek. Pokud žáky samozřejmě napadne více možností, tak je mohou napsat vedle nebo kamkoliv se jim text vejde. Na druhou ruku budou psát totéž, ale v opačném slova smyslu. Takže například to, co pro ně kamarád neznámá, co by kamarád nikdy neměl dělat a nikdy neměl mít. Princip je stejný. Vyplnit každý prst alespoň jednou vlastností a v případě více nápadů využít prostor okolo. Po nějakém čase, kdy by si na tomto projektu mohli žáci pracovat, dáme možnost přednesu jakékoliv skupiny. Měli bychom takto postupně pročíst všechny plakáty a pobavit se na toto téma. Dozvíme se tak od žáků, co považují za kamarádství a co naopak ne. Pokud se ve třídě nachází někdo z agresorů, tak si z toho může vzít ponaučení a případně si uvědomit, co dělal špatně a co by měl napravit, aby se tím správným kamarádem stal.

## 4. PREVENTIVNÍ CENTRUM

Kdybychom hledali komplexní informace o prevenci proti šikaně jako takové můžeme blíže prozkoumat Alberti Center for Bullying Abuse Prevention. Toto centrum se zabývá několika projekty, které jsou zajímavé a velice přínosné, které si dále zmíníme a jednotlivé projekty okomentujeme. V případě výzkumů, které jsou spojeny s intervencí pozorovatelů neboli svědků šikany, s kyberšikanou a vlivem sociálních médií, se sociálně emočním učením a prevencí šikany, je toto centrum taktéž velice dobře koncipováno (Ed.buffalo.edu, 2022).

### 4.1 Alberti Center for Bullying Abuse Prevention

Centrum bylo založeno v roce 2010 díky velkorysému daru absolventky Bufallské univerzity doktorky Jean M. Albertiové. Albertiovou znepokojovalo, že většina pedagogů považuje šikanu jako za přirozený proces ve vývoji žáka. Od roku 2011 je centrum oficiálně spuštěno a jeho ředitelkou se stala doktorka Amanda Nickerson. Ve Spojených státech amerických je tento typ centra jediným druhem, a proto se dá o Alberti centru hovořit jako o celostátním zdroji informací o prevenci šikany a násilí mezi žáky a bude také poskytovat výzkum a informace, které se zabývají tímto rizikovým chováním. Dílčí informace lze naléznout na oficiálních stránkách (Ed.buffalo.edu, 2022).

Posláním Alberti centra je omezit výskyt šikany ve školách a v komunitě tím, že přispívá znalostmi a poskytuje nástroje založené na důkazech, které účinně mění náš jazyk, postoje a chování pedagogů, rodičů, studentů a celé společnosti.

Centrum si zakládá na tom, aby se posuzování rizikového chování neodklánělo od vědeckých posudků. Především se jedná o výzkumy, kde se klade velký důraz na role pozorovatelů neboli svědků, kteří mohou velice napomoci při řešení. Po dlouhých a složitých výzkumech odborníci z univerzity došli k závěrům, které se mohly zdát na první pohled jako jasné, ale jak je zmíněno, veškeré poznatky bylo třeba vědecky ověřit. Například to, že šikana se může projevat již v raném dětství a vliv na toto chování mohou mít i pořady, které se vysílají v televizi. Na první pohled se mohou zdát jako vhodné pro děti, ale vždy se tam objevuje prvek, který můžeme považovat za šikanu. Dalším výzkumem bylo zaměření na vlivu alkoholu,

kde vyšlo, že vliv alkoholismu je na toto chování opravdu velký. Navíc proběhl výzkum, který se netýká dětí, ale vztahů na pracovištích, a to konkrétně případu, jak hledí nadřízení na šikana na pracovišti. Tento jev zkoumají v důsledku pozorování od dětství, kdy prvotní šikana může zasahovat i do naší budoucnosti a ovlivnit tak náš celý život.

Mezi jednotlivé využívané programy, které jsou pod záštitou univerzity a hlavním autorem je Amanda Nickerson, patří obecné programy, vědecké výzkumy a financované projekty. Lze sem zařadit intervence pozorovatelů šikany, kyberšikana a vliv médií a v neposlední řadě sociálně emoční učení a prevence šikany (viz níže).

#### **4.1.1 Intervence pozorovatelů/svědků šikany**

Šikana je v dnešní době považována za skupinový proces, při němž jsou pozorovateli/svědky většiny incidentů právě vrstevníci. Výzkum zkoumá, do jaké míry ukazatele empatie, vztahy s rodiči, normy a příslušnost k vrstevníkům, předpovídají intervenci v případě šikany. Dále se v tomto pozorování vyvinulo měřítko modelu intervence přihlížejícího pro šikana a sexuální obtěžování.

#### **4.1.2 Kyberšikana a vliv sociálních médií**

Tento výzkum vyzoroval významné rozdíly v používání médií mezi mládeží, včetně frekvence používání, používaných platforem (Facebook, Instagram, ...), konzumovaného obsahu a interaktivního či pasivnějšího používání. Stále však zůstává mnoho nezodpovězených otázek týkajících se dopadu používání sociálních sítí na vztahy s vrstevníky a také duševní zdraví. Výzkum zkoumá rozdíly v používání médií mezi mládeží a to, jak rozdíly v používání souvisejí se zapojením do kyberšikany, které je v souvislosti s technologickým pokrokem ještě rychleji rozšířitelná než šikana.

#### 4.1.3 Sociálně emoční učení a prevence šikany

Dovednosti v oblasti sociálně emočního učení jsou pro všechny děti zásadní pro zdravý vývoj. Mnohem důležitější jsou však pro mládež zapojenou do šikany. Mezi tyto dovednosti můžeme zařadit emoční uvědomění a regulace, přijímání perspektivy, vztahové dovednosti a řešení problémů. Výzkum v tomto případě zkoumá, do jaké míry může výuka těchto dovedností ve školách zlepšit klima a kulturu, předcházet šikaně a chránit mládež, která je terčem šikany, před dalšími negativními důsledky.

Dalšími financovanými projekty, které pomáhají snižovat výskyt šikany o zhruba 23 % a viktimizace o téměř 20 %, jsou:

- Vytváření vzdorovitých osobností: Vývoj školení o normách a intervenci přihlízejících ke snížení šikany a sexuálního obtěžování – Tento projekt vytváří a testuje efektivitu školení o sociálních normách a intervenci přihlízejících s cílem snížit šikanu a sexuální obtěžování. Tento program se konkrétně zaměřuje na střední školy. Opírá se o vlivné vrstevnické vůdce na středních školách, kteří zavedou školení o normách a přihlízejících, aby podpořili zásahy vrstevníků v případech šikany a sexuálního obtěžování s cílem zlepšit školní klima.

- Hodnocení programu prevence a intervence krizových situací ve školách PREPaRE - Program PREPaRE byl vyvinut Národní asociací školních psychologů s cílem poskytnout školení pro pracovníky škol v oblasti prevence a intervence v krizových situacích. Nedílnou součástí modelu PREPaRE je průběžné hodnocení, které slouží k dalšímu zdokonalování výcviku a osnov.

- Multimediální prevence zneužívání mezi vrstevníky - Tým centra Alberti spolupracoval s Radou pro plánování rozvoje postižených ve státě New York, aby jí pomohl s dlouhodobým strategickým plánováním v oblasti šikany a osob s postižením. Navazující projekt zahrnoval vytvoření webových stránek s cílem poskytnout vzdělávací informace, zdroje a nástroje na podporu lidí s mentálním a vývojovým postižením, kteří zažívají různé formy týrání.

- Vývojové cesty násilí a užívání návykových látek u vysoce rizikového vzorku - Jedná se o studii vývojových cest k násilí/viktimizaci a užívání návykových látek jako rizik pro násilí se zbraní, a to na vzorku, který se vyznačuje vysokým rizikem před a po narození. Studie se

zaměřuje na dvě hlavní cesty. První je cesta reaktivní agrese a druhá je cesta proaktivní agrese. Zde je zkoumána úloha rizikových faktorů komunity.

- Viktimizace vrstevníků jako cesta k užívání návykových látek u dospívajících - Tato pětiletá studie zkoumala okolnosti, za kterých je viktimizace vrstevníků škodlivá a pro koho, a také potenciální ochranné faktory, na které lze zaměřit intervenci.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 1. METODOLOGIE

V počátku se budeme věnovat zásadním informacím pro dané preventivní programy. Poté přejdeme k evaluaci jednotlivých preventivních programů dle kritérií, které se vztahují k výzkumným podotázkám. V tomto případě je to odlišnost programů, shoda programů a aplikace programů v českém školství.

Ve světě najdeme mnoho preventivních programů proti šikaně. Mnoho intervencí vykazuje, že lze účinně snížit riziko šikany. Na druhou stranu je naprosto jasné, že šikana je komplexní jev, kdy je velice obtížné jej vymýtit.

Je nutné se problému věnovat komplexně, dlouhodobě a řešit ho s velkým úsilím, což půjde pouze při zapojení všech členů školní komunity. Některé složky intervencí jsou účinné a některé nikoliv. Zde je potřeba, aby jednotlivé školy k tomuto problému přistoupily a stanovily jasnou míru agrese a zásady proti ní. Konkrétní pravidla a zásady pomohou jako podpora pro žádoucí chování. Nezbytné je zasazení tohoto tématu do učebních osnov. Díky tomu žáci získají povědomí o šikaně, jak reagovat na šikanu a jaké jsou sociální a ekonomické kompetence na situaci. Důležitým krokem je podpora vrstevníků, aby obětem spíše pomáhali a nebáli se zasáhnout proti agresorovi. Také je zapotřebí spolupracovat s rodinou.

V praktické části této bakalářské práce se ale budeme věnovat konkrétně finskému KiVa programu, zaniklému Hradeckému modelu a také programům jako je španělský program SAVE a italský program Bulli & Pupe. Jednotlivé programy si zde obecně uvedeme a v praktické části dojde k jejich podrobnému popsání, porovnání na základě daných kritérií a stanovených výzkumných otázek. Jako podklad pro čerpání informací o programu KiVa, SAVE a Bulli & Pupe slouží kniha od Izabely Zych, Davida P. Farringtona, Vincenta J. Llorenta a Marie M. Ttofi nesoucí název *Protecting Children Against Bullying and Its Consequences* (2017). Dále poslouží internetové stránky jako [Apa.org](http://Apa.org) (2014) a [Onlinelibrary.wiley.com](http://Onlinelibrary.wiley.com) (2009).

## **1.1 Charakteristika výzkumu**

Tato bakalářská práce a její výzkumná část se zaměřuje na zmapování vybraných preventivních programů zaměřených na šikanu v České republice a v zahraničí. Vybrány jsou takové programy, aby pokryly širokou škálu a mohlo na nich být ukázány jednotlivé rozdíly či shody. Ke každému programu bude náležet tabulka, která nám poslouží jakožto názorná a zjednodušená ukázka. Z těchto výsledků můžeme dále utvářet porovnávání a v diskusní části se k tomuto zjištění vyjádřit slovně s konkrétními příklady.

V následujících kapitolách bude představen cíl výzkumu, výzkumné otázky, zásadní informace o programech a komparace jednotlivých preventivních programů proti šikaně.

## **1.2 Cíl výzkumu**

Cílem tohoto výzkumu je představení jednotlivých preventivních programů proti šikaně a jejich následná komparace dle stanovených kritérií. Následně se v diskusní části budeme věnovat těmto získaným výsledkům čili shodám a odlišnostem a poté také aplikovatelnosti v českých školách a zamyšlením proč zahraniční preventivní programy proti šikaně disponují takovým úspěchem a celosvětovým fungováním.

## **1.3 Výzkumné otázky**

Nejprve byla stanovena hlavní výzkumná otázka, která zní: „Jaká je efektivita vybraných preventivních programů proti šikaně?“. Další výzkumné podotázky jsou tyto:

- a) Jaké odlišnosti nalezneme v jednotlivých preventivních programech proti šikaně?
- b) Jaké shody nalezneme v jednotlivých preventivních programech proti šikaně?
- c) Jakým způsobem je možné aplikovat jednotlivé preventivní programy proti šikaně v českém školství?

## 2. ZÁSADNÍ PRO PROGRAM

### 2.1 KiVa

KiVa je preventivní program proti šikaně, který má zamezit šikaně, která již nastala a zastavit tak obtěžování ve školách i mimo ně. KiVa odporuje osobní pohodě a vzdělání a poskytuje také vhodné nástroje k vymýcení všech případů šikany a obtěžování a také dochází k průběžnému monitorování situace ve školách. Program pochází ze skandinávské země – Finska. Finsko je podle PISA (Programme for International Student Assessment) považováno za jednu z nejinnovativnějších zemí v Evropě a za zemi s jedním z nejlepších vzdělávacích systémů na světě.

Pojem KiVa značí slovo krásný nebo pěkný a je taktéž je to zkratka termínu Kiusaamista Vastaan. To v překladu znamená „proti šikaně“. Tato intervence vznikla díky odborníkům na univerzitě v Turku roku 2007 v rámci různorodých ročníků i stupňů škol a celý tento projekt byl financován ministerstvem školství a kultury. Kromě Finska, kde tento program využívá více než 90 % škol, byl dále aplikován do dalších zemí po celém světě (Belgie, Švédsko, Estonsko, Nový Zéland, Španělsko a mnoho dalších). To je jasný důkaz, že účinnost a efektivita tohoto programu je velká.

Program vychází ze studií profesorky psychologie Christiny Salmivalli a jejích kolegů, kdy se o šikaně hovoří jako o skupinovém procesu, kdy v něm žáci přijímají jednotlivé role (oběti, agresori, přihlízející apod.). Pachatelé jsou zde děti, které se snaží šikanovat za účelem vyššího skupinového statusu. Zkrátka si myslí, že díky šikanování budou oblíbenější. KiVa v tomto případě podporuje jednání přihlízejících, kteří jsou podporováni k tomu, aby se oběti zastali a agresora se snažili nevnímat a nedávat mu další šance pro konání zla. Cílem je neumožnění zvýšení agresorova sociálního statusu a pochopení, že ubližování druhým není legrace. To by ho mělo přimět k tomu, aby dál nepokračoval v páchání agrese. Z tohoto vyplývá, že cílem není pouze poukázat na agresora a oběť, ale spíše na ony přihlízející žáky.

Intervence, ze které tyto informace vychází, probíhala na 39 školách po celém Finsku. Zúčastněných bylo kolem 4 000 a to ve věkové kategorii od 10 do 12 let. Jedná se o

randomizovaný experiment, kdy probíhal předvýzkum v polovině školního roku a poté závěrečným testem. Experiment zajistil, že došlo k rovnocennosti intervenčních a kontrolních podmínek. Došlo k vytvoření tří sítí škol. Během školního roku došlo ke třem setkáním, kde se účastnili nejen pedagogové, ale také vědci, a vzájemně si vyměňovali zkušenosti, nápady a případné rady. Došlo k takovým úpravám jako například zvýšení dohledu na školních hřištích a učitelé začali nosit speciální výrazné vesty, aby byli více vidět. Dále došlo k vytvoření internetového fóra. Učitelé byli profesionálně proškoleni během dvou dní a poté po dobu 20 hodin vedli program se svými žáky. Rodiny žáků dostaly materiály k prostudování. Cílem těchto lekcí a shrnutí v materiálech bylo porozumění šikaně, empatii, zlepšení sociálních vztahů nebo například umět pomoci oběti. Mimo jiné se zde objevuje aktivní metodika, kdy docházelo k individuálním, ale i skupinovým pracím. Využité materiály byly kreslené filmy a videohry. Součástí celé intervence bylo vedení dialogů s žáky, kteří byli nějakým způsobem zapojeni do šikany.

Jedná se o program, který je trvale zaveden ve školách a má svoje specifické materiály. Je sestaven ze tří částí:

- věková kategorie 6 až 9 let
- věková kategorie 10 až 12 let
- přechod na střední školu (dostupný pouze ve Finsku)

Personál je speciálně vyškolen odborníky na program. Personálu jsou poskytnuty základní informace o tom, co je zastrašování, co je obsahem programu a jak najít účinné prvky v boji proti šikaně. Celý proces se skládá z 10 lekcí, které probíhají v průběhu roku, kde se debatuje, provádějí se aktivity a skupinové práce na téma obtěžování a respekt k druhým lidem. Studenti taktéž absolvují lekce o tom, jak se naučit soužití a pochopení k druhým, kde se zapojují audiovizuální nahrávky, podpůrné materiály či videohry, jak bylo výše zmíněno. Pro žáky, kteří mají problém s vystupováním před ostatními byla zařízena virtuální schránka, kde mohou sdělit svoje pocity a případně i přítomnost šikany. Existují také rekreační hlídači, což jsou vybraní studenti, kteří nosí výrazné vesty, aby zvýšili povědomí a nezapomněli tak, že jsou zodpovědní za bezpečnost všech okolo.

Každá škola má tým tří odborníků, kteří jsou vždy v pozoru a začnou jednat, jakmile se o krizové situaci dozví (šikana i kyberšikana). Nejprve jde o zkoumání, zda jde o obtěžování systematické nebo jednorázové. Poté se setkají s obětí a s tou provedou rozhovor, kde se dozví více informací a případně pomohou. U opačného případu čili u agresorů jde o nápravu a uvědomění si problému.

Působení programu se zaměřuje na tři hlavní osy:

- škola – škola poskytuje klíčové informace o obtěžování, jak celou situaci řešit a jak podporovat angažovanost všech stran
- třída – působit na žáky tak, aby nemlčeli a nepřipouštěli si celou situaci šikany
- studenti – stanovit situace šikany účinným způsobem s následným vyřešením

Důkazů o účinnosti programu je několik. Podle zmíněného randomizovaného experimentu, kde bylo celkem 117 kontrolních a 117 intervenčních škol, bylo prokázáno, že metoda KiVa snižuje šikanu a viktimizaci, a naopak zvyšuje motivaci, studijní výsledky, vnímání pozitivního klimatu ve skupině a také snižuje riziko úzkostí a depresí. Po intervenci uvedlo 98 % obětí, že se jejich situace výrazně zlepšila. K tomuto zlepšení došlo především v prvním roce působení programu, což je velký úspěch. Není divu, že právě díky těmto výsledkům KiVa program získal Evropskou cenu za prevenci kriminality v roce 2009, Cenu za nejlepší sociální politiku v roce 2012 a národní ceny v letech 2008, 2010, 2011 a 2012 (Kiva program.net, Lifepersona.com, 2022).

## **2.2 Hradecký model - Český školní program proti šikanování**

Tento program pochází z českého prostředí, o což se zasloužil Michal Kolář. Započal v roce 2001 a skončil po dvouletém působení. Dle dostupných informací se dá považovat účinnost tohoto programu na stejné úrovni jako světoznámý Olweusův program.

Na základě celoškolního programu proti šikanování je možné pro školy vytvořit vlastní školní program. Kolář (2011) uvádí, že v programu můžeme najít metody první pomoci a taktéž metody, jak celkově léčit skupinu a další jiná opatření při řešení školní šikany.

Tento program je založen na 13 komponentech, kterým se budeme věnovat v praktické části. Lektoři pracují převážně s pedagogy, které proškolují a vzdělávají v oblasti šikany. Učí je, jak s šikanou pracovat a jak ji řešit, dále pomáhají školám vytvářet program prevence šikany. Proškolení pedagogové poté dle preventivního programu pracují se žáky formou třídnických hodin. Český školní program proti šikanování již není aktivní, nicméně projekt Minimalizace šikany vznikl v návaznosti na něj.

Hradecký školní program proti šikanování byl zaváděn ve čtyřech úrovních na Zdravé škole. První úroveň byla značená jako celková příprava projektu. Druhou částí bylo vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti prevence šikanování. Třetí úroveň sloužila k realizování poznatků pedagogických pracovníků, kdy s podporou supervizora zaváděli a vypracovávali rámcový speciální program. Na poslední úrovni bylo provedeno hodnocení efektivity programu a účinnosti znalostí, které během průběhu pedagogové získaly.

Mezi základní charakteristiky programu patří:

- Speciální program – Zaměření tohoto intervenčního programu směřuje na specifickou primární prevenci a na prevenci sekundární. To znamená, že pedagogové učili žáky, jak předcházet a řešit šikanu. Vyhraněný prostor byl v třídních hodinách, které byly na pravidelné bázi. Klíčovou úlohu zde hrály předměty, které měly blízký vztah k prevenci rizikového chování. Jedná se například o hodiny občanské nauky, rodinné výchovy nebo také tělesné výchovy.

- Předpoklad fungování programu – celoškolní přístup – Aby došlo k ochraně dětí, musí všichni pracovníci školy tento úkol považovat za nejdůležitější. Proto se o prevenci šikany nedá hovořit jako o práci pro jednotlivce, nýbrž pro kolektiv. Jednotlivec může zasáhnout do dění, ale nikdy se mu nepodaří vyřešit problematickou situaci sám tak, aby byla efektivní. Celoškolní přístup označuje situaci, kdy se preventivní program proti šikaně dostane do celého školního vzdělávacího programu. Je třeba, aby se program začlenil do organizace a řízení školy, vzdělávání pracovníků školy a preventivně-výchovné a vzdělávací činnosti žáků.

- Struktura – soubor hlavních komponent – klíčová opatření – Klíčových opatření může být mnoho, ale i přes to se může jednat o nefunkční metody, o kterých nevíme, jak budou fungovat v konkrétní situaci. Existuje 13bodový seznam, který by neměl chybět v žádném

úspěšném programu. Jedná se o evaluaci (před i po), vztahy se školami v okolí (domluva ředitelů na spolupráci při řešení šikany, kdy se jí zúčastňují žáci z různých škol), spolupráci se specializovanými zařízeními, školní poradenské služby, spolupráci s rodinou (vhodný způsob seznámení s nekompromisním bojem školy proti šikaně, například pomocí informativního dopisu), ochranný režim (demokraticky vytvořený smysluplný vnitřní řád, účinné dozory učitelů), prevenci v mimoškolním životě, prevenci ve vyučování, prevenci v třídnických hodinách, společný postup při řešení šikanování, zmapování situace a motivování pedagogů ke změně, užší realizační tým (ředitel, zástupci třídních učitelů z 1. a 2. stupně, metodik školní prevence, metodik programu školy podporující zdraví, řešitel projektu) a společné vzdělávání a supervize. Všechny tyto body jsou důležité, aby program mohl fungovat jako celek a došlo ke 100% fungování. Při nepřítomnosti jedné ze zmíněných hrozí, že program zkolabuje, případně bude strádat.

Během pár měsíců, kdy byl program zaveden, poklesla šikana o necelých 43 %. V konkrétních třídách se poté snížil výskyt přímého, ale i nepřímého šikanování v rozmezí 50 až 75 %. Výsledky jsou velice příjemné a povzbudivé z důvodu, že i přes globální školní epidemii šikanování, doposud neexistuje ověřený program, který by dokázal tomuto zlu účinně čelit (Nidv.cz, 2016).

## **2.3 SAVE**

SAVE je program pocházející ze Španělska a je také zaměřený na boj proti násilí na školách. Intervence probíhala roku 2001 pod vedením Ortega a Del Reye. Jedná se o zkratku ze španělského Sevilla anti-violencia en colegios. Což je v překladu do češtiny Sevilla proti násilí ve školách. Tento program zahrnuje 5 základních a středních škol, kde je více než 700 žáků. I v tomto případě se objevuje prvotní test a závěrečný test.

Intervence započala analýzou školního prostředí a jeho mezilidských vztahů. Celkový projekt byl zahrnut do školního řádu, který byl odsouhlasen a podpořen všemi členy školní komunity. Učitelé byli stejně jako u KiVa programu proškoleni 20 hodinovým seminářem. Jejich výstupem bylo vytvoření vlastního projektu proti šikaně dle modelu SAVE. Učitelé byli

rozdělení do skupin a scházeli se každé 2 týdny. Zástupci jednotlivých skupin se poté setkávali jedenkrát za 2 měsíce s výzkumníky a vědci.

Změny, které byly zahrnuty do školních osnov, se poté zaměřovaly na prevenci a došlo tak i k přímé intervenci u žáků zapojených do šikany. Intervence zahrnovala demokratické řízení třídy, které bylo dáno jasnými a explicitními pravidly zaměřených na pozitivní mezilidské vztahy.

Vybraní žáci spolupracovali se skupinách. Konkrétním obsahem celého programu je zahrnutí výchovy k prosociálním postojům, hodnotám a emočním kompetencím. K dosažení těchto zmíněných kompetencí sloužily hry, příběhy, hraní rolí a další materiály, které navrhli sami učitelé. Přímá intervence u žáků zapojených do šikany zahrnovala podporu sociální opory (většinou od jejich vrstevníků, respektive spolužáků), zvyšování sebeúcty a podporu asertivity a již zmíněné empatie.

Když se zaměříme na výsledky SAVE programu, tak nám vychází, že se snížilo procento obětí a v tom případě i šikanujících o více než 50 %. Procento pachatelů také pokleslo, a to o přibližně 15 %.

## **2.4 Bulli & Pupe**

Intervenční italský program zaměřený na šikanu a násilí v rodině. V překladu do češtiny tento název znamená Tyrani a panenky. Tyrany jsou myšleni agresori a strůjci šikany a panenkami jsou myšleny nevinné osoby - oběti, které toto chování musí trpět a vlastně se o nich dá říct, že jsou to takové loutky, které poslouchají pokyny tyrana.

Program, který vyvinul Baldry v roce 2001, byl zaměřen na jednotlivce a vrstevnickou skupinu a jeho cílem bylo zvýšit povědomí o násilí a jeho negativních účincích. Tohoto je dosaženo díky tomu, že se jednotliví účastníci učí o negativní stránce problému, pomáhá jim to dále rozvíjet alternativy k zvládnání agrese tím, že posiluje empatii a dovednosti rozhovoru. Do experimentální nebo kontrolní třídy bylo náhodně rozděleno 239 žáků. Jednalo se o experiment s pre-testem a post-testem.



Cílem programu je zvýšit povědomí žáků o tom, že násilí a agrese lze omezit a předcházet jim, pokud se vrstevníci chovají k obětem spíše podpůrně než nonšalantně.

Tento program se skládal ze tří videí a brožury rozdělené do tří částí. To znamená, že se každé video spojovalo s jednou částí brožury. Každá část brožury měla mít podobu interaktivní lekce, v níž odborníci se zkušenostmi se školními a juvenilními procesy probírali tři témata podle struktury příručky.

První část brožury s názvem "Šikana mezi vrstevníky" kladla důraz na násilí mezi vrstevníky ze strany dospívajících. Brožura představovala viněty a grafiky, které informovaly o výsledcích výzkumu o šikaně ve snaze zvýšit povědomí žáků o této problematice. Příslušné video ukazovalo dospívající, kteří o šikaně hovořili na základě vlastních zkušeností a úsudků. Druhá část brožury s názvem "Děti, které jsou svědky domácího násilí" analyzovala dopady domácího násilí na děti a důsledky pro školní prospěch a vztahy mezi vrstevníky. V doprovodném videu byly představeny děti z útulku pro týrané ženy, které hovořily o svých osobních zkušenostech a emocích. A konečně třetí část brožury s názvem "Cyklus násilí" se zabývala dlouhodobými dopady násilí na dospělé, kteří se v dětství stali obětmi násilí. Příslušné video sestávalo z rozhovoru vedeného s devatenáctiletým chlapcem, který měl násilnického otce.

Program byl v první řadě realizován ve třech dnech odborníky, kteří společně s učiteli diskutovali o šikaně, četli brožuru a analyzovali její obsah. Program převzali učitelé, kteří jednou týdně vytvořili facilitační skupinu a umožnili dětem diskutovat o všech problémech, s nimiž se setkali se svými vrstevníky. Program byl účinnější u středoškoláků, protože vyžadoval, aby jeho účastníci měli dobré interpersonální a kognitivní dovednosti.

Cílem programu je zvýšit povědomí žáků o tom, že násilí a agrese lze omezit a předcházet jim, pokud se vrstevníci chovají k obětem spíše podpůrně než vstřícně.

Výsledky ukázaly, že došlo ke snížení šikanujících a tím pádem i ke snížení obětí. Přesné procentuální zastoupení není známo a nikde se přesná čísla neuvádí. Pouze můžeme zjistit, že došlo k předpokládanému snížení a tím pádem i k úspěchu celého programu (Mentalhealthpromotion.net 2013).

### 3. KOMPARACE PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ PROTI ŠIKANĚ

Na základě vytvoření jednoduchých tabulek 1-6 (viz níže) dojdeme ke komparaci programů na několika úrovních. Budeme sledovat jejich shodné ale i odlišné informace. Díky tabulkám budou jednotlivé informace přehlednější.

První tabulka obsahuje hlavní cíle programu, druhá se zabývá metodami práce, třetí je o spolupráci a době trvání, čtvrtá se zabývá podporou pro školy, pátá obsahuje výsledky a evaluaci a poslední vykazuje současné fungování. Bližší popis bude proveden na každé úrovni zvlášť v diskusní části praktické části této bakalářské práce.

#### 3.1 Hlavní cíle programu

Tabulka č. 1: Hlavní cíle programu

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>KiVa</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• minimalizace šikany</li><li>• vzdělávání učitelů</li><li>• zaměření pozornosti na přihlížející</li></ul> |
| <b>Hradecký program</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• minimalizace šikany</li><li>• vzdělávání učitelů</li></ul>   |
| <b>SAVE</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• minimalizace šikany</li><li>• vzdělávání učitelů a žáků</li></ul>  |
| <b>Bulli &amp; Pupe</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• minimalizace šikany</li><li>• prevence agrese</li></ul>  |

Zdroj: Vlastní zpracování

Při prvním pohledu na tabulku číslo 1 zjišťujeme, že hlavní cíle programu jsou ve všech případech vlastně stejné. Každý jeden program chce minimalizovat šikanu, což je naprosto jednoznačné a žádoucí u preventivních programů proti šikaně. KiVa do toho navíc zapojuje také

vzdělávání učitelů a zaměřuje pozornost taktéž na roli přihlížejících. Přihlížející jsou vzhledem k nečinnosti často přehlíženi, proto je žádoucí, že se KiVa na tento faktor zaměřuje. Zaniklý Hradecký program se pokoušel o vzdělávání učitelů také. SAVE preventivní program proti šikaně vzdělává, jak učitele, tak samotné žáky. Bulli & Pupe se kromě minimalizování šikany věnuje celkové prevenci proti agresivnímu chování.

### 3.2 Metody práce

*Tabulka č. 2: Metody práce*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>KiVa</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• školení</li> <li>• skupinová práce</li> <li>• diskuse</li> <li>• videoukázky</li> </ul>     |
| <b>Hradecký program</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• školení</li> <li>• workshopy</li> <li>• konzultace</li> </ul>                               |
| <b>SAVE</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hry</li> <li>• příběhy</li> <li>• hraní rolí</li> </ul>                                     |
| <b>Bulli &amp; Pupe</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• videoukázky</li> <li>• diskuse</li> <li>• hraní rolí</li> <li>• aktivní metodika</li> </ul> |

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Tabulka číslo 2 zaznamenává metody práce v jednotlivých preventivních programech. Tato část je rozmanitá, jelikož existuje nepřeberné množství metod práce a je na každém, jaké

si zvolí a pro jakou cílovou skupinu jsou určeny. KiVa volí metody jako je školení, skupinová práce, diskuse a videoukázky. Také Hradecký program využívá školení, dále jsou to workshopy a konzultace pro jednotlivce, ale i větší skupiny. SAVE vsadil na méně konzervativní metody. V tomto případě se jedná o kreativnější pojetí problému jako jsou hry, příběhy a hraní rolí. Bulli & Pupe kombinuje výše zmíněné metody. Jsou to především videoukázky, diskuse, hraní rolí, a navíc přidává i aktivní metodiku.

### 3.3 Spolupráce a doba trvání

Tabulka č. 3: Spolupráce a doba trvání

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>KiVa</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dlouhodobě</li> <li>• učitelé, žáci a rodiče</li> </ul>  |
| <b>Hradecký program</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rok na škole, navazující samostatná práce</li> <li>• přímá spolupráce s pedagogy a žáky</li> </ul> |
| <b>SAVE</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dlouhodobě</li> <li>• žáci, učitelé a školitelé</li> </ul>   |
| <b>Bulli &amp; Pupe</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x týdenní sezení</li> <li>• žáci a výzkumníci</li> </ul>  |

Zdroj: Vlastní zpracování

Spolupráce a doba trvání, tak zní název další kategorie. KiVa spolupracuje s učiteli, žáky i rodiče v dlouhodobějším horizontu. Hradecký program působí na škole jeden rok, poté nastává samostatná práce. Zde nastává problém, protože málokterá škola dokáže plnit přesné instrukce bez příslušného dozoru. Dochází zde k přímé spolupráci mezi pedagogy a žáky. SAVE má taktéž spolupráci dlouhodobějšího rázu a do těchto spoluprací zahrnujeme žáky, učitele a proškolené osoby na tuto problematiku. Bulli & Puppe pořádá týdenní sezení 3x v průběhu roku. Jedná se o interakci mezi žáky a výzkumníky.

### 3.4 Podpora pro školy

Tabulka č. 4: Podpora pro školy

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>KiVa</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• zázemí</li></ul>   |
| <b>Hradecký program</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• brožury</li><li>• plakáty</li><li>• knihy</li><li>• konzultace</li><li>• film (Skryté ostny)</li></ul> |
| <b>SAVE</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• konzultace</li><li>• semináře</li><li>• zahrnutí do školního řádu</li></ul>                            |
| <b>Bulli &amp; Pupe</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• brožury</li></ul>  |

Zdroj: Vlastní zpracování

Podpora pro školy může být také různého pojetí. KiVa nabízí školám podporu v podobě zázemí, které je pro správné vykonávání preventivního programu důležité. Hradecký program poté dané škole poskytuje brožury, plakáty, knihy a případné konzultace. SAVE preventivní program proti šikaně podporuje konzultace, semináře a také přímé zahrnutí programu do školního řádu, čímž se celá situace ohledně řešení šikany umocňuje. Díky tomuto kroku předcházíme znevažování rizikového chování a jeho následků. Bulli & Pupe dodává edukativní brožury.

### 3.5 Výsledky a evaluace

Tabulka. č. 5: Výsledky a evaluace

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>KiVa</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• průběžně během roku (3x)</li><li>• snížení šikany</li></ul>         |
| <b>Hradecký program</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• dotazník (na začátku a na konci)</li><li>• snížení šikany</li></ul> |
| <b>SAVE</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• testování (před a po)</li><li>• snížení šikany</li></ul>            |
| <b>Bulli &amp; Pupe</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• testování (před a po)</li><li>• snížení šikany</li></ul>            |

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka číslo 5 se zabývá výsledky a evaluací. V případě finského programu KiVa se měří výsledky v průběhu roku celkem 3x. První měření je na počátku, další je v polovině programu a poslední měření je na konci celého působení. Hradecký program zorganizoval dotazníkové šetření na začátku a na konci trvání. SAVE program provedl testování před působením preventivního programu a po bezprostředně po něm. Bulli & Pupe udělal to samé. Taktéž testoval před působením a po něm. Toto měření nám vykáže přesné výsledky. Všechny čtyři preventivní programy byly účinné a zafungovaly správně. To znamená, že došlo ke snížení výskytu šikany.

### 3.6 Současnost

Tabulka č. 6: Současnost

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>KiVa</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• svět – Finsko (90 % užití)</li><li>• ČR – lokálně</li></ul> |
| <b>Hradecký program</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ukončen</li></ul>   |
| <b>SAVE</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• ukončen</li></ul>   |
| <b>Bulli &amp; Pupe</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ukončen</li></ul>   |

Zdroj: Vlastní zpracování

V současné době funguje pouze finský preventivní program proti šikaně zvaný KiVa. Ten se ve světě, konkrétně ve Finsku, vyskytuje na více než 90 % všech škol. V České republice se jedná o lokální záležitosti, které nejsou na stejné úrovni jako je tomu v právě zmíněném Finsku. Ostatní programy, čímž je Hradecký program, SAVE a Bulli & Pupe, byly již ukončeny, i přes to, že jejich účinnost byla uspokojující.

## DISKUSE

Z dostupných výsledků, které jsme vypořizovali během analyzování jednotlivých preventivních programů jsme dospěli k závěru, že existuje nepřeborné množství preventivních programů proti šikaně, ale záleží na jejich efektivitě, kterou právě tyto vybrané programy (KiVa, Hradecký model, SAVE a Bulli & Pupe) disponovaly nebo stále disponují v případě finského programu KiVa. Jedná se především o zahraniční programy. V České republice jde o lokální záležitosti pořádané různými organizacemi či samotnými školami. Posledním účinným a dlouhodobě užívaným preventivním programem proti šikaně byl právě onen zmíněný Hradecký model. Většina programů se zaměřuje komplexně na patologické jevy, v nichž je samozřejmě šikana zastoupena, ale pro správné fungování programu je třeba přímé zaměření pozornosti na tuto problematiku a na žádnou jinou.

Tyto vybrané preventivní programy proti šikaně byly v praktické části porovnávány podle daných kritérií (hlavní cíl, metoda práce, spolupráce a doba trvání, podpora pro školy, evaluace a výsledky a současné fungování) a z tohoto hlediska jsme mohli vyzdvihnout jejich případné nedokonalosti a podněty ke zlepšení.

U všech vybraných preventivních programů proti šikaně se shoduje hlavní cíl programu. Tím je minimalizovat riziko výskytu šikany na školách, přičemž každý program využívá jiné prostředky a způsoby k jeho realizování. Jedním z hlavních faktorů bylo proškolení a vzdělávání samotných učitelů, což je klíčová věc. Dalším faktorem je práce s žáky, kterou můžeme považovat také za důležitou podstatu programu. U finského KiVa programu se navíc zaměřuje pozornost na přihlížející žáky, kteří hrají klíčovou roli v celém procesu.

Preventivní programy proti šikaně disponovaly přiměřeným využitím metod práce, které byly vzhledem k věkovým kategoriím určovány správně a vhodně, a tak díky tomu mohly směřovat k danému cíli. V některých momentech došlo k mírnému odklonění, ale efektivitu to nezměnilo, ba naopak posílilo a objevily se nové funkce programu. Jedná se o metody typu školení, workshopy, skupinové diskuse, videonahrávky nebo aktivní metodika. Pro přiblížení slovního spojení aktivní metodika použijeme aktivity jako jsou hry, vytváření příběhů anebo hraní rolí.



Forma spolupráce je ve formě kooperace učitelů, žáků, a navíc spolupráce rodičů a bezpochyby přítomných výzkumníků či speciálně proškolených osob. Doba, po kterou preventivní programy trvají se liší. U zahraničních programů se jedná o dlouhodobější a intenzivnější trvání. Kupříkladu u finského preventivního programu KiVa se jedná o proces po celou dobu školní docházky, a naopak u Hradeckého modelu je to roční záležitost, která se po skončení transformuje na samostatnou práci školy.

Podpora pro školy je vesměs stejná. Mezi nabízenou podporu patří zázemí ve škole, různé konzultace a semináře, když si někdo případně neví rady. Dále se může jednat o záležitosti jako jsou brožury, plakáty a další podpůrné prvky jako jsou knihy nebo v případě Hradeckého modelu film. Při realizaci preventivního programu SAVE došlo k zahrnutí tohoto projektu do školního řádu, což je velice neobvyklé, ale jistě to splnilo svůj účel dobře.

Evaluace probíhala podle dotazníkových šetření nebo testování tříd a škol před začátkem fungování a po něm. Obě tyto metody mají svoje kladné i negativní stránky. Mezi ty kladné patří možnost převedení výsledků do číselných podob v podobě procentuálního zastoupení. Naopak problém nastává v tom, kdy se daného testování nebo dotazníkového šetření neúčastní všichni. Například z důvodu nemoci nebo nepřítomnosti po celou dobu trvání programu ve škole. Jedná se o malé odchylky, které mohou nastat, ale ve finálním vzorku nám můžou tyto nejasnosti změnit konečný výsledek. Co se týče výsledků a efektivity, tak tyto programy fungovali či fungují velice dobře a v každém případě se podařilo snížit výskyt rizikového chování.

V současné době můžeme hovořit o fungování programů pouze v případě finského programu. Ten se využívá zhruba na 90 % všech škol po celém Finsku. Tento program se testuje i u nás, ale jedná se o lokální záležitosti a nemáme žádné výsledky ani informace o probíhajícím šetření. Ostatní programy nejsou již aktivní. Co se týče českých programů, tak můžeme hovořit o menších, a ne příliš efektivních aktivitách, které se vyskytují spíše nárazově.

Na toto všechno se váže otázka ohledně aplikovatelnosti jednotlivých preventivních programů u nás. Je možné stanovit podmínky, za kterých by mohly jednotlivé preventivní programy proti šikaně fungovat v českém školství? Vzhledem k tomu, že valná většina programů je z ciziny, tak se také zaměříme na to, čím je tato situace daná a proč i u nás v České republice nemáme fungující kvalitní globální preventivní programy proti šikaně. Jedná se pouze

o mé subjektivní názory, které jsou podloženy pouze mými znalostmi o jednotlivých programech vyskytujících se v této bakalářské práci.

V první řadě je důležité zmínit, že je velký úspěch vůbec mít tu možnost porovnávat právě český preventivní program s těmi zahraničními. Nemůžeme zcela říci, že naše republika neměla tendence a snahy o vytváření jiných programů, když právě Hradecký model nevyšel. Jednalo se ale o lokální záležitosti, které taktéž neměly delšího trvání, a hlavně nebyly příliš efektivní, co se týče dále zmíněných bodů.

V rámci České republiky musíme zaměřit pozornost na malou rozšířenost preventivních programů a nedostatečný zájem o prevenci jako takovou. České programy se neřadí mezi komplexní, ale spíše se zaměřují na jednotlivé oblasti. Většinou je to právě vzdělání učitelů nebo pouze práce s žáky. Nejlepším řešením by bylo, kdyby škola spojila oba tyto systémy do jednoho a tím by se program mohl stát komplexním a mohl by díky tomu fungovat tak, jak má. Finský program KiVa bezpochyby těmito body disponuje, a proto je nejen po celém Finsku, ale i celosvětově rozšířený a má správné fungování ve všech směrech.

Za zmínku stojí taktéž působnost, která je ve většině zahraničních programů dlouhodobějšího rázu. V minulých případech, kdy se česká škola do vybraného programu zapojila, se jednalo o nejkratší možný časový úsek, který není logicky tolik efektivní jako dlouhodobější spolupráce. Zde vidíme přístup škol, které nemají tendenci se nějakému problému věnovat intenzivněji a déle a raději volí, co nejkratší možný dopad na školní fungování tak, aby to co nejméně narušilo výuku.

Tyto problémy nejsou ukryty pouze v jednotlivých programech v České republice. Je to hlavně o přístupu celého českého školství k řešení a prevenci šikany. Na škole je poté, jak a s jakou snahou se budou věnovat řešení rizikového chování spolu s preventivním programem proti šikaně. Vzhledem k tomu, že české školství není příliš otevřené k inovativním věcem dochází k aplikování zahraničních programů (především KiVa) pouze v jednotlivých školách, které se o to zajímají dle svého uvážení. Jedná se o 24 škol a dochází k takzvanému pilotnímu cestování od roku 2021 s trváním do konce roku 2022. Všechny informace, které jsme zmínili se váží na tento problém. Dá se říci, že je minimální šance na úspěšné fungování zahraničního programu u nás. S největší pravděpodobností se bude vždy jednat o pár vybraných škol, a ne o celonárodní fungování.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce mi otevřela oči ohledně řešení šikany v českých i zahraničních školách. Je naprosto jasné, že pojem šikana je široký a skýtá spoustu problémů, které se mohou projevit v danou chvíli či v pozdější době, aniž bychom to čekali. Je více než nutné, aby se proti tomuto jevu zasahovalo častěji a s větší efektivitou, než tomu bylo doposud. Právě díky tomu je třeba vytvořit na našem území takový preventivní program, který bude účinně předcházet situacím jako je právě šikana. V zahraničí se těmto způsobům relativně dobře daří, alespoň co jsme zjistili během prozkoumávání čtyř zahraničních preventivních programů proti šikaně. Finský preventivní program KiVa je tomu výbornou ukázkou se svým 90% zastoupením na finských školách.

Je možné, že v jiných zemích vyhraňují na rizikové chování více finančních prostředků a školy umožňují zařadit jednotlivé prvky do vyučování a celkového fungování. V České republice se zatím nenašla žádná škola, která by umožnila po celou dobu základního studia vytvářet hodnoty týkající se preventivních programů jako je to ve Finsku. Jediný Hradecký model měl tendence jednat v dlouhodobějším rázu, ale roční program s následnou samostatnou prací se mohlo jevit jako vhodná forma, ale v největším případě byl za ukončením programu právě zmíněný finanční problém. Otázkou ale zůstává, zda jsou problémy, které se týkají financí nebo jsou ohledně neochoty spolupráce jednotlivých škol a jejich zaměstnanců.

Je na čase, aby se i u nás v České republice začalo více a komplexně věnovat šikaně a její prevenci. Na světě nenajdeme školu, která by se s tímto jevem nepotýkala. Dalo by se říci, že většina lidí považuje šikanu za něco přirozeného, co patří k dospívání a ke školní docházce. Tento názor by měly preventivní programy vymýtit a nastolit nová povědomí o tom, že šikana není pouze zábavná hra o dvou aktérech (oběť a agresor), ale reálná situace, do které může být zapojeno více aktérů, čímž mohou dítěti ublížit a následně poznamenat jeho celý život.

## SEZNAM LITERATURY

- BENDL, S. (2003): Prevence a řešení školní šikany ve škole. ISV, Praha, 197 s.
- BENDL, S., RICHTEROVÁ, M., ZVÍROTSKÝ M. (2021): Příběh školní šikany: Učebnice pro pedagogické pracovníky. Karolinum, Praha, 127 s.
- GABRHELÍK, R., MIOVSKÝ, M., SKÁCELOVÁ, L., ŠIRŮČKOVÁ M. (2012): Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování.
- GAJDOŠOVÁ E., HERÉNYIOVÁ, G. (2006): Rozvíjení emoční inteligence žáků. Portál, Praha, 328 s.
- KOLÁŘ, M. (2001): Bolest šikanování. Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách. Portál, Praha, 256 s.
- KOLÁŘ, M. (2011): Nová cesta k léčbě šikany. Portál, Praha, 336 s.
- KOLÁŘ, M. (1996): Vnitřní stadia šikanování, Znalost přeměny zdravé skupiny v nemocnou jako metodický předpoklad prevence. Mládež a společnost, Praha, č. 2.
- VÁGNEROVÁ, K. a kol. (2009): Minimalizace šikany, Praktické rady pro rodiče. Portál, Praha, 152 s.
- SALMIVALLI CH. a kol. (1996): Bullying as a Group Process: Participant Roles and Their Relations to Social Status Within the Group. Department of Psychology, University of Turku, Finland, s. 1-15
- ZYCH, I., FARRINGTON D. P., LLORENT V. J., TTOFI M. M. (2017): Protecting Children Against Bullying and Its Consequences. Springer, USA, 92 s.

## INTERNETOVÉ ZDROJE

APA.ORG (2014): An all-out anti-bullying focus, American Psychological Association, <https://www.apa.org/monitor/2014/03/anti-bullying>

ED.BUFFALO.EDU (2022): Alberti Center for Bullying Abuse Prevention, University at Buffalo, <http://ed.buffalo.edu/alberti/about/buffalo-niagara.html>

KIVA PROGRAM.NET (2022): What is KiVa? KiVa, <https://www.kivaprogram.net/what-is-kiva/>

LIFEPERSONA.COM (2022): KiVa method: the successful Finnish anti-bullying program, Lifepersona, <https://www.lifepersona.com/kiva-method-the-successful-finnish-anti-bullying-program>

MENTALHEALTHPROMOTION.NET (2013): Bulli & Pupe, Intervention Program for the Reduction of Bullying and Victimization in School, ProMenPol, <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.en.toolkit.794&a=ViewItemQuestionnaire&nav=2#nav2>

NIDV.CZ (2016): Odborník na řešení školní šikany a kyberšikany první úrovně, Národní institut pro další vzdělávání, <https://www.nidv.cz/images/npublications/publications/files/13%20Odborn%C3%ADk%20na%20%C5%99e%C5%A1en%C3%AD%20%C5%A1koln%C3%AD%20%C5%A1ikany.pdf>

ONLINELIBRARY.WILEY.COM (2009): School-Based Programs to Reduce Bullying and Victimization, Wiley Online Library, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.4073/csr.2009.6>