

Příloha A: Projekt

Téma projektu: Prevence šikany na 1. stupni ZŠ

Délka projektu: 20 vyučovacích hodin

Skupina dospělých: pedagogové 1. stupně ZŠ, rodiče žáků

Věková skupina dětí: 6 – 9 let

Hlavní cíl projektu:

- zlepšení vztahů ve třídním kolektivu na 1. stupni ZŠ

Další cíle:

- zvýší se informovanost učitelů o prevenci šikany
- zlepší se spolupráce učitelů/učitelek a rodičů při prevenci šikany
- zlepší se vzájemná spolupráce pedagogů při prevenci šikany
- podpoří se vzájemný respekt mezi žáky
- podpoří se tolerance u žáků
- podpoří se vědomí sounáležitosti u žáků
- žáci si uvědomí svou hodnotu pro danou skupinu
- žáci spolupracují na zadaných úkolech
- žáci analyzují problém a navrhnou vhodná řešení
- žáci společně vytvoří třídní pravidla chování
- žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých
- žáci se pomocí modelových situací naučí, jak se zachovat v určitých situacích
- žáci společně vytvoří poster na téma šikana
- zvýší se informovanost žáků o šikaně a její prevenci
- žáci společně vymyslí a zrealizují zábavnou akci pro celý 1. stupeň ZŠ

Metody, techniky	1. – 3. hodina – Večerní sezení s pedagogy	Pomůcky
<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p> <p>Skupinová práce / Hra</p> <p>Komunitní kruh / Asociace</p>	<p>Pro zlepšení spolupráce při prevenci šikany mezi kolegy a zdokonalení informovanosti o ní, zorganizujeme večerní tříhodinové sezení, při kterém si zahrajeme hry a vymyslíme koncept pro lepší kooperaci.</p> <p>Cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvýší se informovanost učitelů o prevenci šikany •lepší se vzájemná spolupráce pedagogů při prevenci šikany <p>Co nikdo neví: Posadíme se do kruhu. Učitelé/učitelky mají za úkol se představit jménem a říct o sobě jednu věc, o které si myslí, že ji nikdo z přítomných neví. Vždy bude mluvit jen jedna osoba a ostatní ji budou poslouchat. Poté si řekneme, co nás u druhých překvapilo.</p> <p>Poznáš mě?: Učitelé a učitelky zavrou oči. Rozmístíme je do dvojic, tak aby stáli proti sobě. Jejich úkolem bude pohmatem poznat, kdo proti nim stojí a říct jeho jméno.</p> <p>Asociace: Co tě napadne, když se řekne prevence šikany? Úkolem učitelů/učitelek bude říct první věc, co je napadne, když se řekne prevence šikany. Poté hru obměníme – někdo řekne slovo, které ho napadne, když se řekne šikana. Další učitel/učitelka, sedící vedle něj, řekne slovo, které ho napadne, na základě slova, které řekl/a předchozí učitel či učitelka.</p>	

<p>Četba textu / Kritické myšlení</p>	<p>I.N.S.E.R.T. Pedagogy rozdělíme do dvojic a každá dvojice dostane určitou část textu o šikaně a její prevenci. Jejich úkolem bude označit si tužkou, čemu rozumí, čemu nerozumí a co vědí, určitými značkami. √ věděl/a jsem + pro mne nová informace - je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a ? chtěl/a bych k tomu vědět více</p>	<p>texty o šikaně a její prevenci (viz Příloha C)</p>
<p>Diskuze</p>	<p>Na základě přečtených informací proběhne diskuze o nově získaných poznatcích.</p>	
<p>Skupinová práce</p>	<p>Podněty ke zlepšení: Učitelé/učitelky se rozdělí do menších skupinek a jejich úkolem bude se dohodnout, jaké podněty ke zlepšení prevence šikany je potřeba zvážit a navrhnout. Následně nám všechny skupiny odprezentují své nápady a proběhne diskuze.</p>	<p>papíry, psací potřeby</p>
<p>Společná práce / Diskuze</p>	<p>Harmonogram: Sestavení potřebných kroků na zlepšení prevence šikany na škole: Dohodneme si plán činností, které zrealizujeme a navrhne si přesný harmonogram. Stanovíme si termín, kdy proběhne kontrola realizace činností.</p>	<p>velký papír, psací potřeby</p>
<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>Každý řekne jednu věc, která se mu na dnešním setkání líbila.</p>	

Metody, techniky	4. – 6. hodina – Večerní sezení s rodiči	Pomůcky
<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p> <p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Abychom zlepšili informovanost rodičů o prevenci šikany a navázali s nimi dlouhodobou spolupráci, zorganizujeme večerní tříhodinové sezení. Sezení se budou účastnit vždy rodiče žáků z konkrétní třídy prvního stupně ZŠ a vyučující, kteří ve třídě působí.</p> <p>Cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zlepší se spolupráce učitelů/učitelek a rodičů při prevenci šikany <p>Nejprve rodičům dopředu rozešleme pozvánky, které budou stručné a výstižné. K pozvánce připojíme útržek pro potvrzení účasti, který má být doručen do školy nejpozději dva dny před plánovanou akcí (Erket, 2004).</p> <p>Vzhledem k tomu, že chceme, aby se rodiče cítili během večera dobře, připravíme jim nápoje, slané pečivo, sušenky apod.</p> <p>Židle připravíme do kruhu podle počtu zúčastněných.</p> <p>Na úvod večera řekneme rodičům, že bychom s nimi rádi co nejvíce spolupracovali ve všech ohledech a že bychom jim chtěli navrhnout, abychom se jednou za čtvrtletí scházeli, řešili všechny potřebné záležitosti a zároveň budovali dobrý kolektiv.</p> <p>Kdo jsem: První aktivitu, kterou bychom si vyzkoušeli, by byla hra – <i>Kdo jsem.</i></p>	<p>pozvánka (viz Příloha D)</p> <p>občerstvení</p> <p>malý předmět do ruky</p>

	<p>Každý rodič se představí ostatním a řekne jim, jaká je jeho práce a co rád dělá ve volném čase. Budeme sedět v kruhu a střídat se po směru hodinových ručiček. Začne učitel/učitelka, aby rodičům ukázal/a, jakým způsobem bude hra probíhat. Ten rodič, který bude sedět po jeho levici, bude po něm pokračovat.</p> <p>Pravidla hry – mluví jen ten, kdo má v ruce určitý předmět, který si předem stanovíme.</p>	(míček, kamínek)
<p>Komunitní kruh / Diskuze</p>	<p>Pravidla kruhu:</p> <p>Společně si stanovíme pravidla kruhu, ve kterém se budeme pravidelně setkávat.</p> <p>Základním pravidlem bude, že co se řekne v kruhu, nesmí nikdo říct mimo něj.</p>	
<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p>	<p>Očekávání:</p> <p>Navzájem si sdělíme všechna přání a nápady, která od setkávání očekáváme.</p>	
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Přiřad' dítě k rodiči:</p> <p>Rodiče se rozdělí na tří až čtyřčlenné skupinky. Jednotlivé skupiny dostanou kartičky, na kterých budou všechny fotografie dětí ze třídy a jména rodičů. Jejich úkolem bude, přiřadit k jednotlivým rodičům fotografie dětí tak, jak si myslí, že k sobě patří.</p>	fotografie dětí
<p>Skupinová práce</p>	<p>Myšlenková mapa:</p> <p>Rodiče rozdělíme do skupinek po 4. Jejich úkolem bude vytvořit myšlenkovou mapu na téma šikana. Následně nám ji jednotlivé skupiny odprezentují. Pokud nebudou rodiče vědět, co to je myšlenková mapa, vysvětlíme jim to.</p>	papíry, fixy

Monolog	<p>Důležité informace o šikaně:</p> <p>Seznámíme rodiče s nejdůležitějšími informacemi, které se týkají šikany a její prevence.</p> <p>Formy šikany. Stádia šikany. Projevy šikany.</p> <p>Prevence.</p> <p>Budeme je informovat i o možnosti odborné pomoci.</p>	
Skupinová práce / Živé obrazy	<p>Živé obrazy:</p> <p>Nejprve rodičům vysvětlíme, co to jsou živé obrazy.</p> <p>Rodiče se rozdělí do skupinek po čtyřech. Jejich úkolem bude ztvárnit živý obraz na dané téma. Ostatní budou hádat, co ztvárnili (Kobrle, 2016).</p> <p>(utlačování, agrese, nebezpečí, pomoc, ochrana, bezpečí)</p>	
Diskuze	<p>Diskuze na téma šikana:</p> <p>Budeme diskutovat o možných mimoškolních aktivitách, které by šly zrealizovat. Dále budeme prodiskutovávat případnou spolupráci školy a rodičů.</p>	
Rozhovor	<p>Rodičům poděkujeme za účast a předáme jim tipy na literaturu, která obsahuje zajímavé hry v rodině a informace o šikaně, brožury organizací, které pořádají volnočasové aktivity pro rodiny nebo letáky odborníků, jako třeba pedagogicko-psychologické poradny.</p>	<p>letáky, brožury, seznam doporučené literatury (viz Příloha E)</p>
Reflexe	<p>Na závěr večera rozdáme rodičům anonymní dotazníky.</p> <p>V nichž se budeme ptát na atmosféru večera, podněty pro další témata a vyhodnocení organizace večera.</p>	<p>anonymní dotazníky (viz Příloha F)</p>

	<p>postupovat v kruhu po směru hodinových ručiček, tím pádem po učiteli/učitelce bude mluvit žák po jeho/její levici.</p> <p>Ukázka z možné realizace:</p> <p>Proto naším hlavním pravidlem bude – právo hovořit. K tomu, aby pravidlo fungovalo, ale potřebujeme předmět, který si budeme předávat. Já tady mám nějaké předměty a společně vybereme, který z nich budeme využívat.</p> <p>Předmět si předáváme po kruhu, kdo jej má, má právo hovořit k danému tématu. Neskáče se do řeči a počkáme, až na nás přijde řada (Kopřivova, Kopřivová 2017).</p>	
<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p>	<p>2. Právo zdržet se</p> <p>Příklady otázek, kladené pedagogem:</p> <p>Jak se cítí žák, který musí mluvit, ale nechce?</p> <p>Opět se každý žák po kruhu vyjádří k tomu, jak se cítí, když musí mluvit o něčem, co mu není příjemné.</p> <p>Nenutíme mluvit někoho, kdo na dané téma nechce zrovna hovořit. Proto tu máme právo zdržet se. Když k dotyčnému přijde předmět a on se nebude chtít vyjádřit, bez vysvětlování předá předmět dalšímu spolužákovi (Kopřiva, Kopřivová 2017).</p> <p>Další dvě pravidla si řekneme až po úvodní hře.</p>	
<p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Kdo jsem:</p> <p>Každý řekne své jméno a co má rád. Nejen, že řekne věci o sobě, ale procvičíme si při hře i naši paměť a našim úkolem bude zopakovat, co řekli všichni spolužáci před námi. Opět budeme postupovat po směru hodinových ručiček a začne učitel/učitelka, aby žáci pochopili hru.</p>	

<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p>	<p>3. Vzájemný respekt a úcta</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Jak se děti cítí, když se jim někdo vysmívá?</p> <p>Jak se děti cítí, když je někdo nebere vážně?</p> <p>I zde se každý v kruhu vyjádří k těmto otázkám.</p> <p>Ukázka z možné realizace:</p> <p>Třetí pravidlo je velmi důležité proto, abychom se v kruhu cítili uvolněně a bezpečně.</p> <p>Nikdo se nebude nikomu smát, hodnotit, co řekl ani ho ponižovat. Takže naše další pravidlo je vzájemná úcta a respekt (Kopřiva, Kopřivová 2017).</p>	
<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p>	<p>4. Respektování soukromí</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Jak byste se cítili, kdybyste se dozvěděli, že to, o čem jste dnes mluvili v komunitním kruhu, by jiný kamarád říkal venku před školou cizím dětem?</p> <p>Vyjádří se učitel/učitelka i každý žák sedící v kruhu.</p> <p>Ukázka z možné realizace:</p> <p>Další naše pravidlo bude – respektování soukromí.</p> <p>Mimo tento kruh nebudeme vynášet žádné informace, které se tady dozvíme. Pokud budeme chtít někomu říci, co jsme dnes v komunitním kruhu dělali, budeme mluvit obecně a nebudeme říkat žádná konkrétní jména. Takže můžeme říct – dnes jsme si v komunitním kruhu povídali o tom, jak se cítíme, když se nám někdo posmívá (Kopřiva, Kopřivová 2017).</p>	
<p>Společná práce</p>	<p>Společně si sepíšeme pravidla na velký papír a vystavíme si je ve třídě.</p>	<p>papír, fixy</p>
<p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Židle je volná:</p> <p>Do kruhu přidáme jednu židli navíc. Ten, kdo bude mít po</p>	

	<p>své levé ruce prázdnou židli, tak má právo si na ní někoho pozvat. Pravidla hry, která musíme dodržet jsou - nikdy nebude říkat nic ošklivého, bude mluvit jen o pozitivních věcech; další pravidlo, které dodržíme, bude, že nikoho nesmíme pozvat na židli víckrát, než jednou, ale mluvit víckrát můžeme.</p> <p>Příklad vysvětlení:</p> <p>Tudíž Anetka může pozvat Šimonka, ale Honzík už Šimonka pozvat nemůže a musí si vybrat někoho jiného.</p> <p>Když budeme chtít někoho pozvat, řekneme například: „Místo po mé levé ruce je volné a zvu na něj Lukáška, protože je kamarádský, hodný a je s ním legrace.“</p>	
<p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Vymění si místa ti, co:</p> <p>Jeden žák půjde doprostřed kruhu. Jeho úkolem bude říct: „Vymění si místa ti, co mají např. dva sourozence.“ Ten, kdo mluví, musí říct něco, co si myslí, že s ním má někdo společné. Ten, kdo je uprostřed, se musí snažit si sednout na židli, která se při přesazování uvolní, aby mohl místo něj jít někdo jiný (Čapek, 2015).</p> <p>Aby se učitel/učitelka dozvěděl/a něco o žácích, může pak jednu židli přidat, aby seděli všichni a říkat pouze, kdo se má vyměnit, aby zjistil/a osobnější informace o žácích.</p> <p>Příklad:</p> <p>„Vymění se ti, co mají ve třídě nějakého kamaráda. Vymění se ti, co někdy udělali dobrý skutek. Kdo někdy někomu ublížil.“</p>	
<p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Mám rád, když:</p> <p>Každý řekne, co má rád, když někdo druhý udělá.</p> <p>Příklad:</p> <p>„Mám rád, když mi maminka ráno udělá snídani.“</p> <p>„Mám rád, když mě někdo pochválí.“</p>	

	<p>Začne učitel/učitelka a po něm/ní bude pokračovat žák po levici. Opět budeme postupovat po kruhu ve směru hodinových ručiček.</p> <p>Opět budeme opakovat i to, co řekli spolužáci před námi.</p>	
<p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Chtěl bych se pochválit:</p> <p>Žáci si mají vzpomenout na to, co se jim za posledních pár dní opravdu povedlo a chtěli by se za to pochválit.</p> <p>Příklad:</p> <p>„Chtěl bych se pochválit za to, že jsem pomohl mamince s utíráním nádobí.“</p> <p>Stejný princip jako u předchozí hry.</p>	
<p>Komunitní kruh / Hra</p>	<p>Kooperativní míček:</p> <p>Žáci budou mít za úkol zařídit, aby se všichni co nejrychleji dotkli míčku v co nejkratším čase.</p> <p>Podmínky jsou, že se míčku musí dotknout kůží, v jednu chvíli se míčku může dotýkat jen jeden člověk a míček se nesmí zničit.</p> <p>Nejprve ale budou hádat, jak dlouho myslí, že jim to bude trvat (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007).</p>	<p>malý míček</p>
<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>Závěrečná reflexe:</p> <p>Učitel/učitelka bude pokládat otázky, jak se žáci cítili při aktivitách.</p> <p>Ano – ruka nahoře</p> <p>Ne – ruka podél těla</p> <p>Mezi – položí ruku do úrovně, jaké to cítí, blíže k ne – ruka spíše dole, blíže k ano – ruka spíše nahoře</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Cítili jste se v komunitním kruhu bezpečně?</p> <p>Cítili jste se v komunitním kruhu příjemně?</p> <p>Byly pro vás aktivity zábavné?</p>	

	<p>Chtěli byste se takto scházet častěji?</p> <p>Následně bude prostor pro slovní zpětnou vazbu od žáků. Žáci řeknou, jak se při aktivitách cítili, co se jim líbilo a co jim naopak bylo nepříjemné.</p>	
--	---	--

Metody, techniky	10. – 12. hodina – Pravidla třídy a třídní strom	Pomůcky
<p data-bbox="272 1122 416 1263">Komunitní kruh / Rozhovor</p> <p data-bbox="272 1563 416 1653">Skupinová práce</p>	<p data-bbox="448 297 1230 495">Společně s žáky vytvoříme třídní pravidla a strom, na kterém budou pravidla napsaná pro zpětnou kontrolu. Žáci budou spolupracovat na zadaných úkolech a budou vyjadřovat své názory na daná témata.</p> <p data-bbox="448 573 517 607">Cíle:</p> <ul data-bbox="499 658 1230 1025" style="list-style-type: none"> • žáci spolupracují na zadaných úkolech • žáci analyzují problém a navrhnou vhodná řešení • žáci společně vytvoří třídní pravidla chování • žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých • žáci se pomocí modelových situací naučí, jak se zachovat v určitých situacích <p data-bbox="448 1133 916 1167">Dnes si vytvoříme třídní pravidla.</p> <p data-bbox="448 1189 963 1223">Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p data-bbox="448 1245 711 1279">Co to jsou pravidla?</p> <p data-bbox="448 1301 983 1335">Co se stane, když se pravidla nedodržují?</p> <p data-bbox="448 1357 1227 1391">Každý žák se vyjádří k těmto otázkám v komunitním kruhu.</p> <p data-bbox="448 1413 1227 1491">Opět budeme postupovat po směru hodinových ručiček a v jednotlivém pořadí.</p> <p data-bbox="448 1570 815 1603">Špatné a správné chování:</p> <p data-bbox="448 1626 1230 1939">Žáci dostanou do skupinek kartičky s obrázky, které zobrazují různé situace ve třídě. Jejich úkolem je roztřídit na správné a špatné chování (Chaloupková, 2010). Následně proběhne společná kontrola, při které si vysvětlíme, co je na obrázcích špatně a jak by to mělo být správně.</p>	<p data-bbox="1262 1563 1398 1760">kartičky s obrázky (viz Příloha G)</p>

Komunitní kruh /	<p>Co se mi nelíbí:</p> <p>Každý řekne, co se mu nelíbí, když se ve třídě děje.</p>	
Rozhovor	<p>I při této hře budeme postupovat po směru hodinových ručiček a po prvním žákovi začne mluvit spolužák sedící po jeho levici.</p>	
Diskuze	<p>Společná pravidla:</p> <p>Na základě předchozí aktivity si společně sestavíme pravidla chování ve třídě.</p> <p>Pravidla nesmí být obecná, ale konkrétní. Chováme se k sobě hezky – ŠPATNĚ Když někdo mluví, neskáče se do řeči. - SPRÁVNĚ</p>	
Společná práce	<p>Třídní strom:</p> <p>Vytvoříme společně temperami velký strom. Kolem stromu napíšeme všechna naše pravidla.</p> <p>Vybarvíme si sovičky, na které si každý nalepí svou vlastní fotografii. Poté sovičky vystříháme.</p> <p>Nakonec na strom přilepíme předem připravené sovičky.</p> <p>Strom upevníme do třídy na zeď, abychom se mohli na naše třídní pravidla kdykoliv podívat.</p>	<p>velký papír, fixy, pastelky, nůžky, izolepa, tempery, štětce, fotografie žáků a šablony soviček</p>
Komunitní kruh / Diskuze	<p>Správcové pravidel:</p> <p>Jak bychom mohli zajistit, že nikdo nebude pravidla porušovat?</p> <p>Prodiskutujeme tuto otázku v komunitním kruhu.</p> <p>Každý si vybere pravidlo, u kterého bude hlídat jeho dodržování a podepíše se pod něj (Dubec, 2007b).</p> <p>Jak má správce reagovat na porušení pravidel, si vysvětlíme při další aktivitě.</p>	<p>(viz Příloha H)</p>

<p>Skupinová práce / Dramatizac e</p>	<p>Pravidlo pláče: Žáky rozdělíme do skupinek, každá skupinka bude mít za úkol zahrát porušení některého z pravidel a následné řešení (Dubec, 2007b). Příklad: Když někdo mluví, neskáčíme mu do řeči. Nejprve žáci zahrají scénku, jak si skáčou do řeči. Následně sehrají druhou scénku, ve které žák, který má slovo a někdo mu ho naruší, řekne: „Byl bych rád, kdybys neporušoval naše pravidlo a neskákal mi do řeči.“</p>	
<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>Každý řekne jednu pozitivní věc, která se mu na dnešních aktivitách líbila.</p>	

Metody, techniky	13. hodina – Dramatoterapie	Pomůcky
<p>Společná práce / Hra</p> <p>Společná práce / Hra</p>	<p>Seznámíme žáky s dramaterapií a živými obrazy.</p> <p>Cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podpoří se vědomí sounáležitosti u žáků • žáci si uvědomí svou hodnotu pro danou skupinu • žáci spolupracují na zadaných úkolech • žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých <p>Chůze v prostoru:</p> <p>Na úvod budou žáci chodit jen v prostoru. V prostoru se musí pohybovat klidně, nemluvit, neskákat, neběhat a udržovat si bezpečný odstup od ostatních.</p> <p>Na tlesknutí se zastaví, zavřou oči a učitel/učitelka jim řekne, ať ukáží, kde je nějaká věc ze třídy (Kobrlé, 2016a).</p> <p>Chůze – stop:</p> <p>Chůze – žáci chodí po prostoru</p> <p>Stop – žáci stojí</p> <p>Skok – žáci vyskočí</p> <p>Jméno – každý řekne nahlas své jméno</p> <p>Žáci opět chodí po prostoru. Když učitel/učitelka řekne stop, žáci se zastaví. Když učitel/učitelka řekne skok, žáci vyskočí a pokud řekne jméno, žáci řeknou nahlas své jméno.</p> <p>Po chvíli se povely vymění a chůze bude znamenat stop a stop bude znamenat chůze.</p> <p>To znamená, že když učitel/učitelka řekne chůze – žáci se zastaví a naopak, když řekne stop, žáci musí chodit po prostoru.</p>	

<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Po chvíli přidáme změnu, kdy skok bude znamenat jméno a jméno bude znamenat skok (Kobrle, 2016a).</p> <p>Střelec a štít: Žáci mají za úkol si vybrat jednu osobu, která bude štít a druhá bude střelec. Všichni se pohybují po prostoru tak, aby byl vždy mezi žákem a střelcem, kterého si určili, jejich štít, ale navzájem si nesmí říct, kdo si koho vybral za štít a střelce (Kobrle, 2016a).</p>	
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Živé obrazy: Nejprve žákům vysvětlíme, co jsou to živé obrazy. Utvoříme tři skupinky. Žáci mají za úkol pomocí živých obrazů ztvárnit daná témata – strach, ubližování, bolest, pomoc, přátelství, spolupráce. Ostatní budou hádat, jaký příběh obraz ztvárňuje (Kobrle, 2016b).</p>	
<p>Komunitní kruh / Diskuze</p>	<p>Následně každý žák řekne, jaký obraz se mu předváděl lépe a jak se u hry cítil.</p>	
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Kruh jako nebezpečí: Žáci se chytí za ruce v kruhu. Jeden žák bude uprostřed kruhu a bude se muset snažit z kruhu utéct, ale kruh se mu v tom musí pokusit zabránit (Kobrle, 2016b).</p>	
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Kruh jako bezpečí: Žáci se chytí za ruce v kruhu. Jeden žák bude uprostřed kruhu a druhý bude vně kruhu a musí se snažit dotknout žáka, který je uvnitř. Kruh má za úkol žáka ochránit (Kobrle, 2016b).</p>	

Skupinová práce / Hra	<p>Živé obrazy:</p> <p>Jedna skupinka vytvoří živý obraz na téma bezpečí a druhá na téma nebezpečí (Kobrlé, 2016b).</p>	
Komunitní kruh / Diskuze	<p>Diskuze o živých obrazech v kruhu. Jak se žáci u jednotlivých her cítili. Nejprve každý řekne, jak se cítil u kruhu, který představoval nebezpečí a poté u kruhu, který reprezentoval bezpečí.</p>	
Komunitní kruh / Reflexe	<p>Reflexe:</p> <p>Žáci vyjádří pomocí výrazu v obličeji, jak se jim dnešní hodina líbila.</p>	
	<p>V kruhu si budeme navzájem sdílet, co se nám na aktivitách líbilo, co nám bylo nepříjemné a co naopak příjemné.</p>	

<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Poznáš hmatem výraz obličeje?: Žáci vytvoří dvojice. Jejich úkolem bude, aby jeden z dvojice zavřel oči a pohmatem obličeje druhého poznal, jak se spolužák cítí, druhý musí pomocí výrazu v obličeji ukázat, jaké má zrovna pocity (šťastný, smutný, překvapený, naštvaný). Pak si role vymění.</p>	
<p>Společná práce / Diskuze</p>	<p>Jak se dnes cítím: Na zemi budou nachystaní emušáci. Některý z žáků jednoho otočí, abychom viděli jak se postavička tváří. Kdo se cítí jako daný emušák, zvedne ruku a řekne nám, proč tomu tak je.</p>	<p>Emušáci od společnosti SCIO (viz Příloha I)</p>
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Tanec s balancováním: Žáci se postaví do kruhu a budou držet v ruce lžici a na ní malý míček. Jeden z žáků začne do hudby předvádět nějaký pohyb a ostatní to po něm musí opakovat, dokud žák nepoklepe na rameno sousedovi, který bude předvádět místo něj.</p>	<p>hudba, lžice, malé míčky</p>
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Můžeš roztrhat noviny: Žáci se rozdělí do trojic. Dva ze skupinky budou držet z obou stran napnuté noviny. Třetí žák si vzpomene na něco, co ho naštvalo a pěstí udeří do novin tak, aby se roztrhly. Každý žák si zkusí roztrhnout noviny. Potom si v komunitním kruhu řekneme, jak jsme se u toho cítili.</p>	<p>noviny</p>
<p>Komunitní kruh / Rozhovor</p>	<p>Rozhovor v komunitním kruhu: Příklady otázek, kladených pedagogem: Stalo se vám někdy, že jste se na někoho hodně zlobili? Jak</p>	

<p>Společná práce / Hra</p>	<p>se to projevovale? Jak jste se cítili?</p> <p>Proběhne diskuze v kruhu. Každý žák se postupně vyjádří k položeným otázkám. Opět budeme postupovat po směru hodinových ručiček.</p> <p>Mycí linka:</p> <p>Žáci budou po svých čtyřech procházet „álejí“, kterou utvoří klečící spolužáci – vytvoří takovou mycí linku pro auta. Žák představuje auto, které se jde umýt. Žáci ho myjí (hladí) a chválí ho, jak je krásné auto a jak hezky vypadá a tak podobně.</p> <p>Na konci aktivity si řekneme, jak se kdo u toho cítil.</p>	
<p>Reflexe</p>	<p>Závěrečná reflexe - teploměr:</p> <p>Jak jste se dnes během her cítili? Žáci to vyjádří pomocí pomyslného teploměru. Učitel/učitelka určí pomyslný teploměr, na jedné straně bude zima a na druhé teplo. Jejich úkolem je se postavit podle toho, jak se cítili. Teplo symbolizuje, že dobře. Zima symbolizuje, že jim to nebylo příjemné (Kobrlé, 2016a).</p>	

Metody, techniky	15. – 16. hodina – Hry na rozvoj spolupráce	Pomůcky
<p>Skupinová práce / Hra</p> <p>Komunitní kruh / Diskuze</p> <p>Společná práce / hra</p>	<p>S žáky se dozvíme, jak moc je pro nás důležitá spolupráce s ostatními. Budeme hrát různé hry, které podpoří spolupráci ve skupině.</p> <p>Cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podpoří se vzájemný respekt mezi žáky • podpoří se tolerance u žáků • podpoří se vědomí sounáležitosti u žáků • žáci si uvědomí svou hodnotu pro danou skupinu • žáci spolupracují na zadaných úkolech • žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých <p>Namalujte domeček: Žáci utvoří dvojice a vezmou si jednu tužku a jeden papír. Jejich úkolem bude nakreslit domeček se zahrádkou. Podmínkou je, že musí oba dva kreslit a držet jednu tužku dohromady. Další podmínkou je, že u toho žáci nesmí mluvit (Svobodová, 2010).</p> <p>Následně si v komunitním kruhu povíme, jak se jim při této aktivitě spolupracovalo. Kdo měl vůdčí funkci a kdo se naopak nechal vést. Povíme si, zda jim to bylo nepříjemné či naopak.</p> <p>Fotbal v kruhu: Na této hře si vyzkoušíme spolupráci ve skupině. Žáci utvoří kruh a budou se držet za ruce. Učitel/učitelka kopne do kruhu měkký míč, který si navzájem všichni budou přihrávat nohama. Během hry se nesmějí pustit a tak</p>	<p>tužka, papír</p> <p>měkký míč</p>

	<p>musí žáci spolupracovat s tím, kdo míč přihrává. Kopající žák nejdříve řekne jméno spolužáka, kterému se snaží míč přihrát (Erkert, 2004).</p>	
<p>Komunitní kruh / Diskuze</p>	<p>Utvoříme kruh a budeme se ptát na otázky týkající se předchozí aktivity.</p> <p>Kdo bude chtít odpovědět ano, udělá krok dopředu, kdo bude chtít říct ne, udělá krok dozadu, a kdo to bude cítit napůl ano a napůl ne, tak zůstane stát na místě.</p> <p>Před tím, než uděláme nějaký krok, žáci zavřou oči.</p> <p>Příklad:</p> <p>Komu se při hře dobře spolupracovalo?</p> <p>Kdo se u této hry cítil hezky?</p> <p>Kdo si myslí, že bychom měli na spolupráci ještě zapracovat?</p>	
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Rovnováha:</p> <p>Žáci si sednou na zem do dvojic tak, aby vždy ti dva z dvojice seděli obličejem proti sobě. Následně se páry chytí za ruce a zakloní se od sebe dozadu. - Co jste museli dělat, abyste nepadli?</p> <p>Pak si žáci kleknou a udělají to samé. - Co musíte dělat, abyste nepadli?</p> <p>Nakonec se žáci postaví, dají chodidla špičkami těsně k sobě, přímo proti chodidlům partnera a opět se snaží zaklonit co nejvíce.</p> <p>Následně zkusíme vyměnit dvojice (Vopel,2008).</p>	
<p>Komunitní kruh / Diskuze</p>	<p>Proběhne diskuze o předchozí aktivitě.</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Co musíme dělat, abychom udrželi rovnováhu?</p> <p>Museli jste se naklánět stejně?</p> <p>Jak dobře se vám spolupracovalo?</p>	

<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Jsou ve třídě i jiné situace, kdy musíme udržovat rovnováhu? (někdo mluví hodně, někdo málo, někdo u všeho musí být, někdo se drží stranou) (Vopel,2008)</p> <p>Gordický uzel: Žáci se postaví do kolečka čelem k sobě, zavřou oči a na daný povel dají levou ruku před sebe do kruhu a snaží se někoho chytit za ruku. Až se všichni chytí, udělají to samé s pravou rukou. Poté oči otevřou a zjistí, že jsou zapletení. Jejich úkolem je se rozplést bez toho aniž by se někdo pustil. Je možné skákat, podlézat, přelézat, ale nikdo se nesmí rozpojit (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007).</p>	
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Hlavičky: Žáci utvoří dvojice a lehnou si na zem. Mezi hlavy si položí míč. Musí se snažit míč zvednout ze země a přitom pomalu vstávat. Míč smí držet pouze hlavami. Nejprve si kleknou a pak se postaví na nohy. Až žáci zvládnou úkol ve dvojicích, zkusí to ve trojici a čtveřici (Vopel, 2009).</p>	<p>míč</p>
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Podej to dál: Žáci utvoří kruh a drží se za ruce. Jejich úkolem si je předat po kruhu pomeranč bez použití rukou a bez toho, aniž by se pustili. Pomeranč začne mezi bradou a krkem jednoho ze žáků. Další varianta: pomeranč začíná mezi koleny jednoho z žáků (Erkert, 2004).</p>	<p>pomeranč</p>
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Klubíčko vztahů: Žáci se posadí do kruhu. Jejich úkolem bude si házet klubíčko, tak dlouho, dokud se mezi nimi nevytvoří</p>	<p>klubíčko provázku</p>

	<p>pavučina. Každý, kdo dostane klubíčko, odmotá si kus provázku a hodí ho dál. Když klubíčko někomu hází, má za úkol říct mu něco hezkého – co se mu na něm líbí, co mu udělalo od něj radost. Žáci hází tomu, kdo klubíčko ještě neměl, aby se dostalo na všechny.</p> <p>Příklady otázek k možné realizaci:</p> <p>Klubíčko je model vztahů ve třídě. Co se stane, když někdo odejde? Co se stane, když někdo neudrží nit pevně? Co se stane, když někdo za nit zatahá?</p> <p>Následně si budou rozmatávat pavučinku vztahů pozpátku a vždy, kdo bude mít v ruce klubíčko, řekne, co se mu na vztazích ve třídě líbí (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007).</p>	
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Židličkovaná:</p> <p>Žáci budou sedět na židlích v prostoru, ale jedna židle bude prázdná. Jeden žák bude stát a musí se snažit dostat slepičím krokem k prázdné židli. Ostatní mu musí zabránit tím, že si postupně přisedají na prázdná místa. Kdo si jednou stoupne, už si musí sednout na jiné místo (Kobrle, 2016a).</p>	<p>židle</p>
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Živá abeceda:</p> <p>Žáci se rozdělí na dvě skupiny. Každá skupinka dostane slovo, které musí pomocí svých těl sdělit spolužákům tak, že vytvoří postupně jednotlivá písmena. Druhá skupinka musí uhodnout, co druhý tým předvádí. Pokud si jsou jisti, sdělí slovo řečníkovi, který ho přednese ke kontrole (Neuman, 1998).</p> <p>Třída, radost, slovo, zábava.</p>	
<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>Ruce – nohy:</p> <p>Žáci se rozdělí do skupinek. Jejich úkolem bude vytvořit živý obraz na dané téma s podmínkou, že mohou stát</p>	

<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>nohama a dotýkat se rukama země pouze omezeným počtem končetin. Příklad: „Vytvořte živý obraz na téma - kamarádi jdou do školy. Můžete použít pouze 5 nohou a 2 ruce.“ Učitel/učitelka vždy určí počet končetin, kterými se musí dotýkat země. Témata: Kamarádi jdou do školy. Musíme si pomáhat. Jsme dobrá parta. Máme rádi srandu. Ublížovat si není hezké (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007)</p> <p>Reflexe: Následně proběhne diskuze v kruhu. Příklady otázek, kladených pedagogem: Jak ses cítil při hře ve skupině? Je pro tebe jednodušší na něčem spolupracovat nebo dělat věci sám za sebe? Proč je důležité umět spolupracovat?</p> <p>Každý pochválí někoho ze třídy za to, co se mu dnes povedlo. Nikdo nesmí být chválen dvakrát.</p>	
---	--	--

Metody, techniky	17. hodina – Relaxační hry s dětmi	Pomůcky
<p data-bbox="272 1003 419 1093">Skupinová práce / Hra</p> <p data-bbox="272 1442 419 1532">Společná práce / Hra</p>	<p data-bbox="451 297 1225 443">Žáci si vyzkouší různé relaxační hry, při kterých budou spolupracovat, naslouchat druhým a budou ve velmi blízkém kontaktu, který by měl prolomit jejich vztahy.</p> <p data-bbox="451 517 517 551">Cíle:</p> <ul data-bbox="499 600 1225 976" style="list-style-type: none"> • podpoří se vzájemný respekt mezi žáky • podpoří se tolerance u žáků • podpoří se vědomí sounáležitosti u žáků • žáci si uvědomí svou hodnotu pro danou skupinu • žáci spolupracují na zadaných úkolech • žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých <p data-bbox="451 1025 651 1059">Psaní na záda:</p> <p data-bbox="451 1077 1225 1335">Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice si k tomu druhému sedne zády. Jejich úkolem bude si psát na záda nějaký vzkaz po písmenkách. Ten, kdo vnímá tahy ruky na zádech, se musí pořádně soustředit, aby zjistil, co mu ten druhý píše na záda.</p> <p data-bbox="451 1352 1145 1386">Ahoj, pes, kočka, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv.</p> <p data-bbox="451 1464 576 1498">Kuchaři:</p> <p data-bbox="451 1516 1225 1998">Žáci se postaví do kruhu a učitel/učitelka navrhne, aby si společně upekli pizzu. Žáci utvoří menší kroužek a postaví se tak, aby každý stál levým bokem do kruhu. Žáci začnou hnětat těsto (masírovat záda spolužákovi), při tom se snaží dělat to, co cítí na svých zádech. Pak těsto vyválí (dlaněmi vyhlazují záda od páteře ke stranám), nakrájí ananas nebo rajčata (hranami ruky poklepávají po ramenou), pokládají šunku a sýr na pizzu (prsty postupně tlačí do zad po celé šířce), posypou pizzu kořením (hladí špičkami prstů),</p>	<p data-bbox="1249 1010 1401 1200">kartičky se slovy (viz Příloha J)</p>

<p>Skupinová práce / Hra</p>	<p>pokládají nakrájenou ingredienci (dotýkají se postupně dlaněmi) a nakonec čekají, až se pizza upeče (Beermann, Schubach, 2009).</p> <p>Dáme si čaj: Žáci utvoří čtveřice. Každá skupinka bude mít jeden pomyslný horký čaj v šálku. Na znamení přátelství si společně čaj vypijí. Vždy, když někdo bude držet čaj, přivoní si k němu a pořádně ho vyfouká, pak se napije a předá ho opatrně dalšímu spolužákovi (Nadeau, 2011).</p>	
<p>Společná práce / Hra</p>	<p>Psaní nosem: Každý žák bude stát v prostoru s uvolněnými rameny. Žáci si představí, že jejich nos je pomyslná tužka, kterou se dá psát a kreslit. Učitel/učitelka bude říkat, co mají žáci psát nebo kreslit. Příklad: Nejprve žáci napíší své jméno. Pak namalují srdíčko. Poté namalují sluníčko. Nakonec žáci zkusí namalovat slona (Beermann, Schubach, 2009).</p>	
<p>Společná práce</p>	<p>Stopy nohou: Na zem rozložíme velký papír a pustíme relaxační hudbu. Všichni společně namalují na papír voskovými barvami louku plnou květin. Následně si každý natře chodidla temperovými či prstovými barvami a začne se procházet po papíře (Erkert, 2004).</p>	<p>relaxační hudba, velký papír, voskové barvy,</p>
<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>Reflexe: Příklady otázek, kladených pedagogem: Která aktivita se vám líbila nejvíce?</p>	<p>temperové barvy</p>

	<p>Co vám bylo nepříjemné?</p> <p>Na závěr zavřeme oči, poslechneme si relaxační hudbu a budeme si v hlavě přemítat všechny aktivity, které jsme dnes zažili.</p>	<p>relaxační hudba</p>
--	---	----------------------------

Metody, techniky	18. – 19. hodina – Co to je šikana, společný poster	Pomůcky
<p>Komunitní kruh / Asociace</p> <p>Komunitní kruh / Diskuze</p> <p>Komunitní kruh / Diskuze</p>	<p>S žáky si budeme povídat o tom co je šikana a následně si vytvoříme společný poster, který vystavíme ve třídě či na školní chodbě.</p> <p>Cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvýší se informovanost žáků o šikaně a její prevenci • žáci společně vytvoří poster na téma šikana • žáci spolupracují na zadaných úkolech • žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých <p>Asociace:</p> <p>Žáci řeknou první věc, která je napadne, když se řekne slovo šikana.</p> <p>Příklad otázky, kladené pedagogem:</p> <p>Co vás napadne, když se řekne slovo šikana?</p> <p>Následně budeme diskutovat o tom, co žáci řekli.</p> <p>Otázky v komunitním kruhu:</p> <p>Učitel/učitelka položí žákům otázku a následně je nechá, aby se všichni vyjádřili. Budeme se střídat po kruhu ve směru hodinových ručiček.</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Jak myslíte, že se cítí spolužák, kterého šikanují?</p> <p>Jak poznáme projevy šikany?</p> <p>Co mohou žáci udělat, když se stanou obětí šikany?</p> <p>Co mohou udělat spolužáci, kteří vědí, že některý žák je šikanovaný?</p>	

<p>Monolog a následně rozhovor</p>	<p>Výklad učitele/učitelky: Učitel/učitelka žákům řekne, co to je šikana a jak šikanu můžeme poznat. Následně žákům sdělí, jak se můžeme šikaně bránit a kdo nám může pomoci. Poté budou mít žáci prostor na otázky.</p>	
<p>Skupinová práce</p>	<p>Kartičky na přiřazování: Žáci dostanou kartičky do skupinek, které budou muset správně přiřadit jednu ke druhé. Na některých kartičkách budou telefonní čísla na organizace či osoby, které mohou šikanovaným pomoci a na druhých kartičkách budou jejich názvy. Následně proběhne společná kontrola. Žáci také s pedagogem proberou, s jakými problémy se mohou na určité odborníky/organizace obrátit. V této aktivitě nemůžeme přiložit kartičky s přesnými telefonními čísly, jelikož každý kraj má tyto čísla jiná. Uvedeme tedy pouze seznam institucí, které by mohli žáci přiřazovat: Linka bezpečí – 116 111 Pedagogicko-psychologická poradna Středisko výchovné péče Speciálně pedagogické centrum Orgán sociálně-právní ochrany dítěte Odborníci: Psychiatr, klinický psycholog.</p>	<p>kartičky s odbornou pomocí a telefonními čísly</p>
<p>Společná práce</p>	<p>Poster: Žáci dostanou fixy, velkou roli papíru, nůžky, lepidlo, papíry. Budou mít za úkol vytvořit poster na téma šikana. Můžou na poster psát pravidla třídy, telefonní čísla odborné pomoci, kreslit obrázky s tím, co se smí a co se nesmí.</p>	<p>fixy, papír, nůžky, lepidlo, papíry</p>

<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>Učitel/učitelka jim může donést natištěné obrázky, které symbolizují přátelství, pomoc nebo spolupráci.</p> <p>Následně žáci poster vystaví ve třídě či na školní chodbě.</p> <p>Závěrečná reflexe:</p> <p>Následně proběhne závěrečná reflexe v komunitním kruhu.</p> <p>Každý žák bude mít možnost se vyjádřit.</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Co se vám na dnešním programu nejvíce líbilo?</p> <p>Co jste se dozvěděli nového?</p> <p>Co byste se ještě chtěli dozvědět?</p>	
---	---	--

Metody, techniky	20. hodina – Vymýšlení školní akce	Pomůcky
<p>Diskuze</p> <p>Skupinová práce</p> <p>Diskuze</p> <p>Diskuze</p> <p>Diskuze</p>	<p>Žáci společně s učitelem/učitelkou vymyslí akci pro celý první stupeň dané školy a následně ji zrealizují.</p> <p>Cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáci společně vymyslí a zrealizují zábavnou akci pro celý 1. stupeň ZŠ • žáci spolupracují na zadaných úkolech • žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých <p>Název a téma školní akce:</p> <p>Jako první žáci s učitelem/učitelkou vymyslí téma a název celé akce. Každý řekne nějaký návrh a následně proběhne diskuze.</p> <p>Aktivity:</p> <p>Dále žáci vymyslí aktivity, které se budou na akci odehrávat.</p> <p>Žáci se rozdělí se do skupinek po 4 a vymyslí alespoň 4 aktivity, které by se mohly zrealizovat.</p> <p>Poté každá skupinka odprezentuje své nápady a proběhne diskuze.</p> <p>Harmonogram akce:</p> <p>Až budou všechny aktivity vymyšlené, sestaví žáci společně s učitelem/učitelkou harmonogram celé akce na velký papír.</p> <p>Rozdělení rolí:</p> <p>Učitel/učitelka s žáky dohodne, kdo bude mít nastrosti,</p>	<p>papír, psací potřeby</p> <p>papír, psací potřeby</p>

<p>Komunitní kruh / Reflexe</p>	<p>kteřou aktivitu.</p> <p>Reflexe:</p> <p>Každý se vyjádří k jednotlivým otázkám.</p> <p>Příklady otázek, kladených pedagogem:</p> <p>Jak se vám spolupracovalo při vymýšlení projektu?</p> <p>Chcete pořádat společné akce pro školu častěji?</p> <p>Co vám přišlo na vymýšlení akce náročné?</p> <p>Myslíte si, že bude mít tato akce mezi žáky a pedagogy úspěch?</p> <p>V dalších hodinách bude následovat příprava a realizace společné školní akce.</p>	
---	--	--

Realizace projektu

Na Základní škole a Mateřské škole v Nové Říši, jsem realizovala celkem sedm vyučovacích hodin z vytvořeného projektu na prevenci šikany.

V současné době funguje na škole nově vzniklé poradenské pracoviště, které se skládá z výchovné poradkyně, školní metodičky prevence a dyslektické asistentky. Pracoviště poskytuje poradenské a konzultační služby pedagogům, žákům a jejich zákonným zástupcům.

Vzhledem k tomu, že se poradenské pracoviště teprve rozjíždí, byla škola velmi nakloněna k realizaci mého projektu. Jeho koncept je vymyšlený tak, aby se vždy celý realizoval v jedné konkrétní třídě prvního stupně, ale jelikož škola potřebuje vylepšit vztahy v první, druhé a ve třetí třídě, rozhodli jsme se po dohodě s metodičkou prevence, že zrealizují dvě hodiny v první třídě, tři hodiny ve druhé třídě a dvě hodiny ve třetí třídě.

Všechny bloky jsem předem konzultovala s metodičkou prevence a aktivity jsme vybíraly podle ochoty žáků ke spolupráci a podle potřebných cílů, na kterých je potřeba pracovat.

Dvouhodinový blok ve třetí třídě

Realizace: 8. února 2017

Téma: Komunitní kruh, dramaterapie

Cíle:

- podpoří se vzájemný respekt mezi žáky
- podpoří se tolerance u žáků
- žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých
- žáci spolupracují na zadaných úkolech
- podpoří se vědomí sounáležitosti u žáků
- žáci si uvědomí svou hodnotu pro danou skupinu

Před samotnou realizací tohoto bloku jsme se s metodičkou prevence dohodly, které aktivity zrealizují a které naopak vynechám. Vzhledem k tomu, že hru *Židle je volná*, již žáci hráli, tak jsme ji cíleně do projektu nezařadily. Dále jsme se dohodly, že žáci nebudou sepisovat pravidla komunitního kruhu, kvůli malé časové dotaci a že nejspíše nestihneme ani hru *Kooperativní míček*. Z tématu dramaterapie jsme vybraly pouze hry *Kruh jako bezpečí*, *Kruh jako nebezpečí* a následnou diskuzi o tom, jak se při hře žáci cítili.

Při samotné realizaci byla přítomna školní metodička prevence. Hned v úvodu bloku, kdy jsme přišly s metodičkou do třídy, se musel řešit výchovný problém. Jeden žák měl svázané rukávy od trička, ve kterém byl oblečený, do uzlu a ostatní žáci se smáli. Metodička prevence musela ihned danou situaci řešit a ptala se žáka, který to dotyčnému chlapci udělal, zda by si troufl i na silnější kluky, kteří by mu to oplatili. Následovala domluva žákům, kteří se dané situace zúčastnili.

Poté jsme s žáky vytvořili před tabulí kruh ze židlí a posadili se. V první hodině jsme stihli pouze diskutovat o prvních dvou pravidlech komunitního kruhu a zahrát si hru *Kdo jsem*. Zbylé plánované aktivity jsme zrealizovali v následující vyučovací hodině, při které proběhla i závěrečná reflexe. Ve druhé hodině jsme si zopakovali již řečená pravidla a sdělili si další dvě. Při nich probíhala plánovaná diskuze. Poté následovala hra *Vymění si místa ti, co*, která žáky ohromně bavila. Nevynechali jsme ani hru *Mám rád, když*, při které měli žáci říct, co mají rádi, když pro ně někdo druhý udělá. Na konci

jsem, pro dostatek času, přidala aktivitu *Chtěl bych někoho pochválit za*, která spočívala v tom, že každý žák měl za úkol pochválit někoho z komunitního kruhu s tím, že nikdo nesměl být chválen dvakrát. Celkově tato poslední aktivita vyšla moc pěkně a žáci se chválili za hezké věci.

Předem stanovené cíle se nám podařilo naplnit. Většina žáků se snažila otevřeně komunikovat a zamýšlet se nad položenými otázkami. Při hře *Chtěl bych se pochválit*, poukazovali tři chlapci na negativní věci a chválili se za to, že dostali poznámku nebo špatnou známku do žákovské knížky. Naopak zde byli žáci, kteří se chválili za pomoc rodičům, hlídání sourozenců nebo za dobré skutky, které udělali pro své kamarády. Celkově hodnotím tento blok za velmi vydařený a až na výjimky se mi s žáky dobře spolupracovalo, přestože jsem se s většinou z nich předtím nikdy nesetkala. Závěrečná reflexe od žáků byla také velmi pozitivní. Žáci děkovali za aktivity, které jsem s nimi zrealizovala a za to, že byli hodní a spolupracovali jako třída.

Dvouhodinový blok v první třídě

Realizace: 10. února 2017

Téma: Pravidla třídy a třídní strom

Cíle:

- žáci spolupracují na zadaných úkolech
- žáci analyzují problém a navrhnou vhodná řešení
- žáci společně vytvoří třídní pravidla chování
- žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých
- žáci se pomocí modelových situací naučí, jak se zachovat v určitých situacích

Vzhledem k tomu že v této třídě probíhala má souvislá pedagogická praxe, tak jsem žáky už dobře znala a věděla jsem, v čem mají největší problém. S metodickou prevencí jsme se shodly, že si žáci potřebují stanovit třídní pravidla. V den realizace jsem měla, kvůli celodenní nepřítomnosti třídní učitelky ve škole, s žáky výuku celý den. Rozhodla jsem se, že zrealizuji dvouhodinový blok hned první dvě hodiny z vyučování, abychom mohli při nedostatku času protáhnout reflexi do další vyučovací hodiny.

Při realizaci bloku nebyla přítomna metodická prevence z důvodu celodenní nepřítomnosti ve škole. V první hodině jsme si řekli, co jsou to pravidla. Dále jsem žáky rozdělila na dvě skupiny a jejich úkolem bylo roztrždit kartičky s obrázky na špatné a správné chování. Jedné skupině se dařilo dobře spolupracovat, druhá se při aktivitě trochu dohadovala. Dále jsme si řekli, co se nám nelíbí, když se ve třídě děje a vymysleli společná pravidla. Pravidel jsme vytvořili devět a následně jsme z nich vybrali šest nejdůležitějších. Následující hodinu jsme s žáky spojili dvě lavice a dali okolo nich židličky. Žáci si nachystali vodové barvy, fixy, pastelky, nůžky a lepidlo. Následně žáci společně vytvořili strom, na který jsme nalepili sovičky s fotkami všech žáků. Když byl strom hotový, dopsali žáci předem stanovená pravidla a vyvěsili jsme ho společně ve třídě. Nestihli jsme aktivity *Správcové pravidel* a *Pravidlo pláče*.

Až na tento cíl - žáci se pomocí modelových situací naučí, jak se zachovat v určitých situacích, jsme naplnili všechny, které jsme měli stanovené. Žáci při tvorbě pravidel a třídního stromu krásně spolupracovali a bylo vidět, že je aktivity baví. Při reflexi byl

pozitivní ohlas na všechny aktivity. Blok hodnotím jako povedený, až na časovou dotaci, kterou jsem díky této realizaci v projektu navýšila.

Fotografie z těchto hodin jsou k nahlédnutí v příloze K.

Hodinový blok ve druhé třídě

Realizace: 13. února 2017

Téma: Komunitní kruh

Cíle:

- podpoří se vzájemný respekt mezi žáky
- podpoří se tolerance u žáků
- žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých
- žáci spolupracují na zadaných úkolech

Po předchozí domluvě s metodičkou prevence jsme opět nezařadily aktivity *Židle je volná*, *Kooperativní míček* a psaní pravidel komunitního kruhu na papír. Oproti tomu jsem do bloku přidala aktivitu, při které měli žáci říci, co mají rádi na jejich třídě a dále pak měli pochválit někoho ze třídy s tím, že každý směl být chválený pouze jednou.

Žáky z této třídy jsme neznala a byla jsem s nimi v kontaktu poprvé. Při realizaci byla přítomna metodička prevence a jejich třídní učitelka. Nejprve jsme prodiskutovali první pravidlo komunitního kruhu. Následně se měl každý vyjádřit k tomu, jak se cítí, když musí mluvit o něčem, co mu je nepříjemné. Tato aktivita se nevydařila, nejsem si jistá, zda žáci nepochopili zadání nebo se k tomu jen nechtěli vyjádřit. Po ní jsme si vysvětlili další pravidla komunitního kruhu. Poté následovala činnost *Vymění si místa ti, co*, která sklidila velký úspěch. Dále proběhly hry *Mám rád když* a *Chtěl bych se pochválit*. Zbylé aktivity jsme stihli podle plánu až na to, že závěrečná reflexe musela být velmi krátká, kvůli malé časové dotaci.

Předem stanovené cíle se nám podařilo naplnit. Tato skupina žáků byla méně ochotná komunikovat a tři chlapci si z aktivit dělali srandu a nezamýšleli se nad odpověďmi. Našly se zde, ale naopak výjimky. Někteří žáci se snažili odpovědět co nejupřímněji, což jsem ocenila v závěrečné reflexi, kdy jsem konkrétní děti jmenovitě pochválila za jejich snahu. Dále byl malý prostor na reflexi, která je při těchto aktivitách potřebná, a proto by bylo lepší realizovat toto téma ve dvouhodinovém bloku, jak jsem měla původně naplánované.

Dvouhodinový blok ve druhé třídě

Realizace: 14. února 2017

Téma: Dramatoterapie, hry na rozvoj spolupráce, relaxační hry

Cíle:

- podpoří se vědomí sounáležitosti u žáků
- žáci si uvědomí svou hodnotu pro danou skupinu
- žáci spolupracují na zadaných úkolech
- žáci umí vyjádřit vlastní názor a vyslechnout si názory druhých
- podpoří se vzájemný respekt mezi žáky
- podpoří se tolerance u žáků

V následujícím bloku jsme se s metodičkou rozhodly, že v úvodu budu realizovat reflexi na předcházející hodinu, kterou jsme měli den před touto realizací. Z dramatoterapie jsme vybraly pouze *Živé obrazy* a *Pantomimu*. V další hodině jsme se dohodly, že nakombinujeme aktivity z témat *her na rozvoj spolupráce* a *relaxačních her*. Z *her na rozvoj spolupráce* jsme vybraly *Gordický uzel* a z *relaxačních her* *Kuchaře* a *Psaní na záda*.

Při realizaci byla přítomna pouze třídní učitelka, jelikož metodička prevence měla v té době výuku ve své třídě. Nejprve proběhla reflexe předcházejícího bloku. Žáci nejvíce vzpomínali na hru *Vymění si místa ti, co*. Následně jsem jim vysvětlila, co jsou to živé obrazy a rozdělila je na tři skupiny. Jedna skupina vždy představila téma, které jsem jim řekla, ostatní museli hádat, co spolužáci ztvárňují. Hra žáky velmi bavila a reflexe byla pozitivní. Další aktivitou byla pantomima, při které každý ukázal v obličeji výraz podle zadaného tématu. Nejprve jsme zkusili tři negativní pocity (smutek, strach, bolest) a zreflektovali. Poté jsme jednotlivě ztvárnili tři pozitivní pocity (štěstí, radost, vděčnost) a opět zreflektovali. V následující hodině jsme začali tím, že jsem žákům vysvětlila, co to je gordický uzel a podle čeho nese svůj název. Nejprve jsme si vyzkoušeli společný gordický uzel, pak jsem žáky rozdělila na dvě skupinky a poté jsme ho opět zkusili všichni společně. Pak následovala aktivita *Kuchaři* a *Psaní na záda*.

Cíle tohoto bloku jsme naplnili. Při reflexi se někteří žáci vraceli k aktivitě *Živé obrazy* a mnoho z nich ocenilo i aktivitu *Psaní na záda*, která je bavila. Žákům se líbilo, že

spolupracovali jako celek. Jeden žák, který byl předešlý den rušivým elementem, se tentokrát velmi snažil a zapojoval se aktivně do společných her. Třída byla poněkud zlobivější, než při minulém setkání, ale bylo vidět, že je zvolené aktivity baví.

Příloha B: Dotazník

Prevence šikany na 1. stupni základní školy

Vážená paní učitelko/ vážený pane učiteli,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradce Králové, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy, a dovoluji si Vás požádat o vyplnění mého dotazníku týkajícího se stavu prevence šikany na 1. stupni základních škol, který je součástí mé diplomové práce. Na základě zjištěných informací budu sestavovat půlroční projekt zaměřený na prevenci šikany.

Dotazník je anonymní a veškeré údaje poslouží výhradně pro účely výzkumu.

Děkuji Vám za ochotu a pomoc s vyplněním dotazníku.

Ivana Richtrová

1. Jste

- Muž
- Žena

2. Je vám

- 15 – 20 let
- 20 – 35 let
- 35 – 45 let
- 45 – 60 let

3. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

.....

4. Učíte na

- plně organizované základní škole
- malotřídní škole
- alternativní škole – jaké.....

5. Jste třídní učitel/ka v

- 1. třídě
- 2. třídě
- 3. třídě
- 4. třídě
- 5. třídě

6. Máte s žáky nastavená společná třídní pravidla? Pokud ano, jakým způsobem?

- Ano.....
.....
.....
- Ne

7. Mluvíte s žáky o vztazích ve třídě? Pokud ano, jakým způsobem?

- Ano.....
.....
.....
- Ne

8. Snažíte se podporovat pozitivní klima ve třídě? Pokud ano, jakým způsobem?

- Ano.....
.....
.....
- Ne

9. Jaké děti se podle Vašeho názoru mohou stát spíše, než jiné, oběťmi šikany?

.....
.....

10. Pracujete s potenciálními oběťmi šikany? Pokud ano, jakým způsobem?

- Ano.....
.....
.....
- Ne

11. Jaké děti se podle Vašeho názoru mohou stát spíše, než jiné, agresory?

.....
.....

12. Tlumíte agresivní sklony možných agresorů? Pokud ano, jakým způsobem?

- Ano.....
.....
.....
- Ne

13. Zahrnujete prevenci šikany do výuky? Pokud ano, jakým způsobem?

- Ano.....
.....
.....
- Ne

14. Využíváte komunitní kruh ve své třídě? Pokud ano, za jakým účelem ho využíváte?

- Ano.....
.....
- Ne

15. Realizujete pravidelně ve vaší třídě třídnické hodiny?

- Ano
- Ne

16. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ne, proč třídnické hodiny nerealizujete a při jaké příležitosti řešíte třídní záležitosti?

.....
.....

17. Spolupracoval/a byste při prevenci šikany s odborníkem? Pokud ano, v jakém případě a s jakým odborníkem?

- Ano.....
.....
- Ne

18. Spolupracoval/a byste při prevenci šikany s rodiči? Pokud ano, v jakém případě a jakým způsobem?

- Ano.....
.....
- Ne

19. Kolik případů šikany ročně řešíte na 1. stupni na vaší škole?

- 0
- 1 – 2
- 3 – 4
- 5 a více
- nevím

20. Co dělá vaše škola pro předcházení šikany na škole?

.....
.....
.....

21. Je vaše škola zapojena do programu Minimalizace šikany?

- Ano
- Ne

22. Rozebíráte s kolegy možné kroky pro zlepšení prevence šikany na vaší škole?

- Ano
- Ne

23. Myslíte si, že jste dostatečně informován/a o problematice šikany?

- Ano
- Ne

24. Na čem by se mělo více zapracovat v prevenci šikany na vaší škole?

.....

.....

.....

.....

.....

Příloha C: Texty o šikaně a její prevenci

Během čtení si dělejte do textu značky, pro lepší orientaci. V tabulce naleznete jednotlivé symboly a jejich významy.

√ věděl/a jsem	+ pro mne nová informace
- je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a	? chtěl/a bych k tomu vědět více

Základní formy šikany

Pavel Říčan a Pavlína Janošová (2010) rozlišují šikanu na přímou a nepřímou. Přímá šikana spočívá v násilí všeho druhu, jako je působení bolesti, ponižující tělesná manipulace, poškozování nebo brání osobních věcí a slovní napadání. Nepřímá šikana spočívá v sociální izolaci, což znamená, že žáci neberou spolužáka na vědomí, nemluví s ním, je vylučován z činností skupiny. Tato forma šikany bývá trýznivější než šikana přímá, jelikož se dítě snaží zavděčit kolektivu, zesměšnit se či začne zlobit, aby upoutalo jejich pozornost.

Pojem šikana nepředstavuje pouze různé formy fyzického násilí. Kromě fyzické šikany se také můžeme setkat se šikanou psychickou, která je mnohdy daleko trýznivější, než ta fyzická. U psychické formy čelí oběť zesměšňování, nadávkám či pomluvám, manipulaci a intrikám. Šikanující jí dávají najevo, že se jí štítí a odsedávají si od ní. Agresoři jí berou osobní věci, následně je schovávají nebo ničí. Psychická šikana bývá zpočátku podceňována a bagatelizována, ale v mnoha případech končí hůře, než forma fyzického ubližování (Vágnerová, 2009).

Další formou šikany, se kterou se můžeme ve školním prostředí setkat je kyberšikana. Je jednou z forem psychické šikany. Můžeme ji vysvětlit jako záměrné násilné chování prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, převážně prostřednictvím internetu a mobilních telefonů. Kyberšikana nekončí odchodem domů ze školy nebo útekem od agresora. Způsobuje psychická zranění, která nejsou vidět a jsou obtížně léčitelná (Kolář, 2011).

Obecně lze říci, že o přímou šikanu se jedná ve chvíli, kdy je agresor v přímém fyzickém kontaktu s obětí a naopak nepřímá šikana se děje pomocí prostředníků či pomluv v okolí.

S tímto tématem také souvisí zjevná a skrytá šikana. Zjevná šikana je lépe odhalitelná, jelikož se do ní řadí fyzické násilí a ponižování, dále psychické ponižování, vydírání, ničení věcí a šatstva. Naopak do skryté šikany řadíme pouze sociální izolaci a vyčlenění oběti ze skupiny vrstevníků (Vágnerová, 2002)

Chlapecká a dívčí šikana je ve školním prostředí velmi frekventovaná. Tato forma šikany probíhá čistě mezi chlapci nebo pouze mezi dívkami. Dívčí forma šikany je z hlediska odhalení velice obtížná, jelikož se jedná o šikanu, která probíhá v rámci vztahů. Oproti tomu chlapci většinou šikanují hochy, kteří nepatří do okruhu jejich kamarádů. Velký rozdíl je v tom, že u dívek převládá psychická podoba šikany, zatímco u chlapců jde spíše o přímou fyzickou agresi (Kolář, 2011). O dívčí šikaně hovoří hned několik autorů (Jirková, 2009; Kolář, 2011; Janošová, 2016). Jirková (2009) hovoří o tom, že šikana mezi dívkami může nabývat morálně odpornějších norem, než šikana mezi chlapci, jelikož je doplňována ponižováním, které mívá i sexuální podtexty.

Během čtení si dělejte do textu značky, pro lepší orientaci. V tabulce naleznete jednotlivé symboly a jejich významy.

√ věděl/a jsem	+ pro mne nová informace
- je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a	? chtěl/a bych k tomu vědět více

Stádia vývoje šikany

V současné době rozlišujeme pět vývojových stupňů šikany, na základě kterých můžeme zhodnotit, nakolik je situace vážná:

- První stádium nazýváme zrod ostrakismu. Jedná se o mírné, převážně psychické formy násilí, při němž se okrajový člen skupiny necítí dobře. Není ve skupině příliš oblíbený a tím pádem je neuznáván skupinou vrstevníků. Ostatní ho pomlouvají, odmítají, intrikují proti němu a nebaví se s ním. Tato forma je zárodečnou podobou šikanování (Kolář, 2011). Vyskytuje se téměř ve všech sociálních skupinách (Vágnerová, 2009).
- Druhé stádium je fyzická agrese a přitvrzování manipulace (Kolář, 2011). Agresoři mapují, kam až můžou zajít (Lovasová, 2006). Když ve skupině začne stoupat napětí, stávají se ostrakizovaní žáci hromosvodem. Spolužáci si na nich vybíjí nepříjemné pocity jako například z očekávané písemné práce nebo z konfliktu s učitelem. Manipulace se přitvrzuje a začíná se objevovat fyzická agrese. Jedná se o upevnění skupiny na úkor obětního beránka (Kolář, 2011), jelikož jim to přináší nejen pocit uspokojení, ale i obdiv u ostatních dětí a to je dále povzbuzuje (Lovasová, 2006).
- Třetí stádium, též nazývané jako vytvoření jádra, je v odborné literatuře označováno jako klíčový moment. V této fázi začnou agresoři spolupracovat a systematicky šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti nejslabší žáci (Kolář, 2011). V tomto stádiu se začne projevovat hierarchie vlivu a moci, která je označována jako pyramida šikanování. Na vršku pyramidy stojí agresor/agresoři, pod nimi jsou jejich pomocníci, dále pak následuje mlčící většina a ve spodní části pyramidy je oběť nebo více obětí (Vágnerová, 2009).

- Ve čtvrtém stádiu začne většina skupiny přijímat normy agresorů a ty se stanou zákonem. Málokdo se tomuto tlaku dokáže postavit, jelikož žáci mají strach, že pokud by zůstali stranou, upoutají na sebe pozornost agresorů a mohli by se oni sami stát oběťmi (Lovasová, 2006). Dokonce i ukáznění žáci se začnou chovat krutě, aktivně se podílet na týrání spolužáka a prožívat při tom uspokojení (Kolář, 2011).
- Páté stádium je nazýváno dokonalou šikanou. Násilí přijímají všichni členové třídy jako normu. Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny. Jedni nemají žádná práva a ti druzí mají všechna. Agresoři ztrácejí poslední zbytky zábran a smysl pro realitu, nezbývá místo pro soucit ani pocit viny. „Otroci“ jsou ochotnější dělat cokoli. Utrpení řeší únikem do nemoci, odchodem ze školy, v nejhorších případech i pokusem o sebevraždu. Tento stupeň je příznačný především pro věznice nebo výchovné ústavy. V mírnější podobě se však může vyskytnout i na školách (Kolář, 2011). Agresor využívá oběť jako svůj majetek, patří mu jeho osobní věci a cennosti, školní vědomosti i city a tělo. V některých případech začne být oběť na agresorovi závislá a nastane paradoxní situace, kdy agresora brání a ospravedlňuje jeho chování (Vágnerová, 2009). Dochází k tomu, když vůdce agresorů je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování k dospělým a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly. Stojí za ním třídní učitel i ostatní pedagogové. Jakékoliv signály volání o pomoc od výukově slabého žáka jsou v těchto případech vykládány v jeho neprospěch (Kolář, 2011).

Během čtení si dělejte do textu značky, pro lepší orientaci. V tabulce naleznete jednotlivé symboly a jejich významy.

√ věděl/a jsem	+ pro mne nová informace
- je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a	? chtěl/a bych k tomu vědět více

Charakteristika agresorů

Většinou se jedná o nadprůměrně tělesně zdatné jedince, a to zvláště pokud jde o chlapce. Neplatí to však ve všech případech. Nesmíme podezírat všechny tělesně silné jedince ze sklonu šikanovat. Převážná většina z nich je neagresivní a nedopouští se agrese častěji než ostatní. Mnohdy stačí pouze inteligence spojená s krutostí. Agresor může šikanu vymyslet a zorganizovat, aniž by sám přišel do tělesného kontaktu s obětí. Dále bychom měli vyvrátit mýtus, že agresor si kompenzuje pocity méněcennosti, závidí svým vrstevníkům úspěchy a lze mu pomoci tak, že mu porozumíme. Takovýchto agresorů je pouze pětina (Říčan, 1995).

Agresoři bývají sebejistí, neúzkostní chlapci nebo děvčata a ubližování druhým jim dělá radost. Mají touhu po dominanci a ovládnutí ostatních. Můžeme si všimnout, že jim nedělá problém překračovat i jiná pravidla jako jsou ničení věcí ve vzteku nebo pro zábavu, podvádění či nerespektování soukromého vlastnictví (Říčan, 1995). Agresor bývá necitlivý a bezohledný vůči ostatním. Jeho svědomí není dostatečně vyvinuté a necítí se za své chování vinen (Bendl, 2003). Většina agresorů bývá ve společnosti ostatních dětí oblíbena a obdivována (Lovasová, 2006). Tito srandisté organizují šikanování spolužáka pro pobavení sebe a ostatních (Stejskal, 2009). Ovšem ubližujícím se může stát i dítě nepřilíživě populární ve snaze získat uznání u spolužáků (Lovasová, 2006).

Charakteristika obětí

Obětí šikany se může stát prakticky kdokoliv. Šikana hrozí například dítěti, které přijde do již zasetého kolektivu. Výjimkou není ani dítě, které má nějakou přednost. Dítě s velmi dobrým vztahem k některému z učitelů. Nejčastěji se však stávají oběťmi děti s určitým handicapem. Patří sem žáci s nedostatkem

půvabu, obezitou či jinou tělesnou vadou. Největší riziko spočívá v tělesné slabosti a neobratnosti oběti. Pohrdání skupiny může postihnout i dítě ze sociálně slabé rodiny, jehož rodiče nemají peníze na značkové oblečení. Dalším důležitým faktorem v šikaně je i rasová odlišnost, především tedy barva pleti. Pokud jde o povahové vlastnosti oběti, jedná se spíše o osobu tichou, plachou, citlivou, která má nízké sebevědomí a těžko se prosazuje mezi vrstevníky (Říčan, 1995). Co se týče rodinného zázemí, často se jedná o dítě, které vyrůstá v příliš úzkostné a přehnaně pečovatelské výchově. Do této výchovy řadíme overprotektivní matky, které se o své dítě natolik bojí, že ho omezují, kontrolují a prohlubují u něj nesamostatnost a citovou závislost. Protikladem této výchovy jsou rodiče, kteří své dítě týrají nebo zanedbávají. Takové dítě se obvykle chová nebo vypadá jinak, než jeho vrstevníci a tím pádem je pro něj složitější zapadnout do kolektivu (Lovasová, 2006).

Během čtení si dělejte do textu značky, pro lepší orientaci. V tabulce naleznete jednotlivé symboly a jejich významy.

√ věděl/a jsem	+ pro mne nová informace
- je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a	? chtěl/a bych k tomu vědět více

Projevy šikany

Kolář (2011) ve své knize tvrdí, že učitel/učitelka by si měl/a všímat varovných signálů, které může oběť k jeho/její osobě vysílat. Mezi velmi vážné varovné signály řadí vcházení žáka spolu s pedagogem do třídy, nenápadné postávání oběti o přestávce u kabinetu, časté pozdní příchody oběti do hodin. Fieldová (2009) dělí varovné signály do čtyř konkrétních skupin, které jsou fyzické příznaky, akademické příznaky, emocionální příznaky a společenské příznaky. Do fyzických příznaků Fieldová (2009) řadí poškozené osobní věci oběti, fyzické rány na těle oběti, dále pak hlad, který často oběť pociťuje, potřebu oběti získat peníze, bdělost, napjatost, špatný spánek. Mezi akademické příznaky patří neúčast oběti při třídních činnostech, zhoršený prospěch, problémy s vyjadřováním před třídou, ztráta motivace. Úzkostnost, stres, napjetí, sklíčenost, plačtivost, odtažitost, to jsou jen některé z mnoha emocionálních příznaků, které může oběť vykazovat při projevech šikany. Společenské příznaky se týkají převážně spolužáků a vrstevníků oběti. Fieldová (2009) mezi ně řadí posměšky, ponižování, ohrožování a zesměšňování.

Kolář (2011) dále hovoří o projevech outsidera, které může určitý žák vykazovat. My zde zmíníme jen krátký výčet těchto projevů pro konkrétnější přiblížení: Dítě bývá osamocené, s nikým se nebaví, nemá žádného kamaráda, působí smutně, ustrašeně a nešťastně. Žák nechodí na tělocvik, má nadměrnou omluvenou či neomluvenou absenci. Náhle se mu zhorší prospěch a nesoustředí se při vyučování. Dítě bývá ostatními okřikováno a komandováno. Spolužáci mu ničí a schovávají pomůcky nebo oblečení. Třída se směje při neúspěchu žáka před tabulí. Žák dává bez jakýchkoliv námitek své svačiny spolužákům.

Během čtení si dělejte do textu značky, pro lepší orientaci. V tabulce naleznete jednotlivé symboly a jejich významy.

√ věděl/a jsem	+ pro mne nová informace
- je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a	? chtěl/a bych k tomu vědět více

Prevence

Opatření k prevenci šikany existuje celá řada. Jejich škála je velmi pestrá a široká. Samozřejmě platí, že lepší je šikaně předcházet, než ji následně řešit a odstraňovat. Jelikož se však šikana vyskytuje téměř na všech školách, nevystačíme si pouze s prevencí. Prevence je důležitá nejen tam, kde k ní doposud nedošlo, ale také na místech, kde s šikanou již zkušenosti mají. Musíme využít všechny metody proto, aby se už šikana neobjevovala. V první řadě bychom měli uplatňovat zásady, které přispívají k dobrému duševnímu i mravnímu vývoji žáků a pomáhají nám budovat dobré vztahy ve škole (Říčan, 1995).

Druhy prevence šikany

K předcházení šikany můžeme využít rozmanitou škálu opatření, zásad, metod a prostředků. Samozřejmě sem patří povědomí o příčinách a stádiích šikanování spolu s porozuměním situaci, za které k šikaně dochází. Bezpochyby bychom měli informovat žáky o linkách důvěry a sdělit jim telefonní čísla a adresy, kam se v případě potřeby mohou obrátit. Měli bychom usilovat o ovlivnění rizikových faktorů a snažit se jim vyvarovat (Bendl, 2003).

Preventivní opatření můžeme realizovat ve třech úrovních, kterými jsou primární, sekundární a v neposlední řadě i terciální (Dědová, 2009). Primární prevence se využívá v případech, kdy k šikaně doposud nedošlo. Spočívá především v harmonické výchově osobnosti dítěte, snaží se o informovanost dětí, rodičů a veřejnosti o šikaně a její prevenci prostřednictvím systematických edukačních programů (Bendl, 2003; Dědová, 2009). Zaměřuje se na pěstování zdravého sebevědomí a samostatnosti. Radíme sem i výchovu k „násilí“, o které hovoří ve své knize nejen Bendl (2003), ale i Říčan (1995). Tato složka

prevence učí žáky překonávat nepohodlí a únavu. Vychovává je k nebojácnosti, otužilosti a tělesné zdatnosti. Nejdůležitějším prvkem primární prevence je budování otevřených, kamarádských a bezpečných vztahů mezi členy kolektivu (Bendl, 2003). Dědová (2009) hovoří o tom, že školy preferují vzdělávání žáků, v němž dominuje především kognitivní a rozumový výkon, oproti tomu však v mnohem menší míře kladou důraz na výchovu a kultivaci vztahotvorných procesů žáků. Tuto situaci vidí Dědová (2009) jako velký problém, jelikož, pokud by vzdělávání obsahovalo i dimenzi formování vztahů mezi žáky ve spojitosti k učivu, mohl by být výsledný proces mnohem efektivnější.

Sekundární prevence se prosazuje tam, kde již k šikaně došlo a kde je potřebné užít taková opatření, aby problémy znovu nenastaly. Patří sem včasná diagnostika, vyšetření šikany a pedagogická opatření, mezi která řadíme ochranu oběti před dalším násilím, rozhovor s rodiči oběti i agresora, jednání s kolektivem třídy a komunikaci s ostatními rodiči. Dále sem zařazujeme výchovné práce s agresory. Jedná se o postihy, tlumení agresivních sklonů, pochvaly za zvládání impulzů v provokující situaci, výcvik sociálních dovedností a zaměstnání vhodnými činnostmi (Bendl, 2003). V první řadě se však musí kvalitní práce se třídou opírat o podrobnou analýzu dat ve třídě. Jedná se o zmapování rolí jednotlivých žáků a celkového klimatu skupiny prostřednictvím sociometrických dotazníků a získaných informací od pedagogů. To nám napomáhá především k tomu, že dokážeme rozlišit stádium šikany a určit vyplývající přiměřený způsob intervence (Holeček, 2004).

O terciální prevenci se jedná ve chvíli, kdy selhaly veškeré pokusy o intervenci a diagnostické výsledky poukazují na skutečnost, že obnova vztahů ve stejné struktuře skupiny je prakticky neproveditelná (Holeček, 2004). Tato úroveň prevence se zaměřujeme především na práci s jednotlivci (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007). Agresor musí být ze třídního kolektivu i školy vyjmut. Dále je předán do odborné péče sociálních kurátorů či specializovaných pracovišť, jakými jsou například psychiatrické léčebny (Bendl, 2003; Švec, Jeřábková, Kolář, 2007). Odbornou péči v neposlední řadě vyžadují i oběti šikany, které mohou mít následky posttraumatické stresové poruchy (Bendl, 2003). U nich se jedná zejména o psychiatrickou či psychoterapeutickou pomoc (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007).

Během čtení si dělejte do textu značky, pro lepší orientaci. V tabulce naleznete jednotlivé symboly a jejich významy.

√ věděl/a jsem	+ pro mne nová informace
- je to v rozporu s tím, co jsem věděl/a	? chtěl/a bych k tomu vědět více

Předpoklady k úspěšné prevenci a řešení šikany

Základní podmínkou v boji proti šikaně je uznat možnost jejího vzniku a existence na škole (Bendl, 2003). Kyriacou (2005) upozorňuje, že pedagogové by měli všechny incidenty nebo zprávy o nich brát zcela vážně a nebanalizovat je. Šturma (2001) se zmiňuje o neangažovaných postojích pedagogů k šikanování. Uvádí, že učitelé/učitelky se necítí být kompetentní či si neví s nastalou situací rady. Tyto vyhýbavé postoje spojuje s obavami z konfliktních rozhovorů s rodiči agresorů. Jako další faktory uvádí profesní nepřipravenost či skryté sympatie s agresory.

Další podstatnou podmínkou je odvaha obětí a ochota okolí oznamovat jednotlivé nepříjemné události na příslušná místa. Je velmi složité přesvědčit žáky, aby šikanu oznámili kompetentní osobě a mohlo dojít k jejímu řešení (Bendl, 2003). O tomto problému hovoří Kyriacou (2005), který se zmiňuje o typických důvodech, proč žáci šikanu neoznámili. Mezi ně řadí například strach obětí z odplaty agresorů, stud přiznat, že se stali oběťmi nebo domněnka, že se v jejich případě nejednalo o šikanu. Učitel/učitelka by měl/a také pečlivě zaznamenávat všechny případy šikanování, včetně údajů o přijatých opatřeních a dalším sledování. Navíc tento záznam nám může skvěle posloužit jako důkazní materiál při rozhovoru s rodiči agresora (Bendl, 2003).

Jedním z předpokladů úspěšného působení pedagogů je i odborná informovanost v oblasti prevence a řešení šikany (Zvírotsky, Hanušová 2009; Bendl, 2003). Dále pak také kompetence, které umožňují učitelu/učitelce vést efektivní výuku (Zvírotsky, Hanušová, 2009). Zvírotsky a Hanušová (2009) citují ve svém příspěvku Chrise Kyriacou (2004), který považuje za základní pedagogické dovednosti především vytváření pozitivního klimatu třídy,

zabezpečování kázně, plánování a řízení vyučování a v neposlední řadě nejen hodnocení žáků, ale i sebehodnocení učitele/učitelky. Další kompetence, které vyzdvihují Zvírotsky a Hanušová (2009) označují pojmem krizově intervenční a řadí do nich například adekvátní využití speciálních znalostí, dovedností a zkušeností v nestandardní situaci, při které musí pedagog rychle a přiměřeně zasáhnout a vyhodnotit účelnost intervence. Mezi osobnostní kompetence učitele/učitelky patří schopnost tvořivě řešit problémy, chovat se zodpovědně a také citlivě reagovat na potřeby druhých (Zvírotsky, Hanušová, 2009).

Pedagogové, přestože si toho nejsou vědomi, se často dopouštějí při kontaktu se šikanou zásadních chyb, kterých by se měli vyvarovat. O tom, že by někteří učitelé a učitelky měli brát vážněji, nastalé situace jsme hovořili v jednom z předchozích odstavců tohoto článku. Může se stát, že někteří kantoři přenesou odpovědnost na oběť například slovy: „nemáš žalovat“. Mnohdy také nemají při konfrontaci s agresorem dostatek přesných a ověřených informací, čemuž se mohou z části vyvarovat tím, že si před podniknutím patřičných kroků nejprve všechny potřebné informace důkladně prostudují. Pochybení, které se nejednou stává, je přímá konfrontace agresora a oběti, někdy dokonce i před celou třídou (Bendl, 2003). Kyriacou (2005) radí, aby si pedagogové nejprve dobře rozmysleli, zda by daná situace měla být řešena v soukromí či před ostatními žáky. Vyvarování se uvedeným a podobným přehmatům je důležitou podmínkou k úspěšné práci v boji proti šikaně (Bendl, 2003).

Skvěle také funguje nabídka konzultační a poradenské pomoci pro děti a jejich rodiče, které zajišťuje škola prostřednictvím školního psychologa, školního metodika prevence, výchovného poradce, etopeda nebo sociálního pedagoga. Dále také může škola nabídnout zprostředkování kontaktu se specializovanými odbornými pracovišti, jako jsou krizová centra, speciálně pedagogická centra, střediska výchovné péče a diagnostické ústavy (Bendl, 2003).

Příloha D: Pozvánky pro rodiče

<p>Vážený rodiče,</p> <p>rádi bychom Vás pozvali na setkání rodičů a učitelů žáků z třídy, které proběhne dne v v místnosti na Základní škole Účelem setkání bude navázání přátelských kontaktů a zvýšení informovanosti o šikaně a její prevenci. Vzhledem k tomu, že nám záleží na tom, abyste se při setkání cítili dobře, zahrajeme si nějaké hry, popovídáme si, ochutnáme pohoštění a jako příjemný bonus se dozvíme důležité informace o šikaně a její prevenci.</p> <p>Na pravé straně se nachází útržek, díky kterému budete moci potvrdit svoji účast. Jestliže se akce zúčastníte, prosíme Vás, abyste nejpozději dva dny před konáním setkání, dodali útržek na sekretariát školy.</p> <p>S pozdravem</p> <p>Základní škola</p>	<p>Zúčastním se – jméno:</p>
---	------------------------------

Příloha E: Seznam doporučené literatury pro rodiče

DOLEŽALOVÁ, Edita (2005). *Hry pro rodiče s dětmi*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-0991-8.

ERKERT, Andrea (2004). *Hry pro usměrňování agresivity: 100 námětů pro činnosti s dětmi ve věku od 3 do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-938-0.

FIELDOVÁ, Evelyn (2009). *Jak se bránit šikaně*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-1176-2.

NADEAU, Micheline (2011). *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-896-8.

NOVÁK, Petr (2015). Hrajeme si s nejmenšími [online]. In: *Hry s dětmi* [cit. 2017-2-28]. Dostupné z: hrysdetmi.euweb.cz

POLITZEROVÁ, Barbora (2009). Hry a tvoření [online]. In: *Zlobidlo* [cit. 2017-2-28]. Dostupné z: www.zlobidlo.cz

ŘÍČAN, Pavel & JANOŠOVÁ, Pavlína (2010). *Jak na šikanu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2991-6.

UHROVÁ, Radomíra (2010). *Cvičení dětí s rodiči*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-3446-0.

VÁGNEROVÁ, Kateřina (2009). *Minimalizace šikany: praktické rady pro rodiče*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-611-7.

Příloha F: Anonymní dotazníky pro rodiče

Která aktivita se Vám líbila nejvíce?

.....

Jaká byla podle Vás atmosféra na dnešním setkání?

.....

Jak hodnotíte organizaci dnešního setkání?

.....

.....

Budeme rádi, když nám napíšete případné podněty ke zlepšení a přání, která se týkají toho, co byste chtěl/a na jednom z dalších setkání dělat.

.....

.....

.....

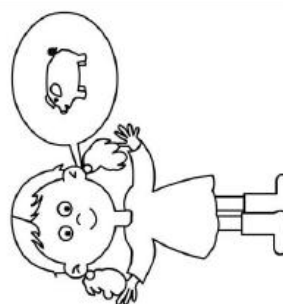
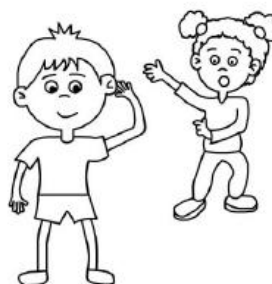
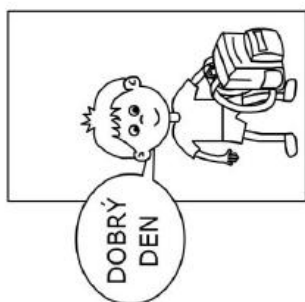
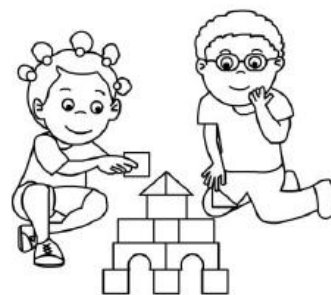
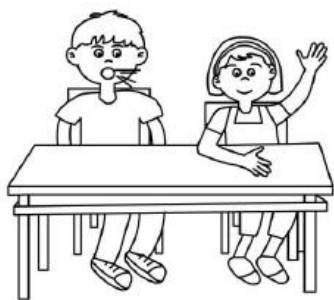
.....

.....

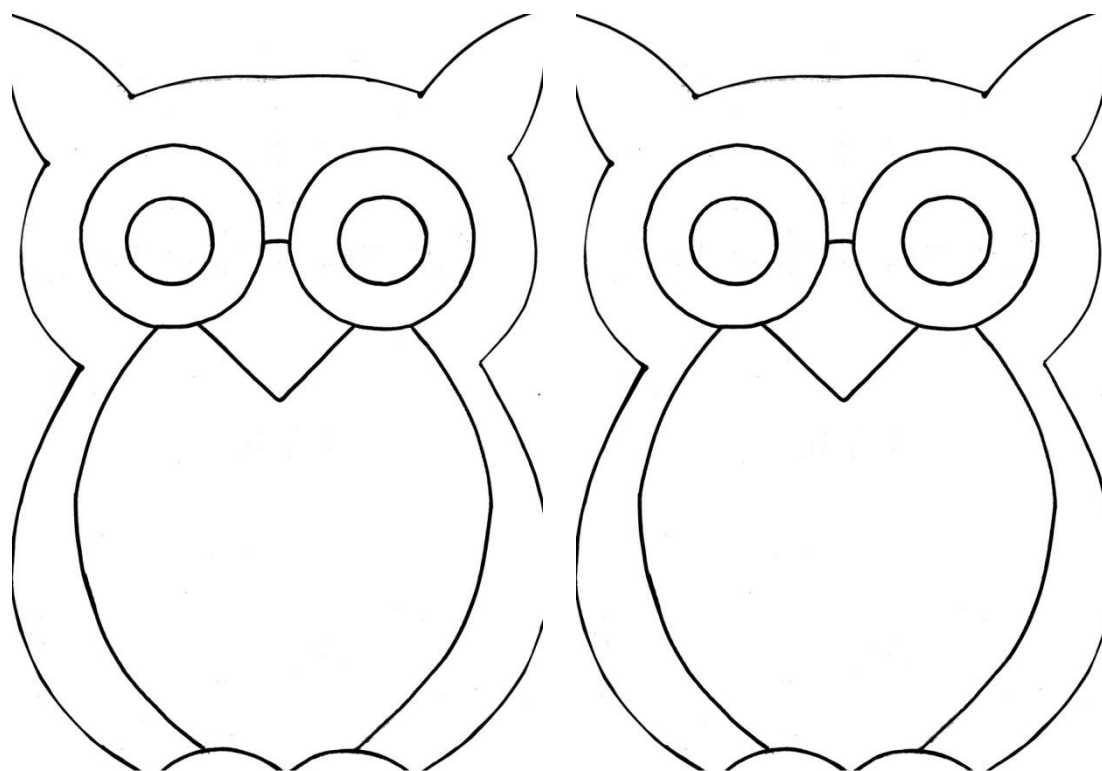
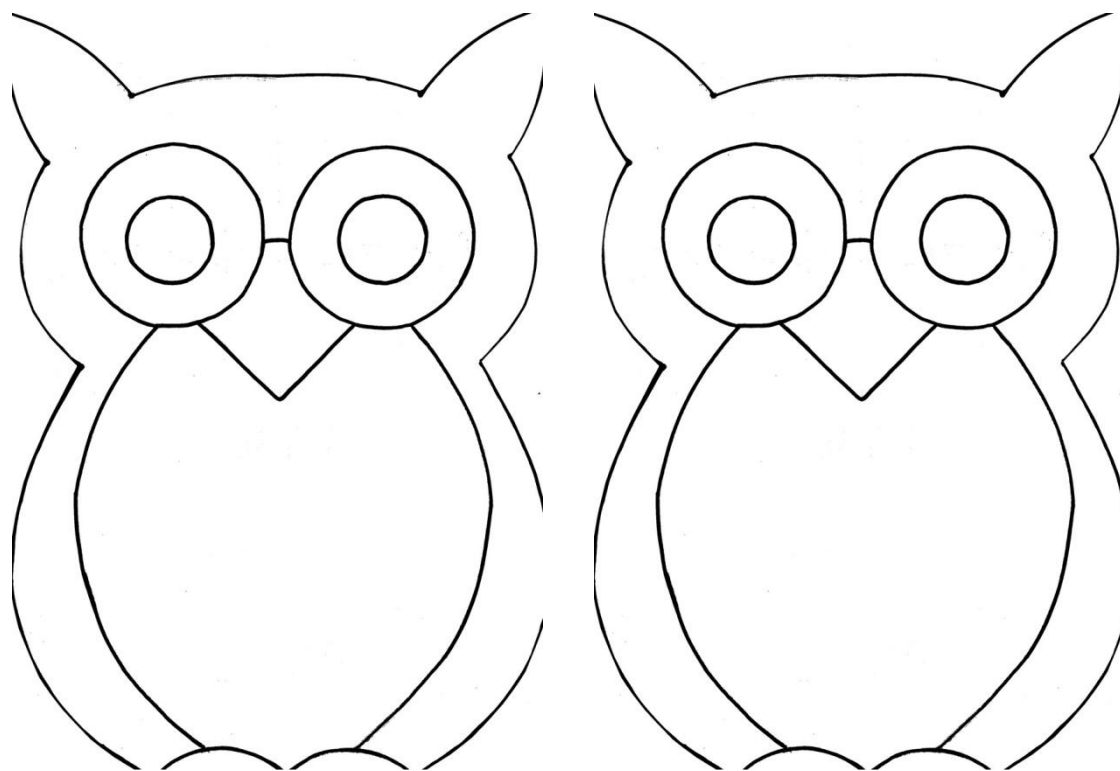
Na závěr vyberte smajlíka, který odpovídá Vaším dojmům, se kterými odcházíte domů.



Příloha G: Obrázky špatného a dobrého chování (Chaloupková, 2010)



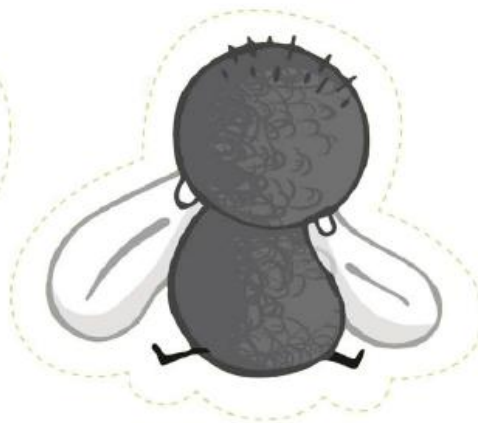
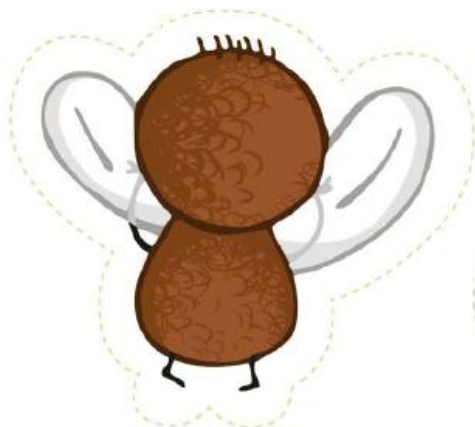
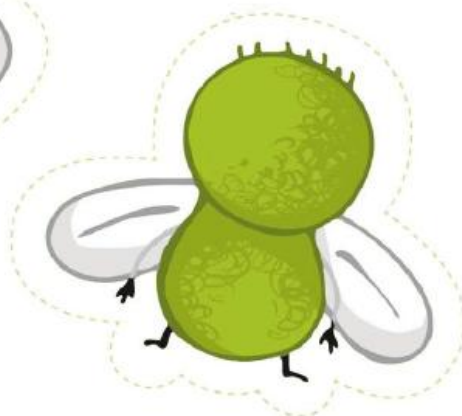
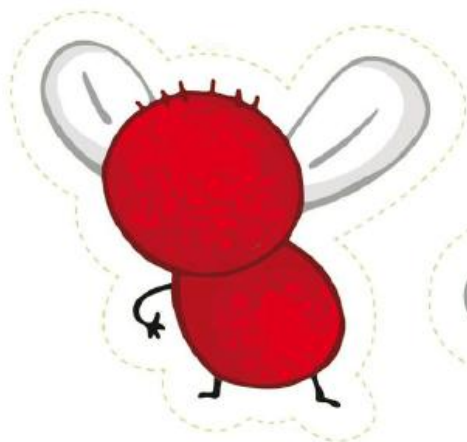
Příloha H: Šablonky soviček (Sudová, 2016)

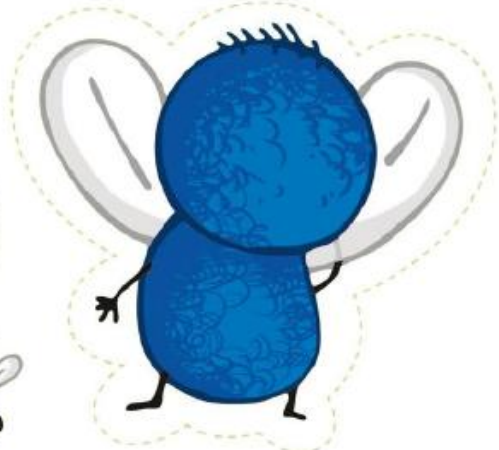
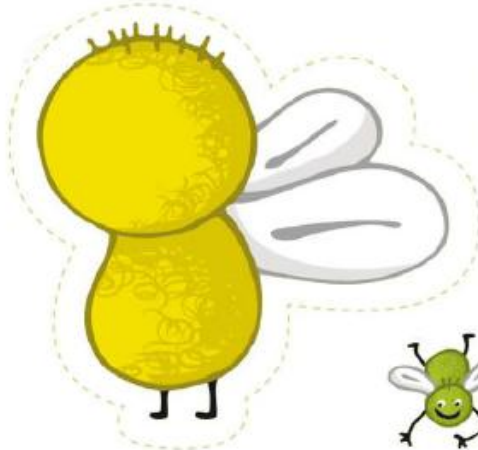
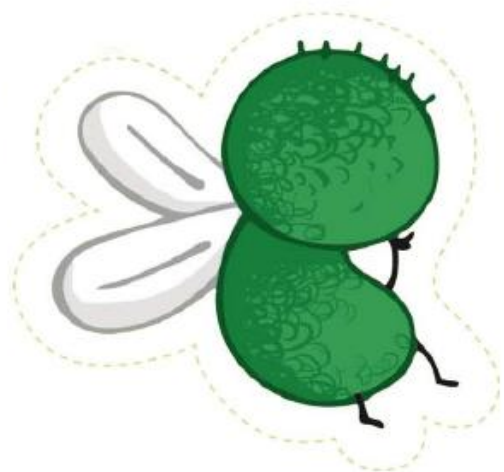
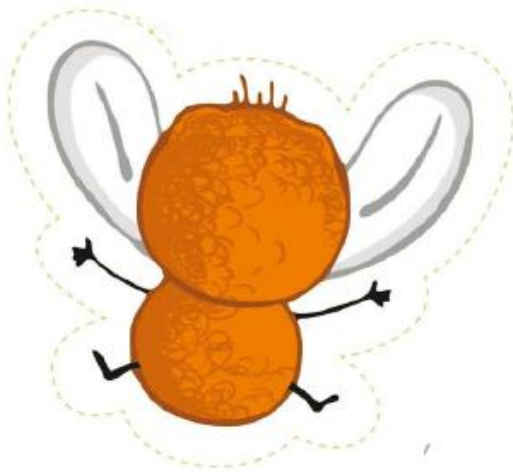
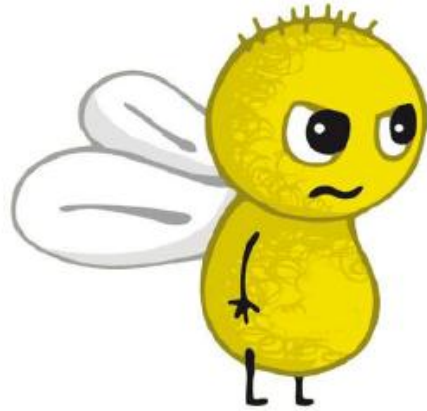
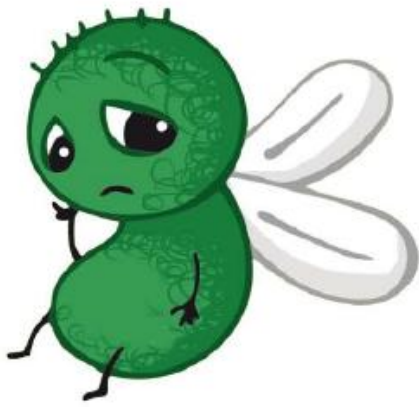


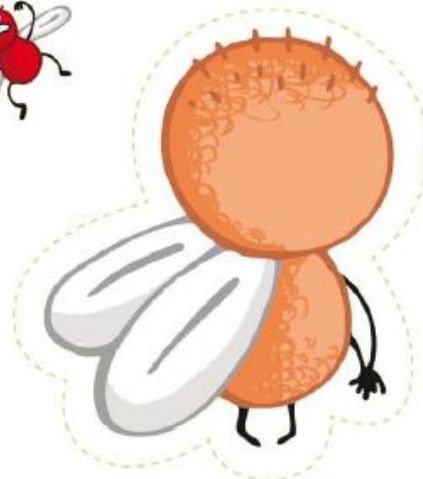
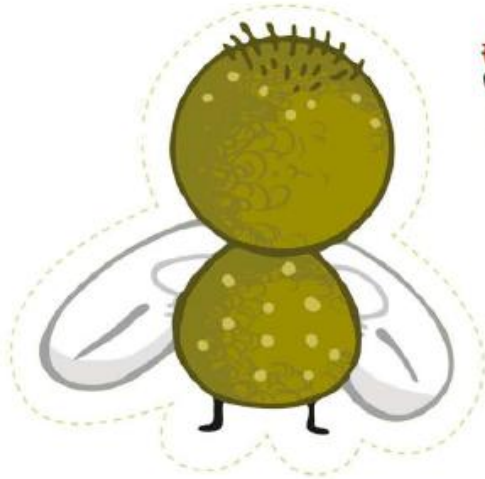
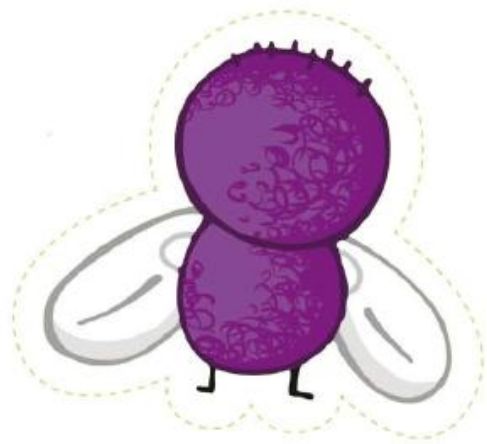
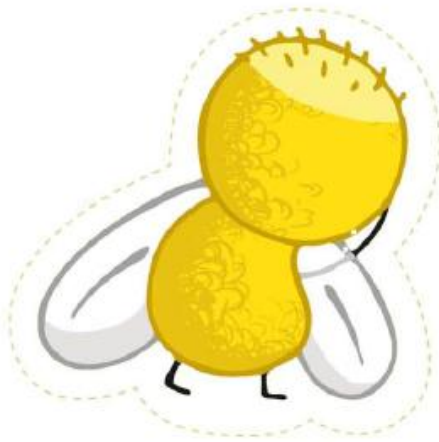
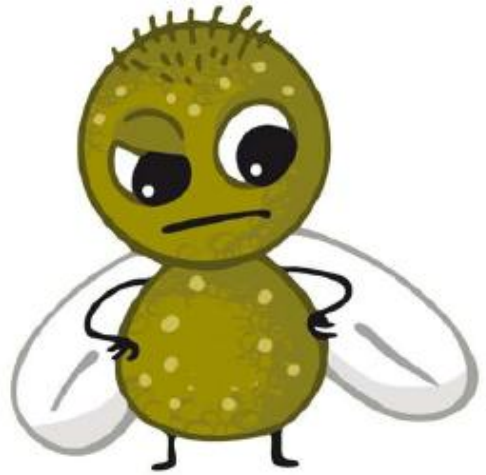
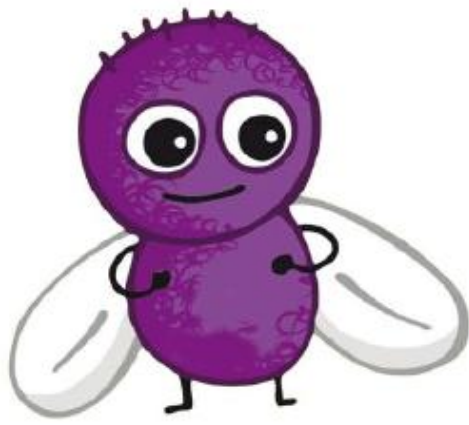
Příloha CH: Kartičky s emocemi

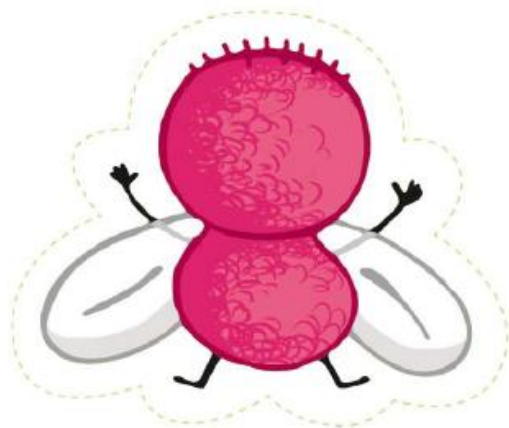
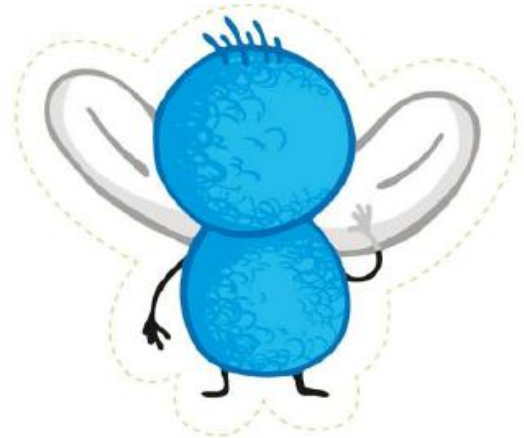
Hněv	Zloba	Strach	Štěstí
Láska	Smutek	Naděje	Zoufalství
Radost	Nuda	Nenávist	Odpor
Ostuda	Lítost	Hrdost	Svoboda
Důvěra	Žárlivost	Osamocení	Zvědavost

Příloha I: Emušáci (Dostálová, Jančiová, Vlčková, 2013)









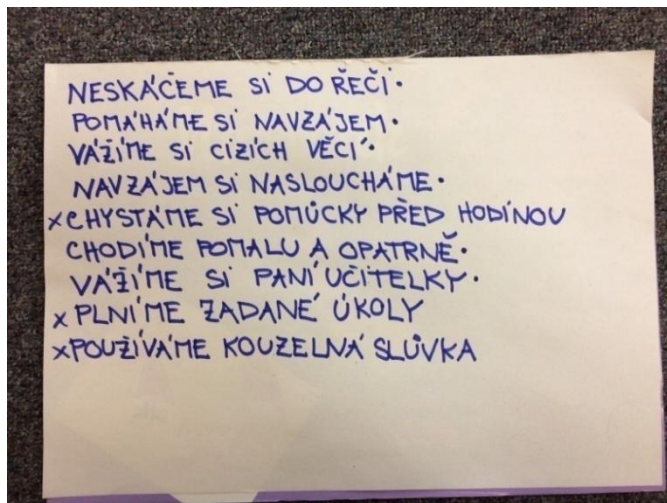
Příloha J: Psaní na záda - slova

ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád
ahoj, pes, slon, auto, kamarád, pomoc, úsměv
čau, slon, kočka, míč, radost, láska, kamarád

Příloha K: Fotografie z realizace projektu v 1. třídě



Obr. 1: Třídění obrázků dobrého a špatného chování



Obr. 2: Pravidla, která si žáci společně vytvořili



Obr. 3: Finální vybírání pravidel



Obr. 4: Výroba třídního stromu

