



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Šikana - preventivní program pro 1. stupeň základní školy

## Diplomová práce

*Studijní program:* M7503 – Učitelství pro základní školy  
*Studijní obor:* 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
*Autor práce:* **Eliška Tvrdíková**  
*Vedoucí práce:* PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.



## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eliška Tvrdíková**  
Osobní číslo: **P11000585**  
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Šikana - preventivní program pro 1. stupeň základní školy**  
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem teoretické části DP je analýza specifík školní šikany se zaměřením na 1. stupeň základní školy. Budou analyzovány aktéři školní šikany, stadia šikany, způsoby řešení i preventivní opatření vhodná pro 1. stupeň ZŠ. Cílem praktické části je navrhnout, zrealizovat a zhodnotit vlastní preventivní program pro 1. stupeň ZŠ.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**KOLÁŘ, Michal. Bolest šikanování. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005, 256 s. ISBN 80-736-7014-3.**

**MARTÍNEK, Zdeněk. Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4723-105.**

**BENDL, Stanislav. Prevence a řešení šikany ve škole: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství, 2003, 197 s. Pedagogika (ISV nakladatelství). ISBN 80-866-4208-9.**

**GAJDOŠOVÁ, Eva a Gabriela HERÉNYIOVÁ. Rozvíjení emoční inteligence žáků: prevence šikanování, intolerance a násilí mezi dospívajícími. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 324 s. ISBN 80-736-7115-8.**

**FIELD, Evelyn M a Gabriela HERÉNYIOVÁ. Jak se bránit šikaně: praktický rádce pro děti, rodiče i učitele. Vyd. 1. Překlad Petra Diestlerová. V Praze: Ikar, 2009, 311 s. ISBN 978-802-4911-762.**

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.**

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání diplomové práce:

**3. listopadu 2014**


Termín odevzdání diplomové práce:

**30. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.  
vedoucí katedry

dne

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Děkuji PhDr. Daně Kasperové, Ph.D. z katedry pedagogiky a psychologie za odbornou pomoc při vedení diplomové práce. Poděkování patří i základní škole v Novém Boru, ředitelce Mgr. Jiřině Jelínkové a Mgr. Marii Ulrichové za umožnění realizace mnou navrženého preventivního programu. Velké poděkování patří především mým rodičům, kteří mi umožnili studia a neustále mě podporovali.

Eliška Tvrdíková

**Anotace:**

Náplní diplomové práce byl průzkum tématu šikana a následné vytvoření preventivního programu pro 1. stupeň základní školy. Cílem teoretické části předložené práce byla analýza specifik školní šikany se zaměřením na 1. stupeň základní školy. Analyzovány byli aktéři školní šikany a stádia školní šikany. Zaměřeno bylo také na různé způsoby řešení i preventivní opatření vhodná pro 1. stupeň ZŠ. Slovo prevence je zásadní pro tuto práci. Nejprve proběhl průzkum všech možných preventivních opatření a programů vhodných pro 1. stupeň ZŠ. Na základě všech shromážděných informací se práce posouvala k praktické části. Jejím cílem bylo navrhnout, zrealizovat a zhodnotit autorky preventivní program pro 1. stupeň ZŠ. Preventivní program byl založen na praktických činnostech a cvičeních. Hlavním cílem programu bylo žáky připravit na kritické situace, které je mohou potkat v reálném životě. Vytvořit představu o pojmu šikana a jejích následcích a celkově předcházet nežádoucímu chování celé třídy. Program byl vyhodnocen jako úspěšný a podle třídní učitelky i za přínosný.

**Klíčová slova:** šikana, prevence, preventivní program, náprava, 1. stupeň, školní preventivní program.

**Summary:**

My thesis is about research of bully and afterwards creating preventive programme for first grade of elementary school. Objective of theoretical part of my thesis was analysis of specifics of school bully in alignment to first grade of elementary school. People involved and stages of school bully were analysed. It is further focused on different means of solutions and preventive measures suitable for first grade of elementary school. Word prevention is crucial for this thesis. At first, research of all preventive measures possible and programmes suitable for first grade of elementary school was done. With all accumulated informations, thesis proceeded to practical part. Its objective was to devise, to realize and make conclusions preventive programme for first grade of elementary school. Preventive programme was based on practical actions and excersises. Main objective of programme was to prepare pupils for critical situations, which they can run into in real life. Another objective was to create concept about term bully and its aftereffects and anticipate unfavourable behaviour of whole class. Programme was stated as successful and form mistress thinks it will benefit.

**Key words:** bully, prevention, preventive programme, redemption, first grade, school preventive programme.

## Obsah

Seznam zkratk a symbolů .....	9
Úvod .....	10
1 Šikana .....	12
1.1. Definice šikany .....	12
1.2. Teasing .....	14
1.3. Znaký šikany .....	14
1.4. Formy šikany .....	17
1.5. Stadia šikany .....	18
1.6. Aktéři šikany .....	22
2 Jak šikany řešit .....	25
2.1. Postup .....	25
2.2. Náprava .....	26
3 Prevence .....	30
3.1. Školní preventivní program .....	30
3.2. Preventivní programy a preventivní opatření .....	36
3.3. Zařazení prevence .....	40
3.4. Smysl prevence .....	41
4 Praktická část .....	42
4.1. Návrh a realizace preventivního programu .....	42
4.2. První část: Moje třída a vztahy .....	45
4.3. Druhá část: Kamarád .....	53
4.4. Třetí část: Popelka – prevence šikany .....	62
4.5. Čtvrtá část: Různé role v šikaně .....	71
4.6. Pátá část: MY už všechno víme! .....	78
4.7. Zhodnocení .....	84
5 Závěr .....	86



Seznam literatury .....	88
Seznam příloh .....	90

## **Seznam zkratek a symbolů**

ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou

Apod. – a podobně

Atd. – a tak dále

Cca – cirka

Cit. – citace

Č. – číslo

Čl. – článek

ČR – Česká republika

DP – diplomová práce

Min. – minimálně

MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Např. – například

Odst. – odstavec

Popř. – popřípadě

PPP – pedagogicko-psychologická poradna

Př. – příklad

PTSP – posttraumatická stresová porucha

RVP ZV – rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání

S. – stránka

Tzv. – takzvaně

Zejm. – zejména

ZŠ – základní škola

# Úvod

*„Nedělej druhým to, co nechceš, aby dělali oni tobě.“*

Alexander Severus

S tématem ŠIKANA jsem se poprvé setkala na střední škole. Osobně jsem se s ní seznámila už na prvním stupni základní školy v roli žáka. Později i v roli učitele. Až jako učitelka jsem si uvědomila, jak je těžké šikanu řešit. O to těžší to má dítě, které musí zareagovat v určité situaci a nemá mnoho času na přemýšlení. V této době má každá škola preventivní program, ale znamená to, že se na škole nemůže vyskytnout šikana? Během studia na vysoké škole, jsem prošla mnoho škol během praxí. Vždy jsem se seznamovala s vnitřním chodem a řádem školy. V neposlední řadě i s preventivním programem. Některé třídy měly svá pravidla, která se týkala hlavně chování ve škole či k ostatním. Ovšem nemohu říci, že jsem se osobně setkala s nějakým programem, hodinou, která by se týkala prevence ohledně šikany. Zajímala jsem se o tuto problematiku a ptala jsem se mnoho učitelů. Odpověď byla velmi často podobná: „Málo času a peněz“. Preventivní programy, které vytvářejí mnohé instituce, jsou za poplatek. Bohužel mnoho těchto programů je jen na pár hodin v jednom dni. Nepracuje se tedy s žáky dlouhodobě a pravidelně. Podle mě by to mělo být naopak. Stejně je to u učení. Pokud pravidelně opakujeme, budeme si danou látku pamatovat a aplikovat dále. Tak si představuji i preventivní program. Pokud opakovaně vyvoláváme různé situace a žák má možnost vyzkoušet různé reakce, v budoucnu využije své dovednosti v reálné situaci. Protože to, co dítě prožije, si následně i lépe zapamatuje.

V diplomové práci jsem se rozhodla, vytvořit preventivní program pro první stupeň. Učitelům dokument, který jim pomůže pochopit a lépe poznat jejich třídu. Žákům, kteří se bojí projevit v kolektivu či do něj neumějí proniknout. Třídním kolektivům, aby se každý ve třídě cítil dobře. Každému žákovi, který by měl vědět, jak se zachovat v určité situaci. Pomocí dramatických her a cvičení si žák v bezpečí své třídy vyzkouší situace, které ho mohou potkat v běžném životě. Nemá však strach z následků. Cílem programu je žáky seznámit s tématem šikana, jinou formou nežli frontální. Žáci se aktivně zapojují do celého procesu. Na základě činností získávají zkušenosti. Důležité je stmelit kolektiv a z toho by měl vycházet každý pedagog. Pouze třída, která funguje jako kolektiv, zvládne následně i problém v podobě šikany, nežádoucího chování.

Diplomová práce je rozdělena do čtyř kapitol. Zdrojem informací mi je odborná literatura z oblasti pedagogiky a psychologie se zaměřením na nežádoucí chování ve skupině. Čerpám z publikací M. Koláře, který problematiku šikany velice dobře popisuje a zabývá se i prevencí daného chování. Vycházím i z internetových zdrojů a mých vlastních postřehů z dosavadní praxe. V první kapitole nalezneme definici šikany, vysvětlení pojmu teasing, znaky, formy, stádia a aktéry šikany. Druhá kapitola nám vysvětluje postup, jak šikanu řešit. Kapitola třetí je o prevenci. Seznámení se školním preventivním programem, představení některých preventivních programů a opatření různých institucí, kam prevenci zařadit a uvědomění si smyslu prevence na našich školách. Čtvrtá část se týká praktické části, tedy preventivního programu. Nejprve obecné seznámení s navrženým programem. V následujících podkapitolách je program rozepsán po částech. Každá část má svůj cíl a obsah. Po přípravě následuje sebereflexe a konkrétní sled činností tak, jak se to doopravdy událo. Na konci najdeme zhodnocení celého programu. V přílohách nalezneme fotodokumentaci a materiály všech částí programu.

# 1 Šikana

## 1.1. Definice šikany

Ve velkém slovníku naučném nalezneme definici šikany takto: „Šikanování, fyzické nebo psychické, popř. kombinované ponižování až týrání slabších jedinců ve skupině silnějšími jedinci; projev zneužití vlastního postavení nebo určitých osobních (zejm. fyzických) dispozic; jeho důsledkem je poškození druhé osoby. Vyskytuje se např. ve škole, na vojně a v dalších typech kolektivů. Iniciátory bývají jedinci starší, fyzicky vyspělejší, popř. osobnosti sociálně narušení; právo jednání, které je sice samo osobě výkonem práva, ale protože je zaměřeno na způsobení újmy druhému, stává se jeho zneužitím, a tudíž je právně sankcionován“ (Benešová, 1999, s. 1442). Tuto definice považujeme za všeobecnou. Proto si představíme další definice.

Martínek popisuje šikanu takto: „Šikana – jeden nebo více žáků úmyslně a většinou opakovaně týrá spolužáka nebo spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci“ (2009, s. 109). Podle Koláře je tato definice příliš suchá. Nemůže totiž opravdu vyjádřit, co vše se skrývá za obecně suchými pojmy agrese a manipulace (2001, s. 28).

Podle Říčana (2010) můžeme definovat šikanu jako ubližování někomu, kdo se nemůže nebo nedovede bránit. Jedná se o opakované jednání, ve velmi vážných případech označujeme za šikanu i jednání jednorázové, s hrozbou opakování. Také používá termín školní šikana. Jedná se tedy o šikanu v rámci jedné skupiny. Bere ji trochu jako nemoc, jako patologii celé skupiny.

L. Lovasová (2005) popsala šikanu jako nebezpečný sociálně patologický jev, při němž je omezována zejména osobní svoboda a svoboda rozhodování, je ponižována lidská důstojnost a čest, mnohdy je obětí ubližováno na zdraví či na majetku.

Definici školního šikanování nalezneme v metodickém doporučení (MŠMT) k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (č. j. 21291/2010-28), které popisuje šikanu jako způsob chování umožňující většinou v bezprostřední komunikaci fyzickým a psychickým týráním druhých získat nad nimi pocit převahy, moci či určité výhody. Jde o jednání agresivní, často nezákonné, ale trpěné a mnohdy podporované určitou skupinou. Lze je charakterizovat jako chování asociální. Podhoubí šikany je v osobnostních rysech týrajícího i jeho oběti a v lhostejnosti okolí, v sociální atmosféře, v některých ideologiích (2010, příloha č. 6). Oficiálnější definice

ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy zní takto: „Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování a zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků“ ([online] cit. 17. 3. 2009).

Jako první před rokem 1989, zavedl pojem šikana pražský psychiatr J. Příhoda. Hovořil o šikanování (problému), o kterém mnozí věděli, ale mlčeli. Násilí, agrese a šikana byla zejména ve školách tabu. V dnešní době už je to zcela jinak. Agresivní chování vidíme bohužel všude kolem nás. Gajdošová a Herényiová (2006) to ve své knize popsaly z pohledu učitelů, kteří upozorňují školní a poradenské psychology na zcela nový jev v oblasti agrese a násilí ve školách – nejenže se zvyšuje agresivita a krutost dětí, ale právě tato krutost je dosti zvláštní. Děti páchají násilí bez pocitů hněvu či nenávisti a bez sadistického uspokojení, což znamená, že jde o nemotivované násilí. Například chlapec kopne do břicha dívku z jiného ročníku, kterou téměř vůbec nezná a proti které nic nemá – jen tak.

Uvedli jsme si několik definic šikany. Za nejužitečnější považuji od M. Koláře: „Jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci“ (2001, s. 27). Sám autor říká o této definici, že je „suchá“, ale pro školní šikanu mi přijde velice přesná, i když stručná. Kolář označil šikanu ve školách za nebezpečnou epidemii. Pedagogové si totiž nemyslí, že na jejich škole je šikana problém. Samozřejmě se mýlí. Šikanování je problém, právě na jejich školách. Prvním krokem pro úspěšnou prevenci šikany je, si uvědomit, že se může objevit kdekoli a je třeba ji řešit. Pedagogové ji často vytěsňují a nechtějí si přiznat výskyt šikany na jejich školách. Žádný typ školy není imunitní a vyskytuje se i tam, kde bychom to nečekali. Pro lepší představu uvedu dva příklady:

„Prvňáček. Jedno dítě bylo zkopáno tak nešťastně, že mu těžce poranili oko. Během krátké doby na něj osleplo a později i na druhé. Rodiče se se školou soudili“.

„Prvňáčka pravidelně týrali jeho spolužáci a měli z toho velkou legraci. Když ho jednou kopal cíleně do třísel, poranili mu varle a trvale ho invalidizovali. Na varleti má cystu a je v péči neurologa“ (Kolář, 2001, s. 18-19).

## 1.2. Teasing

Veřejnost se často mylí a za šikanu považuje to, co vůbec šikanou není, a to, co šikanou je, často přehlédne. Proto si musíme představit pojem teasing.

Z. Martínek (2009) za teasing označuje chování, které zdánlivě šikanu připomíná. Jde o nevinné škádlení mezi dětmi – např. na druhém stupni základní školy chlapci provokují děvčata proto, že se jim líbí. Dívky křičí, chichotají se, někdy i chodí žalovat, dospělý však vidí, že jim toto škádlení chlapců vůbec není nepříjemné a jejich stěžování je pouze formální. Jedná se o normální jev a přiznejme se, že bez tohoto chování by ve škole něco chybělo. Za šikanování neoznačujeme občasnou rvačku nebo hádku přibližně stejně fyzicky zdatných soupeřů (Gajdošová, Herényiová, 2006, s. 216).

## 1.3. Znaký šikany

Přímé a nepřímé, fyzické a verbální, aktivní a pasivní. Kombinací těchto znaků, vznikne osm forem šikanování (více v kapitole formy šikanování).

Přímé znaký šikany jsou viditelné, nezpochybnitelné. Metodika ministerstva školství uvádí k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních přímé znaký takto:

- „Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávislným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem.
- Skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.“  
(Metodické doporučení MŠMT č. j. 21291/2010-28)

Za nepřímé (varovné) znaky šikany považujeme pomluvy, ignoraci ze strany spolužáků. Metodické doporučení ministerstva školství k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízení uvádí nepřímé znaky takto:

- „Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- Při přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.“

(Metodické doporučení MŠMT č. j. 21291/2010-28)

Samozřejmě tento výčet je zcela obecný. Příznaků může být mnohem více. Tyto příznaky však můžeme považovat za časté. První, kdo by si měl všimnout těchto příznaků, je učitel. Nesmíme však opomenout, že rodiče jsou dítěti mnohem blíže. Proto najdeme v metodickém doporučení ministerstva školství k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízení výčet příznaků, kterých by si měli všimnout především rodiče:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo).



- Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno i pozorovat strach.
- Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad.
- Zmínky o možné sebevraždě.
- Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma.
- Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.).
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

Povinností učitele i rodiče je všimnout si těchto znaků. Zřídka se stane, aby se šikanované dítě svěřilo dospělému. Důležité je tedy znát různé příznaky a podchytit vše včas.

Za další znaky můžeme považovat:

- Vždy je záměrná.
- Dlouhodobá, ale pozor! Může se jednat i o krátkodobou.
- Vždy jde o převahu síly nad obětí. Tedy nepoměr sil.
- Chování vůči druhému je cílené.
- Oběť vnímá útok jako nepříjemný.

## 1.4. Formy šikany

Ve školách se můžeme setkat s mnoha různými formami. V praxi se můžeme setkat s bitím dítěte, postrkováním i s úderem prostřednictvím předmětu. Může se i stát, že agresor (či skupina agresorů) denně bere oběti svačinu, peníze, opětovně ji před třídou zahanbuje. Např. strká jí hlavu do umyvadla či záchodové mísy, strká ji ze schodů, kopají jí do věci nebo do ní samotné, atd. Fyzické ubližování je často zřejmé, ale i slovo hodně ublíží. Agresor může urážet rodiče oběti, oslovovat ji nemístnými jmény (sexuální podtext), atd. Slovním urážením můžeme považovat za velmi nebezpečné a zákeřné. Nezůstávají za ní žádné přímé důkazy, pouze když chytíme pachatele při činu. Šikanování může mít i podobu citového vydírání. Spolužáci oběť vytěsňují z kolektivu. Provokativně ji ignorují, dávají jí naději a později ji ještě více podrazí. Usilují o zničení sebedůvěry oběti.

Osm forem šikanování:

- Fyzické přímé aktivní – „Útočníci oběť věsí do smyčky, škrtní, kopou, fackují“.
- Fyzické aktivní nepřímé – „Kápo pošle nohsledy, aby oběť zbili. Oběti jsou ničeny věci.“
- Fyzické pasivní přímé – „Agresor nedovolí oběti, aby si sedla do lavice (fyzické bránění oběti v dosahování jejich cílů).“
- Fyzicky pasivní nepřímé – „Agresor odmítne oběť na její požádání pustit ze třídy na záchod (odmítnutí splnění požadavků).“
- Verbální aktivní přímé – „Nadávání, urážení, zesměšňování.“
- Verbální aktivní nepřímé – „Rozšiřování pomluv. Patří sem, ale i tzv. symbolická agrese, která může být vyjádřena v kresbách, básních, apod.“
- Verbální pasivní přímé – „Neodpovídání na pozdrav, otázky, apod.“
- Verbální pasivní nepřímé – „Spolužáci se nezastanou oběti, je-li nespravedlivě obviněna z něčeho co udělali její trýznitelé.“

(Kolář, 2001, s. 32)

Šikanování může také přerůst do skupinové trestné činnosti. V závažnějších případech může mít i rysy organizovaného zločinu.

Můžeme se však setkat i s jinou klasifikací, která je pro praxi učitele nejběžnější. Pro první orientaci pedagoga určitě důležitý, nezastupitelný.

### 1. Šikanování jako nemocné chování

- Fyzická agrese a používání zbraní (př. Oběť je vystavena hromadnému kopání.)
  - Slovní agrese a zastrašování zbraněmi (př. Oběti je vyhrožováno nepřímo, anonymně, po telefonu.)
  - Krádeže, ničení a manipulace s věcmi (př. Přivlastňují si nejrůznější věci oběti.)
  - Násilné a manipulativní příkazy (př. Oběť je donucena nosit ponižující ceduli.)
  - Zraňování izolací, oklikou a „uměleckými“ výtvary (př. Spolužáci oběť ignorují, neodpovídají na její pozdrav, na prosbu nereagují, dělají, že neslyší.)
- (Kolář, 2001, s. 27-31)

Žádný signál bychom neměli podceňovat a vždy je prověříme. V praxi to znamená, zaměřit se na ty nejnápadnější: záměrnost, opakování, nepoměr sil, samoučelnost agrese.

## 2. Šikanování jako závislost

- Jde o závislost mezi agresorem a obětí. Agresor chce skrýt svůj vlastní strach a zároveň využít strachu druhého. Agresorovi to přináší pocit nadřazenosti, absolutní moci. Extrémní případ může nastat: oběť se identifikuje s agresorem. Považuje agresora za kamaráda a obdivuje ho.

## 3. Šikanování jako porucha vztahů ve skupině

- Šikanování není pouze záležitostí agresora a oběti. Probíhá v kontextu vztahů konkrétní skupiny. Můžeme to označit jako těžkou poruchu vztahů skupinového organismu.

## 1.5. Stadia šikany

Šikana může být krátkodobá, většinou se však vyvíjí po určitých stádiích. Těchto stádií je pět a používají se především z diagnostických důvodů. V praxi se těžko vysleduje a určí přesné hranice mezi jednotlivými stadii. Stadia se totiž různě rychle překrývají a splývají.

Kolář (2001) popisuje toto schéma jako negativní proces, který křiví vztahy mezi členy skupiny. Jinak vyjádřeno, postihuje vnitřní pohyb směřující k totálnímu přijetí postojů, norem a hodnot šikanování žáky. Tento chorobný proces je pravým opakem budování komunity, jehož cílem je bezpečné soužití a tvořivý přesah osobních individuálních rozdílů.

- První stadium: zrod ostrakismu
  - Slovo ostrakismus pochází z řečtiny a znamená „střepinový soud“. Mluvíme o první fázi. Agresor své oběti neublíží fyzicky, „pouze“ ji vyčlení z kolektivu. Nikdo se s ní nebaví, neodpovídá na pozdrav, apod.
  - Pokud bychom měli použít definici, použijeme od Koláře: „Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen necítí dobře – je neoblíbený a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky, apod.“ (2001, s. 36).
  - Mistryněmi v ostrakismu jsou převážně dívky. Všichni jsme zažili ve svých školních letech děvčata, která se domluvili na další dívku a začali o ní nenápadně roznášet pomluvy. Vidíme zde jasné schéma: AGRESOR – NEUTRÁLNÍ JÁDRO – OBĚŤ. Toto stadium je zárodečnou podobou šikanování a zahrnuje riziko dalšího negativního vývoje.
- Druhé stadium: fyzická agrese a psychická manipulace
  - Obětí je většinou dříve ostrakizovaný jedinec. Obvykle tato situace nastane, jestliže se třída dostane do nějakého stresového napětí (čtvrtletí, konec roku). Na jedince se zvyšuje tlak. Agresor se obvykle potřebuje vykompenzovat a oběť je vhodným prostředkem. Agresor se ale může i nudit. Začíná zde již bití oběti, kopání, silné slovní urážky, oběť začíná drobně posluhovat agresorovi. Agresoři se do jisté míry stávají závislí na ubližování oběti. U oběti nastává přirozená reakce – útek od strachu. Zhoršuje se prospěch, záškoláctví, je kritizováno jeho chování okolím.
  - „V náročných situacích, kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci instinktivně sloužit jako jeho ventil. V jedné třídě se sejde několik výrazně agresivních asociálních jedinců a v rámci své „přirozenosti“ od samého počátku používají násilí pro uspokojování svých potřeb“ (Kolář, 2001, s. 36-37).
  - Zde se schéma už mění. Kolektiv se začíná více diferenciovat. Neutrální jádro mizí. Určitá část se přiklání k agresorovi, mnohdy se však objeví i část, která se přidá k oběti. Pokud je tato část

dostatečně silná a veřejně se postaví na její obranu, může ubližující chování ze strany agresorů přestat.

- Třetí stadium: vytvoření jádra (klíčový moment)
  - Toto stadium je logické vyústění neošetřeného předchozího stadia. Vytváří se skupinka agresorů, tzv. „úderné jádro“. Agresoři si začínají uvědomovat svou jasnou převahu nad obětí. Začínají i silně ovlivňovat kolektiv: buď budete s námi, nebo se stanete také obětí. Vzniká nám pyramida šikanování, kde na samém vrcholu jsou agresoři a velmi silně tlačí na oběť. Agresoři mají na sobě nabalené další spolužáky a oběti stojí na samém základu této pyramidy. Ostatní spolužáci pouze přihlížejí: „já mu nic nedělám, hlavně že neubližují mě“.
  - Agresoři se stávají na šikanujícím chování závislí. Vše mají velmi dobře promyšlené. Mají i své tzv. hlídače, kteří sledují pohyb učitelů. Naproti tomu se oběť dostává do bezvýchodné situace. Kolektiv ji většinou odmítá, nikdo jí nevěří. Fyzické i psychické ataky se na oběť zvyšují. Agresoři ji chtějí tzv. „srazit na kolena“. Oběť začíná vyhledávat přítomnost učitele, ale nenaváže s ním jakýkoliv kontakt.
  - „Ve třetím stadiu se sympatizující jedinci s agresorem spojí a vytvoří společnou strategii výběru obětí. Šikanování tak nabývá na organizovanosti. Rozdělení rolí je již pevné, a pokud se nyní nevytvoří silná pozitivní podskupina, jsou vytvořeny předpoklady pro to, aby se šikanování stalo normou celé skupiny“ (Lovasová, 2005, s. 7).
- Čtvrté stadium: vytváření norem (většina přijímá normy agresorů)
  - Pokud se ve třetím stadiu šikana nezastaví, pokračuje do čtvrtého, kde normy agresorů jsou přijaty většinou a stávají se nepsaným zákonem. Oběť je stále více tlačena do úlohy podřízeného. Třída se jasně rozdělí na vládnoucí a „poddané“. Psychika oběti je natolik zasažena, že se stává na šikanujícím chování závislá. Svou úlohu bere jako normální. Stále však cítí, že se děje něco, co by nemělo. Proto se mohou v některých případech objevovat prvky posttraumatické stresové poruchy <sup>1</sup>(PTSP). Agresoři jsou již plně závislí na tomto

---

<sup>1</sup> „PTSP představuje závažný následek těžkého traumatu, jež vede k pocitům hrůzy, strachu o život a pocitu bezmoci (což bývá u obětí šikanujícího chování velice časté). Oběť znovuprožívá traumatické události,

chování. Ublížíjí pro své pobavení, z nudy. I mírní a jindy ukáznění žáci se začnou chovat velmi krutě. Účastní se šikanování spolužáka a prožívají přitom uspokojení.

- „Ve čtvrtém stadiu dochází k přijetí norem agresorů a chování této skupiny se stává zákonem pro ostatní děti, které je ze strachu poslouchají, případně přisluhují. Sílí tlak ke konformitě na dosud neangažované členy skupiny, kteří se nakonec většinou aktivně zapojují. Hlavní roli hraje samozřejmě strach, že pokud by zůstali stranou, mohli by na sebe upoutat pozornost agresorů a dostat se tak do pozice oběti“ (Lovasová, 2005, s. 7).
- Páté stadium: totalita (dokonalá šikana)
  - Konečné a poslední, v podstatě neřešitelné stadium. Normy jsou jasně stanoveny. Vládou agresori a ostatní je poslouchají na slovo. Všichni je brání, včetně oběti. V takovém školním prostředí nemá učitel šanci. Celá třída poslouchá hlavní agresory, kteří skoro nemluví. Pouze vysílají neverbální signály, které jsou pro třídu zcela čitelné.
  - Agresori jsou opojeni svou mocí, ztrácejí poslední zbytky zábran a smysl pro realitu. Agresivita a hrubost může skončit i ublížením na zdraví, v nejhorším případě i smrtí. Oběti jsou ve stadiu, kdy dochází k tzv. Stokholmskému syndromu – nedokáží bez agresorů být. Vzhlížejí k nim, nechají si ublížovat bez jakéhokoliv odporu. Pro kolektiv je toto chování zcela přirozené, aktivně se na něm podílí, oddaně pomáhá hlavním agresorům.
  - „Zhoubný proces bez radikální pomoci zvenčí obvykle ústí do posledního stadia nemoci. V něm jsou normy agresorů přijaty nebo respektovány všemi, popřípadě téměř všemi členy skupiny, a dojde k plnému nastolení totalitní ideologie šikanování, tzv. stadia vykořisťování. Jde o rozdělení žáků na dvě sorty, které jsem pro přehlednost označil jako otrokáře a otroky. Agresori sebe sami označují za nadlidi, nacisty, plantážníky, krále, apod. Svě

---

kdy jí bylo ublížováno, tyto události se objevují ve vzpomínkách a snech (výkřiky, zvýšená potivost). Časté jsou flashbacky, kdy se vracejí obrazy, zvuky, chutě nebo jiné dojmy, které jsou spojeny s okamžikem ublížování a bezmoci. V tomto znovuprožívání hrají důležitou úlohu podněty, které ho připomínají, např. křik, zbraň, ale i další okolnosti, jako doba, počasí, přírodní úkazy. U menších dětí pozorujeme těžké regrese se ztrátou již dosažených schopností, odmítání verbálního kontaktu. U starších jedinců dochází k vyhýbání se určitým místům, myšlenkám, tématům her. Zvládnutí poruchy PTSP je dlouhodobý terapeutický proces, který patří do rukou odborníků“ (Martínek, 2009, s. 126).

oběti za podlidi, židy, negry, poddané, apod. Otrokáři využívají na otrocích všechno, co je využitelné: od materiálních hodnot (peníze), po jejich tělo, city, rozumové schopnosti, školní znalosti, apod. Důkazem moci nad otroky je to, že jim otrokáři mohou způsobovat bolest, znásilňovat je všemi způsoby, a oni nejsou schopni se bránit“ (Kolář, 2001, s. 40).

Znalost těchto stadií je pro pedagoga klíčové. Pokud pedagog zná vnitřní vývoj šikanování, umožňuje mu to respektovat stupně obtížnosti léčby, diferenciovat pomoc a promyšleně volit diagnostické či terapeutické postupy. Existuje zásadní rozdíl ve vyšetřování, též léčbě u prvního a třetího stadia, u pokročilého, se jedná o čtvrté a páté stadium. Celková léčba, která je klíčová pro léčbu celé skupiny, má svá specifika pro každé stadium.

## 1.6. Aktéři šikany

„Jsou jimi na jedné straně šikanující, neboli agresori, útočníci a na straně druhé oběti, šikanovaní, napadení“ (Malach, 2007, 192). Každá skupina má určité specifické charakteristiky. Může se však stát, že jeden a tentýž žák může vystupovat vůči některým spolužákům jako oběť a v jiné situaci jako agresor.

### Charakteristiky agresorů

- Obvykle se jedná o disharmonickou osobnost.
- Často z rodin, kde dochází k fyzickému či citovému násilí. Nedostává se jim potřebného citového zázemí. Mají zkušenost s negativním postojem rodičů vůči nim.
- Jsou fyzicky velmi zdatní (silní, obratní). Pokud však mají nedostatek tělesní síly, vyvažují tento nedostatek inteligencí, kde se projeví bezohlednost a krutost.
- V psychických vlastnostech převládá touha dominovat. Mají zakrnělé svědomí, nedostatek empatie.

„Převládá spíše názor, že agresor je zakomplexovaný, trpí nedostatkem sebevědomí a vlastní hodnoty. Tím více pak maskuje agresí svoji slabost a bezmocnost“ (Malach, 2007, 192).

### Typologie agresorů dle Z. Martínka (2009)

- Agresor hrubý, fyzický – používá k týrání oběti fyzické převahy a síly.

- Agresor jemný, kultivovaný – k dospělým lidem a především k učitelům se chová velmi slušně, ochotně pomáhá, v očích vyučujících se stává „hvězdou“ třídy. Jakmile však učitel odejde ze třídy, jedinec se projeví. Nikdy neubližuje oběti sám. Stojí v pozadí a na vše má své „pomahače“.
- Agresor srandista – osoba, která je učitelům příjemná. Nepřipouští si žádné starosti a zodpovědnost. Vše je pro něj pouze legrace. Pokud ho učitel přistihne, brání se tím, že vše byla legrace. Zbytek třídy to potvrdí a učitel to přejde, bez všimnutí jasných signálů.
- Agresor spouštějící ekonomickou šikanu – jedná se o děti, kde jejich rodina upřednostňuje nadbytek materiálních věcí. Tyto děti mají opravdu vše, až na cit a rodičovské souznění. Dítěti toto opravdu velmi chybí. Třída se rozdělí podle agresorova majetku. Zajímavý je ten, kdo má vše nejnovější, nejdražší.

#### Charakteristiky obětí

- Odmítá tělesné násilí, nemůže či neumí se bránit.
- Mají snížené sebevědomí, sebeúctu.
- Jsou velmi citliví, bojácní.
- Jejich matky jsou velmi často úzkostně pečující.
- Málo kamarádů, celková neoblíbenost v kolektivu.
- Odlišnost – v projevech, vady řeči, nižší inteligence, etnická příslušnost, aj.

„Obětí šikanování se stávají také často jedinci se zvýšenou inteligencí, kteří se dobře učí, což je činí odlišnými a okolí je vnímá nepřátelsky“ (Malach, 2007, 192).

#### Typologie obětí dle Z. Martínka (2009)

- Oběť na první pohled – děti takové, které vysílají do okolí signál slabosti. Jsou slabé, v obličeji bojácnost, vytáhlé. Často osamocené, zamklé. Neumí se bránit, pokud se stane terčem legráček. Buď se rozpláčou, nebo rozzuří, což třídu více v legráčkách povzbudí.
- Oběti setrvávající dlouhou dobu pod ochrannými křídly matek nebo babiček – děti, kde se jejich rodiče (především matka, babička) nemohou smířit s tím, že jejich potomek dozrává do určité fáze svého vývoje. Vidí v nich nesamostatné dítě, všude je musí hlídat, doprovázejí je všude, apod. Takovéto chování je pro ostatní ve třídě velmi provokativní.



- Handicapované děti – pro agresory, velmi snadné oběti. Zde musí vždy dávat pozor učitel. Pozor na integraci takového dítěte a neustále utužovat kolektiv.
- Učitelské děti – velmi časté oběti. Žáci mu nevěří. Jeho rodič ho doma kárá za chování ve škole. Ostatní mají pocit, že mu všichni kantoři „nadržují“, apod. Jedinou radou zde je, neučit ve stejné škole, jako jsou jeho děti.

## 2 Jak šikanu řešit

### 2.1. Postup

Pokud se pedagog setká se situací, která nese znaky šikanování, je povinen tuto situaci neprodleně řešit. Každé jeho oběti zajistit okamžitou pomoc. Pokud tak pedagog či vychovatel neučiní, nepodnikne žádná opatření, vystavuje se riziku trestního postihu pro neoznámení. Pokud tedy máme důvodné podezření na takovéto chování, nečekáme a ihned jednáme.

Pro řešení šikany nalezneme mnoho strategií vyšetřování. My si představíme strategii první pomoci. Časově je nejméně náročná a použitelná v rámci tradiční pedagogické odbornosti (Kolář, 2001).

Schéma strategie vyšetřování v pěti krocích

1. „Rozhovor s informátory a oběťmi.
2. Nalezení vhodných svědků.
3. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoliv konfrontace obětí a agresorů!).
4. Zajištění ochrany obětem.
5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi“ (Kolář, 2001, s. 113).

Toto stručné, nýbrž univerzální schéma strategie první pomoci pomůže pedagogovi při řešení šikanování. Abychom však pochopili jednotlivé kroky, popíšeme si je v devíti krocích podle MŠMT z metodického pokynu přílohy číslo 6 – šikana (2010).

1. Odhadnutí závažnosti onemocnění skupiny, rozpoznání zdali nejde o neobvyklou formu šikanování
  - a. Realizujeme prostřednictvím rozhovoru s oběťmi a informátory.
  - b. Nesmí dojít k přímé konfrontaci pachatele a oběti.
2. Rozhovor s oběťmi a informátory
  - a. Nejprve rozhovor s informátory, následně s oběťmi (ne s podezřelými pachateli).
  - b. Pokud probíhá rozhovor s obětí, neměli by o tom vědět ostatní žáci. Snažíme se chránit oběť před možnou pomstou agresorů.
3. Nalezení vhodných svědků

- a. Snažíme se najít takové členy skupiny, kteří budou vypovídat pravdivě. S obětí sympatizují, kamarádí s ní, neodmítají ji, nejsou závislí na agresorech a nepřijímají normy šikanování.
4. Individuální rozhovory se svědky, či konfrontace mezi nimi
  - a. Rozhovory zorganizovat tak, aby o nich ostatní nevěděli.
  - b. Pokud vzniknou těžkosti, lze uskutečnit doplňující rozhovory.
  - c. Za velkou chybu považujeme, pokud je vyšetřování svědků a agresorů společné.
5. Ochrana oběti
6. Rozhovor s agresory, či rozhovor mezi nimi
  - a. Jedná se o poslední krok vyšetřování.
  - b. Abychom mohli vést tento rozhovor, musíme mít shromážděné důkazy.
  - c. Cílem je, okamžitě zastavit agresory. Ochránit oběti. Ochránit je samé před následky jejich činů.
7. Výchovná komise
  - a. Setkání pedagogů, žáka – agresora a jeho rodičů. Rozhodnutí o výchovných opatřeních.
8. Rozhovor s rodiči oběti
  - a. Důležité je rodiče informovat o zjištěních a rozhodnutích školy. Následně se domluvit na dalších opatřeních.
9. Práce s celou třídou

## 2.2. Náprava

I když bude vyšetřování úspěšné, neznamená to, že se situace zásadně změní. Proto se musí přistoupit k druhé části – nápravě. Diagnostické poznatky, které jsme získali, musíme umět zúročit, aby naše snažení sloužilo ke zlepšení klimatu ve třídě.

Pro první pomoc lze použít dvě zásadně odlišné metody:

- Metodu vnějšího nátlaku,
- Metodu usmíření

Každá z metod má určitý postup. Cíl mají obě stejné; ochránit skupinu jako celek, zastavit agresivní chování a dodržovat dané normy, pravidla školy i třídy. Obě metody si následně představíme.

### Metoda vnějšího nátlaku

Tato metoda, nazývána také jako metoda restrikce, je v pedagogické praxi hojně využívána. Pedagogové na ni velmi často sázejí. Při první pomoci má tato metoda své pevné místo, nesmíme se však dopustit hrubých chyb.

Záměr je prostý. Chceme přinutit trestem viníka k zastavení agresivního chování a k dodržování norem. Metoda také akcentuje ochranu skupiny jako celku. Pedagog chrání „právní řád“ školy, který vidíme jako pilíř pro bezpečí žáků. Minimálně by měl přihlížet k preventivně výchovným potřebám jednotlivců. Potřeba razantnosti a potřeba zajistit bezpečí všem ohroženým, vyžaduje a zahrnuje tato metoda tři části:

- Individuální nebo komisionální pohovor,
- Oznámení o potrestání agresorů před celou třídou,
- Ochranu oběti (Kolář, 2001).

Pro lepší pochopení metody vnějšího nátlaku si tyto části ve zkratce vysvětlíme.

- Individuální nebo komisionální pohovor

Pro konání pohovoru s agresory a jejich rodiči je předpokladem úspěšné dokončení vyšetřování případu. U zárodečných podob šikanování často postačí vyvinout pedagogický nátlak mezi „čtyřma očima“ nebo setkání třídního učitele, agresora a jeho rodičů. Pokud se však jedná o vážnější případ (pokročilé stadium), je potřeba uplatnit nátlak prostřednictvím komisionálního pohovoru. Složení komise může být různé. Užitečná je určitě účast třídního učitele, výchovného poradce, ředitele či jeho zástupce. Pokud je agresorů více, nezveme je všechny najednou i s jejich rodiči. Raději si vyhradíme více času pro každého zvlášť. Komisionální pohovor má nezastupitelnou roli v preventivně výchovném účinku. Nesmíme však zapomenout, že nám zde probíhá tzv. skupinová dynamika. Užitečné je ji využít, ku prospěchu nápravných cílů. V praxi se osvědčila tato orientační posloupnost vedení jednání:

- Seznámení rodičů s problémem.
- Postupné vyjádření všech pedagogů.
- Vyjádření žáka.
- Vyjádření rodičů.
- Rozhodování komise za zavřenými dveřmi.
- Seznámení rodičů a žáka se závěrem komise.

Závěrem komise máme na mysli různá opatření. Která mohou být běžná, ale i mimořádná.

Např.:

- Výchovní opatření (důtka, napomenutí – ředitele, třídního učitele).
  - Snížená známka z chování.
  - Převedení do jiné třídy, pracovní či výchovné skupiny.
  - Vyloučení ze školy (opakované nepřijatelné chování).
  - Krátkodobý a dobrovolný pobyt v dětském diagnostickém ústavu.
  - Na předběžné opatření, umístění do diagnostického ústavu (Kolář, 2001).
- Oznámení o potrestání agresorů před celou třídou  
 Další nezbytnou součástí je informování žáků celé třídy o závěru výchovné komise. Úkolem pedagoga je přesvědčit žáky o tom, že pracovníci školy dokážou spolehlivě zajistit ochranu slabým před silnými a respektovat kázeňské normy školy. Pedagog může rozhodnutí sdělit stroze nebo se může odehrát formou rozmluvy a diskuze. V obou případech jde pedagogovi o jedno. Aby většina rozhodnutí přijala a podpořila (Kolář, 2001).
  - Ochrana oběti  
 Pedagog nemůže ponechat oběť svému osudu s odůvodněním, že je vše vyřešeno. Šikana se opět může projevit. Proto by si měl pedagog domluvit osobní setkání s obětí v nějakém rozumném intervalu. Bezpečnost oběti také posílit některým z následujících způsobů:
    - Pedagog se setkává s loajálními informátory,
    - Určení ochránců oběti (z vyšších ročníků, ze třídy),
    - Intenzivní sledování situace, docházky oběti,
    - Zprostředkovat péči v odborném zařízení a udržovat kontakt s jeho pracovníky,
    - Vytvořit „horké linky“ s rodiči (Kolář, 2001).

## Metoda usmíření

Od předešlé metody se velmi liší. Místo donucení k vnější poslušnosti se zde sleduje vnitřní proměna vztahů mezi oběťmi a agresory. Jedná se o domluvu a usmíření mezi aktéry šikanování. Potrestání se nekoná. Naopak nastupuje řízené společné hledání nápravy v neformální atmosféře. Děje se tak prostřednictvím odlišných pocitů jednotlivých aktérů. Podpora schopnosti agresora vcítit se do oběti, mít s ní soucit a pochopit její utrpení. Vzhledem k řešení této metody, je omezené její použití. Nemůžeme ji použít na všechny případy. Její využití vidíme v nebrutálních formách prvního a druhého stadia šikanování u dětí mladšího školního věku. Její využití může být i širší za předpokladu příznivých okolností, kdy oběti nehrozí trauma a agresor vykazuje ochotu své chování změnit (Kolář, 2001).

Pro uplatnění metody usmíření je rozumné zachovat tuto posloupnost kroků.

- Nejnutnější diagnostika – rozhovor s informátory a oběťmi, nalezení vhodných svědků, individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky.
- Rozhovor s obětí.
- Rozhovor s agresory.
- Společné setkání a hledání nápravy – konstelace skupiny a její cíl, vstupní informace a „ponoření“ se do problému, omluva a usmíření, předkládání návrhů pro nápravu, závěr, kontrolní setkání (Kolář, 2001).

Určitě se shodneme, že tyto metody pomohou s řešením šikanování na půdě školy. Více však platí, že jednoduší a účinnější je mu předcházet než ho odstraňovat. Máme na mysli prevenci, kterou použijeme tam, kde k šikaně ještě nedošlo a chceme jí předejít. Stejně tak i v případě, kde už k šikaně došlo, a snažíme se o bezprostřední nápravu. Tak, aby se problémy neopakovaly.

## 3 Prevence

### 3.1. Školní preventivní program

Školní preventivní program neboli „Minimální preventivní program“, podléhající kontrole České školní inspekce, vytváří na základních školách školní metodik prevence. Spolupracovat s ním, by však měli všichni pedagogičtí pracovníci školy. Školní metodik prevence může také spolupracovat s metodikem prevence v PPP<sup>2</sup>.

Obsahuje nejen školní program proti šikanování, ale i další preventivní opatření proti rizikovému chování u dětí a mládeže. Např.: drogy, alkohol, závislost, tabák, apod. První i druhý stupeň základní školy má svého školního metodika prevence. Ten určí cíl daného programu podle cílové věkové skupiny, pro kterou je určen.

S finálním programem by se měli seznámit všichni pedagogičtí pracovníci včetně ředitele školy. Nesmíme však zapomenout na velmi důležitou spolupráci rodičů se školou.

Každá škola si vytváří svůj vlastní Minimální preventivní program. Jaké části by měl obsahovat a na co se zaměřit, vysvětluje metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních:

„Minimální preventivní program

- je preventivním programem školy a školského zařízení,
- je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z příslušného rámcového vzdělávacího programu, popř. upravovaného přílohou,
- vychází z omezených časových, personálních a finančních investic se zaměřením na nejvyšší efektivitu,
- jasně definuje dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle,
- je naplánován tak, aby byl realizovatelným,
- je přizpůsobován kulturním, sociálním či politickým okolnostem i struktuře školy či specifické populaci jak v rámci školy, tak v jejím okolí, respektuje specifika ve školním prostředí,
- oddaluje nebo snižuje výskyt rizikového chování
- zvyšuje schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí,

---

<sup>2</sup> Pod zkratkou PPP rozumíme: pedagogicko-psychologická poradna.

- má dlouhotrvající vliv na změnu chování,
- pojmenovává problémy z oblasti rizikového chování dle čl. 1, odst. 1 a případné další rizikové projevy chování,
- pomáhá zejména těm jedincům, kteří pocházejí z nejvíce ohrožených skupin (minoritám, cizincům, dětem a žákům zdravotně či sociálně znevýhodněným) při ochraně jejich lidských práv,
- podporuje zdravý životní styl a usiluje o předávání vyvážených informací a dovedností“  
(MŠMT, č.j. 21291/2010-28)

Jak už víme, součástí minimálního preventivního programu je také „školní program proti šikanování“. Jaké části by měl obsahovat, můžeme nalézt v mnoha knihách či příručkách. Následně si jich pár představíme.

V metodický pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních nalezneme v článku 6 vymezení programu proti šikanování.

„Školní program proti šikanování má 13 komponentů (hlavních součástí):

1. zmapování situace – analýza a evaluace (před a po zavedení programu a také v jeho průběhu);
2. motivování pedagogů pro změnu;
3. společné vzdělávání a supervize všech pedagogů;
4. užší realizační tým (zástupce vedení - nejlépe ředitel, zástupci třídních učitelů z 1. a 2. stupně, zástupce družiny, školní metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog atd.);
5. společný postup při řešení šikanování (šest skupin základních scénářů);
6. primární prevence v třídních hodinách;
7. primární prevence ve výuce;
8. primární prevence ve školních i mimoškolních programech mimo vyučování;
9. ochranný režim (demokraticky vytvořený smysluplný školní řád, účinné dohledy učitelů);
10. spolupráce s rodiči (vhodný způsob seznámení s nekompromisním bojem školy proti šikaně, například na webových stránkách, pomocí informativního dopisu a při třídních schůzkách);
11. školní poradenské služby;
12. spolupráce se specializovanými zařízeními;



13. vztahy se školami v okolí (domluva ředitelů na spolupráci při řešení šikany, kdy se jí účastní žáci z různých škol)“, (22294/2013-1).

Toto vymezení je velmi „strohé“. Považujeme ho za základ, z kterého můžeme vycházet. Schéma radí, jak sestavit školní program proti šikanování. Následující schémata nám přiblíží celou problematiku tvoření programů. Pro pedagogy velmi důležitá, protože tvoří základ úspěšné prevence na základní škole.

Podle Koláře má model ucelené pomoci sedm vrstev:

1. „Pedagogická komunita, která posiluje imunitu školních skupin a celek škol proti onemocnění šikanováním.
2. Specifický program proti šikanování jako dílčí součást školní komunity, který dokáže případné onemocnění brzy detekovat a účinně léčit.
3. Odborné služby resortu školství, tvořené pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry, diagnostickými ústavami apod., jejich úkolem je umět řešit pokročilé šikany a vůbec poskytnout servis v oblasti prevence šikanování.
4. Spolupráce škol s odborníky z jiných resortů a nestátními organizacemi zabývajícími se prevencí šikanování. Patří sem například spolupráce s kriminalisty pro mládež, sociálními kurátory, dětskými psychiatry (zejména při brutálních a kriminálních šikanách).
5. Pomoc a podpora ministerstva a krajských úřadů školám při vytváření prevence šikanování.
6. Kontrola škol ze strany České školní inspekce, ministerstva školství a krajských úřadů, jak jsou připraveny ochránit žáky před šikanováním.
7. Monitorování situace a zabezpečování ochrany práv dětí nevládními organizacemi, jako je například Amnesty International v ČR, Občanské sdružení proti šikanování, apod.“

(Kolář, 2001, s. 198)

Podrobněji se budeme zabírat vysvětlením podle Fieldové (2009), která vymezila strategie k omezení šikany ve škole. Podle ní, by každá škola měla tyto kroky zvážit a rozhodnout se, které budou v jejich případě nejúčinnější.

- Vytvořte konkrétní celoškolskou strategii
  - Jak zarazit šikanu? Prvním krokem je, smířit se s tím, že existuje. Každá škola by si měla vytvořit vhodnou celoškolskou filozofii obrany proti šikaně.

Na vytváření by se měla podílet celá škola (ředitel, pedagogové, žáci, rodiče, zřizovatelé školy, přidružené organizace). Dalším základem je změna kultury. Máme tím na mysli vzájemný respekt. Dalším významným momentem je spolupráce. Nemáme na mysli jen pedagogický sbor, ale všechny, kteří jsou součástí života školy.

- Vytvořte tým
  - Nemyslíme tím pouze pedagogy, ale všechny, co se školou souvisí. Vytvořit tzv. smíšený tým. Členové mohou být např. studenti, rodiče, učitelé, zástupci obce, podpůrný personál, administrativní personál. Samozřejmě by měla být členem i osoba, která má v náplni práce řešit krizové situace, např. výchovný poradce, sociální pracovník, školní psycholog, apod. Členové týmu se sice mění z roku na rok, ale jejich cíl je stále stejný. Soustředí se na omezení šikany ve škole. Tým by měl prověřit rozsah a stupeň šikanování ve škole. Využívat skupinových diskuzí, prověřovat vhodné postupy, studovat jiné prověřené programy, vytvářet programy a strategie proti šikaně. Měl by ve škole podporovat školní programy, aby nezůstávaly viset ve vzduchoprázdnu a neselhávaly. Také by měl svůj program jednou ročně prověřit účinnost programu a obohatit ho o nový materiál, přístupy.
- Vyšetřujte šikanu
  - Oběť by se měla cítit bezpečně natolik, aby byla schopná nahlásit šikanu. Tak by to vypadalo v ideálním případě. V praxi to tak bohužel nevypadá. Oběť má strach něco takového nahlásit, a pokud tak udělá, škola snižuje závažnost situace. Proto musíme mít na paměti, že ať se jedná o jakoukoli šikanu, ke každé musíme přistupovat stejně a řádně ji prošetřit. Musíme mít představu o rozsahu problému. Zjistit všechny účastníky. Pokud šikanu vyřešíme, měli bychom si projít zpětně všechny kroky, které jsme podnikli, zdali byly úspěšné, nebo ne, a proč. Následně odhalit skryté dysfunkce, jež jsou živnou půdou pro šikanu. Zvážit různé metody nahlašování šikany, např. schránka důvěry, neohlášené anonymní průzkumy ve třídách, apod. Na konec si vést přesné záznamy o školních trestech, případech šikany, nevolnostech, odchodech dětí ze školy a dalších jevech, které mohou naznačovat šikanu.
- Pěstujte vztahy s veřejností
  - Tak jak působí média na veřejnost, musí i škola působit na své členy. Stále připomínat, že šikana je špatná a těm, kdo se jí dopouštějí, hrozí trest. Dát

jasně najevo svůj postoj k šikaně. Např.: výroční zprávy, letáky, rozesílané e-maily, přednášky, semináře, školní shromáždění, náramky přátelství, zapojení známých osobností, apod.

- Rozšířte vzdělávací programy
  - Většina škol nemá žádný program proti šikanování. Obecně by školy měly své programy rozplánovat pro konkrétní věkovou skupinu, která se ve škole nachází. Na prvním stupni se jedná o věkovou skupinu od šesti do jedenácti let. Hlavně zde, by se měla pozornost zaměřit na třídní kolektiv. Hlavní roli má třídní učitel, který průběžně zdůrazňuje negativní aspekty šikany. Škola také může zavést šikanu jako téma: např. probírání knih, filmů, novinových článků, apod. Do vzdělávacího programu začlenit na faktech založené obecné programy. Lze ji také začlenit do obecného vzdělávacího programu, jako výcvik v asertivitě, zvyšování sebevědomí a upevňování týmu.
- Proškolte studenty, personál i rodiče
  - Pro školy je rozumnější kombinovat práci stálých zaměstnanců a odborníků zvenčí. Nemáme na mysli pouze školící programy pro žáky, ale i pro pedagogy, rodiče, ředitele školy. Neustálé vzdělávání v této oblasti působí preventivně na celé škole. Pedagogové by měli zřetelně dávat najevo, že šikana je špatná. Žáci musejí pochopit, co znamená šikana a jaký následuje trest. Celkově by mělo na škole být pozitivní sociální prostředí. Žákům tak vyvoláváme pocit sounáležitosti. Nesmíme zapomenout i na rodiče. Ty bychom měli zahrnout do preventivních programů. Neustále je informovat a popřípadě i školit.
- Zlepšete fyzické prostředí
  - Škola by měla určit tzv. místa, kde dochází k šikaně, a postarat se o jejich zabezpečení. V těchto místech zesílíme dozor a využít můžeme i dobrovolníky, např. z řad starších žáků. Nebo můžeme nainstalovat bezpečnostní kamery. Stejně tak dbáme na estetiku školy. Když se student pohybuje v prostředí, které je půvabnější a celkově přívětivé, připadá si oceňovaný. Zranitelným studentům vytvoříme bezpečná útočiště, např. klidný koutek vedle sborovny. Během přestávek nabídneme žákům sportovní či jiné nesoutěžní činnosti, aby se méně nudili a nehrozilo tak vyskytnutí šikany.

- Vypracujte postupy krizového řízení
  - Škola potřebuje strukturu, která umožní účinně a rychle zasáhnout v případě, že se šikana objeví. Postupů by měla mít škola celou škálu a v konkrétním případě vybrat ten nejvhodnější. Jak konkrétně postupovat, jsme si vysvětlili ve druhé kapitole.
- Jasně definované následky při porušení pravidel
  - Škola by měla mít přesně formulovaný kázeňský řád a konkrétně stanovené následky pro studenty, kteří překročí konkrétní hranice. Následky samozřejmě odstupňované dle závažnosti situace. Viníky se snažíme varovat několikrát a navrhuje mu lepší strategie. Trest však nevynecháme. Ať už se jedná např. o kliky, dřepy, apod. Po dvou třech varováních upozorníme své zástupce, ale i rodiče žáka. Samozřejmě pokud se chování nelepší a prohřešky pokračují, použijeme kázeňská opatření, např. třídní důtky.
- Nabídněte v rámci školy individuální pomoc
  - Žáci i rodiče musejí mít přístup k proškolenému personálu přímo ve škole a vědět, kde je mohou najít. Ideálním kandidátem je výchovný poradce, školní psycholog, speciální pedagog, apod. Škola by měla oběti pomoci, aby se vyrovnala s důsledky šikany. Stejně tak i s respektem pomáhat útočníkům, aby se vyrovnali se svým obviněním.
- Doporučení k externímu poradenství
  - Od školy neočekáváme, že by dokázala vést terapii dětí trpících hlubokou depresí či velkým stresem. Takové případy odkážeme na psychology, psychiatry a jiné případné specialisty na duševní zdraví. Taková sezení jsou pro oběť i agresora velmi přínosná. Zapojit by se měli i rodiče, aby odborník získal představu o celé situaci. Následně se zaměřují na budování sebevědomí dítěte, trénink schopností obrany proti šikaně, apod.
- Vyhodnocujte
  - I když úplné vymýcení šikany je vzdáleným cílem, důležitost vidíme ve sledování kultury školního prostředí. Jestli se obětem nic neděje a agresori se chovají slušně. Zdali se skupina cítí v bezpečí. K tomu slouží i cílené programy, které žákům neustále připomínají toto chování, které není akceptovatelné.

Toto schéma ve dvanácti bodech navrhuje různé strategie při prevenci šikany ve škole. V ideálním případě se škola drží všech bodů. Osobně si myslím, že toto zpracování je dobrou pomůckou při stanovení strategie proti šikaně ve škole. Nesmíme však zapomenout na cíle celého programu. Zajímá nás hlavně to, co si mají účastníci programu osvojit. Podle Gajdošové a Herényiové jsou to tyto cíle:

- „kognitivní dovednosti (sebeuvědomění, zdravé sebehodnocení a sebedůvěru, chápání postojů a názorů druhých lidí, chápání norem chování, používání konstruktivních postojů při řešení problémů, efektivní řešení konfliktů, pozitivní postoj k životu);
- emoční dovednosti (identifikaci citů, projevoování citů, ovládnání emocí a impulzů, redukci stresu, uvědomování si rozdílů mezi city a činy);
- behaviorální dovednosti (verbální a neverbální komunikaci, používání technik aktivního naslouchání, otevřené prosazování svých názorů a požadavků, konstruktivní reagování na kritiku a asertivní prosazování svých názorů).“

(Gajdošová a Herényiová, 2006, s. 244)

Kdybychom program měli shrnout, chceme žáky připravit na situace v běžném životě. Umět na ně reagovat, vypořádat se s nimi, pochopit druhé, umět naslouchat druhému, apod. Každá škola by měla své žáky vést k těmto cílům. Snažit se jim pomoci v budování určitých hodnot, do budoucího života.

Představili jsme si „minimální preventivní program“, který si zpracovává každá škola. Součástí by měl být i „preventivní program proti šikaně“. Programy proti šikaně však vytvářejí i další organizace, které si ředitel pozve do školy a zařadí je jako součást svého „minimálního preventivního programu“.

### 3.2. Preventivní programy a preventivní opatření

Už víme, že na základních školách vytváří „Minimální preventivní program“ metodik prevence. Nicméně, škola má na výběr z více možností. V dnešním světě se najde mnoho organizací, které nabízejí preventivní programy proti šikaně, agresivitě, pro upevnění kolektivu, apod. Více jich najdeme pro druhý stupeň, střední školy. Nesmíme zapomínat na první stupeň, kde se žákovy postoje teprve vytvářejí. Proto jim musíme dát dobrý základ. Stejně přesvědčení najdeme i v zahraničí. Proto se nejprve podíváme do zahraničí na jejich intervenční programy. Poté si představíme některé programy z České republiky.

Ron Banks (2006) popsal ve svém článku „Bullying in Schools“ šikanu jako celosvětový problém. Popisuje šikanu z různých hledisek. Stejně tak dává velký význam na intervenční programy. Pomocí nich by se měla změnit celá školní komunita. Prvními mohou být dotazníky, které předložíme studentům a dospělým. Pomocí dotazníku se dozvědí o rozsahu tohoto problému na škole. Naproti tomu, mohou pomocí programu ukázat zlepšení a pokrok rodičům studentů. V intervenčních programech upřednostňují činnost zvanou „role-playing“, neboli „hra v rolích“. Studenti se tak přímo podílejí na šikanování a na jejím alternativním způsobu interakce. Studentům se ukáže, jak pomoci obětem a jak spolupracovat na klimatu celé třídy, kde šikana není tolerována. Ostatní programy jsou zaměřeny na individualizované intervence s tyrany a oběťmi. Např. snížení sociální izolace, pro učitele zvýšené dozory v klíčových časech. Školy, které zavedly programy, hlásily 50% snížení šikany. Nezapomínají ani na rodiče. Pro ně vytvářejí tzv. „rodičovskou informační kampaň“. Cílem je zvýšit rodičovské podvědomí o tomto problému. Poukázat na význam zapojení rodičů do programu. V závěru se autor opět zmiňuje o šikaně, jako o velkém problému. Proto příkládá velký význam programům, které těmto problém předchází ([online] cit. 15. 7. 2013).

Preventivní opatření ze zahraničí nalezneme i v knize M. Koláře. Např.:

- „Ministerstva poskytují školám bezplatně metodické materiály.
- Odborníci z nevládní organizace Kidscape se zapojují do přípravy učebních materiálů (Velká Británie).
- Opakovaně se vysílá informační videofilm v televizi (Velká Británie).
- Ve Francii zřídili speciální poradnu pro centralizování informací a řešení šikanování ve školách.
- Boj proti šikanování je zakotven ve švédském školském zákonu. V něm se říká, že všichni členové školního společenství musí každý den bojovat proti všem formám ponížení, jako je šikanování a rasismus.
- Ve Velké Británii vybudovali specializovanou linku pro šikanování jako součást linky důvěry pro děti.
- Ve Švédsku existuje v justici funkce ombudsmana pro práva dětí a mládeže (od roku 1993)“ (2001, s. 202).

V zahraničí jsou velmi podobné tendence jako v České republice. Všichni se shodneme na včasné prevenci, aby se šikana nemohla projevit ve velké míře. K tomu také slouží celorepublikový preventivní projekt Policie České republiky „AJAX“.

- Projekt je realizován už od roku 2002 do současnosti. Zúčastnilo se už přes 200 000 dětí.
- Součástí programu je učební pomůcka – sešit „Ajaxův zápisník“, který je určen pro žáky druhých, případně třetích ročníků základních škol. Žáci už umí číst, psát a přijímat nové informace hravou formou. Zápisníkem totiž provází policejní pes Ajax.
- Žáci se nenásilnou formou dozvědí od policejního psa Ajaxe např.: jak předcházet sociálně patologickým jevům, seznamují se zásadami bezpečného chování, představeny jsou také činnosti jednotlivých služeb Policie ČR.
- Cílem projektu je prevence kriminality páchané dětmi, ale i na dětech. Zařadíme sem i pěstování bezpečného chování cílové skupiny, upozornění na nebezpečnost návykových látek, seznámení s prací policistů, pravidla dopravní výchovy.
- Pozitivní stránku projektu spatřujeme ve změně chování dětí k sobě navzájem, zlepšení chování žáků ve škole i mimo ni, zejména pak zvýšení zájmu dětí o dění kolem sebe.
- Žáci plní Ajaxovy úkoly za pomoci učitele, či doma s rodiči. V hodinách spolupracují s policistou - preventistou, který za nimi dochází každý měsíc. Zapojují se do diskuzí a těší se na dárky, které dostávají za splněné úkoly.
- Policista – preventista, musí být vždy připraven na hodinu. Mít připravené pomůcky k dané problematice. Řádně ustrojen. Jeho úkol nespočívá pouze v „odvyprávění“ tématu v hodině. Jde i o kontakt s dětmi v době přestávek. Reagovat na dotazy, řešení různých problémů i ze strany pedagogů.
- Sešit obsahuje 10 témat. Každé vždy na jeden měsíc školního roku. Seřazeny jsou vhodně vzhledem k věku žáků. Postupně se seznamují žáci s policistou, činnostmi policie, až se dostanou k závažnějším tématům, kdy už „svého“ policistu znají a navykli si na práci se zápisníkem.
  - Září – seznámení se s Policií ČR.
  - Říjen – dopravní téma.
  - Listopad – vlastní bezpečnost, bezpečnost dětí ve škole i mimo ni, setkání s cizími osobami.

- Prosinec – pravidla chování dětí, dodržování ve škole i doma, trestní odpovědnost.
- Leden – děti a trestné činy, uzpůsobené věku žáků (loupež, krádež, ublížení na zdraví, apod.).
- Únor – mezilidské vztahy – šikana. Policisté používají u těchto malých žáků, pro lepší představu, video „Nechte mě bejt!“. Desetiminutový příběh o Kvídovi. Ukazuje reálné situace. Natočeno dle skutečné události.
- Březen – cyklista.
- Duben a Květen – závislost na alkoholu, kouření, hazardních hrách a drogách. Nerozebírají detailně, spíše z policejní stránky.
- Červen – bezpečné prázdniny.
  - Vyhodnocení celoroční práce provádí policista s učitelem a většinou 3 – 5 nejlepších odmění speciálním dárkem.
  - Samotný projekt lze doplňovat dalšími aktivitami. Vše záleží na domluvě policisty a pedagoga. Týká se např. motivace.
- Přímý kontakt s policistou pozitivně ovlivňuje chování a jednání žáků v budoucím jednáním (Policie ČR, [online] cit. 11. 3. 2010).

Další obecně prospěšnou společností, která nabízí mnoho preventivních programů, je „Maják“ v Liberci. Její komplexní program „Jdi dál!“ pracuje dlouhodobě s třídními kolektivy od 4. do 9. ročníku ZŠ. Jeho témata jsou zpracovávána na základě doporučení MŠMT pro tvorbu minimálního preventivního programu. Společně si představíme ty části programu, které jsou pro první stupeň základní školy a jsou zaměřeny na skupinu či jednotlivce, ku prospěchu celého kolektivu a lepších vztahů v ní.

- Jsme parta?
  - Program pro čtvrtý ročník. Časová dotace 2 x 45 minut.
  - Program pracuje s problematikou šikany. Žáci popisují své místo v kolektivu a využívají k tomu kartičky s emocemi. Následuje aktivita, kde pracuje třída jako kolektiv. Poslední část se věnuje šikaně. V závěru žáci písemně hodnotí svou třídu. Lektor dopisy shrnuje a proběhne zpětná vazba.
  - Cílem je vést žáky k porozumění pojmů šikana a respekt. Znat své svobodné právo říct, co se mi nelíbí. Mít respekt k druhému i k sobě samému.
- Jsem originál?
  - Program pro pátý ročník. Časová dotace 3 x 45 minut.



- Program působí na uvědomění si vlastní hodnoty. Podporuje zdravé sebevědomí a uchopování respektu vůči ostatním v kolektivu. V úvodu je vyzdvížena originalita jednotlivců a důležitost hranice mezi ubližováním a legrací. Následně žáci kreslí činnosti, ve kterých jsou dobří. V další části se učí kolektiv spolupracovat a zlepšovat se ve společném fungování, komunikaci. V závěru se zabývají spektrem poruch příjmu potravy (včetně sebepoškození) a nastavuje normu pojmu krása.
- Cílem je žáky vést k originalitě, ke zdravému sebevědomí (Maják o.p.s., [online] cit. 25. 1. 2016).

Musíme se zmínit, že preventivní programy společnosti „Maják“ jsou zpoplatněné. Škola musí program zahrnout do svého „Minimálního preventivního programu“ i s cílovou částkou. Zahrnout ho do rozpočtu.

Další kurzy jsou spíše určeny pro pedagogy. Takové kurzy jsou daleko delší. Pedagogové se zde učí nejnovější techniky v oblasti vztahů ve školní třídě. Společně s lektorem pronikají do celé problematiky a učí se různé metody a techniky pro rozvoj kolektivu. Kurzy může objednat ředitel školy pro své pedagogy nebo se může pedagog přihlásit sám. Kurzů je celá škála, např.: projekt „Dokážu to!“, kde vás vyškolí na „mentora Minimalizace šikany“. Prev-centrum nabízí preventivní programy pro různé stupně škol, semináře či kurzy pro jednotlivce.

Celkově tyto organizace vidím přínosné pro celou společnost. Pro žáky, ale i pedagogy jsou to stále nové informace, které v budoucnu mohou využít. Pedagogové pro své budoucí žáky a žáci pro svůj osobní život. Doporučila bych všem ředitelům základních škol, aby své pedagogy v této oblasti neustále vzdělávali a své žáky připravovali na budoucí život. Nepodceňujme „šikanu“, jinak nás překvapí nepřipravené.

### 3.3. Zařazení prevence

Předcházení šikany může mít specifickou a nspecifickou podobu. Nspecifickou prevencí máme na mysli celkové zkvalitňování atmosféry ve škole a vedení žáků k vzájemnému respektu. Specifická prevence se soustřeďuje na předsudky a jejich projevy ve škole. Proto by měla být tato problematika (šikana) zahrnuta do standardní výuky školních předmětů. Nejlépe se nabízí občanská a rodinná výchova. Tyto předměty ovšem nenalezneme na prvním stupni základní školy. Zde se nám nabízí přírodověda. (Smetáčková, Braun, 2009, s. 32-34).

Aktivita, které vedou k prevenci, můžeme zařadit i do běžných předmětů po celý školní rok. Například v matematice slovní úlohou, která se dotýká tématu šikany. Po jejím vypočítání se může rozvést diskuse nad jejím obsahem. V českém jazyce můžeme zařadit prvky dramatické výchovy prostřednictvím textu. Žáci si přímo vyzkouší situaci spjatou se šikanou, vyzkoušejí si různé role a různá řešení situace. Prvky dramatické výchovy můžeme zařadit i do dalších předmětů, např.: přírodověda, tělesná výchova. Dramatická výchova může být i samostatný předmět, který je součástí osnov dané školy. V dramatické výchově vidím veliký přínos pro celou třídu. Žáci si mohou pomoci různými metodami vyzkoušet mnoho situací, s kterými se mohou setkat v reálném životě. Následně se učí, jak v takových situacích jednat.

### 3.4. Smysl prevence

„Podobně jako je tomu u většiny nemocí, i o šikaně platí, že je mnohem snadnější, účinnější a levnější zlu předcházet, než je později – možná už příliš pozdě – odstraňovat nebo proti němu bojovat. To platí jak pro školní, tak pro rodinnou výchovu“ (Říčan, 1995, s. 71).

Prevence má smysl tam, kde k šikaně zatím nedošlo. Respektive tam, kde nebyla zpozorována. Na druhé straně i tam, kde k ní prokazatelně došlo, byla uplatněna opatření k nápravě a odstranili se hlubší příčiny, aby se problém neopakoval. Metody prevence jsou v obou případech skoro stejné (Říčan, 1995, s. 71).

Kolář tvrdí toto: „úspěšnou cestou ke zkrocení rozbujelého násilí může být pouze postupné rozvíjení prevence na co největším počtu škol za aktivní pomoci a podpory ministerstva školství a krajských úřadů. Nutno zdůraznit, že prevencí zde není myšleno pouze předcházení šikanování, ale i jeho řešení na všech úrovních vnitřního vývoje. Jde tedy o vybudování ucelené ochrany dětí a dospívajících před týráním spolužáků“ (2001, s. 197).

V čem tedy spatřuji smysl prevence? V celkovém předcházení. Předcházet negativním zkušenostem a situacím. Předcházet hrubému chování a násilí ve školách. Předcházet šikaně ve všech jejích formách. Chránit žáky a připravovat je na budoucí život. Prevence má smysl ve všech školách a stupních vzdělávání. Chráníme žáky před nežádoucím chováním.

## 4 Praktická část

### 4.1. Návrh a realizace preventivního programu

„Žák se příchodem do školy dostává do instituce, která na sebe přebírá část socializačních, výchovných a vzdělávacích cílů a činností. Zde se jedinec setkává se skupinou vrstevníků a spolu s nimi plní společný cíl výchovy a vzdělávání. Tohoto cíle se dosahuje plánovanými a systematickými postupy, ve kterých má rozhodující úlohu učitel“ (Gajdošová a Herényiová, 2006, s. 109).

Právě učitel na prvním stupni, je s žáky nejvíce. Učí je znalosti nezbytné pro budoucí vzdělávání, ale i dovednosti v oblasti sociálních vztahů. V prostředí školy se žáci seznámí s mnoha situacemi, které je mohou potkat i v reálném životě. Pomocí scének žáci zkouší reagovat na různé situace v bezpečném prostředí školy. Utváří si tak postoje a názory bez strachu.

„Musíte se chránit před zlomyslnými, zlými a násilnickými lidmi, ať na ně narazíte kdekoli – doma, ve škole nebo později v práci. Kromě toho, děti nerespektují „hodné“ děti – respektují ty, které jsou upřímné a dokážou se hájit, říkají, co si myslí a co cítí, děti, které odmítají mlčky snášet nepříjemné, stresující nebo zneužívající chování a nezhoršují napjaté situace, ale naopak dokážou konflikt utlumit. To jsou oblíbené děti. Všichni se s nimi chtějí kamarádit! Když používáte asertivní chování, jímž se chráníte, většina útočníků couvne a začne vás respektovat. Upřímně řečeno, v každém vztahu může dojít ke stresujícím střetům a může nastat situace, kdy bude nutné bránit se v něm šikaně. Je to schopnost životně důležitá pro sociální přežití“ (Fieldová, 2009, s. 245).

Dle mého úsudku je v dnešní době pro dítě nejpřínosnější prožitek. Pokud si dítě přímo prožije danou situaci, lépe si závěry uchová. I z těchto důvodů jsem použila v preventivním programu dramatické hry a cvičení. Pro lepší představu uvedu některé úkoly dramatické výchovy od E. Machkové (1992) z knihy „Metodika dramatické výchovy“.

- Výchova citová
  - Tvořivá dramatika dává příležitost k legitimnímu způsobu ventilování citů, jelikož v běžném životě tyto city usměřujeme a kontrolujeme. Tzv. „vypouštění páry“ dochází v hravé a nezávazné situaci. Při výměně rolí a s tím i různé postoje a city. Být mnoha charaktery dává nejen možnost vybit

emoce, ale také šanci chápat a rozlišovat mezi mnoha způsoby reakcí na situace.

- Vztahy ve skupině
  - Důležitost jejich fungování a kvalita, zapojení učitele do skupiny v plné šíři. Toto vede třídu k příjemné atmosféře a jedná se o samou podstatu tvořivé dramatiky.
- Vést k samostatnému, osobitému myšlení
  - Učíme respektovat druhé. Kultivovaně se vyjadřovat. Sdělovat rozumně myšlenky tak, aby je druhý mohl s ním sdílet.

Tyto zmíněné úkoly dramatické výchovy se shodují s cíli, zde navrhovaného preventivního programu proti šikaně. Ten byl zrealizován v 5. třídě ZŠ v Novém Boru. Než jsem s třídou začala pracovat, dovolila jsem se jejich rodičů. Zvolila jsem formu dopisu, kde jsem vysvětlila svůj záměr a poprosila o podepsání, pokud souhlasí<sup>3</sup>. Ve třídě bylo celkem 17 dětí. Tento kolektiv jsem si vybrala, protože už je znám déle a vím, že nemají ideální vztahy. Následně jsem chtěla pomocí programu zjistit, dojde-li ke zlepšení vztahů ve třídě. Program měl celkově pět částí po dvou vyučovacích hodinách. Pro lepší návaznost, jsem docházela do třídy každý týden. Každá část má své specifické cíle dle činností, které žáci absolvují. Podrobněji v každé z nich. Program samotný však splňuje cílů hned několik.

#### Cíle programu

- Rozvoj vztahů ve skupině.
- Žák se učí reagovat na těžší situace.
- Žák spolupracuje s druhým a vnímá ho.
- Žák dokáže pojmenovat konflikt a řešit ho bez násilí.
- Žák se seznámí se šikanou, pozná její aktéry a podoby pomocí dramatických cvičení. Žák si uvědomuje závažnost tohoto chování a následný trest.

Nesmíme však zapomenout na klíčové kompetence z RVP ZV (2007). Abychom je neuváděli u každé části, zmíníme je hned na začátku.

#### Klíčové kompetence:

- kompetence k řešení problémů – ověřuje prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů / kriticky myslí, činí uvážlivá

---

<sup>3</sup> Příloha A – dopis rodičům žáků.

rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí,

- kompetence k učení – vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě / samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v praxi,
- kompetence sociální a personální – účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základně poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce / podílí se na utváření dobré atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá / přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají / vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty,
- kompetence občanské - respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí / rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka,
- kompetence komunikativní - formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu / naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a v hodně argumentuje / využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

Pro hodnocení tohoto programu jsem volila reflexi z pohledu dětí formou dotazníků na konci každé části. Z dotazníků jsem vycházela pro sebereflexi, kterou jsem konzultovala s přítomnou třídní učitelkou a asistentkou. V závěru programu jsem obdržela hodnocení od třídní učitelky dané třídy, která měla možnost pozorovat celý program. Najdeme ho v závěrečném zhodnocení.

## 4.2. První část: Moje třída a vztahy

Cíl: Žák se dokáže rozhodnout pro určité rozhodnutí. Žák spolupracuje s ostatními bez konfliktů. Žák analyzuje své pocity z určitých aktivit. Žák zvládá spolupracovat se spolužáky bez verbálního kontaktu. Žák diskutuje s ostatními spolužáky. Žák zdůvodní svá rozhodnutí.

Časová dotace: 2 x 45 minut.

**Úvod:** 5 min.

Uvedení do programu: proč jsme se dnes sešli, co nás v následujících hodinách a týdnech čeká, náplň dnešních dvou hodin. Společně budeme pracovat na vztazích, kamarádství, spolupráci celé třídy. Budeme vždy pracovat 2 vyučovací hodiny po dobu 5. týdnů. Během dvou hodin bude přestávka. Kterou určí učitel, ne zvonek. Představení maskota: Medvěd Ouško - plyšák, kterému se dítě svěří<sup>4</sup>.

Dnes: protože začínáme, tak si musíme nejdříve stanovit pravidla. Budeme se chválit a poznávat sebe i ostatní.

Pravidla: Mluví ten, kdo má medvěda Ouška. Pokud ti něco není příjemné, nemusíš to dělat. Nebudeme nikoho nutit. Pokud tě něco trápí, neboj se to říci.

*Poznámka: Vždy říkat žákům, co nás čeká (přibližně). Nenechávat žáky v nejistotě.*

**Pavučina vztahů:** 15 min.

*Pomůcky: velké klubko, velký (balící) papír (popř. kartón – tmavý), připínáčky - každý dostane jeden.*

Žáci utvoří kruh. Uprostřed kruhu je papír. Ten, kdo má v ruce klubko, řekne jméno svého spolužáka. Než klubko pošle, řekne, proč si zrovna vybral jeho. Klubko pošleme vždy tomu, kdo ho ještě neměl. Než začneme, každý se podepíše před sebe na papírový spoj, který u žáka vznikne, žák zafixuje připínáčkem.

*Učitel: pozoruje třídu. Jak se při této aktivitě chová. Jaké důvody pro posláni klubka řeknou.*

---

<sup>4</sup> Medvěd Ouško: volíme takový tvar, který žáci udrží v jedné ruce a mohou ho libovolně mačkat. Tento plyšák má kulovitý tvar, stejně jako míček z molitanu. Žáci svou nervozitu promítají v mačkání a snadněji se pak vyjadřují.

Poté, co je pavučina hotová, řekneme žákům její název: "pavučina vztahů vaší třídy". Každý s každým je nějak propojen. Pokud někdo chybí, zeptáme se žáků, zda ho tam dopíšeme. Patří také do této třídy? Umístění jména necháme na žácích. A co paní učitelka? Pedagogická asistentka?

*Poznámka: Pavučinu + pravidla můžeme udělat již v první třídě. Příprava na další krok. Pravidla by psal učitel. Naším cílem je pracovat s třídou dlouhodobě.*

**Pravidla třídy:** 15 – 20 min.

*Pomůcky: pavučina vztahů, nastříhané pruhy z papíru, psací potřeby, kolíčky.*

Abychom využili naši pavučinu vztahů, doplníme ji třídními pravidly. Kdo ví nějaké pravidlo a myslí si, že právě patří do této pavučiny vztahů a třídy, řekne ho nahlas všem. S ostatními se domluví, jestli ho má přidat. Poté ho dotyčný napíše a připevní kolíčkem na pavučinu.

*Učitel: snaží se žáky učit samostatnosti. Nechá je pracovat. Příliš nezasahuje, sleduje žáky při diskuzi - sleduje konflikty, dominanci, kooperaci třídy.*

Necháme žáky rozhodnout, kdy oni sami uznají, jestli je pavučina hotová. Poté se zeptáme, kam ji umístíme ve třídě.

**Gordický uzel:** 10 min.

Chceme společně potvrdit naše pravidla, proto si zahrajeme gordický uzel. Zde právě musí spolupracovat celá třída.

Pravidla: Hráči se postaví do kolečka, čelem k sobě. Zavřou oči, na daný povel zvednou levou ruku, natáhnou ji před sebe a snaží se někoho chytit. To samé udělají i s pravou rukou (učitel může chytání korigovat, aby se dva nedrželi jednoho spolužáka). Jakmile jsou všichni chyceni, otevřou oči. Následně zjistí, že jsou zamotáni. Hlavně se nevzdávat! Jejich úkol spočívá v rozpletení tohoto lidského uzlu. Nesmí však rozpojit ruce. Mohou se libovolně otáčet, skákat, přenášet jednoho hráče přes druhého, bez rozpojení rukou. Výsledkem může být původní kruh, i když v jiném pořadí žáků nebo oddělená kolečka

*Učitel: nezasahuje do procesu. Pouze pozoruje žáky - spolupráci, kdo je vůdčí a kdo naopak v ústraní, kdo vyvolává konflikt, kdo naopak řeší "vážné" situace.*

**Komunitní kruh:** 10 min.

*Pomůcky: medvěd Ouško.*

Reflexe gordického uzlu: Jak ses cítil? Bylo ti to nepříjemné? Kdo hodně pomáhal? Kdo naopak ne? Pošleme medvěda Ouška.

*Učitel: naslouchá žákům. Dává jim prostor k vyjádření svých emocí.*

**Přestávka:** 5 – 10 min.

**Pozdravy:** 5 min.

Žáci se volně pohybují po třídě. Jejich úkolem je pozdravit každého, koho potkají, určeným způsobem. Způsoby pozdravů: podání ruky se slovy "Dobrý den", uklonění, poplácání po zádech, úsměv, plácnutí dlaněmi. Žáci mohou vymyslet i vlastní pozdrav.

Reflexe: Podařilo se vám pozdravit všechny spolužáky? Který pozdrav se vám nejvíce líbil?

*Učitel: Sleduje žáky. Žáci se mohou některému spolužákovi vyhýbat, pokud to dělají všichni žáci, zastavíme hru a připomeneme pravidla (pozdravit každého, koho žák potká). Pozorně sledujeme chování všech žáků a zaměříme se na žáka, kterého většina odmítá. Takového žáka se snažíme v dalších aktivitách více zapojovat. Např. začneme při další aktivitě jím.*

**Brainstorming:** 10 min.

*Pomůcky: tabule, křídly.*

Lidské vlastnosti: cílem lidských vlastností je zobrazit důležité povahové rysy, schopnosti, dovednosti a záliby určité osoby. Žáci říkají vlastnosti lidí (pozitivní i negativní). Učitel zapisuje na tabuli. Pozitivní vlastnosti zakroužkujeme. Všechny tyto vlastnosti se nám budou hodit v následující aktivitě.

*Učitel: Pouze zapisuje na tabuli. Pokud žáci "chrlí" nápady ohledně daného tématu, učitel nezasahuje. Nekomentuje jejich návrhy. Až po ukončení psaní se zakroužkují kladné vlastnosti. Špatné nápady vymažeme.*



### **Karty chvály: 15 min.**

*Pomůcky: Papíry (každý dostane dva), izolepa.*

Na oba papíry napiš své jméno (kamkoliv). Na první papír napíšeš vlastnosti, které si myslíš, že máš. Co umíš. Druhý papír přilepíme na záda. Každý přijde k učiteli s papírem a ten mu ho přilepí na záda. Na tento papír ti spolužáci napíšou nějakou tvou pozitivní vlastnost. Každý napíše každému nějakou pozitivní vlastnost, či co se mu na něm líbí.

Komunitní kruh: dodržujeme zásadu (mluví ten, kdo má medvěda Ouška). Přečte vlastnosti, které mu napsali spolužáci. Opět nenutíme ty, kteří je nechtějí přečíst. Jak se vám shodují vlastnosti, které jste si napsali sami a které vám napsali spolužáci? Překvapilo vás něco? Dozvěděli jste se o někom něco nového? A co?

*Učitel: Sleduje žáky, při čtení vlastností. Kdo koho překvapil.*

*Shrnutí: každý máme jiné vlastnosti. Proto jsme každý jedinečný a nejsme všichni stejní. Kdybychom byli všichni stejní, tak by nás to tu nebavilo. Protože právě odlišnost jiných lidí je nám blízká. Jejich vlastnosti, povaha, dovednosti. Takovým lidem říkáme přátelé. Určitě si můžeme říci, že v této třídě máme určitě mnoho kamarádství, přátelství.*

Karty chvály si vystavíme ve třídě.

### **Sluníčko kamaráda: 10 min.**

*Pomůcky: 4 čtvrtky A3, psací potřeby.*

Žáky rozdělíme do čtyř skupin. Rozdělení určí učitel, aby "slabší" žáci nebyli odsunuti do pozadí. Každá skupina dostane čtvrtku. Zvolí si svého pisatele a tišitele (podle toho, jak jsou zvyklí pracovat v konkrétní třídě). Následně nadiktujeme 2 body. Čtvrtku si rozdělí na půl (dva sloupce).

1. bod: Jak se má chovat správný kamarád?

2. bod: Jak by se neměl chovat kamarád?

*Učitel: nezasahuje do práce skupin. Pouze pozoruje jejich spolupráci. Všimá si, kdo spíše vede skupinu nebo naopak je v ústraní. Takového žáka se snažíme zapojit více do aktivity.*

Pokud mají hotovo, nechají čtvrtky na svém stanovišti. Následně si mohou žáci obejít ostatní skupiny a podívat se, jestli se jejich odpovědi shodují či naopak. Pokud mají vše prohlédnuté, sednou si do kruhu na koberec.

**Závěr:** 5 min.

*Pomůcky: medvěd Ouška.*

Otázky k předchozí aktivitě: překvapilo vás něco u ostatních? Shodovali se vaše odpovědi? Hodinu uzavřeme tak, že každý poví jednu větu o tom, jak se má chovat správný kamarád a jednu větu o tom, jak by se neměl chovat kamarád. Opět mluví ten, kdo má v ruce medvěda Ouška.

Poté, co nám každý řekne obě věty, zeptáme se žáků ještě na jednu věc. Každý nám řekne, jaký pocit si dnes odnáší z této hodiny, co se mu líbilo nebo mu v něčem pomohlo. Opět dodržujeme pravidlo: kdo nechce, nemusí nám to říkat.

*Učitel: Pocit, který si nám řekl, si uchovej a pamatuj si ho. Také si pamatuj, že přátelé a kamarádství je velmi důležité. Hlavně ve škole, kde své kamarády potkáváš každý den.*

**Dotazník<sup>5</sup>:** 3 min.

*Pomůcky: dotazník, psací potřeby.*

Vysvětlení žákům, proč jim dáváme dotazník. Chceme zjistit, jestli byla výuka pro nás přínosná. Co můžeme příště udělat lépe.

*Učitel: ověření naplnění cílů.*

## **Sebereflexe**

*Co se ve třídě odehrálo?*

Začali jsme úvodem. Žákům jsem sdělila, co nás následující dvě hodiny čeká. Představila jsem jim maskota programu a zdůvodnila jeho použití v hodinách. Vysvětlila jsem, čeho

---

<sup>5</sup> Příloha B – dotazník z první části.

se program týká a jak často se budeme ještě potkávat. Řekli jsme si pravidla, která budeme po celou dobu dodržovat. Žáci bedlivě naslouchali a souhlasili se vším.

Pavučinu jsme začali napsáním jména, které jsme nalepili na ni. Poté jsem žákům vysvětlila postup: jak zafixovat bavlnku a poslat klubko dál. Někteří neměli problém, pomalejší žáci měli problém. Žákovi s ADHD jsem pomohla, aby si neublížil. Žáci vždy řekli jméno a poslali. Ti, co se nejvíce baví, si sedli vedle sebe. Příště bych je nechala usadit. Následně pomocí hry „Ovoce“<sup>6</sup> jejich místa prohodila, aby si neposílali klubko po obvodu kartonu. Aktivita proběhla dobře a žáci pochopili propojení vztahů. Sami navrhli jméno této pavučiny a věděli, že teď patří do jejich třídy. Žáků jsem se zeptala, zdali jsou tam všichni. Po chvíli začali vykřikovat jména žáků, kteří ten den chyběli. Sami pak přišli na to, že do jejich třídy patří i paní učitelka, asistentka Šárka a zahrnuli do své třídy i mě.

Následně jsem je poslala pro psací potřeby. Ptala jsem se jich, co by měla mít každá třída? Postupně jsme se dobrali k pravidlům. Opět jsme dodrželi pravidlo (mluví ten, kdo má medvěda). Snažila jsem se příliš nezasahovat. Pouze jsem se ptala, jestli všichni souhlasí s právě navrhovaným pravidlem. Žáci si svá pravidla určili a následně připevnili na pavučinu vztahů. Pokud nikdo nenavrhl už žádné pravidlo, žáci sami uznali, že je pavučina hotová. Společně jsme pavučinu vystavili ve třídě.

Gordický uzel začali žáci velmi roztěkaně. Musela jsem je uklidnit. Nechtěla jsem zvyšovat hlas, proto jsem řekla, aby zavřeli oči a poslouchali. Snažila jsem se mluvit tišším hlasem. Žáci začali pozorněji poslouchat. Připadali mi zvědavější. Následně jsem jim řekla instrukce. Jakmile začali pracovat, vůbec jsem nezasahovala. Žáci komunikovali bez velkého hluku. Někteří i neverbálně pomocí gest. Řekla bych, že pracovali všichni společně, bez větších obtíží či hádek. Musím však upozornit, že ve třídě nebyli všichni žáci.

Jakmile se všichni „rozmotali“, sedli jsme si do kruhu. Položila jsem více otázek: Jak ses cítil? Kdo hodně pomáhal? Kdo naopak ne? Většina odpovídala velmi pozitivně. Tato aktivita měla veliký úspěch. Všichni byli rádi, že pracovali společně jako třída. Navzájem si přitakávali k odpovědi o spolupráci všech a bez hádek. Zaujalo mě jejich nadšení ze spolupráce celé třídy. Následně jsem zaregistrovala lepší vztahy o přestávce. Celá třída si nadšeně diskutovala o gordickém uzlu. Jejich třídní učitelka si toho všimla také.

---

<sup>6</sup> Hra Ovoce – každý žák dostane jméno určitého ovoce. Např. jablko, jahoda, banán, apod. Následně učitel říká různé povely: místa si vymění všechna jablka, banány, apod. Tím zajistíme, že se žáci promíchají a klubko se nebude posílat po obvodu kartonu.

Někteří žáci mají tendenci ostatní odstrkovat z kolektivu. Po této aktivitě spolupracovali jako kolektiv. Nikdo nevybočoval.

U pozdravů jsem musela využít pomůcku, kterou jsem neměla v plánu využít. Takzvaně jsem improvizovala. Abych upoutala žáky, kteří byli z této aktivity opět roztěkaní, zazvonila jsem na zvoneček. Žáci zaregistrovali jiný zvuk a uklidnili se. Nepoužíváme zvonek ke ztišení, ale k upoutání pozornosti a sdělení něčeho nového. Následně jsme si tedy vyzkoušeli mnoho pozdravů. Nechala jsem vymýšlet i žáky. Tuto aktivitu беру jako přínosnou. Žáci neměli žádné zábrany a opravdu každý pozdravil každého. Velice mě zaujal žák s ADHD, který tuto aktivitu, stejně tak i celé dvě hodiny, bral velmi pozitivně.

U brainstormingu jsem vysvětlila, co od žáků očekávám. Následně jsem zapsala na tabuli všechna slova, která mi řekli. Některá slova nebyli vlastnosti, ale nechala jsem je tam. Jakmile už se nikdo nehlásil, vzala jsem červenou křídou a zeptala se: "Podívej se na tabuli a opravdu pečlivě si všechna slova přečti. Upřímně si řekni, jestli všechna slova jsou vlastnosti lidí." Žáci se začali hlásit. Před tím, než jsme špatná slova škrtnuli, jsme si pořádně vysvětlili, co se míní těmi vlastnostmi lidí. Poté už jsme je opravdu našli. Proto příště bych se nejdříve zeptala, jestli rozumí a poté až začala činnost. Kladné vlastnosti zakroužkovali žáci.

Po vysvětlení další aktivity (karty chvály), jsem žáky nechala pracovat úplně samostatně. Žáci chodili mezi sebou a snažili se napsat kamarádovi kladnou vlastnost, kterou tam ještě nemá. Záměrně jsem toto pravidlo neurčila, protože někteří žáci (ADHD, apod.) nejsou schopni vymyslet více vlastností a jsou také více nervózní. Nechala jsem této aktivitě volný průběh.

Poté jsme o těchto kartách mluvili v kruhu. Žáci měli odpovědět na otázky: "Co tě mile překvapilo? Měl jsi podobné vlastnosti, jako sis napsal sám?" Žáci mluvili velmi pozitivně. Prohlíželi si své karty a usmívali se. Některé vlastnosti měli i několikrát a mnohdy je to velmi překvapilo. Důležitost vidím v naslouchání žáků. Vždy jsem je nechala vypovídat.

Následující aktivitu jsme zkrátali. Ukázalo se, že bylo zbytečné mít tolik času. Také bych změnila některé jeho části: příště bych nedávala jednoho pisatele, ale aby psali všichni. Velký formát jim to umožňuje. Poté se v tichosti podívali na ostatní díla a sedli si ke mně na koberec.

V závěru mi každý řekl, jak by se neměl chovat dobrý kamarád a jak se naopak chová dobrý kamarád. Většina žáků se velmi rozpovídala. V některých případech jsem poznala, že mluví

z vlastní zkušenosti. Všem jsem velice poděkovala za dnešní dvě hodiny plné aktivit. Poté jsem jim řekla, aby zavřeli oči a představili si aktivitu, která je nejvíce bavila, v něčem jim pomohla nebo nějak zaujala. Tento pocit si měli uchovat a odejít s ním.

Následně jsem je požádala o vyplnění dotazníku. Informovala jsem je, jak ho vyplnit. Pokud chtěli, mohli napsat i o dnešních dvou hodinách. Velmi mile mě překvapilo, jak většina třídy nereagovala na zvonění a aktivně pracovali dál.<sup>7</sup>

*Proč se to tak stalo?*

Žáci byli dobře informováni o všem dopředu. Velmi také napomohla ke kázni předem určená pravidla. Dále jsem se také snažila v průběhu upozorňovat na jejich vlastní pravidla. Žáci pracovali s nadšením, s vidinou dalších nových aktivit. Osobně si myslím, že třídní klima se posunulo dál po aktivitě gordický uzel a následné aktivitě pozdravy. Třída spolupracovala lépe. Bez hádek a malicherností. Spíše se celá třída bavila a vtipkovala. Celý týden uzavřeli dobrou náladou.

*Co jsem se z hodiny dozvěděla?*

Cíle hodiny se podařilo splnit. Žáci spolupracovali bez konfliktů, diskutovali nad různými informacemi, vyjadřovali své pocity. Všechny dnešní aktivity pro ně byli zajímavé a přínosné. Upevňovali své vztahy ve třídě, více spolu komunikovali, přemýšleli kolektivně, přemýšleli nad společnými problémy.

Po přečtení dotazníků mě žáci mile překvapili. V mnoha jsem našla i větu o dnešních dvou hodinách. Někteří byli rádi, že mohli svému kamarádovi napsat, co si o něm myslí. Někdo byl rád, že spolupracovala celá třída. Většině se líbil gordický uzel. Ovšem za největší úspěch považuji to, co si žáci odnášejí sebou. Podle odpovědí a výrazů tváře jsem usoudila jediné. Všichni žáci si dnes odnášejí pozitivní pocit ze své třídy. Jsou rádi za své kamarády ve třídě, s kterými je legrace. Díky pavučině vztahů vědí, že všichni jsou nějak propojeni. Proto jako třída drží pospolu. Mohu tedy na základě tohoto všeho říci, že dnešní první část programu byla úspěšná. Tyto pocity bychom měli v žácích pěstovat a udržovat.

---

<sup>7</sup> Příloha C – popsané fotografie první části.

### 4.3. Druhá část: Kamarád

Cíl: Žák vnímá druhého a komunikuje s ním. Žák pozná problém i z jiného pohledu. Žák se učí jednat spontánně. Žák řeší různé problémy. Žák se učí tomu, aby vždy došel k nějakému řešení. Žák se učí důvěřovat druhému.

Časová dotace: 2 x 45 minut.

**Úvod:** 5 min.

Co nás dnes čeká: dnes se zaměříme na vztahy mezi kamarády. Budeme prohlubovat spolupráci, důvěru a poznávat řešení různých konfliktů.

Než začneme, připomeneme si pravidla, která vždy uplatňujeme. Připomeneme si, co jsme dělali minule (pavučina vztahů, pravidla, gordický uzel, lidské vlastnosti, karty chvály, správný kamarád, špatný kamarád). Proto se dnes zaměříme na kamarádství a jak se chovat, když se ten náš kamarád nechová správně vůči nám.

Pravidla: Mluví ten, kdo má medvěda Ouška. Pokud ti něco není příjemné, nemusíš to dělat. Nebudeme nikoho nutit. Pokud tě něco trápí, neboj se to říci.

**Přesun ven na školní zahradu:** 5 min.

**Uvolňovací hra:** 5 min.

Alej, ulice

Celou třídu postavíme do několika řad a dva se honí.



Otáčení na alej, ulice (vpravo bok). Pokud ten, kdo honí, dožene svého spolužáka, role se vymění. Z chytaného se stává honič. Žáci mohou běhat pouze mezi žáky a jen v uličkách.

*Učitel: snažíme se vystřídat co nejvíce žáků. Říci pravidla hry a bezpečnost. Pokyny alej, ulice říká učitel.*

**Stežka důvěry: 20 min.**

*Pomůcky: šátky, provázek (připravít dráhu dopředu).*

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane šátek. Následuje představení stežky důvěry.

Pravidla: mezi stromy je natažený provázek. Provázek je veden v úrovni hrudníku žáků. Vedeme ho těžším terénem. Úkolem žáků je projít stežku. Jeden z dvojice bude mít zavázané oči a druhý ho bude navigovat. Nesmí se ho však dotýkat. Naviguje ho pouze ústně. Jakmile se dostanou na konec stežky, dvojice se vymění.

Nejprve si všichni žáci zkusí, bez zavázaných očí, stežku projít. Následně už bude mít jeden z dvojice zavázané oči a druhý ho bude navigovat.

Reflexe: tentokrát mluví dvojice. Jak jste se cítili? Uměli jste se navigovat? Byl nějaký problém?

*Učitel: stežku důvěru má učitel připravenou předem. Zkontroluje terén, upevní provázek, připraví přiměřeně dlouhou dráhu (podle počtu žáků). Stojí na začátku stežky. Dvojice pouští za sebou s odstupem. U reflexe sledujeme komunikaci mezi dvojicemi.*

**Přesun do třídy: 5 min.**

**Průpravné cvičení: 5 min.**

Míchám, míchám hlínu

Žáci se pohybují volně po prostoru. Učitel opakuje formulaci: „Míchám, míchám hlínu, až umíchám sochu našťvanou, zlou, smutnou, šťastnou, brečící, ospalou, apod.

*Učitel: používáme spíše různé pocity, které mohou následně využít v dalších činnostech.*

**Komunitní kruh: 10 min.**

*Pomůcky: medvěd Ouško.*

Všichni sedíme v kruhu. Mluví pouze ten, kdo chce. Mluvíme o problémech a zklamáních ze strany našeho kamaráda. Otázky: stalo se vám už někdy, že vás někdo zklamal? Nebo jste měli někdy nějaký problém s kamarádem?

*Učitel: zde jsme v roli posluchače. Nikdy žáky nepřerušujeme. Žáky necháme vypovídat. Pokud někdo nechce mluvit, nebudeme ho nutit. Pouze připomeneme pravidlo (pokud máš problém, neboj se ho říci). Zde si přidáme i nové pravidlo: protože už se opravdu svěřujeme, tak se společně domluvíme. Vše, co se zde řekne, tady také zůstane.*

**Přestávka: 5 - 10 min.**

**Sběr materiálu: 5 - 10 min.**

*Pomůcky: papír A3, fixy.*

Stále jsme v komunitním kruhu. Doprostřed kruhu dáme papír a fixy. Nahoře na papíru je napsáno „nevhodný kamarád“. Žáků se zeptáme, jaký by mohl takový nevhodný kamarád být. Žáci samostatně píšou. Kdo má nějaký nápad, zapíše. Nemusíme s žáky více probírat, protože jsme o tom mluvili minulou hodinu.

*Učitel: necháme žáky samostatně. Pouze dohlízíme, ale nezasahujeme. Pokud déle nikdo nic nenapíše, zeptáme se, jestli jsou tedy hotovi. Shodnout by se měla celá třída.*

**Improvizace: 20 min.**

*Pomůcky: papír o nevhodném kamarádovi, fixy.*

Následně se žáci rozdělí do skupin po třech. Všechny skupiny si vyberou problém (z papíru), který si zakroužkují. Máme tři role: otec, matka (rodiče) a jejich dítě (syn, dcera). Žáci si pouze řeknou, jak bude kdo reagovat. Pojmoují dohromady ten problém s tím kamarádem. Pořadí výstupů určí učitel (např. číslováním od jedné až x).

*Reflexe: Jak ses cítil v roli rodiče? Bylo ti to nepříjemné, jak s tebou rodiče jednali?*

*Učitel: jedná se o improvizaci, tedy nenecháme žáky si připravit celou scénku. Žákům pouze řekneme, aby se domluvili na reakcích. Do scének nezasahujeme. Necháme žáky*



*improvizovat, dokud ten problém nepojmenují. Sledujeme jejich vzájemnou komunikaci a reakce.*

**Alej myšlenek:** 5 min.

Žáky postavíme do dvou řad. Každý si představí, jak jde na schůzku s tím kamarádem a přemýšlí, nad tím vším. Něco nám o tom běží v hlavě. Něco jsme řešili s rodiči.

*Učitel: prochází mezi žáky. Na koho se podívá, ten řekne, co si myslí. Co mu právě běží v hlavě, když jde za tím kamarádem.*

**Živé obrazy:** 10 min.

Živý obraz: žáci utvoří pomocí svých těl "obraz". Utvoří vlastně sousoší, kde ostatní poznají, jak se právě daná osoba cítí, co přibližně dělá.

Rozdělení žáků na dvojice. Určení (žáci mezi sebou), kdo je A, kdo B. Poté řekneme: A je nevhodný kamarád a B je ten, který chce problém řešit. Následně si dvojice domluví, o jaký problém půjde. Připraví si obrazy – časový limit 5 min. Žáci budou během jednotlivých obrazů zavírat oči.

- Přivítání: vnitřní pocit. B už ví, ale A stále nic.
- Vyřčení: B poví problém, A projeví první reakci.
- Reakce: A reaguje na B (odpověď).

*Učitel: určuje ostatním žákům, kdy mají zavřít či otevřít oči. Sleduje spolupráci jednotlivých dvojic. Za výkon zatleskáme.*

**Simultánní hra:** 5 min

Všechny dvojice rozestavíme do prostoru. Postaví se do třetího živého obrazu. Ten rozehrají a problém se budou snažit vyřešit. Dojít k nějakému řešení. Nikdo nesmí odejít bez řešení. Pokud má dvojice problém uzavřen, posadí se na koberec do kruhu.

*Učitel: nechává žáky úplně samostatně vyřešit problém. Nezasahuje do průběhu jejich rozhovorů.*

**Reflexe v rolích: 5 min.**

*Pomůcky: medvídek Ouško.*

Žáci zůstávají ve svých rolích. Následně nám vše řeknou. K jakému řešení dospěli, co si o tom každý z nich myslí.

*Učitel: necháme dvojice říci vše, co chtějí. Sledujeme různé řešení problémů. Všímací si, jak žáci řešili problém a k jakým názorům došli. Jestli se opravdu ve všem shodli a co si o tom myslí.*

**Závěrečná reflexe: 5 - 10 min.**

*Pomůcky: medvídek Ouško.*

Žáky "vysvobodíme" z rolí. Teď už je tu každý za sebe. Otázky:

- Pokus se vyjádřit, jak bylo těžké vstoupit do rolí.
- Setkal ses už s nějakou podobnou situací?
- Jaké řešení bys vybral pro svůj osobní problém?
- Byla nějaká situace, která pomohla konkrétně vám?

*Učitel: položí tyto otázky. Nechá žáky chvíli přemýšlet. Následně pošle medvídka Ouška. Nenutíme nikoho do mluvení. Připomeneme: Vše co se zde řekne, zůstane mezi námi. Kdo nechce mluvit, zde před ostatními, nemusí. Může se svěřit pouze učitelovi o samotě. Sledujeme žáky při komunikaci. Pokud se žák rozpovídá, necháme ho. Určitě ho nepřerušujeme. Dítě se potřebuje vyprávět a my si musíme vážit toho, že se nám svěřuje. Jakmile domluví poslední žák, uzavřeme dnešní hodinu. Zajímá nás, jestli se dnes něco nového dozvěděli, či se poučili z různých situací. Nejdůležitější však je, aby si dnešní různá řešení odnesli sebou a pamatovali na ně, až se s takovou situací setkají.*

**Dotazník<sup>8</sup>: 3 min.**

*Pomůcky: dotazník, psací potřeby.*

Vysvětlení žákům, proč jim dáváme dotazník. Chceme zjistit, jestli byla výuka pro nás přínosná. Co můžeme příště udělat lépe.

---

<sup>8</sup> Příloha D – dotazník z druhé části.

*Učitel: ověření naplnění cílů.*

## **Sebereflexe**

*Co se ve třídě odehrálo?*

S celou třídou jsme se přesunuli ven na školní zahradu. Nejprve jsme se s třídou pozdravili. Poté jsme si připomněli pravidla z minulé hodiny. Pak jsem žákům sdělila, co nás dnes čeká a čím se budeme zabírat. Žáky jsem nechala, aby sami řekli, jaká pravidla jsme si minule stanovili. Připomenutí bylo důležité hlavně kvůli spolužákům, kteří minule chyběli. Zbytek minulého programu jsem nechala na později. Připomněli jsme si ho až ve třídě.

Žákům jsem vysvětlila hru "Alej, ulice". Žáci ji znali pod jiným názvem. Pochopili tedy pravidla velmi rychle. Žáky hra velmi bavila. Snažila jsem se vystřídat všechny žáky, bohužel čas je neúprosný a neměla jsem tedy dostatek času pro všechny. Pro příště žáky upozorním na velké odstupy, opatrnost při měnění pozice. Pozor musejí dávat všichni, aby někdo nenarazil do toho druhého.

Stezka důvěry byla pro žáky předem připravená. Terén jsem vybrala méně náročný. Šlo nám spíše o spolupráci dvojic. Trať byla přiměřeně dlouhá. Žáků jsem se zeptala, jestli si chtějí stezku nejdříve projít bez zavázaných očí nebo rovnou s kamarádem, který mu bude pomáhat. Nechala jsem žáky hlasovat a všichni se shodli pro jednu možnost. Rovnou tedy šli s kamarádem. Dvojice jsem neurčovala. Nechala jsem žáky, aby si sami určili svého kamaráda. Vysvětlila jsem všechna pravidla celé stezky. Prozradila jsem různé rady, které mohli při vedení svého kamaráda použít. Nesměli se ho však dotýkat. Výjimku jsem určila pouze u žáka s ADHD. Celkově byli všichni z této aktivity opravdu nadšení. Následovala reflexe, kde mluvili dvojice společně. Nechala jsem žáky vypovídat. Někteří si spolupráci velmi pochvalovali. Někteří si malinko stěžovali na instrukce toho druhého, ale vše se obešlo bez velkých hádek. Všem jsem následně vysvětlila, jak je důležitá spolupráce a věřit tomu druhému. Může se stát, že toho druhého nepochopíš, ale pokud se ti omluví, tak víš, že to tak nemyslel a pouze špatně volil slova. Přesunuli jsme se všichni do třídy. Před odchodem ze školní zahrady jsem všechny upozornila, aby se při příchodu do třídy napili, došli na záchod. Pak se všichni sejdeme na koberci.

Průpravné cvičení "Míchám, míchám hlínu" jsem žákům vysvětlila. Žáci se volně pohybovali v prostoru koberce a před tabulí. Při této aktivitě se velmi uvolnili a ztvárňovali

různé emoce. Snažila jsem využít různou škálu pocitů (šťastný, smutný, rozružený, hladový, nešťastný, ospalý, apod.).

Komunitní kruh jsme uskutečnili na koberci. Opět jsem připomněla pravidlo při mluvení. Zeptala jsem se na jejich zklamání, problémy ze strany kamaráda. Jestli se s tím už někdy setkali, jak to vyřešili nebo naopak nevyřešili. Nemuseli odpovídat na všechny otázky. Někteří žáci odpověděli, že se s takovým problémem už setkali, či je někdo zklamal. Nikdo však nechtěl mluvit o ničem konkrétnějším. Někdo i naznačil problémy uvnitř třídy, ale jen okrajově. Nezasahovala jsem do této činnosti. Nechala jsem každého vymluvit a snažila jsem se příliš nereagovat. Pouze přikývnutím či odsouhlasením. Jakmile se dostal medvídek ke mně, poděkovala jsem všem za jejich příspěvky, za jejich důvěru v nás všechny. Pro příště bych se žákům svěřila i já, aby jejich důvěra vzrostla a oni pochopili, že obdobné problémy může mít i dospělý. Nejenom dítě. Následovala přestávka. Než jsme si určili přestávku, řekla jsem dětem signál. Jakmile zazvoním na zvoneček, opět se sejdeme na koberci. Opravdu kladně hodnotím tento předem domluvený signál. Určitě ho budu využívat i v dalších aktivitách.

Dle smluveného signálu jsme se přesunuli všichni na koberec. Zde byl připraven papír, kde bylo napsáno: "nevhodný kamarád". Než se usadili na koberec, každý si vzal sebou pero. Než jsme aktivitu začali, připomněli jsme si, co jsme dělali minule. Minule psali ve skupinách, jak se má správný kamarád chovat a naopak, jak by neměl. Proto žáci věděli, co se po nich vyžaduje. Mohli psát, jaký je, co by dělat neměl (krade), apod. Jakmile dlouho nikdo nenapsal další věc, zeptala jsem se, jestli jsou tedy spokojeni s tím, co napsali. Zdali už je to vše. Celá třída se shodla, že ano. Snažíme se u žáků podporovat společná rozhodnutí. Chceme, aby se shodovali jako kolektiv, celek. Následně jsme si vše přečetli. Žádné neshody jsme neodhalili. Vše napsané tam patřilo.

Při improvizaci jsem žáky rozdělila já do trojic. Udělala jsem to kvůli předchozí zkušenosti, kde byli spolu ti, co se mají rádi a tráví spolu více času. Zde však chceme rozvíjet vztahy této třídy, spolupráci mezi všemi. Trojice jsem tvořila po obvodu kruhu. Řekla jsem jim tři role, které si museli sami určit ve skupině. Každá skupina si vybrala určitý problém, který si zakroužkovali na papíře. Žáci měli pouze pojmenovat problém a říci si, jak kdo bude reagovat. Improvizace spočívá na okamžité reakci. Tudíž nepřipravujeme předem celou scénku. Pochopila jsem, že pro žáky to bylo opravdu obtížné. Jsou spíše zvyklé si vše předem připravit, ale právě improvizace je připraví na opravdové situace, kde si také nic nepřipraví. Budou muset reagovat okamžitě. Do improvizací jsem nezasahovala. Pouze v případě žáka s ADHD, který se příliš nechal unést. Začal být velmi roztržitý, proto jsem se ho snažila

uklidnit. Velmi mi v tom pomáhá náš maskot programu medvěd Ouško. Vždy mu ho v takové situaci dám a upozorním ho, aby na něj dával velmi dobrý pozor, protože ho má na starost. Žák s ADHD se opravdu uklidní a "stará se" o medvídka. V reflexi jsme se zaměřili na role. Jak se cítili v roli rodičů. Viděli to teď z jiného úhlu? Spousta žáků byla překvapena svou rolí. Na některých bylo vidět, jak používají gesta a komunikaci svých rodičů. Všichni se však shodli, že to je opravdu náročné někoho vyslyšet, řešit problém jako dospělý.

Žáky jsem postavila do dvou zástupů. Vysvětlila jsem, jaká aktivita teď následuje. Nejdříve zavřeli oči a představili si, jak už jdou za tím kamarádem a chtějí si s ním promluvit o tom jejich problému (Co vše se v něm odehrává? Co se mu honí hlavou? Jak se vlastně cítí?). Poté oči otevřeli. Na koho jsem se podívala, ten mi řekl své pocity. Mnoho žáků mělo strach. Neměli však strach ze setkání. Báli se reakce kamaráda. Chtěli mu říci problém, ale nechtěli kamaráda ztratit nebo ho rozzlobit.

Než jsem žákům vysvětlila pojem "živé obrazy", rozdělili se do dvojic. Po vysvětlení si měli určit, kdo je A, B. Žák A byl nevhodný kamarád a B byl ten, kdo chce problém řešit. Problém si měli určit sami. Poté měli 5 minut na přípravu. Signál byl zvonek. Příprava byla delší, protože žáci přesně nepochopili pojem živý obraz. Nakonec jsem žákům předvedla názornou ukázkou. Příště bych to tak rovnou udělala. Žáci okamžitě pochopili a nemusela jsem nic doplňovat. Následovali obrazy žáků. Během jednotlivých obrazů ostatní zavírali oči. Pokud někdo nezavřel oči, nenapomínala jsem. Pouze jsem upozornila, že se sám připraví o zážitek. Žáci projevovali své emoce gesty, mimikou. Celkově se tato aktivita povedla. Hlavní pro nás byl třetí obraz. Ten jsme použili v následující aktivitě.

V simultánní hře se dvojice rozprostřeli v prostoru třídy. Postavili se do třetího obrazu a měli svůj problém vyřešit. Měli dojít k nějakému řešení. Pokud došli k řešení, posadili se ke mně na koberec.

Následovala reflexe v rolích. Dvojice nám představila svůj problém a řešení. Všichni dospěli k dobrému řešení. Omluvou, usmířením, vrácením oné věci, apod. Na všech byla znát snaha toho druhého pochopit.

V závěrečné reflexi jsem všechny "osvobodila" z rolí. Někteří si i nahlas oddechli. Opravdu byla znát jejich snaživost a reálnost jejich role. Zeptala jsem se na více věcí: jestli se někdy setkali s podobným problémem, situací? Jestli by věděli, jak danou situaci vyřešit? Bylo těžké vstoupit do rolí? Někteří žáci měli pocit únavy. Přišlo jim, že toho bylo na ně až moc. Nejsou totiž zvyklé řešit tolik konflikty. Jednalo se o nekonfliktní žáky. Další názory byli

obdobné. Přínosem pro ně bylo vidět různá řešení problému. Mohli si vyzkoušet řešit problém s kamarádem a nebát se nějakého špatného konce. Poučili se pro příště. Budou vědět, jak reagovat v reálné situaci. Všichni jsme se shodli na tom, že si odnášíme spoustu zkušeností do našich životů. V budoucnu se budeme snažit řešit konflikt slovy. Nenecháme se unést vztekem vůči němu, ale snažíme se ho pochopit. Nikdy nevíme, co ho k tomu vedlo. Může ho to velmi mrzet. Lepší je najít řešení, než to nechat otevřené. Po uzavření závěrečné reflexe jsem žákům rozdala dotazník.<sup>9</sup>

#### *Proč se to tak stalo?*

V dnešní části žáci pracovali bez obtíží. Ovšem nemohla jsem si nevšimnout jistých narážek. Sem tam se někdo na někoho "utrhne". Žáci se však nenechají unést a zachovávají klidnou hlavu. Prohodí na svého spolužáka poznámku a zatváří se. Ovšem tím to končí a dále spor negraduje. Příště tedy budu určovat skupiny, dvojice sama. Aby i žáci, kteří mají mezi sebou problém, mohli spolupracovat. Pokud spor vygraduje, určitě ho nebudeme ignorovat. Pokud ho budou chtít řešit před třídou, nemusejí se bát žádných zbytečných narážek, posměchu či vynášení soukromých informací mimo třídu. Pokud však nechtějí tento spor řešit hned, připomeneme naše dřívější aktivity při řešení problému. Dáme i možnost rozhovoru s učitelem. Celkově se aktivity povedli. Žáci byli z aktivit nadšení a mnohé jim utkvělo v paměti. Začali se učit spolupracovat i s těmi, které nemusíme mít „tolik“ rádi, ale přece kvůli tomu nebudeme zlí. Patří také do naší třídy. Jsou součástí našeho kolektivu.

#### *Co jsem se z hodiny dozvěděla?*

Dovoluji si říci, že dnešní cíle hodin jsme splnili. Žáci opravdu komunikovali s druhým, viděli různé problémy a jejich řešení, museli jednat spontánně a bez příprav, museli dojít k určitému řešení, učili se důvěřovat tomu druhému. Všimla jsem si menších konfliktů ve třídě. Nejednalo se o konflikt dvojic, které spolu pracovali. Spíše o narážky při společných aktivitách. Podle mého pozorování jsem usoudila, že se jedná o krátkodobé pohádání dvou děvčat. Uvidíme, jak budou pracovat příště. V plánu mám určovat dvojice a skupiny sama. Budu mít jistotu, že spolu nepracují jen ti, co jsou na to zvyklí. Potřebujeme prohlubovat vztahy celé třídy. To znamená hlavně mezi všemi. Celkově hodnotím tyto hodiny úspěšně. Žáci pracovali s nadšením. Těšili se na další a další aktivity. Pochopili cíl těchto hodin. Snažíme se společně prohlubovat vztahy v této třídě, nacházíme různá řešení v problémech, které nás mohou potkat. Chceme předcházet všem negativním vlivům, které by nás mohli ve společnosti potkat. Proto se účastníme těchto aktivit, které nám ukazují různé způsoby,

---

<sup>9</sup> Příloha E – popsané fotografie druhé části.

cesty, směry. Tohle vše jsem se dozvěděla ze závěrečné reflexe. Někteří žáci to už pochopili a vědí, proč to vše děláme. Ukládají si vše a do budoucna vědí, jak zareagovat. Někteří žáci ještě malinko tápou, ale neznamená to, že je to nějak nepoznamenalo. I takoví si tyto zážitky ukládají. Pomáhá nám k tomu hra a motivace. To nám zajistí, že žáci odcházejí se zážitkem domů. Nést si ho však mohou po celý život.

#### 4.4. Třetí část: Popelka – prevence šikany

Cíl: Žák se učí vnímat druhého a vžít se do jeho situace. Žák se učí spontánně reagovat. Žák vyhledává skrytý cíl pohádky. Žák pojmenovává konflikt. Žák přemýšlí o různých možnostech pomoci druhému. Žák poznává různé podoby šikany.

Časová dotace: 2 x 45 minut.

##### **Úvod: 2 min.**

Nejprve si připomeneme, co vše už jsme společně dělali a pravidla. Co nás dnes čeká: zaměříme se na jeden příběh. Ten nás bude provázet celé dvě hodiny. Pomocí tohoto příběhu nahlédneme na jedno téma, které se nám odhalí v závěru.

Pravidla: Mluví ten, kdo má medvěda Ouška. Pokud ti něco není příjemné, nemusíš to dělat. Nebudeme nikoho nutit. Pokud tě něco trápí, neboj se to říci. Vše, co si zde řekneme, zůstane mezi námi.

##### **Uvolňovací hry: 5 min.**

Hra na stíny

*Pomůcky: zvoneček.*

Rozdělení do dvojic. Dvě děti jdou za sebou. Vše, co udělá první, udělá i druhý. Žáci se pohybují volně v prostoru třídy. Úlohy se na znamení vymění (znamení = zvoneček).

Hra na zrcadla

*Pomůcky: zvoneček.*

Žáci se vymění ve dvojicích. Každý bude mít jiného partnera. Nikdo nebude s tím kamarádem, s kterým byl v předchozí hře. Žáci stojí naproti sobě. Druhý zrcadlově napodobuje pohyby tělem, gesta a mimiku prvního. Na znamení se role vymění.<sup>10</sup>

*Učitel: prochází mezi žáky. Může hádat, kdo je zrcadlo a tedy napodobuje prvního.*

### **Průpravná část k pohádce: 10 min.**

Učitel: „Než se dostaneme k naší pohádce, kterou budeme hádat, zkusíme si tuto aktivitu na dvou dalších pohádkách. Ta třetí bude naše pohádka, která nás bude dnes provázet.“ Žáci tuto hru neznají. Začne tedy učitel.

Vysvětlení: učitel si stoupne před třídu a začne mluvit. Mluvením udává indicie k pohádce. Nesmí však hned hlavní roli. Spíše je součástí davu a komentujeme. Např.: O zlaté rybce: „ženské se baví o Andulce, jak se natřásá a její muž sedí u vody.“ Žáci nevykřikují název pohádky. Přidávají se do dalších rolí v příběhu. Role vedlejší, ne hlavní. Pokračujeme, dokud se nepřidá celá, či většina třídy. Poté už můžeme říci název pohádky. Druhou pohádku mohou rozehrát žáci - pokud budou chtít. Opět připomeneme: hraje vedlejší role.

Pohádky: O zlaté rybce, Hrnečku vař, Popelka. Popelku rozehraje učitel. Žáci se postupně přidávají.

*Učitel: stává se součástí třídy. Hraje s dětmi různé pohádky. Žáci by měli učitele brát jako součást svého kolektivu.*

### **Mapujeme pohádku: 10 min.**

*Organizace: sedíme v kruhu na koberci.*

Nejprve si určíme základy.

Kdo všechno v pohádce vystupuje: matka, dvě nevlastní sestry, Popelka, tatínek, princ, sluhové na bále, šlechtici na bále, holoubci, apod.

---

<sup>10</sup> Obměna: vybereme jednoho žáka, který jde za dveře (doprovod). Ostatní si určí, kdo napodobuje toho druhého. Tedy je zrcadlem. Žák, který byl za dveřmi, má za úkol odhalit dvojici. Musí určit žáka, který určuje pohyby a toho kdo je „zrcadlo“.



Dále si určíme fáze pohádky: nejprve jsme doma u Popelky. Vypráví otec, matka, sestry připravující se na bál, na bále sluhové, šlechtici o přicházející Popelce, princ, zakončuje Popelka, která to vypráví už vnoučatům.

Žáky rozdělíme do skupin. Podle počtu, aby každý vyprávěl část příběhu. Poté vyprávíme příběh v určených rolích a fázích příběhu.

*Učitel: vysvětlení vyprávění. Určení skupinek a rolí. Žákům do vyprávění nezasahuje. Záleží hodně na přípravě. Každý musí vědět, kde přibližně v příběhu jsme a jakou roli má.*

### **Přehrání pohádky netradičním způsobem: 20 min.**

Třídu rozdělíme do několika skupin (4-5). Úkolem je přehrát tuto pohádku netradičním způsobem. Např. reklama, opera, balet, muzikál, loutky s vodiči, pantomima, apod. Každé skupině určíme jiné ztvárnění pohádky. Dále jim také určíme fázi pohádky. Pohádku tedy rozfázujeme. Od začátku až po konec pohádky.

Části: Popelka posluhuje sestrám, které se připravují na ples. Popelka třídí hrách a popel, připravuje se na ples. Popelka přichází na ples, zatancuje si s princem, utíká z plesu. Princ hledá Popelku, zkouší sestrám stěviv, najde svou Popelku.

Každé skupině necháme na přípravu 5 - 10 min. Poté nám každá skupina předvede své ztvárnění pohádky.

*Reflexe: Jak se ztvárňovala pohádka jiným způsobem? Lépe než slovy? Nebo je lepší pohádku vyprávět?*

*Učitel: nezasahuje do ztvárnění. Pouze zde pozoruje spolupráci skupin, netradiční ztvárnění.*

### **Přestávka: 5 - 10 min.**

### **Cíl (trápení Popelky) a konflikt: 10 - 15 min.**

Žáky necháme ve stejných skupinách, jako v předchozí aktivitě. Žáci budou pomocí živých obrazů ztvárňovat jeden všední den Popelky. Každá skupina bude mít jiný úsek dne (ráno, poledne, odpoledne, večer). Připomeneme si, koho Popelka potkává každý všední den (sestry, nevlastní matku, otce). Během živých obrazů netleskáme. Skupinky za sebou vystupují přesně tak, jak jde den. Tedy od rána až do večera. Také se předem dohodneme.

Pokud není obraz čitelný, dotkneme se některé postavy a ta může promluvit (vysvětlit), co se právě odehrává. Abychom věděli, co živý obraz představuje.

*Reflexe: Probereme si jednotlivé úseky v komunitním kruhu. Co se tam vždy opakovalo? Trápili ji, šikanovali, zneužívali, apod.*

*Učitel: zde potřebujeme žáky přivést na společné téma. Potřebujeme se dostat k tomu, že opravdu Popelku trápili. Učitel zde spíše nasměruje žáky. Nesmí žákům říci hlavní téma. Chceme, aby na to přišli sami.*

**Sběr materiálů:** 5 min.

*Pomůcky: připravený papír A3 - rozdělený na dvě poloviny - proč ji trápí, proč se nechá trápit, pero (každý své).*

Sedíme v komunitním kruhu. Žáci doplňují bez vyzvání. Pokud někdo ví, může zapsat. Pokud je třída se svými zápisky spokojena, můžeme ukončit.

*Učitel: žákům do činnosti nezasahujeme. Papír využijeme v následující aktivitě.*

**Rada:** 10 - 15 min.

*Pomůcky: sběr materiálů, medvěd Ouško.*

Starosta (učitel v roli) svolá radní (žáky). Nevysvětlujeme žákům aktivitu, rovnou ji učitel rozehraje. „Na radnici přišel anonymní dopis (sběr materiálu), kde se píše o Popelce. Z tohoto dopisu nám vyplývá úkol: Jak pomoci Popelce? Kdo má nějaký nápad, přihlásí se a poví své řešení. Snažíme se společně přijít na nějaké řešení. Rada se nerozejde, dokud Popelce nepomůžeme.“

Následně vystoupíme z rolí. Nejprve paní učitelka, která následně "osvobodí" z rolí i žáky. Teď nás čeká jiný úkol. Jak bys pomohl takovému kamarádovi, kdyby byl jako Popelka? *Zde se nám objevuje první náznak: PREVENCE ŠIKANY.*

*Učitel: v první fázi je důležité hrát svou roli. Přijímat různá řešení od žáků. V druhé fázi nasloucháme žákům. Necháme je spíše mluvit o jejich zkušenostech, které se mohou objevit. Snažíme se spíše otevřít téma šikany, nahlédnout na problém s tím druhým.*

**Horké křeslo: 5 - 10 min.**

*Pomůcky: židle, medvěd Ouško.*

Učitel se proměňuje v Popelku. Žáci se jí mohou ptát, na co jenom chtějí. Nebo jí mohou jen něco říci. Učitel sedí na židli proti žákům. Žáci sedí v půlkruhu na koberci. Pokud někdo chce mluvit, vezme si do ruky medvídka. Aktivitu ukončíme, pokud se už nikdo nechce na nic zeptat, či něco říci.

*Učitel: vžítí do své role. Odpovídat v roli Popelky. Pamatovat na prevenci šikany. Snažit se odpovědět na všechny dotazy, vyslechnout rady od žáků.*

**Alej myšlenek: 5 min.**

Žáky rozdělíme do dvou skupin. Jedna skupina je rozum, druhá srdce. Učitel nevystupuje z role Popelky. Skupiny stojí naproti sobě. Volíme větší rozestup. Učitel (Popelka) vyslechl všechny rady od žáků. Odpověděl na všechny dotazy. Teď se rozhoduje, co má udělat. V hlavě se jí honí mnoho otázek. Jak by měla změnit svůj život? Měla by si to nechat líbit od sester a nevlastní matky? Jak by se měla k nim zachovat ona?

Skupiny mají za úkol Popelku přesvědčit k jejich variantě. Popelka se přiklání k té straně, která má přesvědčivé argumenty. Prochází mezi skupinami. Dívá se postupně na všechny žáky. Od prvního až k poslednímu. Na konci se uvidí, ke které straně se přiklonila.

*Učitel: zůstává ve své roli. Svou roli opustí až po této aktivitě. Žákům řekne své pocity, otázky, na které se ve své roli ptá. K argumentům se přiklání dle svého uvážení. Nezasahuje žákům do argumentů.*

**Závěrečná reflexe: 5 - 10 min.**

*Pomůcky: medvěd Ouško, smutný/veselý „smajlík“, kniha, papír, obálka.*

Sedíme s žáky v kruhu na koberci. Mluví pouze ten, kdo má v ruce medvídka. Žáci mají zavřené oči, dokud učitel nerozmístí všechny předměty. Doprostřed kruhu dáme knihu s pohádkou o Popelce, smutného „smajlíka“, veselého „smajlíka“, papír (sběr materiálů), obálku (uvnitř rozstříhané slovo "ŠIKANA").

Nejdříve necháme žáky, aby si předměty prohlédli. Poté se jich zeptáme, proč jsou zde právě tyto předměty, co by mohlo být v obálce? Kdo chce mluvit, přihlásí se, dostane medvídka. Poté ho předá dalšímu žákovi, který se přihlásí.

Společně: smutný „smajlík“ - trápení Popelky, veselý „smajlík“ - vše dobře dopadlo, kniha-pohádka, která nás dnes provázela, papír - co vše jí dělali, obálka? Obálku otevřeme před žáky. Nejprve nahlédneme dovnitř a zděsíme se. Můžeme prozradit, že to je slovo ze šesti písmen. Slovo, kterým můžeme označit chování vůči Popelce. Žáci by měli navrhnout různá slova. Mělo by zaznít i slovo šikana. Poté obálku vysypeme. Pokud vidíš v písmenkách slovo, tak ho slož.

Šikana - dnes jsme si nastínili chování, které může být označováno za šikanu. Šikana má však ještě více znaků a podob. Slovo jsme odhalili. Příště si ho vysvětlíme. Vytvořili jsme si určitou představu díky pohádce Popelka. Učitele zajímá: „Znáš někoho, kdo je trochu jako Popelka? Pomohl bys mu jako mi dnes Popelce? Nebo už jsi nějak pomohl? A jak se ti dnešní hodina líbila a co si z ní odneseš?“

Po dokončení reflexe žákům poděkujeme za dnešní spolupráci a poprosíme je o vyplnění dotazníku.

*Učitel: položí tyto otázky. Nechá žáky chvíli přemýšlet. Následně pošle medvídka Ouška. Nenutíme nikoho do mluvení. Připomeneme: Vše co se zde řekne, zůstane mezi námi. Kdo nechce mluvit zde před ostatními, nemusí, ale může se svěřit pouze učitelovi o samotě. Sledujeme žáky při komunikaci. Pokud se žák rozpovídá, necháme ho. Určitě ho nepřerušujeme. Dítě se potřebuje vypovídat a my si musíme vážit toho, že se nám svěřuje.*

*Jakmile domluví poslední žák, uzavřeme dnešní hodinu. Zajímá nás, jestli se dnes něco nového dozvěděli, poučili se z různých situací. Nejdůležitější však je, aby si dnešní různá řešení odnesli sebou a pamatovali na ně, až se s takovou situací setkají.*

*V poslední fázi je důležité žákům vnořit do paměti slovo šikana a situace s ní spojené pro příští práci. Vytváříme si základ.*

**Dotazník<sup>11</sup>:** 3 min.

*Pomůcky: dotazník, psací potřeby.*

---

<sup>11</sup> Příloha F – dotazník z třetí části.

Vysvětlení žákům, proč jim dáváme dotazník. Chceme zjistit, jestli byla výuka pro nás přínosná. Co můžeme příště udělat lépe.

*Učitel: ověření naplnění cílů.*

## **Sebereflexe**

*Co se ve třídě odehrálo?*

S žáky jsme se nejprve přivítali. Opět jsme si připomněli pravidla, která nás provázejí celým programem. Společně jsme si také shrnuli poslední dvě části našeho programu. Co vše jsme už dělali, vyráběli, apod. V neposlední řadě jsem jim nastínila průběh dnešních dvou hodin.

Začali jsme uvolňovacími hrami. První byla "Hra na stíny". Žáci mají tyto hry hlavně pro uvolnění. Aby se cítili příjemně a uvolněně. Poté jsme hráli hru "Zrcadla". Tato hra je velmi podobná hře první. Pro zpestření jsem hádala mezi žáky, kdo je zrcadlo a kdo naopak určuje pohyby.

Následovala průpravná část k pohádce. Zde jsem se obávala nespolupráce ze strany žáků. Každou pohádku jsem rozehrávala já. Nejprve jsem jim vše vysvětlila. Co se bude odehrávat, co mají následně dělat. K první pohádce se žáci nepřipojili. Věděli název pohádky, ale byli spíše stydliví. Snažila jsem se je vybízet. Nakonec jsem svolila, aby mi řekli název pohádky. Rozehrála jsem druhou pohádku. Nejprve sama. Začala jsem zapojovat žáky. Mluvila jsem na ně, jako by už byli v rolích. Žáci se začali ochotně přidávat a běželi ke mně. Vymýšleli spoustu nápadů. Nakonec jsme se vždy dostali až k názvu pohádky. Třetí pohádka měla být "O Popelce". Žáci věděli, že tato třetí pohádka nás bude dnes provázet po celou dobu. Proto chtěli po mně ještě jednu jinou pohádku, abychom si mohli ještě zahrát. Nechtěla jsem žákům odporovat. Celkem jsme si tedy zahráli čtyři pohádky. Indicie k Popelce jsem dala malinko těžší, aby se žáci opravdu zamysleli. Povídala jsem o dívce, která to doma nemá vůbec lehké. Celkově musím tuto aktivitu označit za velmi zdařilou.

U mapování pohádky jsme si nejprve určili všechny postavy. První byl otec Popelky, poslední Popelka, která to vyprávěla už vnoučatům. Pak jsme si určili fáze pohádky. Příběh od začátku do konce. Pro žáky to nebylo vůbec jednoduché. Nejsou zvyklí vyprávět pohádku tímto způsobem. Působili velmi rozpačitě, ale pohádku jsme si odříkali.

Přehrání pohádky netradičním způsobem bylo pro žáky výzvou. Těšili se na hraní této pohádky. „Zděšení“ z jejich strany přišlo, když dostali určitý způsob přehrání a různé fáze

pohádky. Opět od začátku do konce. Nakonec žáky tato aktivita velmi bavila. Líbilo se jim hrát pohádku jinak. Uznali těžkost tohoto ztvárnění, ale celkově se jim aktivita líbila.

Následovala přestávka. Domluvili jsme si signál (zvoneček), kdy mají přijít na koberec.

Po přestávce jsme se už ponořili hlouběji do příběhu. Ztvárnili jsme živé obrazy. Námět: "Jeden všední den Popelky". Každá skupina dostala určitou část dne. Mezi utvářením obrazů, jsme netleskali. Nechali jsme "plynout" den. Zatleskali jsme si až na konci za dobrou práci. Reflexe: Co měli všechny obrazy společné? Žáci: "Musela pořádně uklízet, posluhovat, poslouchat, apod." Společně jsme se shodli, že Popelku trápili.

Na tuto reflexi navazoval sběr materiálů. Měli jsme dvě základní otázky: "Proč ji trápí?, Proč se nechá trápit?" Než jsem žákům ukázala papír, poslala jsem je pro pera. Papír jsem dala doprostřed kruhu a žáci mohli psát. Nezasahovala jsem do této aktivity. Jakmile už nikdo nepsal, zeptala jsem se, zda chce ještě někdo něco doplnit. Žáci byli spokojeni se svými odpověďmi.

Ihned jsem přešla na další činnost. Začala jsem mluvit jako starosta. Volně jsem přešla do role. V ruce jsem držela papír a mluvila na žáky, jako na radu města. Jednalo se o anonymní dopis o Popelce. Společně jsme se radili, jak bychom jí mohli pomoci. Společně jsme našli různá řešení.

Vystoupili jsme z rolí. Zeptala jsem se žáků: "Jak by pomohli takovému kamarádovi, který by byl jako Popelka?" Poslala jsem medvěda, aby každý řekl svůj nápad. Touto aktivitou jsme začali prevenci šikany.

V horkém křesle vstoupí učitel do role Popelky. Žáci mohli říci Popelce cokoliv. Stejně tak, se jí mohli na něco zeptat. Žáci byli velmi aktivní. Spíše pokládali otázky. Pro učitele je tato aktivita spíše náročnější. Musí se opravdu soustředit a svou roli „žít“.

Následovala alej myšlenek. Učitel stále nevystupuje z role. Žáky jsme rozdělili na dvě skupiny. Na hlas rozumu a hlas srdce. Žáci říkali přesvědčivé argumenty. Učitel v roli Popelky se přikláněl k té straně, která předkládala přesvědčivější argumenty. Na konci jsem stála uprostřed. Nepřiklonila jsem se ani k jedné straně. Žáci sami pochopili. Neposloucháme pouze jedno. Vždy by to mělo být napůl.

Než jsme začali závěrečnou reflexi. Žáci měli zavřít oči a čekat. Mezi tím jsem doprostřed kruhu rozložila knihy, dva „smajlíky“, obálku. Bohužel jsem zapoměla na papír z naší rady. Žáci otevřeli oči. Nejprve si věci prohlíželi. Pak jsem se ptala, proč jsou zde tyto věci. Žáci označili smutného „smajlíka“ jako symbol. Symbol toho, jak ji trápili. Veselého „smajlíka“

jako šťastný konec. Společně jsme hádali, co je v obálce. Opatrně jsem do ní nahlídla. Zděsila jsem se. Žákům jsem pověděla: "Uvnitř je slovo, které není hezké." Žáci začali říkat různá slova. Např. trápení, zlo, bolest, šikana, apod. Vysypala jsem obálku. Žáci společně složili slovo šikana. Vysvětlila jsem jim, proč tady toto slovo máme: "Toto slovo nás vlastně provází celý program. I chování vůči Popelce tak můžeme označit. Už v mnoha aktivitách jsme si ho vyzkoušeli. Společně už jsme si vytvořili určitou představu o tomto slově." Žáci souhlasili. Více si povíme příště. Nakonec jsem se zeptala: "Co si z dnešní hodiny odnesou? Jaký pocit, názor?" Žáci odpovídali různě. Nejvíce se však objevoval názor o pomoci druhým, nepřehlížet takového kamaráda a raději mu pomoci, nezavírat před tím oči, snažit se hledat řešení.

Po závěrečné reflexi a poděkování žákům za dnešní spolupráci, vyplnili žáci dotazník.

Díky závěrečné reflexi a dotazníkům od žáků, označím tuto hodinu za zdařilou. Vidím na žácích pokroky. Skupina mnohem lépe spolupracuje. Oproti první hodině. Dokáží spolupracovat s kýmkoliv ve třídě. Zaznamenávám také méně hádek při práci skupin. Osobně si myslím, že tato každotýdenní práce je pro žáky přínosná.<sup>12</sup>

*Proč se to tak stalo?*

Žáci už znají spoustu činností, jak pracovat. Dříve se styděli před třídou vystupovat. Tento pocit už se minimalizuje. Žáci pracují uvolněně, oproti předchozím hodinám. Přínosem jsou také uvolňovací hry. Pomocí těchto her se připravují na další činnosti. Z této části si odnesli určitou představu o šikaně. Představili jsme si různé chování ze strany druhých. Prevenci vidím hlavně v pomoci druhým. Mám na mysli radu, při které museli rozhodnout o pomoci druhému. Žáci se postupem času dostávají hlouběji do této problematiky. Protože se toho snažíme docílit nenásilnou formou, tedy hravou formou, žákům se dostává do podvědomí spousta informací do budoucna. Přijímají tyto informace spontánně.

*Co jsem se z hodiny dozvěděla?*

Dramatická výchova je velkým přínosem ve školní výuce. Žáci se učí, aniž by o tom věděli. Nemusejí pouze poslouchat a sedět v lavicích. Mohou se hýbat, mluvit, diskutovat, apod. Žáci jsou opravdu otevřenější. Nebojí se říci svůj názor nahlas, spolupracují se svou třídou, třída je pro ně určité zázemí. V této třídě jsem to při první hodině neviděla. Po této třetí části už první signály vidím. Třída je více stmelená. Konflikty už nejsou tolik agresivní. Označila bych to za dětské popichování, škádlení. Samozřejmě vše není dokonalé. V této

---

<sup>12</sup> Příloha G – popsané fotografie třetí části.

třídě jsou sourozenci, dvojčata. Chlapec a dívka. Chlapec je menší postavy. Dívka je oproti němu větší celkově. Sourozenecké popichování se této třídě nevyhne. Útočnost je z obou stran. Chlapec se dokonce cítí jako Popelka v pohádce. V budoucnu se budu snažit tyto sourozence dávat do stejných skupin, aby místo soupeření proti sobě se naučili spolupracovat. Celkově byla hodina uvolněná. Cíle byli naplněny.

#### 4.5. Čtvrtá část: Různé role v šikaně

Cíl: Žák se seznámí s aktéry šikany a pozná je blíže. Žák si vyzkouší tyto role v různých hrách. Žák pojmenuje možnosti, jaké má, když se stane svědkem šikany, a vyzkouší si je metodou hra v roli. Žák si vyzkouší v modelové situaci vyřešit, bránit šikanovaného. Žák si uvědomuje převahu sil mezi agresorem a obětí.

Časová dotace: 2 x 45 minut.

**Úvod:** 2 min.

Nejprve si připomeneme, co vše už jsme společně dělali. Jaká máme pravidla. Šikana: co už o ní vše víme z minulé hodiny. Dnes si představíme různé role, které se objeví v šikaně.

Pravidla: Mluví ten, kdo má medvěda Ouška. Pokud ti něco není příjemné, nemusíš to dělat. Nebudeme nikoho nutit. Pokud tě něco trápí, neboj se to říci. Vše, co si zde řekneme, zůstane mezi námi.

**Uvolňovací hry:** 5 min.

Maska

Příprava na narativní pantomimu. Práce s obličejem. Všichni sedíme v kruhu na koberci. První kolo: posíláme jednu masku (začne učitel). Soused kopíruje a ukáže dalšímu. Předá masku dál. Druhé kolo: zakrýt obličej dlaněmi. Vytvořit masku a podívat se na někoho v kruhu. Poté mu "hodí" masku a on ji zopakuje. Vytvoří svou masku pod dlaněmi. Znovu se na někoho podívá a "hodí" masku.



Chůze prostředím

Příprava na narativní pantomimu. Vyprávění. Např. jdeme lesem, kde něco cítím, musím překročit, chodím v něčem, apod. Žáci reagují tělem, chovají se podle té mluvy. Musejí se vžít do prostředí, umět se orientovat v popisovaném prostoru. Jde nám hlavně o prožitek.

*Učitel: vypráví spontánně, více dějových slov, různá prostředí. Vždy ohlásit předem prostředí, aby se žáci zorientovali.*

**Brainstorming:** 10 min.

*Pomůcky: papír A3.*

Jakým slovem jsme minule skončili? (ŠIKANA) V kruhu před žáky leží papír. Uprostřed papíru je slovo "šikana". Každý má své pero. Napiš cokoliv, co tě napadne ke slovu "šikana". Jakmile jsou žáci spokojeni se svou prací, můžeme si vše přečíst. Následně nad papírem diskutujeme. Proč si myslí zrovna tohle, proč volili taková slova, jestli je tam něco, co tam nepatří, apod.

*Učitel: nechá žáky diskutovat mezi sebou. Snažíme se žáky naučit mluvit s tím, kdo má jiný názor. Pojmout slovo šikana, co v nejširším záběru. Z různých úhlů.*

**Kdo všechno je součástí šikany:** 10 min.

*Pomůcky: taška, příběh.*

Žáci sedí na koberci. Otočí se zády k učiteli a zavřou oči. Mají jediný úkol. Pozorně poslouchat. Učitel přehraje příběh. Důležitá je zvuková kulisa.

*Příběh: „Tak ty mi ten mobil nepůjčíš, jo? Tak si ho vezmu sám. Ty ho podrž a podej sem tu tašku. Nechte mě! (Vysypání věci z tašky.) Pusťte mě, žádnej mobil nemám. Kecáš, někde sis ho schoval, jen abys mi ho nemusel půjčit, když ho potřebuju. (Facka.) To aby sis pamatoval, že ze mě si srandu dělat nebudeš“ (Machková, 2013, s. 34).*

Žáci otevřou oči. Co všechno jste slyšeli? Kdo tam všechno byl? (OBĚŤ, AGRESOR)

*Učitel: při přehrání příběhu dává velký důraz na zvukovou kulisu. Důležitý je také hlas. Hlas oběti a agresora se liší.*

**Kachna:** 5 min.

*Pomůcky: medvídek Ouško.*

Žáci se pohybují v prostoru třídy. Mezi sebou si předávají medvídka. Jeden ho však chce. Stejně jako ten chlapec v příběhu chtěl mobil. Ostatní se mu snaží zabránit. Všichni se však mohou pohybovat pouze kachním krokem - noha před nohu. Nijak se však nesmí navzájem tělesně dotýkat, bránit, držet, apod.<sup>13</sup>

*Učitel: určitě je dobré se zapojit do hry se žáky. Žáků se také zeptat, jaké role se nám objevili. V jaké roli se kdo ocitl? V jaké jednotlivci, skupina?*

**Kdo je AGRESOR, Kdo je OBĚŤ:** 15 min.

*Pomůcky: dva papíry A3, psací potřeby.*

Třidu rozdělíme na dvě poloviny. Obě skupiny dostanou jedno slovo (agresor, oběť). Aby se nehádali, budeme losovat. Skupiny po losování společně napíší slovo na začátek papíru. Mohou ho napsat, ozdobit jakkoliv. Pokud mají, nakreslí člověka v té roli. Jak si ho představují. Oblečení, výraz obličeje, postoj, apod.

*Učitel: prochází mezi skupinami. Zapojuje se do práce, pokud skupina dovolí. Povídá si se žáky. Nesmíme zapomenout! Učitel je součástí třídy.*

**Přestávka:** 5 - 10 min.

**Obrázky:** 10 min.

*Pomůcky: dva obrázky od žáků, barvy, slova.*

Společně si na koberci prohlédneme oba obrázky. Pokud ti něco není jasné, ptej se druhé skupiny. Poté přiřadíme barvy a slova. Společně.

*Učitel: pokud se nikdo nezeptá na obrázky, snaží se zeptat sám. Chceme, aby žáci mluvili o své práci. Při přiřazování se snažíme nezasahovat. Třída se musí dohodnout společně.*

---

<sup>13</sup> Obměna: žáci sedí na židlich, rozmístění různě po prostoru. Jedna židle je volná a získat ji chce pouze jeden. Musí však chodit kachním krokem. Ostatní se mu v tom snaží zabránit tím, že si kdokoli může předsednout na volné místo, tím se uvolní jiné místo a to může být opět obsazeno. Ostatní ho nenechají sednout.

**Domy a lidé: 5 min.**

Dva žáci tvoří dům (zázemí). Jeden žák je uvnitř (chráněný). Změny: (pokud učitel řekne) domy - mění svá stanoviště pouze oni, lidé - mění svá stanoviště pouze oni, hurikán - mění se všichni.

*Učitel: zapojení do hry. Zůstane jeden lichý a přebírá úlohu učitele. Říká, kdo se mění. Opět se může vrátit do hry a říkat bude někdo jiný. Učitel je vlastně v roli "škůdce".*

Co jsme touto hrou chtěli říci? Chráníme toho druhého, pomoci mu, bránit se i já sám.

**Narativní pantomima: 10 min.**

*Pomůcky: příběh.*

Nejprve žákům vysvětlíme tento pojem. Narativní pantomima: žáci se chovají, pohybují tak, jak je to v příběhu. Nemluví, pouze předvádějí činností slovesa. Příběh tedy musí mít hodně sloves, děj. Nesmí být však příliš dlouhý.

*Příběh: Přicházím do třídy. Bolí mě břicho a jsem hodně nervózní. Rozhlížím se, jestli ke mně někdo nemíří. Nakonec se rozejdu a jdu si sednout na místo. Někdo vedle mě stojí a já už se bojím. Vyndávám si věci z tašky. Najednou mi někdo věci shodí na zem a já se leknu. Sebere mi tašku z ruky, ale já ji stále držím a přetahuji se s ním. Nakonec vyhraje. Hrabe se mi v tašce a já jen sedím a koukám na něj. Prosím ho, aby mi ji vrátil. On hledá svačtinu. Už ji našel a hodil na mě tašku. Kouká na chleba a v tu mi přiletí pohlavěk. Prý se mám příště více snažit. Snažím se protestovat, ale nějak nemohu mluvit ze strachu. Nemělo by se už něco stát?*

*Učitel: čte s přednesem a pomalu, intonace hlasu, důraz v určitých situacích. Sleduje žáky při pantomimě.*

**Práce skupin: 15 min.**

Příběh neukončujeme. Šikana je nedořešená. Žáky rozdělíme do skupin (4). Společně zkuste tento příběh dokončit. Měl by končit nějakým řešením. Někdo by mu mohl pomoci, nebo on sám se může bránit, apod. Skupinka si připraví scénku o konci tohoto příběhu s nějakým řešením. Žákům necháme prostor na přípravu (5 - 10 min).

*Učitel: vysvětlení žákům, co se od nich očekává. Nezasahujeme do přípravy skupin. Každé skupině dáme prostor na přehrání svého konce příběhu. Tleskáme po výkonu skupiny.*

**Závěrečná reflexe: 5 - 10 min.**

*Pomůcky: obrázky agresor, oběť, medvídek Ouško.*

Shrnutí dnešních dvou hodin. Co jsme se všechno nového dozvěděli. Čeho jste si všimli? Už víme, jak poznat agresora, oběť. Už víme o šikaně více a více. Známe její podoby a teď i aktéry.

Otázka: Co si odneseš z dnešní hodiny? Poučil ses z něčeho? Bylo to pro tebe dnes náročné? Překvapilo tě dnes něco?

*Učitel: podněcuje žáky k mluvení. Žák si musí uvědomit dnešní dvě hodiny - co se dozvěděl, zkusil si, poučil se, byl překvapen, apod. Žák by měl být schopen shrnout tyto dvě hodiny samostatně.*

**Dotazník<sup>14</sup>: 3 min.**

*Pomůcky: dotazník, psací potřeby.*

Vysvětlení žákům, proč jim dáváme dotazník. Chceme zjistit, jestli byla výuka pro nás přínosná. Co můžeme příště udělat lépe.

*Učitel: ověření naplnění cílů.*

## **Sebereflexe**

*Co se ve třídě odehrálo?*

S žáky jsme se přivítali. Shrnutí jsme si naši společnou dosavadní práci. Znovu jsme si připomněli pravidla. Žáky jsem vybídla, aby mi připomněli naše minulé, poslední slovo - šikana. Dnes se zaměříme na různé role, které se objevují, když nastane šikana.

---

<sup>14</sup> Příloha H – dotazník ze čtvrté části.

Abychom se připravili na dnešní aktivity, začali jsme uvolňovacími hrami. První byla maska. Žáci se při ní uvolnili. Prvotní stud a nervozita brzy odezněla. Následovala chůze prostředím. Pomocí této aktivity jsme se připravovali na narativní pantomimu. Žáky aktivita velmi nadchla.

V brainstormingu jsem po žácích chtěla, aby si uvědomili, co vše je napadne pod pojmem šikana. Jakmile byli spokojeni se svou prací, slova jsme si přečetli. Společně jsme diskutovali. Žáci se hodně ptali. Bylo vidět, že moc o tomto pojmu nevědí, ale zájem mají. Zajímalo je postih, trest za takový čin a co vše se považuje za šikana. S žáky jsem diskutovala, dokud měli otázky.

Následně jsem žákům vyprávěla příběh. Žáci byli ke mně zády a měli zavřené oči. Pouze bedlivě poslouchali. Příběh jsem vyprávěla tak, aby si žáci mysleli, že jsou přítomni u tohoto příběhu. Po dohrání příběhu žáci otevřeli oči. Ihned začali povídat, kdo tam všechno byl, co se stalo, kolik jich bylo, apod. Žáci byli příběhem opravdu uneseni. Zde jsem si uvědomila, jak moc žákům pomáhá přehrání příběhu. Žáci se lépe vžili do role oběti. Určení agresora bylo těžší. Neznali tento pojem. Nejdříve ho označili za "šikanátora". Důležité pro nás je, že si uvědomili, kdo je ten špatný a kdo je obětí.

Na tento příběh navazovala hra "kachna". Žáci si ihned uvědomili své role. Roli jedince, ale i kolektivu. Následně pro ně bylo jednodušší pochopit, jak se cítí oběť a jak agresor.

Pro další aktivitu jsem žáky rozložila pomocí papírků - O a A. Skupina O, malovala oběť. Skupina A, malovala agresora. Nejprve měli napsat název a poté společně kreslit. Žáky jsem obcházela a usměrňovala. Žáci spolupracovali ve skupinách dobře, ale museli si uvědomit, že nemůže poroučet jen jeden, ale všichni společně. U skupiny O jsem musela více zasahovat. V jedné skupině byli sourozenci a ukázalo se to jako problém. Dominantnější sestra poroučela. Domlouvala jsem celé skupině, aby pracovali společně. Určení si toho, kdo co bude dělat, pak jim půjde práce lépe. Za nějakou chvíli pracovala skupina bez problémů.

Následovala přestávka. Žáci pracovali i o přestávce, i když nemuseli.

Po přestávce jsme si společně obrázky prohlédli. Skupiny se navzájem vyptávaly: „proč tam namalovali to a to, apod.“. Diskuzi jsem nijak neřídila, pouze jsem se do ní občas zapojila, pokud mě něco zajímalo. Skupiny si zvolili dva zástupce. Ti měli za úkol rozřadit barvy a slova ke svým obrázkům. Ostatní členové sloužili jako poradci. Opět jsme nad rozhodnutími diskutovali. Každý mohl říci svůj názor.

Domy a lidé jsme si bohužel nezahráli. Tlačil nás čas.

Narativní pantomimu jsem žákům vysvětlila. Pomocí uvolňovací hry ji snadněji pochopili. Žáci hráli své role spontánně a bez potíží.

Následovala práce skupin. Žáky jsem už nerozdělovala do menších skupin. Zachovala jsem předchozí rozdělení skupin. Žáci měli pár minut na přípravu, jak by příběh dokončili. Pouze si řekli, jak se bude scénka vyvíjet a jakou má kdo roli. Velmi mě překvapilo, že obě skupiny zvolili i roli učitele, který byl v pozici soudce. Žáci v roli učitele sami přiznali, že nebylo lehké rozhodnout, co dál. Následně se mě i ptali, jak se taková šikana řeší a kdo o čem rozhoduje.

V závěrečné reflexi se žáci velmi rozpovídali. Měli spoustu otázek a já odpovídala. Zajímalo je řešení šikany, postih, apod. Protože jsme nestihli reflexi jednotlivých žáků, nabídla jsem žákům dvě varianty. Můžeme si reflexi udělat normálně, nebo mi ji napíšou jednou větou do dotazníků.

Žáci vyplnili dotazník + napsali jednu větu o dnešní hodině. Konkrétně, co si z dnešní hodiny odnesou. Žáci: „už vím, kdo je agresor a kdo oběť“. Víím, že nevinnému se má pomoci. V případě šikany se obrátím na dospělého, apod.“<sup>15</sup>

*Proč se to tak stalo?*

Dnešní dvě hodiny mi přišli velmi roztěkané. Nebylo to nepřipravením z mé strany, ale žáci měli před sebou vidinu volna. Konkrétně čtyři dny. Byli poměrně hluční, ale do všech aktivit se velmi zapojovali. Nestihli jsme jednu aktivitu, neberu to však jako velkou ztrátu. Za přínos považuji zvědavost ze strany žáků. Téma šikana je velmi zaujalo. Bylo opravdu vidět, že do hloubky o ní příliš nevědí. Měli nějakou představu, ale určitou nikoli. Dokonce mohu říci, že jim to i vadilo. Velmi je překvapovali mé odpovědi. Určitě je i dobré vkládat do náročnější práce hry na odlehčení. Žáci se pak více soustředí na důležitější aktivity.

*Co jsem se z hodiny dozvěděla?*

Důležité je u žáků vzbuzovat zvědavost. Žáci mají více otázek, a tedy víme, že se ptají ze své iniciativy. Tudiž si toho i více zapamatují. Zvědavost jsem vzbudila pomocí příběhu, který jsem musela opravdu zahrát. Intonaci, hlasitost hlasu jsem velmi měnila. Dávala jsem

---

<sup>15</sup> Příloha CH – popsané fotografie čtvrté části.

důraz na řeč agresora a oběti. Žáci se i lépe orientovali, i když příběh neviděli, ale pouze slyšeli. Překvapilo mě, jak málo žáci vědí o pojmu šikana. Bohužel se dnes žákům říká velmi málo. Vědí, co přibližně šikana znamená, ale už nevědí, co vše se za ní považuje. Kdo tam vlastně hraje svou roli, kdo rozhoduje o postihu, apod. Přitom žáci chtějí vědět více. Při dobré motivaci a vstřícnosti učitele se žáci začnou sami ptát. Učitel tak pozná, že odvedl dobrou práci. Proto určitě žákům odpovídat na všechny dotazy. Může se stát, že nestihneme všechny aktivity, ale podpora zvědavosti u žáků je důležitější. Žáci si tak i více zapamatují. Při práci skupin vnímejme jejich spolupráci. Pokud vidíme, že tam něco nehraje, zasáhneme. Určitě nepřirážujeme role. Pouze přijdeme s radou. Jak by se to dalo udělat. Nasměrujeme žáky správným směrem. Žáci sami po chvíli vědí, jak na to. Pokud jim toto budeme občas připomínat, postupem času už nebude třeba.

Dnešní cíle jsme splnili. Žáci si opět vyzkoušeli mnoho aktivit a přiblížili se k tématu šikana o mnoho více. V této problematice se už lépe orientují.

#### 4.6. Pátá část: MY už všechno víme!

Cíl: Žák se orientuje v problematice šikany. Pojmenuje a zná obsah šikany (aktéry, formy, postih). Žák ví, že je součástí třídy. Žák spolupracuje s celou třídou na jednom problému. Žák poznává důležitost spolupráce celé třídy. Žák si uvědomuje své místo ve třídě.

Časová dotace: 2 x 45 minut.

**Úvod:** 2 min.

Nejprve si připomeneme, co vše už jsme společně dělali. Jaká máme pravidla. Co jsme do teď zjistili? Co nás čeká dnes. „Dnes spolu pracujeme naposledy. Společně si shrneme vše, co víme o šikaně. Poté prověříme vaši třídu. Dokážete pracovat jako velká skupina?“

Pravidla: Mluví ten, kdo má medvěda Ouška. Pokud ti něco není příjemné, nemusíš to dělat. Nebudeme nikoho nutit. Pokud tě něco trápí, neboj se to říci. Vše, co si zde řekneme, zůstane mezi námi.

**Uvolňovací hry: 5 min.**

Domy a lidé

Dva žáci tvoří dům (zázemí). Jeden žák je uvnitř (chráněný). Změny: (pokud učitel řekne) domy - mění svá stanoviště pouze oni, lidé - mění svá stanoviště pouze oni, hurikán - mění se všichni.

*Učitel: zapojení do hry. Zůstane jeden lichý a přebírá úlohu učitele. Říká, kdo se mění. Opět se může vrátit do hry a říkat bude někdo jiný. Učitel je vlastně v roli "škůdce".*

Co jsme touto hrou chtěli říci? Chráníme toho druhého, pomoci mu, bránit se i já sám.

Ochránce

„Žáci utvoří trojice a rozdělí si role ochránce, chytače a oběti. Chytač se snaží dotknout se oběti, která před ním uniká. Ochránce se snaží ji ubránit, ale nesmí se přitom chytače ani oběti dotýkat“ (Machková, 2013, s. 36).

*Učitel: kontroluje plnění pravidel.*

*Reflexe: Co měli obě dvě hry společné? Chránit toho druhého, bezbranného.*

**Komunitní kruh: 10 min.**

*Pomůcky: medvěd Ouško.*

Co už všechno víme? Řekni jednu větu o šikaně (medvěd). Následně všichni společně: kdo je její součástí? Jak ji můžeme řešit? Diskuze s žáky a prostor pro jejich otázky.

*Učitel: chceme žáky podporovat v komunikaci. Rozvíjíme jejich komunikační dovednosti. Dáváme žákům prostor.*

**Poznámky: 5 - 10 min.**

*Pomůcky: psací potřeby, papíry.*

Rozdělení do skupin (určí učitel). Každá skupina si sepíše poznámky. Vše, co víte o šikaně.



*Učitel: žákům slouží jako rádce. Pokud si nejsou něčím jisti. Skupiny určuje učitel, protože už ví, kdo s kým není zvyklý pracovat ve skupině. Snažíme se "míchat" žáky.*

**Gordický uzel:** 5 - 10 min.

Příprava na spolupráci celé třídy. Hru tedy nedělíme na skupiny. Uzel vytvoříme z celé třídy.

Pravidla: Hráči se postaví do kolečka, čelem k sobě. Zavřou oči, na daný povel zvednou levou ruku, natáhnou ji před sebe a snaží se někoho chytit. To samé udělají i s pravou rukou. Jakmile jsou všichni chyceni, otevřou oči. Následně zjistí, že jsou zamotáni. Hlavně se nevzdávat! Jejich úkol spočívá v rozpletení tohoto lidského uzlu. Nesmí však rozpojit ruce. Mohou se libovolně otáčet, skákat, přenášet jednoho hráče přes druhého, bez rozpojení rukou. Výsledkem může být původní kruh, i když v jiném pořadí žáků nebo oddělená kolečka.

*Učitel: nezasahuje do procesu. Pouze pozoruje žáky - spolupráci, kdo je vůdčí a kdo naopak v ústraní, kdo vyvolává konflikt, kdo naopak řeší "vážné" situace. Toto zúročí v dalších aktivitách.*

**Plakát:** 20 min.

*Pomůcky: psací potřeby, velký papír A3 (čtvrtka - pevnější formát).*

Skupiny sloučíme. K dispozici mají mnoho poznámek, z předchozí aktivity, pro výrobu plakátu. Společně vytvoří celá třída plakát o šikaně: na co upozornit, koho se týká, jak ji poznáme, apod. Jakmile bude skupina spokojena se svou prací, představí ji učitelovi. Říci o plakátu pár vět. Popřípadě se může ptát učitel, pokud mu něco není jasné.

*Učitel: nezasahuje do procesu třídy. Třída musí umět spolu spolupracovat. Třídě dáme přesně vymezený čas. Pokud však třída požádá o pomoc, určitě učitel pomůže.*

*Reflexe: Jaká byla spolupráce celé třídy? Otázku pokládáme celé skupině. Odpovědět může každý. Reflexe se může stát diskuzí. Žáky necháme vypovídat. Určitě diskuzi neukončíme, pokud se otevře nějaké téma, problém.*

**Přestávka:** 5 - 10 min.

Přesun do tělocvičny. V druhé části se zaměříme na prohloubení vztahů ve třídě.

**Ostrov:** 20 - 25 min.

*Pomůcky: koberečky, noviny.*

Spolupracuje celá třída. Společně se musejí dostat na druhou stranu tělocvičny.

Pravidla: k dispozici mají 16 koberečků (novin, dle počtu žáků). Pomocí nich se přesunují na druhou stranu tělocvičny. Mohou se nosit, na koberečku mohou stát i dva či více, nesmějí šlápnout mimo kobereček. Pokud šlápnou mimo, kobereček jim sebereme. Kobereček můžeme také sebrat, pokud se koberečku nikdo nedotýká. Znamená to tedy: kobereček musíš stále nějak držet. Buď na něm stát, či ho držet v ruce. Pokud tedy kobereček přenášíš, nesmíš ho hodit napřed. Musíš ho držet až do té doby, dokud na něj nešlápneš (žákům předvést). Než započneme hrát, žákům dáme prostor na utvoření strategie.

*Učitel: pozoruje žáky. Sleduje dodržování pravidel. Pokud se pravidlo poruší, sebere kobereček. Pomocí této hry prověřujeme třídu. Spolupracovat musí, jinak selžou a nedosáhnou cíle (konec tělocvičny).*

**Závěrečná reflexe:** 15 min.

*Pomůcky: medvěd Ouško, psací potřeby, papíry A5.*

Ptáme se jednotlivců, pošleme tedy medvěda. „Jak ses cítil? Jak se pracovalo? Co můžeš říci o své třídě?“

Každému žákovi dáme papír. Místo dotazníku, napíše každý své pocity z celého programu. Otázky: „Jak se Vám líbilo těchto pět částí, které jsme spolu absolvovali? Co osobně bereš za přínosné? Co si odneseš sebou?“

*Učitel: ověření naplnění cílů.*

Poté, co všichni odevzdají, ukončíme tento program. Předání listiny<sup>16</sup> třídní učitelce o absolvování preventivního programu proti šikaně. Žákům: menší památní listiny<sup>17</sup> (formát vizitek) o absolvování programu.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Příloha I – památní listina.

<sup>17</sup> Příloha J – památní listina pro každého žáka.

<sup>18</sup> Příloha K – hromadná fotografie.

Žákům i třídní učitelce poděkujeme za spolupráci. Rozloučení s žáky.

## **Sebereflexe**

*Co se ve třídě odehrálo?*

S žáky jsme se přivítali. Společně jsme si připomněli, co vše jsme do teď dělali. Od začátku do dnešního dne. Připomněli jsme i pravidla. „Dnes jsme spolu naposledy a už bychom měli vědět, co znamená slovo šikana a co o ní vše víme“. Žákům jsem představila strukturu dnešních dvou hodin.

Následovaly uvolňovací hry. První byla "domy a lidé". Tuto hru jsem znovu zařadila, protože jsme ji minule nestihli. Určitě by nebylo ztrátou času, si ji s žáky zahrát i dvakrát. Žáky hra bavila a mnohé si uvědomili. Další hra byla "ochránce". Tato hra byla pro žáky klíčová. Žáci si i během hraní vyzkoušeli různé role. Pochopili, jak je důležité někomu pomoci a agresorovi v mnoha věcech zabránit. V reflexi žáci hodně mluvili o roli ochránce. Tato role se jim velmi líbila. Žáci poznali společné téma těchto dvou her: chránit toho slabšího.

V komunitním kruhu jsme se snažili shrnout téma šikana. Připomenout si vše, co už do teď víme, pamatujeme si. Každý řekl jednu větu o šikaně. Pouze dva žáci se zdrželi. Následně jsem dala prostor na otázky. Co by je ještě zajímalo. Žáci se opravdu zapojili. Mluvili se mnou, ale i mezi sebou. Začali projevovat různé názory. Překvapilo mě, že diskuze proběhla bez hádek. Žáci se navzájem respektovali a spíše jen doplňovali.

Následně jsem žáky rozdělila do dvou skupin. Obě skupiny měly stejný úkol. Sepsat si poznámky k tématu šikana. Žáci psali společně. U jedné skupiny si zvolili zapisovatele a říkali mu své nápady. V druhé skupině si vzal každý pero a zapisoval ten, kdo měl nějaký nápad.

Gordický uzel jsem zařadila z mnoha důvodů. Žáky opravdu nadchl. Někdo se ho bohužel první hodinu neúčastnil a chtěl (prověření skupiny - zdali se zlepšila jejich třídní spolupráce). Třída pracovala opravdu bez velkých obtíží. Navzájem si naslouchali a pomáhali. Gordický uzel pro ně nebyl velký problém, i když byli tolik zamotaní. Žáci byli na sebe pyšní, jak tento problém zvládli.

Následoval plakát. Jednalo se o práci celé skupiny. Pouze jsem jim řekla, co mají dělat. Jak vypadá takový plakát (řekli jsme si společně) a dala prostor na otázky. Dále už jsem jim

do práce nezasahovala. Třída se nemohla dlouhou dobu dohodnout. Nakonec však našli cestu a práci si rozdělili. Každý ze třídy se zapojil a na plakátu pracovali společně. Pouze žák s ADHD byl mimo dění. Postupem času se zapojil i on. Žáci ho dlouho přemlouvali. Výroba plakátu se nám trochu protáhla, ale nechtěla jsem žáky rušit v práci. Na plakátu jim hodně záleželo. Chtěli prostřednictvím něho vyjádřit, co už všechno ví. Žáci obětovali i přestávku a raději pracovali. Když měl někdo čas, mohl mi napsat vyjádření k našemu celému programu.

Poslední aktivitou byl "ostrov". Jelikož nás tlačil čas, nepřesunuli jsme se do tělocvičny. Postačili nám prostory šaten a chodba. Žákům jsem nejprve vysvětlila všechna pravidla. Zmínila jsem i svou roli. Jednalo se o prověření třídy jako kolektivu. Učitel je v roli toho, kdo jim bere noviny a tím i brání v dosažení určeného cíle. Motivací byla výhra nade mnou. Porazit mě měla celá třída. Žáky hra nadchla. Pochopili, že vpředu i vzadu musí být někdo zodpovědný. Noviny jsem však také ukořistila. Třída si s tím však dokázala poradit. Snažili se nepřekřikovat. Za pár minut se velmi dobře sladili a bez velkých problémů se dostali do cíle. Třída měla ze svého úspěchu velkou radost. Cítila se jako opravdový kolektiv, dle jejich slov. Po této hře a reflexi plné dojmů jsme se přesunuli zpět do třídy, kde jsme měli ukončit náš program.

S žáky jsem se rozloučila a poděkovala za veškerou spolupráci. Následně jsem jim rozdala památné lístky (vizitky). Jejich třídní učitelce jsem předala památný list, který patřil celé třídě. Závěrem jsme se společně vyfotili.<sup>19</sup>

### *Proč se to tak stalo?*

Poslední dvě hodiny v této třídě byli velmi klidné. Žáky aktivity velmi bavily. Nejvíce je nadchla výroba plakátu. Žáci už také mnohé věděli, a proto se v dané problematice orientovali lépe. Znali aktéry šikany, chápali slovo šikana a co dělat v takovém případě. Velmi mě potěšila jejich diskuze. Žáci se už naučili respektovat druhého a hlavně jeho názor. Také se zlepšilo třídní klima. Hodně přispěla spolupráce dvojčat, kteří měli vždy konflikt. V dnešních dvou hodinách tento konflikt nenastal. Všichni se snažili přispět ke společné práci a nikdo neměl potřebu vyvolávat konflikt.

---

<sup>19</sup> Příloha L – popsané fotografie páté části.

### *Co jsem se z hodiny dozvěděla?*

Dnes jsem se dozvěděla jen samá pozitiva o této třídě. Velmi mě potěšilo, jak se jejich třídní klima o mnohé zlepšilo. Žáci začali více komunikovat o problému. Dohadování nebylo tolik hlasité a nikdo se neurazil (v této třídě velmi běžné). Uvědomila jsem si, jak je třída hrdá, když zvládne něco společně. Samozřejmě učitel v tom má také velkou roli. Měl by hlavně chválit. Žáky to opravdu velmi posouvá kupředu. Lépe si tak uvědomují, co vše mohou dokázat společně. Samozřejmě v každém kolektivu jsou hádky, ale důležitý je ten moment, kdy se k problému postaví čelem celá třída společně. Stejně tak i za jedním žákem, stojí celá třída. Tato třída dosáhla velkého pokroku. Nejen, že se dozvěděli mnohé o šikaně. Dozvěděli se i mnohé o sobě samých a své třídě. Celkově mohu říci, že program svou úlohu splnil. Třída se posunula dál a mnohé si odnesou do starších ročníků, budoucnosti.

### 4.7. Zhodnocení

Cílem programu bylo seznámit žáky s problematikou šikany. Připravit je na náročné životní situace a umět je řešit. V neposlední řadě celkové zlepšení třídního kolektivu a prevence rizikového chování. Hlavní náplní programu byla dramatická cvičení a hry. Pomocí hry se žáci motivují a následně i lépe učí. Hra v roli, učí žáky jednat v situacích, které je mohou potkat i v reálném životě. Žáci mnohdy nevědí, jak v takové situaci zareagovat. Úkolem školy je připravit žáky na život. Ať mluvíme o vědomostech učebnicích, tak i vědomosti pro život. Pomocí dramatických cvičení můžeme žáky připravit na těžší situace.

Program lze používat už od první třídy. Pouze pracujeme dlouhodobě, což by mělo být cílem každého učitele. Vést žáky k určitým postojům od první třídy až po třídu pátou. Žáci se pak rychleji zorientují na druhém stupni, snadněji budou řešit konflikty a lépe se vypořádávají s náročnými situacemi. Určitá cvičení a hry nám pomůžou vést žáky k těmto postojům.

Program byl realizován po dobu pěti týdnů vždy dvě vyučovací hodiny. V ideálním případě se snažíme zařazovat cvičení po dobu celého školního roku. Podporovat kolektiv, ale i jedince samotného. Pro ověření cílů jsem zvolila dotazníky, které jsem předložila žákům na konci každé části. Dále jsem měla možnost reflexe od třídní učitelky a asistentky této třídy. Na základě těchto rozhovorů a dotazníků jsem vytvořila ke každé části sebereflexi na základě knihy „Diplomová práce krok za krokem“ od V. Bitljanové a Z. Šaffkové. Pomocí několika bodů jsem napsala, co se ten den doopravdy událo, proč se to tak stalo a jaký závěr z toho plyne. Sebereflexi by měl používat každý pedagog a vést k ní i žáky samotné.

Na konci programu jsem také obdržela hodnocení od třídní učitelky 5. třídy<sup>20</sup>. Na základě sebereflexí, dotazníků a hodnocení mohu považovat tento program za úspěšný. Pokud srovnám spolupráci žáků na začátku programu a ke konci programu, jen těžko by někdo řekl, že šlo o stejnou třídu. I sama třídní učitelka si všimla změny vztahů mezi žáky. Žáci lépe komunikují, spolupracují, a pokud nastane konflikt, snaží se ho vyřešit bez násilí. Třída se také velmi posunula ve vztahu vůči žákovi s ADHD. Komunikují s ním mnohem více, zapojují ho do hry a chrání ho před ostatními žáky školy. Třída se opravdu „stmelila“. Protože jsou v páté třídě, budou se loučit s touto školou a přestoupí na druhý stupeň. Mnoho žáků má trochu strach z tohoto přesunu. Po absolvování programu souhlasili s tím, že přesun na druhý stupeň nebude tak hrozný. Vědí, že teď už se umí postavit i třeba agresorovi a snažit se s ním situaci nějakým způsobem řešit. Nebudou se schovávat před násilím. Naopak, postaví se této situaci čelem a pomohou slabšímu.

Program měl žákům předat zkušenosti do života. V modelových situacích si vyzkoušeli různé způsoby chování, reakci na konflikt, řešení konfliktu. Vše, co mohli absolvovat, v nich zůstane. Program tedy splnil svůj cíl. Předal žákům nové hodnoty a postoje vůči násilí, které, jak už ví, společnost neuznává. Program hodnotím velmi kladně a přínosně pro třídní kolektiv. Nesmíme opomenout délku programu. Pracovala jsem s třídou „pouze“ pět týdnů. V budoucí praxi nahlížím na tento program dlouhodobě. Využívat jeho metody po celých pět let. Pokud budeme pracovat s žáky dlouhodobě, výsledky se dostaví sami. Metody můžeme opakovat, protože žák se vyvíjí postupně a v každém ročníku problém pochopí jinak. Chápe ho tak, jak jeho mentální úroveň dovolí. Nezapomínejme, že učitel je ten, kdo pokládá morální základy. Dítě si přinese určité z domova, ale škola představuje společnost, ve které se dodržují určité zákony, stejně jako v životě. Učitel musí mít tohle vše na paměti a být součástí třídy. Pouze pevný kolektiv, který věří svému učiteli, dokáže řešit i složité situace.

---

<sup>20</sup> Příloha M – hodnocení třídního učitele.

## 5 Závěr

Tématem předložené diplomové práce je šikana – preventivní program pro 1. stupeň základní školy. Cílem teoretické části byla analýza školní šikany se zaměřením na 1. stupeň základní školy. Analyzovány byli aktéři, stadia, způsoby řešení a preventivní opatření vhodná pro 1. stupeň ZŠ. S preventivními opatřeními souvisí praktická část.

Cílem praktické části bylo navrhnout, zrealizovat a zhodnotit vlastní preventivní program pro 1. stupeň ZŠ. Hlavními částmi programu byla dramatická cvičení. Pomocí nich si žáci vyzkoušeli mnohé situace, které je mohou potkat v reálném životě. Záměrem programu bylo žáky seznámit s pojmem šikana hlouběji. Nejednalo se o typ přednáškového sezení. Žáci byli maximálně zapojeni do průběhu činností. Učili se hlavně formou hry. Z mnoha činností si odnesli poznatky, které v budoucnu využijí a následně budou moci řešit náročnější situace, konflikty.

Po zrealizování programu jsem byla požádána o krátké shrnutí v podobě článku na webové stránky školy. Článek je určen pro rodiče žáků, ale i širokou veřejnost. Článek přikládám do příloh<sup>21</sup>.

Subjektivně považuji program za velice přínosný. Realizovala jsem ho v páté třídě. Jeho částí lze však využít už od prvního ročníku. Spolupracovala jsem s třídou „pouze“ pět týdnů, ale i zde už byly znát velké pokroky. Pro úplnou prevenci doporučuji realizovat tato cvičení v průběhu celého školního roku. Zařazovat je i do běžného dne. V každém předmětu můžeme najít příběhy, slovní úlohy, při kterých využijeme určitou činnost pro následnou prevenci. U slova prevence, by si každý pedagog měl představit dlouhodobý cíl. Pouze dlouhodobá spolupráce celé třídy zajistí minimální výskyt konfliktního chování, šikany.

Předložená práce potvrzuje, z teoretického i praktického hlediska, závažnost šikany na našich školách. Mnoho škol bohužel podceňuje včasnou prevenci a raději si nepřipouští šikany na své škole. Prevence má smysl pouze tam, kde si kolektiv uvědomí, že šikana se může objevit kdykoliv. Škola si může vybrat z mnoha preventivních programů od různých institucí, ale ty nejsou dlouhodobé. Proto jsem se snažila vytvořit preventivní program, který lze využívat na prvním stupni ZŠ. Program lze zakombinovat do různých předmětů. Např.: do českého jazyka, čtení, přírodovědy, apod. V průběhu celého školního roku. Proto

---

<sup>21</sup> Příloha N – článek pro ZŠ.

hodnotím předloženou práci za přínosnou. Její využitelnost v praxi vidím v navrženém a zrealizovaném preventivním programu, jako návrh pro další pedagogy.



## Seznam literatury

ANON, 2006. „*Bullying in Schools* [online]. [vyd. 18. 2. 2016].  
Dostupné z: [http://www.education.com/reference/article/Ref\\_Bullying\\_Schools/](http://www.education.com/reference/article/Ref_Bullying_Schools/)

BENDL, S., 2003. *Prevence a řešení šikany ve škole*. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství, 197 s. Pedagogika (ISV nakladatelství). ISBN 80-86642-08-9.

BENEŠOVÁ, J., 1999. *Velký slovník naučný*. Vyd. 1. Praha: Diderot, Encyklopedie Diderot, 842 s. ISBN 80-902723-1-2.

BITLJANOVÁ, V. a ŠAFFKOVÁ, Z., 2006. *Diplomová práce krok za krokem*. Vyd. 1. V Liberci: Technická univerzita v Liberci, 52 s. ISBN 70-7372-081-7.

FIELD, E. M., 2009. *Jak se bránit šikaně: praktický rádce pro děti, rodiče i učitele*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 311 s. ISBN 978-80-249-1176-2.

GAJDOŠOVÁ, E. a HERÉNYIOVÁ, G., 2006. *Rozvíjení emoční inteligence žáků: prevence šikanování, intolerance a násilí mezi dospívajícími*. Vyd. 1. Praha: Portál, 324 s. ISBN 80-7367-115-8.

KOLÁŘ, M., 2005. *Bolest šikanování*. Vyd. 2. aktual. a dopl. Praha: Portál, 256 s. ISBN 80-7367-014-3.

KOLÁŘ, M., 1997. *Skrytý svět šikanování ve školách: příčiny, diagnostika a praktická pomoc*. Vyd. 1. Praha: Portál, 127 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-123-1.

LOVASOVÁ, L., 2005. *Šikana*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 27 s. ISBN 80-239-5637-x.

MACHKOVÁ, E., 2013. *Projekty dramatické výchovy pro starší školní věk*. Vyd. 1. Praha: Portál, 150 s. ISBN 978-80-262-0504-3.

MACHKOVÁ, E., 2011. *Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací*. 12. vyd. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 155 s. ISBN 978-80-7068-250-0.

MAJÁK, 2016. *Komplexní program „Jdi dál!“* [online]. [vyd. 18. 2. 2016].  
Dostupné z: <http://www.majakops.cz/index.php/preventivni-programy/programy-pro-zs/komplexni-program-jdi-dal>

MALACH, J., 2007. *Teorie metodiky výchovy*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 228 s. ISBN 978-80-86723-29-7.

MARTÍNEK, Z., 2009. *Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Praha: Grada, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2310-5.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2013. *Metodické dokumenty (doporučení a pokyny), (2013 – 2015)* [online]. [vyd. 18. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuzeni-a-pokyny?highlightWords=preventivn%C3%AD+program>

MLEJNEK, J., 1997. *Dětská tvořivá hra*. Praha: IPOS ARTAMA, 151 s. ISBN 80-7068-104-7.

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, 2008. *Ajaxův zápisník* [online]. Aktualizováno 11. 3. 2010 [vyd. 18. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/ajaxuv-zapisnik-660771.aspx>

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY, 2008. „*Nechte mě bejt*“ [online]. Aktualizováno 11. 3. 2010 [vyd. 18. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/sprava-hl-m-prahy-akce-a-projekty-projekty-nechte-me-bejt.aspx>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2007. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. [cit. 2016-03-07]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 126 s. Dostupné z WWW:<[http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_200707.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_200707.pdf)>.

ŘÍČAN, P., 1995. *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 95 s. ISBN 80-7178-049-9.

SMETÁČKOVÁ, I. a BRAUN, R., 2009. *Homofobie v žákovských kolektivech: homofobní obtěžování a šikana na základních a středních školách - jak se projevuje a jak se proti ní bránit: doplňkový výukový materiál pro ZŠ a SŠ včetně didaktické aplikace tématu*. Praha: Úřad vlády České republiky, 54 s. ISBN 978-80-7440-016

## Seznam příloh

Příloha A – dopis pro rodiče žáků.

Příloha B – dotazník z první části.

Příloha C – popsané fotografie první části.

Příloha D – dotazník z druhé části.

Příloha E – popsané fotografie druhé části.

Příloha F – dotazník ze třetí části.

Příloha G – popsané fotografie třetí části.

Příloha H – dotazník ze čtvrté části.

Příloha CH – popsané fotografie čtvrté části.

Příloha I – památná listina.

Příloha J – památná listina pro každého žáka.

Příloha K – hromadná fotografie.

Příloha L – popsané fotografie páté části.

Příloha M – hodnocení třídního učitele.

Příloha N – článek pro ZŠ

## **Přílohy**

Příloha A - dopis pro rodiče žáků. Podepsané dopisy jsou k dispozici u autorky DP.

### **Preventivní program pro 1. stupeň ZŠ**

Vážení rodiče,

jmenuji se Eliška Tvrdíková. Studuji pátým rokem učitelství 1. stupně na fakultě pedagogické a humanitní v Liberci. Ráda bych pracovala na své diplomové práci, konkrétně na její praktické části, s třídou, kam chodí i váš/vaše syn/dcera. Téma mé diplomové práce se týká tématu šikana. Konkrétně preventivního programu proti šikaně. Tento program bych ráda absolvovala právě s 5. třídou.

Program se hlavně dotýká tématu spolupráce, kolektivu, pomoci druhému, určité chování v určité situaci, apod. Program by trval cca 5 týdnů po 2. vyučovacích hodinách. Celkem tedy 10 vyučovacích hodin. Program by probíhal v čase výuky. Žáci během tohoto programu budou upevňovat svůj třídní kolektiv, učit se reagovat na „nepříjemné“ situace pomocí dramatizace, vyjadřovat své emoce pomocí slov, apod.

Vás žádám o souhlas, abych mohla s vaším dítětem začít pracovat. Předem děkuji za Váš čas i ochotu.

Pokud souhlasíte, aby Vaše dítě absolvovalo preventivní program,  
podepište zde \_\_\_\_\_

S pozdravem

Eliška Tvrdíková

Příloha B – dotazník z první části. Vyplněné dotazníky jsou k dispozici u autorky DP.

**Svou odpověď zakroužkuj.**

Pracovali všichni bez konfliktů?

- ANO
- NE
- VĚTŠINOU

Zapojovali se všichni ve skupině?

- ANO
- NE

Dokáže celá třída spolupracovat?

- ANO
- NE

Přinesla ti tato hodina něco nového?

- ANO
- NE

Jak bys zhodnotil dnešní hodinu? Vybarvi podle toho obrázek.



Příloha C – popsané fotografie první části.



*Pavučina vztahů, pravidla třídy*



*Gordický uzel*



*Pozdravy*



Brainstorming



Karty chvály



Sluníčko kamaráda



*Závěr*



Příloha D – dotazník z druhé části. Vyplněné dotazníky jsou k dispozici u autorky DP.

**Svou odpověď zakroužkuj.**

Budeš vědět, po této hodině, jak vyřešit problém s kamarádem?

- ANO
- NE

Důvěřoval jsi svému kamarádovi při stezce důvěry?

- ANO
- NE
- VĚTŠINOU

Našel/a bys řešení pro svůj osobní problém s kamarádem po této hodině?

- ANO
- NE

Bylo těžké vstoupit do rolí?

- ANO
- NE

Jak bys zhodnotil dnešní hodinu? Vybarvi podle toho obrázek.



Příloha E – popsané fotografie druhé části.



*Alej, ulice*



*Stezka důvěry*



*Míchám, míchám hlínu*



*Sběr materiálu*



*Improvizace*



*Alej myšlenek*



*Živé obrazy*



*Reflexe v rolích, závěr*

Příloha F – dotazník ze třetí části. Vyplněné dotazníky jsou k dispozici u autorky DP.

**Svou odpověď zakroužkuj.**

Bylo těžké přehrát pohádku netradičním způsobem?

- ANO
- NE

Byla pro tebe pohádka zajímavější, když jsme ji vyprávěli v rolích?

- ANO
- NE

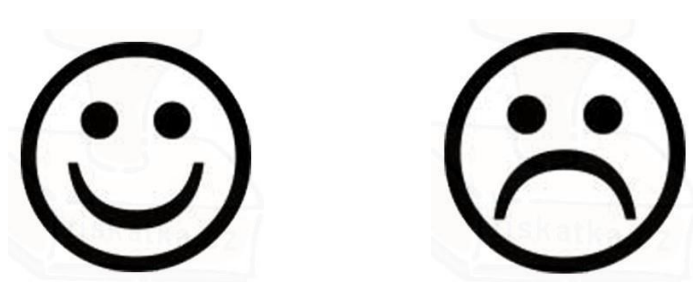
Uvědomil/a sis někdy, jak trápili Popelku?

- ANO
- NE

Dokázal bys pomoci kamarádovi stejně jako Popelce?

- ANO
- NE

Jak bys zhodnotil dnešní hodinu? Vybarvi podle toho obrázek.



Příloha G – popsané fotografie třetí části.



*Hra na stíny*



*Hra na zrcadla*



*Průpravná část k pohádce*



*Mapujeme pohádku*



*Přehrání pohádky netradičním způsobem (loutky)*



*Cíl (trápení Popelky) a konflikt*



*Sběr materiálu*



*Rada*



*Horké křeslo*





*Alej myšlenek*



*Závěrečná reflexe*

Příloha H – dotazník ze čtvrté části. Vyplněné dotazník jsou k dispozici u autorky DP.

**Svou odpověď zakroužkuj.**

Rozeznáš agresora od oběti?

- ANO
- NE

Kdybys byl/a svědkem šikany, pomohl/a bys oběti?

- ANO
- NE

Bylo těžké řešit šikanu, i když to bylo jen jako?

- ANO
- NE

Objevila se šikana ve tvé třídě?

- ANO
- NE

Jak bys zhodnotil dnešní hodinu? Vybarvi podle toho obrázek.



Příloha CH – popsané fotografie čtvrté části.



*Brainstorming*



*Kdo je agresor? Kdo je oběť?*



*Obrázky*



*Práce skupin*



# Památný list

Pro: Mgr. Marii Ulrichovou  
a 5. třídu

Absolvování  
preventivního  
programu  
proti šikaně



16.10. – 20.11. 2015

Příloha J – památná listina pro každého žáka.

*Nedělej druhým to,  
co nechceš, aby dělali oni tobě.*  
Alexander Severus



Pamětní list o absolvování preventivního  
Programu proti šikaně.

Příloha K – hromadná fotografie.



Příloha L – popsané fotografie páté části.



*Domy a lidé*



*Ochránci*



*Poznámky*





*Gordický uzel*



*Plakát*



*Ostrov*



## **Preventivní program proti šikaně**

Šikanování je mimořádně nebezpečná forma násilí, která ohrožuje základní výchovné a vzdělávací cíle školy. Vzhledem k tomu, že šikana se vyskytuje na mnoha školách, je potřeba věnovat tomuto jevu zvláštní pozornost. Pro žáky pátého ročníku byl připraven program pod názvem „*Prevence proti šikaně*.“ Žákům 5. tříd se v několika vyučovacích hodinách předkládal zajímavý program, kde se děti seznámili s náročnými životními situacemi formou her. Žáci pracovali jak ve dvojicích, tak i ve skupinách, když předváděli pantomimu a také si formou improvizovaného divadla vyzkoušeli, jak by měli řešit situace, do kterých se mohou dostat. Vyzkoušeli si i různé způsoby chování v několika připravených modelových situacích. Z prožitých aktivit si děti odnesly spoustu zkušeností a naučily se přemýšlet o svých emocích a i o tom, jak na ně reagovat, což bylo hlavním cílem programu.

Autorka tohoto programu byla vždy vzorně na vyučovací hodiny připravena, k dětem se chovala přátelsky, vše dětem podrobně vysvětlila a sama si s dětmi aktivity vyzkoušela. Žáci byli zpočátku trochu zdrženliví, ale postupně se zapojovali a na další hodiny se těšili, protože je velmi dobře připravená témata formou her a zábavy zaujala.

Domnívám se, že aplikace projektu v 5. třídě naší školy byla velkým přínosem, což se okamžitě projevilo na zlepšení vzájemných vztahů mezi dětmi.

Vypracovala tř. uč. Mgr. Marie Ulrychová

## ŠIKANA

Program odstartoval v pátek 16. 10. a končil 20. 11. 2015. Žáci páté třídy tento program absolvovali vždy v pátek po dobu dvou vyučovacích hodin. Program měl celkem 5 částí. V každé části absolvovali různé hry a aktivity rozvíjející třídu jako kolektiv. Cílem programu bylo naučit žáky jednat v určitých situacích. Proto měl program podobu aktivních dramatických cvičení, místo typu přednáškových sezení, z kterého si žáci mnoho neodnesou. Formou zážitku si žák více zapamatuje. Různé situace a hry, které si vyzkoušel v programu, následně využije v reálných situacích.

V první části se třída stmelovala pomocí těchto cvičení. Prohlubovali jsme vztahy mezi žáky a spolupracovali jako kolektiv. Postupem času jsme se dostávali k tématu šikana. Abychom šikanu nenásilně pochopili, přešli jsme si netradičně pohádku „Popelka“. Žáci se ocitli v různých rolích a lépe tak pochopili podstatu šikany. Mohli si vyzkoušet roli agresora, oběti i ochránce. Žáci na konci programu ověřili své nabyté vědomosti ohledně šikany. Společně vytvořili plakát o šikaně, kde zvýraznili nejdůležitější problematiku tohoto tématu. Nakreslili člověka, který měl dvě podoby. Podobu oběti a agresora. Poukázali tak na rozdíly mezi těmito aktéry. Plakát doplnili ještě slovy, které vyjadřují slovo šikana. Poslední aktivitou byla hra „Ostrov“. Zde žáci prověřovali sami sebe. Dokážou spolupracovat jako třída? Pomocí novin se museli dostat do předem určeného cíle. Za chybu následoval trest, formou sebrání novin. Přes počítačnické chybování se žáci dokázali spojit a dosáhli svého cíle.

K ukončení dostala pátá třída památný list o absolvování programu. Předala jsem ho paní učitelce Mgr. Marii Ulrychové. Žáci dostali menší kartičky, kde si mohli přečíst citát: „Nedělej druhým to, co nechceš, aby dělali oni tobě“ od Alexandra Severuse. Doufám, že se budou tímto citátem řídit celý život. Závěrem chci poděkovat paní ředitelce Mgr. Jiřině Jelínkové za umožnění programu vyzkoušet v páté třídě základní školy v Arnultovicích. Poděkovat chci i paní učitelce Mgr. Marii Ulrychové za ochotu a trpělivost. Mé poděkování patří i Šárce Jelínkové, která mi pomáhala během programu ve třídě. Nesmím však zapomenout na pátou třídu. Děkuji všem žákům za spolupráci při absolvování programu. A chci poděkovat i Vám, drazí rodiče těchto žáků, za svolení s Vašimi dětmi pracovat.

Eliška Tvrdíková, studentka TUL