

STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA ŘÍČANY s.r.o.

JIRÁSKOVA 1519, 251 01 ŘÍČANY

Školní program proti šikanování

2025/2026

Školní program proti šikanování je vypracován na základě Metodické doporučení pro školy a školská zařízení spolupráce škol a školských zařízení s PČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality páchané na dětech a mládeži (č.j.: MSMT-6167/2025-1), Metodického pokynu k prevenci a řešení šikany ve školách (č.j.: MSMT-21149/2016) a Metodického doporučení ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28).

Existence programu proti šikanování vymezuje postoj školy vůči problému výskytu šikany ve školách. Program má přispívat k vytváření bezpečného prostoru, respektujícího a vstřícného prostředí ve škole. Zaměřuje se především na prevenci šikany a nabízí postupy pro případ řešení šikanování. Je určen pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům školy a stejně tak žákům a jejich rodičům.

Základem prevence šikanování a násilí je podpora pozitivních vzájemných vztahů mezi žáky a mezi žáky a učiteli, a to zejména:

- podpora solidarity a tolerance,
- podpora vědomí sounáležitosti,
- vytváření podmínek pro zapojení všech žáků do aktivit třídy a školy,
- rozvoj spolupráce mezi žáky a jejich vzájemného respektu,
- rozvíjení jednání v souladu s právními normami a důrazem na právní odpovědnost jedince.

1. Charakteristika šikany

Šikana je agresivní chování ze strany žáka/ů vůči žákovi nebo skupině žáků či učiteli, které se v čase opakuje (nikoli nutně) a je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně a/nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepříjemností útoku pro oběť a samoučelností agrese.

Podoby šikany:

- Přímá šikana může mít podobu fyzickou (např. bití, plivání, tahání za vlasy), verbální (např. vulgární nadávky, zraňující komentáře k rase, národnosti, etnicitě, náboženství nebo sexualitě, výhrůžky, násilné a manipulativní příkazy); nebo neverbální (např. urážlivá gesta a zvuky, zírání, používání zstrašujících nebo výhrůžných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, ničení/schovávání/kradení věcí nebo učebních pomůcek).

- Nepřímá šikana má za cíl způsobit emocionální a psychologické utrpení a poškodit sociální status oběti.

Tato šikana je vykonávána způsobem, kdy útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo.

Nepřímá šikana není většinou fyzická, nicméně v některých případech může být také třetí strana manipulována do situace, kdy má zapříčinit fyzické ublížení. Nefyzické formy nepřímé šikany pak mohou zahrnovat záměrnou ignoraci nebo izolování žáka nebo učitele rozšiřování zákeřných pomluv a lží, neoprávněná nařčení ze sexuálního obtěžování nebo nespravedlivého hodnocení (u učitele), ničení pověsti a reputace, ponižování před ostatními žáky i pedagogy, nepříjemné sexuální provokace.

- Jednou z nejčastějších forem šikany je také elektronická šikana, tj. kyberšikana, která může mít podobu:

- zakládání falešných profilů na jméno žáka či učitele s dehonestujícím obsahem,
- prezentace ponižujících videí na portálech, jako je youtube.com, spoluzaci.cz nebo facebook.com apod.,
- prezentace zraňujících komentářů na webu, sdílení vulgárních nebo výhružných koláží s tváří žáka nebo učitele či příslušníků jeho rodiny,
- výhružné SMS nebo e-maily apod.

Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti. Pokud je oběť šikanována ve třídě, svědkem pomluv, nadávek, posmívání a ztrapňování je max. několik desítek lidí. V prostředí internetu může být svědkem (ale i útočníkem) stejného chování i několik desítek tisíc lidí.

Kyberšikana bývá u dětí školního věku často doplňkem klasické přímé a nepřímé šikany. Je tedy důležité při řešení prověřit případné souvislosti s klasickou šikanou. Tedy pokud probíhá klasická šikana (např. nadávky, ponižování), je nutné zjistit situaci oběti v kyberprostoru (mobil, profil, chat apod.) a naopak.

Škola by se kyberšikanou měla zabývat vždy, když se o ní dozví. Základním úkolem musí být zmapování konkrétního případu, které škole pomůže rozhodnout se pro správný postup řešení. Hranice, která odlišuje šikanování od škádlení nebo agrese, bývá někdy nezřetelná. U žáků se za šikanování nepovažuje škádlení nebo agrese, které nemá znaky šikanování. Žák je schopen škádlení opřevovat, bránit se mu, zastavit ho. Ve chvíli, kdy se žák škádlení nebo agresí neumí nebo nemůže dostatečně bránit (cítí se bezradný a bezmocný), a přesto škádlení nebo agrese pokračuje, pak toto chování přerůstá v šikanu.

Podobně, jedná-li se o šikanu pedagoga žáky, pak šikana není zlobení a nerespektování ze strany žáků, které postrádá znaky šikany. V šikanu přerůstá to, co se stává vědomým, záměrným a úmyslným. Pedagog cítí, že není v jeho moci jej zastavit, je bezbranný, ztrácí autoritu a poměr sil v rolích žák/žáci x pedagog se obrací.

Většina obětí šikany a jejich svědků se snaží situaci udržet co nejdéle v tajnosti, bojí se někomu svěřit. Důsledkem může být podcenění závažnosti a rozsahu

výskytu šikany nebo obtížné nalezení útočníků. Proto je v prevenci velmi důležité zaměřit se specificky na identifikaci rizikových znaků a signálů pro výskyt šikany.

Důvodem nebo obsahem šikany může být jakákoliv odlišnost žáka nebo pedagoga:

- fyzická zdatnost,
- vzhled,
- hmotnost,
- barva pleti,
- tělesná neobratnost,
- inteligence - snížení rozumových schopností, nebo naopak nadání, jazyk./komunik.bariéra,
- socioekonomická odlišnost,
- psychická odlišnost,
- speciální vzdělávací potřeby žáka apod.

Šikana může mít také specifický obraz, odehrává-li se ve vztahu k žákům nebo pedagogům z důvodu etnicity (v ČR bývá v této souvislosti nejčastější anticiganismus), rasové nebo národnostní příslušnosti, náboženského vyznání nebo víry (často také v kombinaci s pohlavím např. muslimské dívky, židovští chlapci apod.), sexuální orientace (nejčastěji proti homosexuálům) apod.

2. Jak poznat šikanu

Přímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- o posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet; účet např. z důvodu etnicity, sexuální orientace, náboženského vyznání apod.;
- o kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejm. pronášené nepřátelským, nenávislným, pohrdavým tónem;

- o nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil;
- o příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem;
- o skutečnost, že se žák podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků;
- o nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k nucení spoluúčasti na nich;
- o honění, strkání, štouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí;
- o rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout;
- o žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmlouvání učitelům apod.

Nepřímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- o žák je o přestávkách často osamoceny, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády;
- o při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními;
- o při přestávkách vyhledává blízkost učitelů;
- o má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený;
- o působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči;
- o stává se uzavřeným;
- o jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje;
- o jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené;
- o zašpiněný nebo poškozený oděv;
- o stále postrádá nějaké své věci;

- o odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy;
- o mění svou pravidelnou cestu do školy a ze školy;
- o začne vyhledávat důvody pro absenci ve škole;
- o odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Zákonní zástupci žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování:

- o za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;
- o dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- o dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- o nechce dítě jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo školu rádo).
- o dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- o ztráta chuti k jídlu;
- o dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem;
- o dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- o usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- o dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- o dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- o zmínky o možné sebevraždě;
- o odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;

- o dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
 - o dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;
 - o dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, projevuje i zlobu vůči rodičům;
 - o dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma; své zdravotní potíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);
 - o dítě se vyhýbá docházce do školy;
 - o dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.
3. Stadia šikanování podle Koláře (2011)

3. Stadia šikany

První stadium: **ZROD OSTRAKISMU**

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben 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.

Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

Druhé stadium: **Fyzická AGRESE a přitvrzování MANIPULACE**

V zátěžových situacích (což může být i školou vytvářené konkurenční prostředí), kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity, například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese.

Stupňování agrese může být dáno také neřešením předchozí situace.

Třetí stadium (klíčový moment):

VYTVOŘENÍ JÁDRA

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování.

Třída ví, o koho jde. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“. Většinou platí mezi ostatními žáky názor - „raději on, než já“.

Čtvrté stadium:

VĚTŠINA PŘIJÍMÁ NORMY

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. Platí „Buď jsi s námi, nebo proti nám.“

U členů „virem“ přemožené skupiny, dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

Páté stadium:

TOTALITA neboli DOKONALÁ ŠIKANA

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které pro přehlednost můžeme označit jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná.

Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání šikany do oficiální školní struktury. Stává se to v případě, kdy iniciátor šikanování je sociometrickou hvězdou. Je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly.

U oběti nastává druhý paradoxní převrat osobnosti, miluje své agresory, stává se na nich závislá, neudá je (tzv. stockholmský syndrom).

Zvláštnosti u psychických šikan

U psychických šikan zůstává princip stadií nezměněn. Nicméně jejich podoba je jiná. V popředí je nepřímá a přímá verbální agrese čili psychické násilí. Často se zraňuje „jen“ slovem a izolací. Rozdíl je pouze v tom, že se stupňuje násilí

nikoliv fyzické, nýbrž psychické. Krutost psychického násilí si však v ničem nezadá s nejbrutálnější fyzickou agresí.

4. Spouštěcí mechanismy šikanování

Spouštěcím mechanismem šikanování mohou být:

- rizikové osobnostní charakteristiky protagonistů šikany a členů skupiny,
- osobnost pedagoga,
- prostředí,
- rodina,
- společnost.

Agresoři nemají žádné vědomé pocity viny, netrápí se skutečností, že někomu ubližují a zasloužený trest vnímají jako křivdu.

- Ochrana sebepojetí - agresor svaluje vinu na oběť, zdůvodňuje své chování.
- Sobecká a sebestředná orientace - agresor se považuje za střed světa a z tohoto titulu si upravuje mravní hodnoty podle svých potřeb. Jejich mravní mantinely jsou pružné, vždy si nacházejí přijatelné vysvětlení pro své nemorální chování.
- Ustrnutí duchovního vývoje u agresora - duchovní a psychický vývoj spolu souvisí. (Co je považováno za krásné a roztomilé u rozkazujícího tříletého dítěte, se v pozdějším věku může stát zhoubným - např. středoškolák s charakterem pětiletého dítěte bude beze studu lhát, podvádět a jednat bezohledně.)

Ve většině případů šikanování se agresoři neliší od ostatních dětí, jsou pouze závislí na sobě, jsou mimořádně egoističtí a egocentričtí, jejich vztahy k druhým jsou pouze prospěchářské. Porucha duchovního, morálního a mravního vývoje není na překážku vysoké inteligenci, hluboké vzdělanosti a silné vůli k vlastnímu úspěchu.

Osobnost pedagoga, hlavní nástroj při ovlivňování skupiny a jednotlivců, musí být v pořádku, pedagog musí sám sobě rozumět a znát své možnosti. Potřebuje umět reflektovat sám sebe i svůj vztah k žákům, mít svou profesi rád.

Šikanu mohou podporovat i osobnostně nevyzrálí pedagogové, kteří nejsou schopni vytvořit ve třídě atmosféru náklonnosti, vcítění, soucitu a porozumění.

Chybí jim schopnost uvidět trápení slabých žáků a vnímat skupinu jako živý organismus, ve kterém se neustále něco děje.

5. Následky šikanování

Destruktivní účinky šikanování:

- § Poškození fyzického a psychického zdraví dětí. Šikanování způsobuje obětem nezměrné psychické a fyzické utrpení. Dlouhodobě a někdy i trvale poškozuje psychické a tělesné zdraví.
- § Fixování antisociálních postojů u agresorů. Nezastavený a svému osudu ponechaný agresor se stává „charakterovým mrzákem“, u něhož se upevňují antisociální postoje a celková připravenost pro trestnou činnost. Deficit v jeho duchovním a mravním vývoji se výrazně prohloubil, nikdo mu nedal jasně najevo, co nesmí dělat, co je chráněnou sférou druhého člověka.
- Ztráta iluzí o společnosti u ostatních členů skupiny. Žáci, kteří jsou svědky krutého bezpráví, ztrácejí iluze o společnosti, která by každému měla zajistit ochranu proti jakékoliv formě násilí.
- Mravní i zákonné normy jsou zcela bez zábran překračovány, aniž by to pro agresory znamenalo nějakou komplikaci.
- Snížený efekt pedagogického působení u skupiny jako celku.

Následky šikanování u obětí:

Závažnost poškození závisí na tom, jaké míry destruktivní síly šikanování dosáhlo a zda bylo krátkodobé nebo dlouhodobé. Důležitá je i míra obranyschopnosti oběti.

Oběti pokročilých stupňů šikanování (čtvrtého a pátého stupně) - velmi závažné následky, dotýkají se celé osobnosti, mají celoživotní charakter.

Oběti počátečních stupňů šikanování (prvního, druhého a třetího stupně) - takový žák se ve škole necítí dobře, jeho vztah ke škole bývá negativní.

Počáteční stadia šikanování zanechávají bolestivé stopy nebo opouzdřené rány, které trápí oběť ještě po mnoha letech.

Úmluva o právech dítěte zaručuje všem dětem v pedagogických zařízeních bezpečný pobyt bez poškozování zdraví a ohrožení života.

Šikanování je v řadě případů trestnou činností. Bagatelizace problému, vyplývající z neznalosti vede řadu rodičů, pedagogů i veřejnost k tomu, že je šikanování považováno za „klukovinu“, nebo přestupek související s věkem.

6. Plán prevence:

- a. Vytvořit a zajistit pro žáky programy na podporu sebevědomí, umění komunikace, na zjištění rušivých zvláštností chování, sociometrie tříd dle situace (VP, ŠMP) atd.
- b. Vysvětlit žákům, co je šikana a jak se jí mohou bránit (třídnické hodiny, v rámci předmětu SPV, besedy, letáky).
- c. Nezastupitelnou roli má třídní učitel, sleduje chování žáků, vede žáky k osobní odpovědnosti, spolupracuje s ostatními vyučujícími. Závažné problémy řeší s výchovnou poradkyní, metodičkou prevence, školní psycholožkou, případně s vedením školy.
- d. Žáci mohou využívat konzultačních hodin výchovné poradkyně, školní metodičky prevence a školní psycholožky.
- e. Věnovat pozornost pohybovému režimu žáků o přestávkách i v hodinách. Zařazovat oddechové chvíle pro uvolnění energie a odreagování stresu a agresivity.
- f. Vést evidenci problémových žáků a řešení problémových situací (TU, VP, ŠMP).
- g. Kontrolovat kvalitu dozorů ve škole a řízení tříd (ŘŠ, ZŘ). Věnovat pozornost pohybovému režimu žáků o přestávkách i v hodinách. Zařazovat oddechové chvíle pro uvolnění energie a odreagování stresu a agresivity.
- h. Vést evidenci problémových žáků a řešení problémových situací (TU, VP, ŠMP).
- i. Kontrolovat kvalitu dozorů ve škole a řízení tříd (ŠŘ, ZŘ).

V Říčanech dne 30. 8. 2025

Zpracoval:

Mgr. Soňa Repáčková, MBA

školní metodik prevence

e-mail: s.repacova@sosricany.cz

Schválil:

Mgr. Daniel Vančura, MBA

ředitel školy

e-mail: d.vancura@sosricany.cz