



# Příručka Šikana

## Hranice mezi kamarádkým škádlením a šikanou

Kamarádké škádlení a šikana jsou dvě odlišné formy mezilidské interakce, které je důležité rozlišovat pro zachování zdravých vztahů. Kamarádké škádlení je obvykle založeno na vzájemné důvěře a vzájemném respektu. Je to forma vtipkování, která má za účel přinést radost a uvolněnou atmosféru. Klíčovým prvkem je, že v něm neexistuje vítěz ani poražený, a obě strany mají možnost obhájit své osobní hranice a zároveň i musí dbát na respektování limitů druhého. Emoční reakce jsou většinou pozitivní, přinášející radost, lehké vzrušení nebo případně i jemné naštvání.

Naopak šikana se projevuje násilným a destruktivním chováním v rámci mezilidských vztahů. Je charakterizována úmyslným a opakovaným ubližováním jednomu či více jedincům, kteří jsou v dané situaci v nevýhodě. Zde není záměrem přinést radost, ale spíše ublížit, zranit a ponížit druhého. Šikana často překračuje osobní hranice oběti a oběť není druhou stranou respektována. Emoční reakce oběti jsou negativní a bolestivé, mohou zahrnovat například strach, bezmoc a stud. Je klíčové věnovat pozornost těmto rozdílům a aktivně podporovat kamarádké a respektující chování.

## Profil agresora

### Profil agresora – 1. stupeň ZŠ

Profil agresora šikany na prvním stupni základní školy může zahrnovat různé charakteristiky a vlivy, které přispívají k jeho agresivnímu chování. Tito žáci často vykazují sociální a emocionální nezralost, což může ovlivnit jejich schopnost vcítit se do pocitů a potřeb ostatních. Dále může být agresorem žák vyrůstající v prostředí, kde je agresivní jednání tolerováno, nebo v rodině, kde jsou tresty tvrdé a neúměrné. Dalšími faktory mohou být rodinné problémy, jako je akutní rodinná krize, rozvod rodičů nebo vyrůstání v konfliktní či dysfunkční rodině. Agresor může mít i vlastní traumatické zkušenosti, což může ovlivnit jeho chování a projevy.

V některých případech se může agresorem šikany stát žák se skrytou specifickou poruchou učení, hyperaktivitou, poruchami chování či pozornosti. Tito žáci mohou mít tendenci k nekompromisnímu prosazování svých zájmů, ať už kvůli vedení v rodině či kvůli svým povahovým rysům. Nadprůměrná inteligence a pocity nudy mohou též přispívat k vyhledávání agresivních projevů jako způsobu stimulace. Celkově je důležité brát v úvahu složité situace v rodinném prostředí, osobní vlastnosti a sociální kontext, které formují agresivní chování tohoto typu.

### Profil agresora – 2. stupeň ZŠ

Profil agresora šikany na druhém stupni základní školy může být komplexní a zahrnovat několik klíčových charakteristik. Tito žáci jsou často méně úspěšní ve školním prostředí, zároveň však cítí vysokou potřebou prosazovat se a vynikat. Jsou necitliví a bezohlední, často s podezíravým pohledem na okolní svět. Jejich rodinné zázemí může být emočně nebo výchovně chudé, přičemž na sociálním postavení rodiny nezáleží.



Dále mohou pocházet z prostředí, kde rodiče nekriticky vzhlíží k jejich osobě a vždy je hájí, což posiluje jejich pocity neomylnosti. Jsou fyzicky nebo psychicky zdatní, často nadprůměrně inteligentní a zároveň mohou mít předchozí zkušenost jakožto oběť šikany, což jim může dodat větší motivaci k prokazování své dominance. Cítí silnou potřebu se prezentovat a dokazovat svou převahu nad ostatními a mohou postrádat svědomí, což je spojeno s lhostejností, manipulativním chováním a častým lhaním.

Často jsou součástí skupin, kde jsou starší členové, což může ovlivnit jejich chování a posílit jejich touhu po moci a uznání ve skupině.

### **Profil agresora – střední škola**

U agresorů šikany na středních školách jde častěji o studenty s omezenými akademickými úspěchy, avšak vyšší potřebou zviditelnit se a prosadit svou autoritu. Tito jedinci obvykle vystupují velmi sebevědomě, což může být způsobeno snahou kompenzovat si své nedostatky nebo neúspěchy.

Důležitým faktorem může být zkušenost se šikanou ze základní školy, kde mohli být buď sami agresory, svědky či oběťmi. Někteří agresori pak mohou mít vyvíjející se disociační poruchu osobnosti nebo procházet jiným psychickým onemocněním, což ovlivňuje jejich chování a sociální interakce. Také je možné, že pocházejí z majetných rodin nebo mají rodiče s významným společenským postavením, což může vést k přesvědčení o vlastní výjimečnosti a beztrestnosti, ztrátě kontaktu s realitou a nezralému nebo negativně nastavenému hodnotovému systému.

Celkově lze říci, že agresori na střední škole mohou být motivováni větším spektrem vnitřních i vnějších faktorů, které následně ovlivňují jejich chování.

## **Faktory projevu šikany**

**Individuální faktory:** Osobní aspekty (jako je pohlaví, temperament, tendence k vyhledávání vzrušení, poruchy emocionality, impulzivita - rychlé zveřejňování digitálního obsahu bez zvážení následků, úzkost, deprese - kombinace kyberšikany a deprese může vést k sebepoškozování nebo suicidálnímu chování), nedostatek sociálních dovedností, agresivita a hostilita, nízké sebevědomí a sebehodnocení (lidé s nízkým sebevědomím mohou intenzivněji využívat online prostředí), nepříznivé životní události a traumatické zkušenosti, problémy a špatné výsledky ve škole (které mohou vést až ke kyberšikaně učitele za motivem pomsty) a konflikty se zákonem.

**Rodinné faktory:** Mezi tyto faktory patří dysfunkce rodinného kruhu, pevnost pouta mezi rodičem a adolescentem, nedostatek dohledu rodičů, nedostatečná podpora ze strany rodičů, omezený zájem a kontrola rodičů (například absence pravidel pro používání IT nástrojů v rodině), neúplná výchova (podpora nevhodného chování dítěte i tehdy, kdy se dítě stává agresorem kyberšikany), finanční tíseň a nezaměstnanost v rodině, agresivita a spory v rodině (přenášení nevhodných vzorců chování do komunikace s okolím).

**Vrstevnícké vztahy:** Tyto faktory mohou zahrnovat šikanu, komplikované vztahy s vrstevníky a tlak ze strany kolektivu (nátlak skupiny může urychlit nežádoucí projevy chování v online prostředí). Začlenění do skupiny vrstevníků vykazujících rizikové chování či jeho podporování (například v agresivních online skupinách zaměřených na určité cílové skupiny), případně i vyřazení nebo odmítnutí z kolektivu, může mít na adolescenta přímý dopad.

Dále lze zahrnout školní faktory (např. nedostatečná účinnost preventivních programů ve školách, nepříznivá atmosféra, nízké očekávání učitelů, zaměření na výsledky) nebo sociální prostředí (omezené ekonomické a vzdělávací možnosti, nedostatečná nabídka volnočasových aktivit).



## Varovné signály

### Přímé varovné signály šikanování:

- Posměšné poznámky a urážky: Žák je často vystaven posměšným poznámkám nebo urážkám, které mají za cíl zesměšnit jeho vzhled, schopnosti nebo osobnost.
- Přezdívky a nadávky: Žák je označován nepříjemnými přezdívkami nebo nadávkami, které ho ponižují nebo urážejí.
- Hrubé žerty: Spolužáci si dělají hrubé žerty na účet žáka, které ho ponižují nebo zesměšňují.
- Kritika a výtky: Žák je často kritizován a vystavován výtkám, které jsou formulovány nepřátelským až nenávislivým nebo pohrdavým tónem.
- Nucené dary: Žák je výhrůzkami a nátlakem nucen dávat věcné nebo peněžní dary šikanujícímu.
- Příkazy a panovačné chování: Žák dostává příkazy od jiných spolužáků, které jsou vysloveny panovačným tónem a on se jim musí podřizovat.
- Nátlak k nemorálním činům: Žák je nucen k účasti na nemorálních nebo trestných činnostech nebo je k nim podněcován šikanujícími spolužáky.
- Fyzická agresivita: Žák je vystaven fyzickému násilí, jako je nahánění, strkání, štouchání, mlácení nebo kopání, které nemusí být zvláště silné, ale je zjevné, že je obětí neoplácí.
- Rvačky s nerovnými silami: Ve rvačkách je jeden z účastníků zřetelně slabší a snaží se uniknout, zatímco druzí spolužáci ho pronásledují a napadají.

### Nepřímé varovné signály šikanování:

- Osamocení a nedostatek přátel: Žák je často osamocený během přestávek a nemá žádné blízké přátele.
- Volba do týmových sportů: Při týmových sportech je žák volen do mužstva mezi posledními, což může naznačovat izolaci a nedostatek akceptace od spolužáků.
- Hledání blízkosti učitelů: Žák často vyhledává blízkost učitelů během přestávek, možná kvůli pocitu bezpečí a podpory.
- Nejistota při veřejném projevu: Když žák musí mluvit před třídou, je nejistý a ustrašený, což může být důsledkem šikanování a snahy vyhnout se dalšímu ponižování.
- Změny v náladě: Žák působí smutně, nešťastně nebo stísněně, může se být plačtivý, což může být důsledkem emocionálního stresu spojeného se šikanováním.
- Uzavřenost: Stává se uzavřeným a vyhýbá se komunikaci s ostatními spolužáky.
- Zhoršení školního prospěchu: Jeho školní výsledky se náhle a nevysvětlitelně zhoršují, což může být následkem psychického tlaku a stresu.
- Poškozené nebo ztracené věci: Jeho školní nebo osobní věci jsou poškozené, znečištěné nebo rozházené, mohou se také stávat předmětem ztráty.
- Nevysvětlitelné zranění: Může mít odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedokáže uspokojivě vysvětlit.
- Změny v trasách: Žák začíná měnit svou pravidelnou cestu do školy a ze školy nebo vyhledává důvody pro absenci ve škole, což může být snahou uniknout situacím spojeným se šikanováním.
- Nevysvětlitelné výmluvy: Žák odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy, což může signalizovat, že se snaží skrýt šikanování.

Poznámka: Je zvláště důležité pozorovat mladší žáky, kteří jsou nově přijati do třídy, neboť konflikty spojené s přizpůsobením se novému kolektivu nejsou neobvyklé.



## Stádia šikany

Problém šikany ve školách má své vlastní etapy a postupný vývoj. První fáze je v podstatě patrná ve všech skupinách. Vždy existuje jedinec, který není oblíbený nebo nemá vliv, na kterého se zaměřuje zábava a vtipky. Tento proces ale pokračuje a skupina si najde svůj "terč". Klíčová je třetí fáze, kdy se vytvoří jádro agresorů, kteří začnou systematicky šikanovat nejzranitelnější oběť. Do této chvíle lze situaci řešit poměrně jasně, avšak následně dochází k bodu, kdy se šikanování stane nepsaným pravidlem pro celou skupinu, tedy i pro ty, kteří jsou považováni za slušné děti. Celá skupina se pak stává krutou. Ve fázi páté, která připomíná totalitu, se stává šikana součástí skupinové rutiny.

**První stadium:** Počátky ostrakismu spočívají v jemných, převážně psychických projevech násilí, kvůli kterým se periferní člen skupiny necítí pohodlně. Je vyloučen a jeho přítomnost není akceptována. Ostatní členové ho aktivně nevyhledávají, nevěnují mu pozornost, šíří o něm pomluvy, spřádají intriky nebo si dělají "legrácky" na jeho úkor. Tato situace představuje zárodek šikany v budoucnu a nese v sobě potenciál pro další nepříznivý vývoj.

**Druhé stadium:** Fyzická agresivita a eskalace manipulace v náročných situacích se přitvrzuje. V období zvýšeného napětí ve skupině jsou ostrakizovaní žáci často terčem. Spolužáci si na nich vybíjejí své nepříjemné emoce a odreagovávají se tak od konfliktů s učiteli, od nervozity z nadcházejících náročných písemných testů nebo jednoduše na chvíli zapomínají na tíhu školního prostředí. Manipulativní chování postupně zesiluje a na scéně se objevuje ze začátku skrytá fyzická agresivita.

**Třetí stadium (důležitý moment):** Vznik jádra. Začíná se formovat jádro agresorů, jádro síly. Tito rozšiřovači "infekce" spolupracují a systematicky zaměřují svou šikanu na nejzranitelnější oběti, nikoliv už jen náhodně. V úvodní fázi se stávají terčem ti, kteří jsou již dříve označeni za vyvrhele. Jsou to žáci, kteří se nacházejí na spodních příčkách třídní hierarchie a jsou považováni za "slabé".

**Čtvrté stadium:** Většina akceptuje normu. Normy agresorů jsou většinou přijímány a stávají se nepsaným pravidlem skupiny. V této fázi získává neformální tlak na dodržování nových norem větší důraz a málokdo se dokáže vzepřít. U jedinců zasažených "infekcí" dochází k formování alternativní identity, která plně následuje vedení. Dokonce i mírní a disciplinovaní žáci začínají projevovat krutost – aktivně se zapojují do týrání spolužáků a cítí při tom uspokojení.

**Páté stadium:** Totalita, aneb dokonalá šikana. Všichni studenti třídy si přivlastní násilí jako běžnou normu. Šikana se stává kolektivním záměrem. Obrazně řečeno, nastupuje doba "vykořisťování". Žáci jsou rozděleni do dvou kategorií, které můžeme pro přehlednost nazvat "otrokáři" a "otroci". První mají všechna práva, zatímco ti druzí nemají žádná.



## Použité zdroje

KOLÁŘ, Michal. Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5.

STÁDIA ŠIKANOVÁNÍ. Online. Minimalizace šikany. Dostupné z:  
<https://www.minimalizacesikany.cz/chci-se-dozvedet/informace-o-sikane/195-stadia-sikanovani>.

KYBERŠIKANA VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ - Metodický materiál pro pedagogické pracovníky. Online. Národní centrum bezpečnějšího internetu. 2012. Dostupné z: <https://www.ncbi.cz/odborna-knihovna/category/6-metodiky-ucebni-materialy.html?download=38:metodika-kybersikana>.

HOLCNEROVÁ, Eva. Porovnání přístupu a intervence v řešení šikany ve vybraných zemích. Online, Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2019. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/dk0ri/BP\\_Holcnerova\\_420923.pdf](https://is.muni.cz/th/dk0ri/BP_Holcnerova_420923.pdf).

## Licence

Toto dílo – Příručka Šikana je licencován pod licencí Creative Commons Uveďte původ-Zachovejte licenci 4.0. Autorem je Lukáš Havelka.

Licenční podmínky navštivte na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.

