

Nic jako sněhové vločky nepozorují. Děti vydrží opravdu hodně, ale valí se toho na ně dnes extrémně moc, říká výzkumnice

30.9.2024 - Anna Brzybohatá | EDUin

Strkání se na chodbě, vysmívání se v hodině nebo rozhádání kamarádi, kteří si k sobě už nesednou ani na oběd. Signály probíhající šikany ve škole mohou být zřejmé, třeba monokl pod okem ze rvačky za školou, nebo také skoro neviditelné. Náznaky se ale podle psycholožky Lenky Kollerové objeví vždycky, když se člověk správně dívá.

„Dítě, které bývalo veselé a energické, začne být posmutnělé, zádušné, nebo třeba vzteklé. Reagujeme na to, když nám děti zesmutní, ale máme problém si uvědomit, že také podrážděnost může být signálem, že se něco děje,“ vysvětluje v rozhovoru pro EDUin.

Jak se mají děti vyrovnávat se šikanou ve škole, když se nemají na koho obrátit? Ne vždycky mají nějakého člověka, kterému by mohly ve škole říct, co je trápí a co mají dělat.

V první řadě je dobré svěřit se rodičům, kteří mohou dítě podpořit a spolu s dítětem, nebo sami se pak obrátit na školu. Určitě by na každé škole měl být někdo, kdo má agendu šikany pod sebou a za kým mohou jít děti přímo. Typicky to bývá metodik prevence ze školního poradenského pracoviště. A pokud děti nevědí, na koho se obrátit nebo mají pocit, že metodik prevence či jejich třídní učitel nejsou důvěryhodné osoby, mohou přemýšlet, jestli ve škole není někdo jiný z dospělých, komu by se mohly svěřit.

Setkáváme se i s případy, kdy se děti nebo dospívající svěří důvěryhodným školníkům či kuchařkám. Všichni pracovníci školy by pak měli nahlášené případy předávat dál. Ve výsledku je odpovědností ředitele, aby všechny případy šikany řešil. Pokud má dítě pocit, že je to přímo touto cestou moc obtížné, jsou tu vrstevníci, kteří mohou pomoci hledat pochopení u učitelů. Odpovědnost za řešení šikany leží na škole, na učitelích a na vedení školy.

Dokáže dítě vyřešit šikanu ve škole samo?

To je hodně těžká otázka. Šikana je velmi široký pojem, ale z definice šikany se ve všech těch situacích setkáváme s něčím, čemu říkáme „asymetrie sil“. To znamená, že pro toho, kdo je terčem šikany, je mimořádně obtížné se bránit.

Vzhledem k této asymetrii sil se neosvědčuje povzbuzovat děti nebo dospívající, kteří se dostanou do role šikanovaného, aby to řešili sami. Pokud tam tato asymetrie je, tak je určitě rolí dospělých, aby tu situaci zastavili. Setkáváme se i s tím, že laické povzbuzení obětí, aby si to vyřešily samy, může vést k eskalaci problémů.

Dospělí jsou tedy v řešení šikany klíčoví?

Šikana je široká oblast s hodně různorodými případy. Pokud se ale bavíme o šikaně v pravém slova smyslu, tedy jako o agresivním chování, které je typicky opakované a kde je především výrazná asymetrie sil, kde ten, kdo útočí, je ve velké převaze, výrazně oblíbenější nebo používá takové prostředky, proti kterým je z principu velmi obtížné se bránit, je opravdu rolí dospělých situaci zastavit.

Můžete uvést příklad, kdy je velmi těžké se bránit?

Například když vám někdo ukradne identitu na internetu, zveřejní zesměšňující nebo intimní video a další podobné situace. Tam je velká asymetrie sil už z povahy útoku.

Ukažme si to na modelové situaci – obrátím se jako žák nebo rodič na školu s tím, že se v jejích prostorách šikana děje. Má škola dostatečné metody a nástroje na to, aby šikanu zvládla, nebo je potřeba podpora dalších profesí, institucí, někoho zvenčí?

To záleží případ od případu. Většinu běžných a méně závažných šikan zvládne škola sama. Pro část případů určitě potřebuje podporu dalších institucí. Důležitá je samozřejmě role policie u těch úplně nejzávažnějších, které zahrnují trestné činy nebo větší přestupky. Nicméně to jsou ty extrémní případy. Školy mají také velké zkušenosti se spoluprací s orgánem sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD).

V čem OSPOD pomáhá?

Pomáhá školám efektivně zastavit šikanu v takových případech, kdy je například malá spolupráce ze strany rodiny. Nebo kdy se u dětí a dospívajících při rozkrývání šikany zjistí, že mají další závažné problémy, které se vztahují k bezpečí dítěte v rodině. Důležitá je také role pedagogicko-psychologických poraden, které poskytují metodickou podporu školám a mohou poskytnout i poradenství. To je asi společně s policií a OSPOD ten základ.

Školám také v některých regionech velmi pomáhají střediska výchovné péče, která mají často své vyškolené psychology, kteří jsou schopni a ochotni pomoci školám se závažnějšími případy šikany. Škola také často kromě vlastního řešení rodičům doporučuje, aby našli svému dítěti nějakou další psychologickou či psychiatrickou podporu.

Jak škola s jistotou pozná, že zvládla šikanu vyřešit a situace se uklidnila?

To pozná dvěma hlavními způsoby. Jedním je pozorování, pokud to jsou případy, kde se to dá vysledovat. A druhým je dotazování. Bude se ptát nejen dětí, které byly terčem šikany, ale i potenciálních svědků. Na šikaně je taková zvláštní věc, že více než 3/4 případů se dějí za přítomnosti dalších osob. Díky tomu jsou pak ostatní děti ve třídě velmi často poměrně dobře informované o tom, co se tam děje.

Bavíme se spolu o šikaně a používáte slova jako „menší šikana“. Co je ta menší a větší šikana?

To je hodně relativní. Samozřejmě případy, kdy je potřeba obrátit se na policii, jsou případy, kde už jsou ve hře opravdu útoky na zdraví, trestné činy typu krádeží a podobné situace. Co se týká spolupráce s OSPOD, ta je na místě tam, kde šikana jako taková nemusí být extrémně závažná, ale může být třeba chronická, protože rodina nespolupracuje. Nejde jenom o závažnost, ale také o délku trvání problému.

Jestliže rodina spolupracuje a škola použije prostředky, které má, jako jsou kázeňské postihy, jednání s rodiči, individuální jednání se šikanujícími žáky, měla by se šikana zastavit. Pokud pokračuje, je tam zřejmě další okolnost či okolnosti, které komplikují situaci, a je potřeba zapojit pomoc dalších institucí. Čili jsou i relativně závažné případy šikany, které školy velmi rychle a efektivně vyřeší, ale předpokládá to spolupráci rodiny.

O rodině mluvíte také hodně. Co když dítě rodičům nebo sourozencům neřekne, že má problémy ve škole či v kroužku? Jak to mají poznat?

Jsou dvě oblasti, na které je dobré se soustředit konstantně. V první řadě jde o to, co dítě vypráví, že se ve škole děje. Obecně dobrá rada pro rodiče je, že je fajn děti od počátku jejich školní docházky učit tomu, aby s nimi prohodily aspoň pár slov o tom, co ve škole zažily. Rodič by měl mít přehled o tom, s kým se dítě ve škole baví, nebaví, kdo jsou jeho kamarádi, co se děje při tělocviku, co se děje při obědech a jak ve škole obecně dítě tráví čas.

Takhle má možnost přirozeně sledovat situaci v době, kdy s dítětem není. Jednoduše se zajímat a ptát se. Může díky tomu zachytit varovné signály, kdy dítě například začne říkat, že si s ním najednou nikdo nechce sednout na oběd nebo ho nechtějí do týmu při tělocviku. To jsou příklady specifických signálů, které se dají odhalit relativně snadno, pokud mezi rodičem a dítětem probíhá komunikace a je tam důvěra. Druhou oblastí, kterou je dobré sledovat, jsou nespecifické signály, jako jsou dlouhodobější nebo výraznější změny chování a zájmů.

Co to znamená?

Třeba dítě, které bývalo veselé a energické, začne být posmutnělé a zádumčivé. Velmi důležitým indikátorem je podrážděnost a vzteklost. My někdy velmi dobře reagujeme na to, když nám děti zesmutní nebo jsou úzkostné, ale máme trochu problém si uvědomit, že i vzteklost a podrážděnost mohou být signálem, že se něco děje. Důležitým signálem mohou být problémy se spánkem a s jídlem. U menších dětí, ale i u těch starších se velmi často setkáváme s takzvanými somatizacemi.

Že jsou nemocné?

Nejsou nemocné, ale mívají různé bolesti. Somatizace se projevuje tak, že dítě bolí hlava nebo břicho a nemá to žádnou fyziologickou příčinu. Příčinou je stres, který šikana způsobuje. Bolesti se objevují typicky, když mají jít do školy. Máme případy dětí, kdy rodiče tři měsíce obíhají různé neurologické a gastroenterologické ordinace a pak se zjistí, že hlavní problém je jinde.

Tomuto všemu je třeba přikládat pozornost s tím, že pokud jsou signály nespecifické, jako třeba změny chování nebo zájmu či potíže s jídlem a spánkem či somatizace, je potřeba pátrat dál a zjistit, z čeho to pramení. Může to pramenit z různých věcí, ale je fajn mít na paměti, že oblast vrstevnických vztahů ve škole může být důležitým zdrojem zátěže.

Je záškoláctví často součástí šikany? Protože některé děti neříkají, že je bolí břicho, ale jdou jednoduše za školu.

Záškoláctví má různorodé příčiny a šikana k němu může přispívat. Je to jeden z těch signálů, kdy máme pátrat po tom, zda nejsou příčinou potíže s vrstevníky. Někdy zjistíme, že dítě nechce chodit do školy kvůli někomu konkrétnímu, vyhýbá se nějakým konkrétním dnům nebo s nějakým konkrétním setkáním v rámci výuky. Jestliže na šikanu učitelé přijdou v rámci řešení záškoláctví, musí udělat krok zpět a řešit nejprve šikanu, aby bylo dítě v bezpečí.

Vzpomínám na svoje školní léta, kdy jsem na otázku „jak bylo ve škole“ pravidelně odpovídala „jo, dobrý“ a šla ven. Měla bych v takovém případě jako rodič dítě „zpovídat“?

Nemám na to skvělou radu. Ale sociálně zdatní rodiče to zvládají například tak, že sami mluví o svých vztazích, o svých přátelích, s kým se pohádali nebo co dělali v práci. Ta nápodoba, že rodič je vzorem svému dítěti, je hodně silný faktor, který může vést k tomu, že si na mluvení o podobných věcech dítě zvykne. Zjistí, že pro rodiče je normální mluvit o svých vrstevnických vztazích a že je to fajn. Když nejde získat informace přímo od dítěte, tak se rodič může vyptat kamarádů dítěte, učitelů, jiných rodičů.

Pokud se zjistí, že důvody šikany jsou v rodině, ať už u toho, kdo šikanuje, anebo je šikanován, jak by

měla škola reagovat?

Ještě bych upřesnila jednu věc a to, že odpovědnost za šikanu je vždycky na straně toho, kdo šikanuje. Určitě bychom si neměli představovat, že důvody šikany leží na straně toho, kdo je šikanovaný. To je velmi škodlivá stereotypní představa. Dítě může mít nějaké zvláštnosti, které někoho rozčilují nebo provokují, ale to neznamená, že ospravedlňují šikanu. To v žádném případě. Za šikanu či agresi obecně je odpovědný vždycky jedině ten, kdo se jí dopouští.

Odpovědnost je jasná, ale samozřejmě je zmapováno mnoho faktorů, které mohou k rozhodnutí dětí šikanovat druhé přispívat. Pokud například ty hlavní leží v rodině, kdy je dítě doma terčem násilí třeba ze strany sourozence a ve škole napodobuje stejné chování, které zná od něj, je řešení obtížnější a někdy vyžaduje spolupráci s OSPOD či středisky výchovné péče. Nicméně to neznamená, že by škola měla snímat ze šikanujícího odpovědnost či na řešení rezignovat.

Na co by měl učitel v první řadě myslet při závažných případech šikany?

Je potřeba prioritizovat a tou hlavní prioritou je vždycky bezpečí dítěte. Jestliže proběhne nějaká extrémně závažná šikana, je zcela v pořádku, když rodiče nechají šikanované dítě pár dní doma, aby bylo v bezpečí, aby se zotavilo, aby získalo pocit, že může do školy jít. Mezitím je potřeba, aby škola zajistila takové podmínky, aby se tam dítě mohlo v pořádku vrátit.

Po šikaně je tedy v pořádku do školy chvíli nejít a „odpočinout si“. Jak jsou na tom nyní děti s odolností? Na současnou generaci dětí je toho docela dost – zažily covid, nástup umělé inteligence, válku na Ukrajině, přírodní katastrofy jako povodeň nebo požár Českého Švýcarska. Roste odolnost dětí vůči těmto velkým tématům a zásadním událostem, nebo ne?

Pokud to vezmeme obecně, tak děti a dospívající v dnešní době rozhodně zatěžují celospolečenské krize, které jste jmenovala. Všechno jsou to témata, která v nějaké míře přispívají k nárůstu depresivních a úzkostných symptomů, který pozorujeme v posledním období.

O to víc narůstá důležitost školy jako instituce, která může mít protektivní vliv na děti a dospívající. Pokud budeme ve školách vytvářet vstřícné, bezpečné a podpůrné prostředí, může jít o faktor, který celé řadě dětí pomůže překonat jiné obtíže, které jsou třeba hůře ovlivnitelné.

Není to tak dlouho, co se objevil termín „generace sněhových vloček“. Mluví se o tom, že najednou je pro dnešní děti a mladé lidi všechno problém. Souhlasíte s ním, nebo je to jen hanlivé označení generace, která má jednoduše jiné problémy, než měly ty předchozí?

Nic takového jako sněhové vločky nepozoruji. Jak v našich výzkumech, tak v mezinárodní literatuře. Děti i dospívající mají, co se týká psychické odolnosti, takzvané resilience, ohromné kapacity a opravdu zvládají velkou škálu různých těžkostí. To, co se v poslední době děje, jakému jsou vystaveny tlaku, je ale opravdu dlouhodobou kumulací mnoha rizik.

Pokud vezmeme celospolečenské krize v souvislosti s působením informačních technologií a informačním přetížením, současně přidáme extrémní tlak na produktivitu a zvyšující se nároky na kvalitu a úroveň života, jsou to všechno faktory, které mladší generaci zatěžují. Takže já rozhodně nesouhlasím s používáním pojmu „sněhové vločky“ a myslím si, že bychom spíš měli přemýšlet o tom, jakým způsobem dětem a dospívajícím nabízet různé protektivní vlivy, které je mohou naopak chránit, pomáhat jim a které jim mohou dodat naději a možná i trochu více vrátit něco z bezstarostnosti dětství a dospívání, kterou možná ve větší míře zažívaly některé dřívější generace.

Nechci to idealizovat, protože některé dřívější generace v našem regionu žily v mimořádně těžkých podmínkách, ale ten dnešní tlak na děti a dospívající je v některých ohledech extrémní.

Mluvily jsme hodně o šikaně mezi dětmi ve škole, ale existuje také šikana mezi kolegy v pedagogickém sboru. Co dělat, když se cítím jako terč posměchu v rámci sboru?

Je dobré se obracet v hierarchii na svého vedoucího. Pokud to nezvládne řešit, tak jít výš. Je to stejné jako s dětmi a ve výsledku je za zajištění bezpečného prostředí zodpovědný ředitel. Ten by měl být poslední instancí. Škola je úplně stejné pracoviště jako každé jiné. Na každém pracovišti je povinností zajistit svým zaměstnancům bezpečí, včetně emočního. Pokud na něm probíhá šikana, je odpovědností instituce šikanu zastavit.

Jsou čeští učitelé šikanováni?

V našem prostředí odpovídají data mezinárodnímu kontextu. Nejsou úplně vysoká, zhruba čtyři procenta učitelů si stěžují na to, že zažívají šikanu ze strany svých kolegů nebo vedení. Nicméně závažnost následků je velká a může samozřejmě nejen narušovat zdraví učitelů, ale může i výrazně limitovat jejich možnosti v rámci jejich profese. Šikana na pracovišti například přispívá k jejich vyhoření.

A co ze strany dětí?

To se také děje. Bohužel k tomuto jevu nemáme u nás moc dat, ale určitě na českých školách existuje a je potřeba mu věnovat větší pozornost. Šikana může přispívat k narůstajícím nárokům na různé kompetence učitele a na to, co by měl a co nesmí dělat.

V souvislosti s tím si učitelé někdy stěžují na to, že oni sami mají pocit, že jsou málo chráněni ve srovnání s tím, co se na ně nakládá za nároky. I na to je potřeba myslet – jakým způsobem zajistit učitelům pocit bezpečí a jak posílit zdroje, které mají k dispozici. V tomto opravdu hodně pomáhá kvalitní vedení školy a nastavení spolupracující komunikace mezi kolegy.

Přibývá obecně šikany?

Data z opakovaných šetření posledních dvou, třech desetiletích ukazují, že výskyt šikany je v České republice relativně stabilní nebo mírně klesající. Učitelé se ale o šikaně čím dál tím častěji dozvídají, což je dobře. Věnujeme jí také větší pozornost, lépe ji monitorujeme, lépe ji zachycujeme a také se snažíme přibližovat dětem dostupnost pomoci nebo opory ze strany dospělých.

Existuje tedy nějaké univerzální preventivní opatření, které pomáhá šikaně předcházet? Řekněme nějaké desatero, pět zásad, 100 tipů?

Pokud se budeme bavit o školní šikaně mezi dětmi a dospívajícími, tak nejdůležitější je, aby to byl celoškolský přístup, který zahrnuje jak učitele, tak žáky a rodiče. Všichni by měli být informováni o tom, co šikana je a že je neakceptovatelná. Všichni by měli být informováni o tom, na koho se mohou obrátit, pokud se stanou svědkem šikany nebo jejím terčem. Všichni by měli být informováni také o tom, že šikanu lze zastavit.

Je potřeba situaci průběžně monitorovat. Dát třeba jednou ročně ve škole dotazníky a sdílet informace mezi pedagogy. Velmi často se totiž děje, že pedagogové pozorují nějaké nebezpečné nebo potenciálně nebezpečné situace, ale nechávají si to pro sebe a nepředají to dál.

Hodně zásadní je také to, že prevence šikany potřebuje zahrnovat i podporu rovnosti a inkluze mezi dětmi a dospívajícími. Šikana nedopadá na děti a dospívající náhodným způsobem. O něco častěji jsou terčem šikany děti ze sociálně marginalizovaných skupin, a to může zahrnovat i děti se speciálními vzdělávacími potřebami, děti s minoritní etnicitou nebo s minoritní sexuální orientací či genderovou identitou. Ve školách je proto potřeba systematicky pracovat na vstřícném a inkluzivním

prostředí, kde by se všechny děti cítily začleněny a vítány. Takové prostředí je pak odolnější vůči výskytu šikany.

<https://www.eduin.cz/clanky/snehove-vlocky-sikana-skoly>