Prevence šikany: Škola jako bezpečný prostor

Třída není jen skupina jednotlivců, ale živý organismus, v němž každý žák i učitel hraje svou roli. Prevence šikany proto nespočívá pouze v řešení problémů, když nastanou, ale především v budování prostředí, kde se děti cítí v bezpečí, respektované a přijímané. Tato metodika nabízí soubor pěti vyučovacích hodin, které mají učitelům pomoci posilovat třídní soudržnost, podporovat empatii a učit žáky ocenit jedinečnost druhých.

Smyslem je nejen zabránit negativním jevům, ale především nabídnout pozitivní zkušenost se spoluprací, otevřeností a vzájemným respektem. Učitel zde najde jasně strukturované aktivity i doporučení, jak s třídou citlivě pracovat, aby si každý žák mohl říct: „Jsem tady doma, patřím sem.“ Když totiž někam patříme, když se někde cítíme doma, není důvod, abychom si ubližovali.

# Hodina 1 – Společný začátek a dohoda třídy

**Cíle:** navodit pocit bezpečí; společně vytvořit jasnou dohodu proti posměchu, vyčleňování a šikaně; nastavit jazyk respektu (místo nálepek konkrétní chování)

**Pomůcky:** velké papíry / flipchart, lepící lístky, fixy, pro 1. stupeň šablona „sluníčko“, izolepa k vystavení dohody na viditelné místo

**Postup (45 min):**

* 0–3 min | Naladění: Učitel připomene cíl programu („aby se tu každý cítil bezpečně a patřil sem“).
* 3–6 min | Krátký pozdrav kruhu (pohyb + slovo). Slovo volí třída, učitel dbá na jednoduchost.
* 6–12 min | Brainstorming: „Co v bezpečné třídě děláme/neděláme?“ Žáci říkají, učitel zapisuje dvě kolonky.
* 12–25 min | Tvorba návrhů pravidel ve skupinách (3–5 žáků): Každá skupina navrhne 3–5 konkrétních vět („U nás…“).
* 25–33 min | Sdílení a slučování: Podobné body spojte, dejte prioritu stručnosti a srozumitelnosti.
* 33–40 min | Finalizace dohody: 6–8 krátkých vět (pozitivně formulovaných), společný „podpis“ třídy
* 40–45 min | Exit lístek: „Jedna věc, která mi dnes pomůže cítit se tu líp.“ Odevzdat anonymně.

**Diferenciace (1. stupeň / 2. stupeň / SŠ):**

* 1. stupeň: „Sluníčko třídy“ – Do paprsků děti kreslí, co chtějí, aby ve třídě bylo (pomoc, slušnost, smích).
* 2. stupeň: Skupiny píšou konkrétní pravidla. Hlasujte, co přijmete (max. 8 vět).
* SŠ: Důraz na odpovědnost a důsledky. Dohodu doplňte o postup: „Když se něco stane, uděláme…“

**Kontrolní body bezpečí:**

* sdílení dobrovolné;
* nezpochybňovat zkušenosti žáků;
* zastavit smích na úkor druhého, vrátit se k položeným pravidlům a jazyku respektu;
* dávat konkrétní formulace chování (např. „nepřezdíváme“ místo „buďme hodní“).

**Výstup a evidence učení:** hotová dohoda v 6–8 bodech vyvěšená ve třídě; anonymní exit lístky pro učitele jako diagnostika nálady třídy

# Hodina 2 – Masky: co ukazuji navenek a co cítím uvnitř

**Cíle:** rozvíjet empatii a sebereflexi; bezpečně mluvit o tom, že někdy skrýváme pocity; pojmenovat, co od spolužáků potřebuji, aby se mi žilo lépe

**Pomůcky:** šablony masek / čtvrtky, nůžky, lepidlo, pastelky/fixy, pro starší i lepíky na krátké věty, krabice důvěry (dobrovolné vhození sdělení pro učitele)

**Postup (45 min):**

* 0–3 min | Připomeňte pravidla bezpečí (co nechci sdílet, nesdílím; respekt a mlčenlivost).
* 3–8 min | Miniukázka: Učitel na příkladu vysvětlí „vnější vs. vnitřní“ (bez osobních detailů žáků).
* 8–28 min | Tvorba masky: přední strana = co ukazuji (dovednosti, zájmy), zadní = co bych chtěl, aby o mně ostatní věděli
* 28–38 min | Sdílení ve dvojicích/trojicích: 3 otázky – Co ukazuji? Co zůstává uvnitř? Co potřebuji od spolužáků?
* 38–45 min | Debrief v kruhu: Dobrovolníci řeknou „jednu věc, která mi dává sílu“ (bez citlivých detailů).

**Diferenciace (1. stupeň / 2. stupeň / SŠ):**

* 1. stupeň: Jednoduchá šablona, děti sdílejí pouze pozitiva („co mám rád, co mi dělá radost“).
* 2. stupeň: Maska napůl – „Jak mě vidí druzí / jak se vidím já“. Žáci přidají 1–2 věty potřeb („pomáhá mi, když…“).
* SŠ: Lze přidat abstraktní symboly, krátké texty a zahrnout dobrovolnou „krabici důvěry“ pro osobní vzkazy učiteli.

**Kontrolní body bezpečí:**

* hlídání, aby sdílení nebylo nátlakové;
* žáky chválit za ochotu, ne za míru odhalení;
* pokud se objeví citlivý obsah (úzkost, obtěžování), domluvit si následný diskrétní rozhovor;
* ve sdílení zakazovat komentáře typu „to přeháníš“, přijímat sdělení bez soudu.

**Výstup a evidence učení:** galerie masek (může zůstat otočená vnitřkem dolů), poznámky učitele o potřebách třídy pro další práci

# Hodina 3 – Náš společný symbol (plakát / totem / digitální koláž)

**Cíle:** uvědomit si silné stránky a rozdílnosti; vytvořit hmatatelný symbol sounáležitosti; posílit dohodu z 1. hodiny vizuálním prvkem

**Pomůcky:** kartonové válečky / velký papír / přístup k PC a projektoru, lepidlo, fixy, štítky se jmény, pro SŠ volitelně playlist (QR kód)

**Postup (45 min):**

* 0–5 min | Otázky: „V čem je každý z nás dobrý? Co přináší skupině?“
* 5–25 min | Tvorba osobních prvků (váleček/symbol/karta s dovedností a jednou větou „co nabízím týmu“)
* 25–35 min | Skládání do jednoho celku: Společně lepte/aranžujte. Každý prvek má své viditelné místo.
* 35–42 min | Galerie: Každý krátce představí svůj prvek (1 věta). Učitel spojuje do témat (skupinové silné stránky).
* 42–45 min | Ukotvení: Žáci vymyslí společnou větu na plakát „Dohromady jsme…“ a plakát se vyvěsí na viditelné místo.

**Diferenciace (1. stupeň / 2. stupeň / SŠ):**

* 1. stupeň: váleček + jednoduchý symbol (srdce/pomoc/sport); krátká věta s pomocí učitele
* 2. stupeň: koláž na velký papír, každá karta má nadpis „Umím/nabízím“
* SŠ: digitální koláž v Canvě/Padletu, QR kód k playlistu „náš zvuk“ přilepit na plakát

**Kontrolní body bezpečí:**

* dbát, aby měl každý na koláži své místo – žádný prvek „mimo“ či zezadu;
* pozornost k tichým žákům – dát jim bezpečný čas a jednoduchý formát sdílení (1 věta);
* sledovat možné posměšky k „neobvyklým“ zájmům – ihned reagovat odkazem na dohodu.

**Výstup a evidence učení:** hotový společný symbol vystavený ve třídě, fotodokumentace, seznam silných stránek třídy

# Hodina 4 – Role a vztahy (jak se navzájem ovlivňujeme)

**Cíle:** porozumět běžným rolím ve skupině a jejich proměnlivosti; nacvičit způsoby, jak podpořit spolužáka a jak řešit drobné konflikty dřív, než přerostou

**Pomůcky:** kartičky rolí (lídr, bavič, smiřovatel, tichý pozorovatel, iniciátor, organizátor), A3 papíry do skupin, fixy; pro SŠ scénářové karty „co dělat, když…“

**Postup (45 min):**

* 0–5 min | Zahřátí: škála v prostoru (1–5) „Jak často rád/a vedu skupinu?“ + krátké okomentování
* 5–15 min | Kartičky rolí: Ve skupinách rozložte kategorie „co je přínos / co může škodit“ u každé role.
* 15–28 min | Mikroscénky: Vyberte 2 situace (např. někdo je vyčleňován, vtipy na účet osoby) a zahrajte řešení.
* 28–38 min | Reflexe: „Jak může moje role pomoct slabšímu? Kdy je fajn udělat místo jinému?“
* 38–45 min | Nácvik „já-výroků“: Každý si zkusí 1 větu: „Když se mi dělá X, cítím Y, prosím o Z.“

**Diferenciace (1. stupeň / 2. stupeň / SŠ):**

* 1. stupeň: Obrázkové role: Místo scénky učitel modeluje dialog s pomocníkem.
* 2. stupeň: Skupiny tvoří plakát „role – plusy/mínusy“ a zahrají krátkou scénku.
* SŠ: scénáře „co dělat, když…“ (vyčleňování online, posměch vzhledu, pomluvy) + nácvik „já-výroků“

**Kontrolní body bezpečí:**

* nedávat dětem nálepky („ty jsi vždycky bavič“), mluví se o chování teď a tady;
* zastavovat potměšilý humor, vyjasňovat hranici mezi vtipem a zraňováním;
* po scénkách hodnotit řešení, ne herce, chválit konkrétní kroky (pozvání do hry, zastání se…).

**Výstup a evidence učení:** plakát rolí s plusy/mínusy, napsané „já-výroky“ (na papír) jako pomůcka do třídy

# Hodina 5 – Uznání a závazek (co si odnášíme a co budeme dělat dál)

**Cíle:** posílit pozitivní vazby uznáním; vytvořit krátký závazek třídy k prevenci šikany; ukotvit konkrétní postup „když se něco stane“

**Pomůcky:** kartičky/vzkazníky, krabička na vzkazy, plakát „Náš závazek“ + fix, pro SŠ šablona postupu (kdo, kdy, jak)

**Postup (45 min):**

* 0–5 min | Připomenutí cesty: Co jsme dělali v předchozích hodinách (dohoda, masky, symbol, role).
* 5–20 min | Rituál uznání: Žáci losují jméno / volí spolužáka a říkají 1–2 konkrétní uznání.
* 20–30 min | Anonymní vzkazy: Každý napíše 1 poděkování a 1 přání někomu ze třídy. Žáci mohou dobrovolně přečíst.
* 30–40 min | Náš závazek (3 věty): „U nás X. Nebudeme Y. Když se něco stane, uděláme Z.“ + společné doplnění
* 40–45 min | Ukotvení: podepsat závazek; domluvit „hlídače“ dohody (rotující dvojice na měsíc)

**Diferenciace (1. stupeň / 2. stupeň / SŠ):**

* 1. stupeň: uznání jednoduchými větami („děkuji za…“), závazek s piktogramy
* 2. stupeň: přidat postup, jak požádat o pomoc (spolužák, třídní, výchovný poradce)
* SŠ: konkrétní krizový miniprotokol (co ne/dělat online, kam se obrátit, anonymní schránka)

**Kontrolní body bezpečí:**

* zajistit, aby každý dostal alespoň jedno uznání;
* nedovolit ironii v uznání, učit žáky být konkrétní („ocenil/a jsem, když…“);
* závazek má být krátký a realistický, připíchnout vedle dohody z 1. hodiny.

**Výstup a evidence učení:** plakát „Náš závazek“ podepsaný třídou; sada vzkazů (může zůstat u učitele)

Autor: **Karel Gamba**, učitel základů společenských věd a mediální výchovy, držitel ocenění **Global Teacher Prize 2024**. Za cenné poskytnutí nasbíraných zkušeností a vymyšlených aktivit a metodik děkuje redakce ČT edu.



Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].

