

# Jak poznat, kdy se jedná o šikanu a kdy jen o dětský konflikt

*Vztahy ve třídě nejsou vždy idylické. Občas přijdou konflikty, hádky, nebo dokonce fyzické potyčky. Stane se, že dítě přijde domů s tím, že se ve škole popralo, nebo si všimnete, že chodí domů s poškozenými věcmi více než dříve. Jak zjistit, co se děje? Vzniká oprávněná obava, zda se neděje ve třídě mezi dětmi něco, co je třeba řešit jako šikanu. Nebo to celé patří do obyčejných dětských agresí, které se ve skupinách dětí objevují a neznamenají většinou nic zásadního? Rozdíl mezi prostou agresí a šikanou je zásadní a pro rodiče je dobré mu rozumět.*

## Kdy jde o prostou agresí

Agrese mezi dětmi se může objevit z různých příčin – únava, nedorozumění, přirozené i silné soupeření. V takové chvíli:

- jde většinou o **jednorázový incident**, který se nemusí opakovat,
- **síly jsou vyrovnané, obě děti mají možnost se bránit**,
- cílem nebývá **dlouhodobě druhého ovládnout** nebo ponížit,
- po čase **vztah může pokračovat bez následků**, někdy i s usmířením,
- jde více o věc konfliktu než o výsměch a ponížení.

Jde tedy spíše o konflikt, který k dětským vztahům patří, a který se dá vyřešit rozhovorem, omluvou nebo pomocí dospělého. Na rozdíl od šikany, kde nejde jen o konflikty, ale o mocenský vztah. **Šikana většinou nezačne jako otevřené ubližování. Vzniká postupně a nenápadně.**

## Jaké jsou etapy vývoje šikany

### 1. Nenápadné vyčleňování – ostrakismus

Začínají drobné posměšky, vtípky na účet jednoho dítěte, neochota s ním spolupracovat. Spolužáci dávají najevo, že „sem nepatří“.

Na první pohled může jít o „nevinné škádlení“, ale pokud se opakuje a směřuje jen k dítěti, je to varovný signál.

**! Signál pro rodiče: Dítěti se většinou nechce do školy, má různé výmluvy, ale signál se nemusí vyskytovat.**

## 2. Přidává se agrese

Přidávají se otevřené projevy agrese: strkání, schválnosti, nadávky.  
Oběť se začíná ocitát v trvalejší nevýhodě, čelí opakovaným útokům.  
Skupina začíná tolerovat agresora, nebo se dokonce baví na účet jeho oběti.

**! Signál pro rodiče: *Dítě nosí domů poničené věci, má drobná zranění nebo je před školou nápadně nervózní. Může se vyhýbat škole.***

## 3. Skupina proti oběti

Šikana se stává organizovanější – formuje se „jádro“ těch, kdo oběť systematicky napadají.  
Ostatní děti se většinou přidávají jako přihlížející nebo mlčí.  
Nerovnováha sil je už zřetelná, oběť se nemůže účinně bránit.

**! Signál pro rodiče: *Dítě má pocit, že je proti všem, a začíná se uzavírat. Ne vždy je ochotno o tom doma mluvit. Může i zapírat.***

## 4. Šikana jako „norma“

Třída se přizpůsobí: šikana se stane „normou“.  
Ostatní žáci oběť odmítají, bojí se jí pomoci, aby se sami nestali terčem.  
Agresor nebo skupina agresorů získává dominantní postavení.

**! Signál pro rodiče: *Dítě se přestává bránit, působí odevzdaně, prospěch se může horšit.***

## 5. Totální šikana

Šikana je plně rozvinutá, krutá a systematická.  
Agresori mají naprostou kontrolu nad obětí a často i vliv na celou třídu.  
Oběť je izolovaná, bez podpory, pod silným psychickým tlakem.  
V této fázi je zásah velmi obtížný a nutně vyžaduje odbornou pomoc.

**! Signál pro rodiče: *Výrazné psychické potíže – úzkosti, deprese, odpor ke škole.***

## **Pokud máte podezření na šikanu, ptejte se:**

- Chce dítě chodit do školy, nebo hledá důvody, proč zůstat doma?
- Jaká je jeho nálada po návratu ze školy?
- Ztrácí věci, nosí domů zničené pomůcky nebo oblečení?
- Má nevysvětlená zranění?
- Odmítá mluvit o spolužácích?
- Přestalo se vídat s kamarády?
- Zhoršil se mu prospěch nebo chuť učit se?
- Projevuje se strach ze školy fyzicky – bolesti břicha, hlavy, potíže se spánkem?

- Nechce se mu do školy a hledá důvody tam nejít?

I jediná změna může být důvodem k pozornosti.

## **Jak vést rozhovor, když máte obavy**

- **Najděte klidný čas a místo** – žádný spěch ani publikum navíc.
- **Začněte nenápadně** – ptejte se na den, přestávky, spolužáky místo přímé otázky „Šikánují tě?“. Na tu pravděpodobně dítě odpoví, že ne.
- **Pokládejte otevřené otázky** – „Co se ti dnes líbilo? Co ti bylo nepříjemné?“
- **Naslouchejte bez hodnocení** – nechte dítě mluvit, nepřerušujte, nebagatelizujte („to nic není“).
- **Pojmenujte pocity** – ukažte, že rozumíte, když je smutné, vyděšené nebo naštvané.
- **Podpořte důvěru** – ujistěte ho: „Jsem tu pro tebe, nejsi na to sám/sama.“
- **Hledejte společně řešení** – zeptejte se, co by dítě chtělo, a v případě potřeby oslovte metodika prevence ve škole.
- 

## **Proč na tom záleží**

Otevřený rozhovor je prvním krokem k tomu, aby dítě vědělo, že má zázemí. **Není nutné mít hned všechny odpovědi** – důležité je ukázat, že mu věříte a jste připraveni hledat řešení společně. Šikana není „součástí dětství“. Je to závažný problém, který má jasný vývoj. Rodiče mohou sehrát klíčovou roli – právě jejich všímavost a včasná reakce často rozhodují, jestli se šikana zastaví v začátcích, nebo se rozvine naplno.

Materiál je přílohou k webináři/video: HRANICE VE ŠKOLE

Zpracovala: PhDr. Helena Vrbková, psycholožka

[www.zivot-bez-zavislosti.cz](http://www.zivot-bez-zavislosti.cz)

[www.vycvikvp.cz](http://www.vycvikvp.cz)