



Strategie předcházení šikaně

Číslo jednací: 18/2026

1. Definice šikany

Šikana je dlouhodobé a záměrné chování, jehož cílem je ohrožovat nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v cílených a opakovaných fyzických nebo psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo se z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít též formu sexuálního obtěžování až zneužívání.

Specifickou formou šikany je také kyberšikana, která probíhá prostřednictvím online komunikace. Šikana se poté může projevit i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševním nebo tělesném zdraví oběti.

2. Školní program proti šikanování

Školní program proti šikanování vymezuje postoj školy k problému výskytu šikany. V souvislosti s preventivním programem školy je jeho hlavním cílem vytvářet bezpečné, respektující a vstřícné prostředí, ve kterém se mohou všichni žáci cítit přijímaní a chránění.

Program reaguje na prevenci šikany, tedy na předcházení situacím, které by mohly vést k ubližování či vyčleňování jednotlivců i na konkrétní postupy a opatření, jak škola postupuje v případě, že se šikana objeví.

Je určen nejen pedagogickým pracovníkům, ale i všem dalším zaměstnancům školy, žákům a jejich rodičům. Nezapomíná také na spolupráci s rodinami a otevřenou komunikaci mezi školou a rodiči.

Základem účinné prevence je především podpora pozitivních vztahů mezi žáky navzájem, ale také mezi žáky a učiteli. Proto se ve škole pravidelně věnujeme aktivitám, které posilují týmovou spolupráci, respekt a vzájemnou důvěru.

3. Znaký šikany

Šikana s sebou nese přímé i nepřímé projevy různého charakteru, které nemusí být vždy snadno rozpoznatelné. Zatímco přímé projevy, jako je fyzické napadání, nadávky nebo vyhrožování, bývají viditelné a zřejmé, nepřímé projevy jsou často skryté a mohou na první pohled působit nenápadně, ale jejich dopad na oběť je mnohdy stejně závažný jako u přímých útoků. Proto je důležité sledovat i jemné změny v chování dítěte, jeho prožívání a vztazích se spolužáky.

Některé nepřímé znaky šikanování:

- žák je často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády,
- při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními,
- o přestávkách vyhledává blízkost učitelů,
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený,
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči,
- stává se více uzavřeným,
- jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje,
- jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené,
- stále postrádá nějaké své věci,
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá výmluvy,
- mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy,
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole,
- má stopy po fyzickém násilí, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Některé přímé znaky šikanování:

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet,
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávisným, nebo pohrdavým tónem,
- nátlak na žáka, aby dával dary agresorovi nebo za něj platil,
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje,
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či ke spoluúčasti,
- honění, strkání, údery, které nemusí být zvláště silné, ale oběť je neoplácí.

4. Stádia šikany

První stadium: Zrod ostrakismu

V této fázi se objevují mírné, převážně psychické formy ubližování. Okrajový člen skupiny se necítí dobře, protože není oblíbený ani přijímaný. Ostatní spolužáci ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho nebo si z něj dělají legraci. Přestože se může zdát, že jde jen o „drobnou šikanu“,

právě tato situace je zárodkem šikanování a skrývá riziko dalšího negativního vývoje. Jde také o fázi, která umožňuje stále poměrně dostatek prostoru a možností pro to, aby nedošlo k přerodu do další fáze, která již může vyžadovat náročnější intervenci.

Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

Když se ve třídě z různých důvodů zvyšuje napětí, ostrakizovaní žáci začnou sloužit jako „hromosvod“. Spolužáci si na nich vybíjejí své frustrace. K původnímu psychickému tlaku se přidává subtilní fyzická agrese – strkání, kopance, pošťuchování. Manipulace se přitvrzuje a oběť se dostává pod stále větší tlak.

Třetí stadium: Vytvoření jádra

V této fázi už nejde o nahodilé útoky, ale o cílené a systematické ubližování. Vytváří se skupina agresorů, tzv. úderné jádro. Tito žáci spolupracují a zaměřují se na nejvhodnější oběti, kterými bývají ti, kdo už byli dříve vyčleňováni a stojí v hierarchii třídy nejnižší. Oběti bývají vnímány jako „slabé“ a stávají se snadným terčem.

Čtvrté stadium: Většina přijímá normy

Agresorům se daří prosadit své chování jako nepsané pravidlo. Většina třídy postupně přijímá jejich normy a přizpůsobuje se tlaku. Vzniká nová skupinová „identita“, která je podřízena vůdcům. Dokonce i původně mírní a ukáznění žáci se začínají chovat krutě, aktivně se účastní šikany spolužáka a nacházejí v tom uspokojení. Odpor proti skupině je v této fázi velmi obtížný a možnosti školy jen velmi omezené.

Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana

V posledním stadiu se násilí stává normou pro celou třídu. Šikanování už není jen chování jednotlivců, ale skupinovým programem. Vytváří se jasné rozdělení na „silnější“ a „slabší“, obrazně řečeno na „otrokáře“ a „otroky“. Silní mají všechna práva a vliv, slabí nemají žádná. V této fázi je situace oběti nejvážnější a škola již nemůže v žádném případě vyřešit tuto situaci bez intervence externích odborníků.

5. Doporučení pro rodiče

Významnou roli při správné identifikaci šikany hrají také rodiče žáků, protože identifikace šikany často vyžaduje hlubší porozumění kontextu celé situace a zapojení více aktérů bývá klíčové. Rodiče mohou škole pomoci včas odhalit, že se dítě stává obětí nebo naopak iniciátorem šikany, díky čemuž lze přijmout účinná opatření k ochraně všech zúčastněných.

Rodiče mohou sledovat např. následující situace:

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi,
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas,
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem,
- dítě má nechuť jít ráno do školy nebo odkládá odchod z domova,
- dítě má nevysvětlitelnou ztrátu chuti k jídlu,
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, prosí o dovoz autem,
- dítě chodí domů ze školy hladové, protože mu někdo bere svačinu,
- dítě usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu,

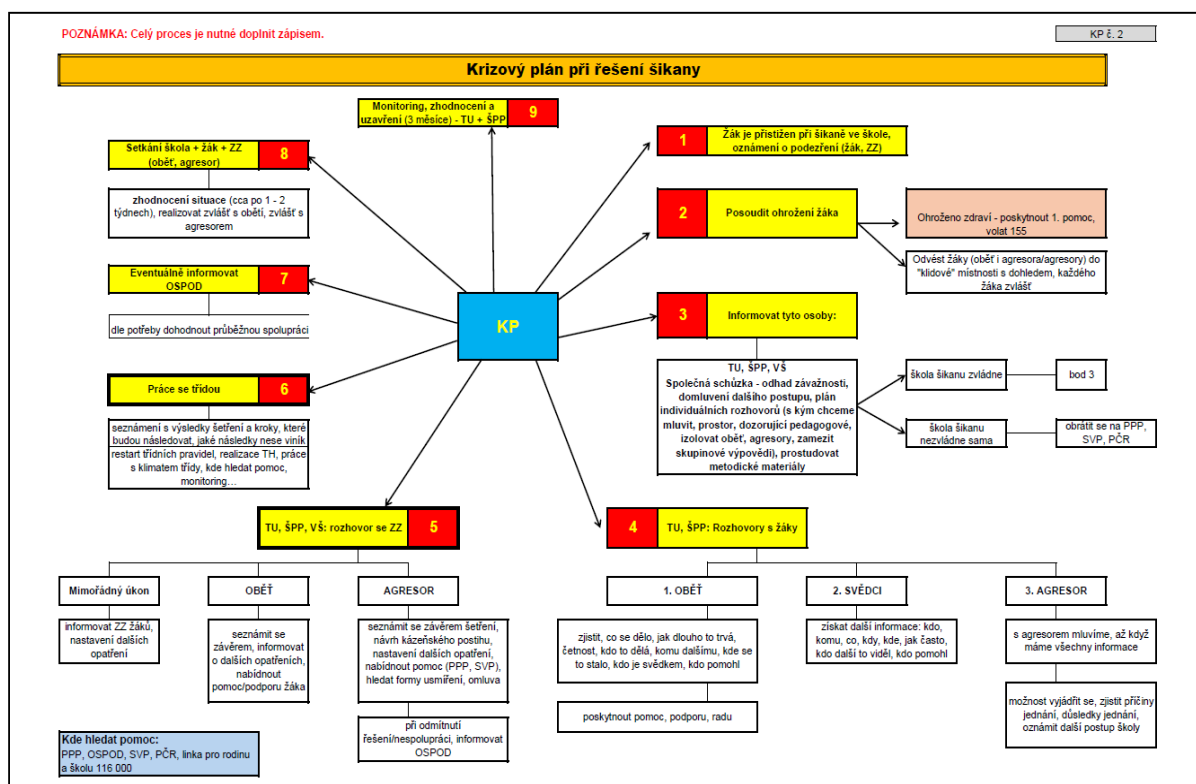
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně,
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují časté výkyvy nálad,
- dítě se odmítá svěřit s tím, co jej trápí,
- dítě neopodstatněně žádá o peníze, případně doma krade peníze,
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí,
- dítě je neobvykle agresivní k sourozencům nebo rodičům,
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat,
- dítě se vyhýbá docházce do školy,
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

6. Krizový plán školy

Krizový plán školy vychází z metodických doporučení MŠMT a představuje důležitý nástroj, který pomáhá účinně reagovat na výskyt šikany ve školním prostředí. Slouží jako jasný a přehledný postup pro všechny pedagogické i nepedagogické pracovníky školy.

Díky své struktuře funguje krizový plán jako „praktická kuchařka“, která krok za krokem popisuje, jak mají zaměstnanci školy postupovat při podezření na šikanu, při jejím potvrzení i při následném řešení. Obsahuje pravidla pro bezpečné a citlivé zacházení s obětí, stanovení odpovědnosti jednotlivých pracovníků, spolupráci s rodiči i zapojení odborných institucí.

Cílem krizového plánu není pouze rychlé a správné řešení konkrétního případu, ale také ochrana všech žáků, obnova bezpečného klimatu ve třídě a předcházení dalšímu opakování šikany.



7. Spolupráce školy se specializovanými institucemi

Při předcházení i samotném řešení šikany je důležité, aby škola nespolehala jen na vlastní síly, ale úzce spolupracovala s dalšími odbornými institucemi a orgány. Jen díky propojení více zdrojů pomoci je možné zajistit účinnou ochranu obětí a nastavit dlouhodobá opatření, která předcházejí opakování problému. Smyslem této spolupráce je nejen rychlé a efektivní řešení konkrétní situace, ale také dlouhodobá podpora bezpečného prostředí a posilování důvěry mezi školou, žáky a rodiči.

Škola může spolupracovat s následující institucemi:

- pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry,
- pediatrii a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, včetně individuální a rodinné terapie,
- oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence, případně s NNO specializujícími se na prevenci a řešení šikany,
- orgány činné v trestním řízení, obecním úřadem, orgánem sociálně právní ochrany dětí (OSPOD).

V Praze dne 1. září 2026

Bc. Josef Chamula
zástupce ředitele školy, školní metodik prevence

Mgr. Bc. Ivo Hrstka, MBA
ředitel školy