

Obsah

Úvod.	13
Předmluva k českému vydání	17
První část	
CO JE TO ŠIKANÁ	21
1 Šikanování – přehled	23
O šikaně.	24
Kde k šikaně dochází?	25
Typy šikany.	26
– 1. Škádlení.	26
– 2. Vylučování ze skupiny	27
– 3. Fyzické napadání.	28
– 4. Obtěžování	29
Hra šikany.	30
– Pravidlo č. 1: Útočníci potřebují reakci	31
– Pravidlo č. 2: Hrát tu hru	32
– Pravidlo č. 3: Budeme předstírat, že se to neděje.	33
– Pravidlo č. 4: Usnadním agresorovi práci	34
– Pravidlo č. 5: Agresoři dávají přednost osamělým obětem	34
– Pravidlo číslo 6: Svědkové mají moc.	35
2 Agresoři a oběti	39
O agresorovi	39
– Druhy agresorů.	41
O oběti.	43
– Varovná znamení	45
3 Co způsobuje šikanu.	49
Paradox šikany	50
Kulturní faktory	50

Role školy	51
- Nevidím zlo – nedělám nic.	51
- Neslyším zlo – povrchní snahy	52
- Nemluvím zlo – konzistentní účinná opatření k omezení šikany	53
- Další školní faktory	53
Role rodiny	54
- Luxusní model	55
- Sourozenci	55
- Věk rodičů	56
- Slepovaná rodina	56
- Prarodiče	56
- Problémy v rodině	57
- Změny v rodině	57
Základní otázky	59
- Oběť	59
- Reaktivní oběť	60
- Agresor	60
4 Možné důsledky	63
Následky pro oběť	64
- Okamžité následky	65
- Příznaky dlouhodobých psychologických následků	70
- Následky mohou přetrvat do dospělosti	71
Jak šikana působí na ostatní	72

Druhá část

CO DĚLAT	75
5 Změňte postoje svého dítěte	77
„Být jiný je špatné“	78
„Je to moje vina“	79
„Jsem velmi citlivý“	79
„Nedokážu přijmout pravdu“	80
„Jak si dovoluji posmívat se mojí rodině?“	81
„Chci to udělat sám!“	82
„Věřím ve spravedlnost – tohle není fér“	82
„Něco jsem zkusil, ale nefungovalo to“	83
„Nikdo a nic mi nepomůže“	84
Přechod od trápení k moci	87
- Probud' svůj instinkt přežití	87
- Změň směr	88
- Zkus bleskovou změnu nálady	89
- Respektuj zákon průměru (pravděpodobnost)	90

- Aktivuj svou moc	91
- Používej kotvy	92
- Využívej zpětnou vazbu	92
„Nikdo mě nešikanoval!“	94
- Najdi úsměv	95
6 Jak mohou pomoci rodiče	97
Otestujte svoje vlastní pocity	98
Co se děje doma?	99
- Je školní oběť domácí tyran?	101
Diskutujte s dítětem o problému	102
- Přímý postup	102
- Nepřímý postup	102
Dotazník šikany	103
Rodič jako sociální trenér	106
- Čas pro rodinu	107
- Rodinné porady	107
- Uplatňujte doma schopnosti z pracoviště	108
- Kdo je kdo	109
- Nezdravá tajemství	109
- Paradox sebevědomí	110
- Cvičení odolnosti	110
- Úplatky fungují	111
- Cvičení dělá mistra	112
- Nic se nestalo a nic nepomohlo!	112
- V zdravém těle zdravý duch	113
- Šum elektroniky	113
- Humor funguje	114
Akční plán pro rodiče	119
- Bezpečnost především	119
- Nahlásit to – ano, nebo ne?	120
- Zůstaňte klidní a sebejistí	121
- Získejte přehled o celkové situaci	121
- Udělejte průzkum a veďte si záznamy	122
- Používejte zdravý rozum	122
- Nesabotujte úsilí dítěte	123
- Jak hodnotit pokroky?	124
Jak jednat se školou vašeho dítěte	125
- Pochopte roli školy	125
- Školní řád pro rodiče	127
- Stejnou zkušenost mohou mít i jiní	127
- Šikana a paragrafy	128
- Média mohou pomoci	129
Pomoc profesionálů	130

– Některé běžné obavy	131
– Školní nebo mimoškolní pedagog?	132
Změna školy	133
– Pár postřehů k úvaze	133

7 Co může udělat škola	137
Etické a právní závazky školy	138
Strategie k omezení šikany ve škole	140
– 1. Vytvořte konkrétní celoškolní strategii	140
– 2. Vytvořte tým	141
– 3. Vyšetřujte šikanu	142
– 4. Pěstujte vztahy s veřejností	143
– 5. Rozšiřte vzdělávací programy	144
– 6. Proškolte studenty, personál i rodiče	145
– 7. Zlepšete fyzické prostředí	149
– 8. Vypracujte postupy krizového řízení	150
– 9. Jasně definované následky při porušení pravidel	153
– 10. Nabídněte v rámci školy individuální pomoc ...	155
– 11. Doporučení k externímu poradenství	156
– 12. Vyhodnocujte	158

Třetí část

ŠEST TAJEMSTVÍ VZÁJEMNÝCH VZTAHŮ

8 Regulujte své pocity – 1. tajemství

– Agresoři mají taky pocity!	164
Základní pocity	165
Ztrácíte, zneužíváte nebo uplatňujete svou moc?	166
– 1. Pasivní, nebo pasivně-agresivní chování	167
– 2. Agresivní chování	167
– 3. Asertivní chování	168
Vzorec pocitů	171
– 1. Pojmenujte své pocity: jak se cítíte?	171
– 2. Určete míru pocitů: jak moc se tak cítíte? Je to příjemné, nebo nepříjemné?	173
– 3. Uvolněte pocity: jak jim dát průchod?	173

9 Uvědomte si, proč jste se stali oběťmi či pachateli šikany – 2. tajemství

– Špatný čas a místo	185
Genetické faktory	185
– Problémy s učením	186
– Mimořádné nadání	186
Osobnost	186

- Role sebevědomí.....	187
- Nicnedělání.....	188
- Provokace.....	188
Společenská neobratnost.....	189
- Plachost.....	190
Role prostředí.....	190
- Jinakost.....	191
- Vytržení ze známého prostředí.....	192
- Kulturní zázemí.....	192
Dospívání.....	193
- Rozmanitost.....	193
- Sexualita.....	194
- Dva základní úkony.....	194
Vaše rodina.....	197
- Tajemství.....	197
- „Speciální“ dítě.....	198
- Struktura rodiny.....	198
Škola.....	201
10 Zvyšte si sebevědomí – 3. tajemství.....	203
- Ponižovat vás nemůže nikdo kromě vás samotných!	203
- Šikana ničí sebevědomí.....	204
- Hra sebejistoty.....	204
- Dokud to nedokážete udělat, zkuste předstírat.....	205
- To nejsem já!.....	206
- Banka sebevědomí.....	206
- Posilovače sebevědomí.....	208
Tři základní kroky k lepšímu sebevědomí.....	208
- 1. Dávejte sami sobě – budujte si sebevědomí.....	208
- 2. Umožňujte ostatním, aby dávali vám – zpětná vazba posiluje.....	213
- 3. Dávejte ostatním – vrátí se vám to zpátky jako bumerang.....	217
11 Naučte se sebevědomě komunikovat – 4. tajemství.....	221
Hra komunikace.....	222
- První dojem.....	223
- Napodobujte.....	224
- Najděte svůj styl.....	226
- Trénujte techniky.....	226
Neverbální dovednosti.....	227
- „Řeč očí“.....	228
- Výraz obličeje.....	230
- Řeč těla.....	232

- Dýchání	236
- Váš hlas je váš vysílač.	236
Verbální dovednosti.	239
- Buďte sami sebou.	239
- Vyvarujte se dlouhých odmlk.	239
- Používejte navazovací výroky	239
- Kouzelné slůvko „já“	240
- Řeč činů	242
12 Vytvořte si vlastní „zdroj moci“ – 5. tajemství	245
Hlavní druhy nadávek.	246
- Zbavte nadávku síly	247
Používání replik a odpovědí	250
- Nenápadné postupy, jak blokovat útočníky	252
- Tvrdé postupy, jak blokovat útočníky	255
- Různé další repliky	257
Ohromený pohled.	259
Reakce na šikanu.	263
- Jak se bránit neverbální šikaně	265
13 Vybudujte si podpůrnou síť – 6. tajemství.	271
Společenské bytosti mají větší šanci na přežití	271
Základy sociálních dovedností	273
- 1. Buďte přátelštější a povídejte si s co nejvíce dětmi	273
- 2. Projevujte o ostatní skutečný zájem.	273
- 3. Vciťujte se	273
- 4. Buďte sami sebou	274
- 5. Vyřešte si neshody	274
- 6. Skuteční přátelé se angažují	274
- 7. Prostě to udělejte	275
- 8. Využívejte veškerou zpětnou vazbu	275
- 9. Nikdo není dokonalý	276
- 10. Najděte si různé typy přátel	276
- Skupinky přátel	282
- Hra přátelství	282
Příloha pro učitele.	285
- Témata pro učitele	285
- Témata k diskusi ve třídě	287
Poznámky autorky	291
Organizace, na něž se lze s problémem šikany obrátit v České republice	301
Poznámka k českému vydání (M. Kolář).	303
Stadia šikanování (M. Kolář).	305