

# Obsah

---

Předmluva autora .....	13
Úvodem .....	17
<b>Smrtelná choroba demokracie – šikanování</b> .....	17
<b>Šikanování ve školách</b> .....	18
Pokročilá šikana může mít podobu fašistické totality.....	18
Závažné škody šikany jsou skryté.....	20
Výskyt celého spektra šikan je alarmující.....	22
Okénko do světa .....	24
Epidemii šikany lze zastavit. A pomoci jde v každém jednotlivém případě....	25
Odborníci na holičkách .....	26

## PRVNÍ ČÁST:

<b>Klíčové poznatky pro léčbu šikany</b> .....	29
<b>1 Co je a co není šikanování</b> .....	31
<b>1.1 Trojrozměrný praktický pohled na šikanování</b> .....	31
1.1.1 Šikanování jako nemocné chování (behaviorální pohled).....	31
1.1.2 Šikanování jako závislost (psychodynamický pohled) .....	37
1.1.3 Šikanování jako porucha vztahů ve skupině (sociálněpsychologický pohled) .....	45
<b>1.2 Chování zaměnitelné se šikanou</b> .....	62
1.2.1 Zlo, či dobro, šikanování, nebo škádlení .....	62
1.2.2 Příbuzné fenomény zla aneb sociální patologie vztahů ve škole .....	67

1.3	Zvláštnosti šikany u dětí a mládeže .....	72
1.3.1	Šikana v mateřské škole .....	74
2	Formy šikany .....	77
2.1	Základní formy šikany.....	78
2.1.1	Dívčí šikana se děje v kamarádkém převleku .....	80
2.1.2	Kyberšikana – moderní způsob psychického šikanování.....	83
2.2	Neobvyklé formy šikany a jejich mapa .....	92
3	Zakrývající a protiúdržavný systém .....	96
3.1	Základní varianta, komplot velké šestky .....	96
3.2	Rozšířená varianta, spiknutí ochránců spravedlnosti.....	110
3.2.1	Uniformní schéma obrany ředitelů a tichá konspirace ochránců spravedlnosti .....	113
3.2.2	Co ještě podporuje selhávání ochránců spravedlnosti? .....	114
 <b>DRUHÁ ČÁST:</b>		
	Filozofie léčby šikany.....	117
4	Co přiměje lidskou bytost, aby krutě mučila jiné lidi? .....	118
4.1	Předpoklady k šikanování máme v sobě .....	119
4.1.1	Jsou agresori nějací nenormální, těžce nemocní lidé? .....	119
4.1.2	Závislost na sobě a šikanování .....	121
4.1.3	Původ morální slepoty u agresorů .....	125
4.1.4	Kořeny sobectví.....	128
4.2	Co vede k šikanování? Příčiny a podmínky – spouštěcí mechanismy šikanování .....	129
4.2.1	Skupinová dynamika šikanování.....	131
4.2.2	Rizikové osobnostní charakteristiky protagonistů šikany .....	137
4.2.3	Některé nedostatky a poruchy prostředí .....	147
5	Mnohostranná bolest šikanování.....	154
5.1	Škody v nemocné skupině .....	155
5.2	Následky šikanování u obětí .....	156

## TŘETÍ ČÁST:

Nová cesta k léčbě šikany .....	161
<b>6 Tajemství účinné a bezpečné léčby šikany .....</b>	<b>162</b>
<b>6.1 Tři kroky kvalifikované pomoci:</b>	
<b>Odlišení šikany od příbuzných fenoménů, vnitřní mapa šikanování,</b>	
<b>alternativní léčba šikany .....</b>	<b>163</b>
6.1.1 První krok pomoci: Diferenciální diagnostika .....	163
6.1.2 Druhý krok pomoci: Vnitřní diagnostika .....	164
6.1.3 Třetí krok pomoci: Určení typu scénáře pro základní směr léčby .....	168
<b>7 První pomoc při šikanování.....</b>	<b>171</b>
<b>7.1 První pomoc pedagogů a dalších odborníků.....</b>	<b>172</b>
<b>7.2 Čtyři skupiny metod první pomoci.....</b>	<b>178</b>
7.2.1 Obyčejná počáteční šikana.....	179
7.2.2 Obyčejná pokročilá šikana.....	201
7.2.3 Počáteční šikana s neobvyklou formou .....	209
7.2.4 Pokročilá šikana s neobvyklou formou.....	210
<b>7.3 Kapitola pro rodiče: Oběť šikany může být i vaše dítě .....</b>	<b>224</b>
7.3.1 Nepřehlédněte varovné signály! .....	226
7.3.2 Jak dítě ochránit? .....	228
7.3.3 Kdy doporučení a metody platí a kdy ne?.....	232
<b>8 Léčba skupiny zasažené šikanou .....</b>	<b>233</b>
<b>8.1 Dvě skupiny metod .....</b>	<b>234</b>
<b>8.2 Je možná celková léčba pro čtvrté a páté stadium? .....</b>	<b>234</b>
<b>8.3 Celková léčba nastavená pro zvládnutí třetího stadia –</b>	
<b>základní intervenční program (ZIP).....</b>	<b>235</b>
8.3.1 O co v programu jde a jaký je jeho cíl? .....	235
8.3.2 Kdo může být průvodcem skupiny při obnově jejího zdraví?.....	236
8.3.3 Zmapování skrytého života jako východisko pro plán terapie .....	236
8.3.4 Základní intervenční program .....	244
<b>9 Školní program proti šikanování .....</b>	<b>256</b>
<b>9.1 Zavedení programu vyžaduje úrodnou půdu.....</b>	<b>257</b>
<b>9.2 Podstata účinnosti programu .....</b>	<b>257</b>
<b>9.3 Určující znaky programu.....</b>	<b>258</b>

9.4	Vlastní program – jeho klíčové součásti .....	259
9.5	Úkoly v kostce, které vedou k efektu.....	260
9.6	Závěr.....	261
10	Ucelená prevence dává naději .....	262
10.1	Cesta přes intervence ve škole .....	262
10.2	Dobrá zpráva .....	263
10.3	Zásadní otázka .....	264

## ČTVRTÁ ČÁST:

	Reflexe léčby šikany u nás a ve světě .....	265
11	Léčba šikany v Česku .....	266
11.1	Jak to bylo v ČR? Malý exkurz od počátků do současnosti .....	266
11.2	Rozsáhlé školní intervence proti šikaně .....	275
11.2.1	Hradecký školní program proti šikanování .....	275
11.2.2	Minimalizace šikany .....	276
12	Léčba šikany ve světě.....	277
12.1	Otevření problému a způsob nejúčinnější pomoci.....	277
12.2	Přínos české šikanologie.....	280

	Přílohy .....	283
	PŘÍLOHA 1: Mechanismy morální vyvázanosti podle Bandury et al. (1996) ...	285
	PŘÍLOHA 2: Šikanování z hlediska práva JUDr. PhDr. Oldřich Choděra .....	286
	PŘÍLOHA 3: Případy, které skončily vězením .....	292
	PŘÍLOHA 4: Dotazník o šikanování .....	294
	PŘÍLOHA 5: Guess Who – technika Hádej kdo, zaměřená na šikanu.....	300
	PŘÍLOHA 6: Obsah ZIP a jeho krátký komentář .....	304
	PŘÍLOHA 7: Některé techniky ze základního intervenčního programu .....	312
	PŘÍLOHA 8: Dopisy spolužáků oběti šikanování.....	316
	PŘÍLOHA 9: Schéma Hradeckého školního programu proti šikanování.....	318
	PŘÍLOHA 10: Dopis rodičům o programu školy proti šikanování .....	319
	PŘÍLOHA 11: Organizace, na něž se lze s problémem šikany obrátit v ČR .....	320
	Literatura .....	321

## PŘEHLED PŘÍPADŮ A PRAKTICKÝCH ILUSTRACÍ

PŘÍPAD 1: Dopis vysokoškolačky .....	20
PŘÍPAD 2: Oběti v sobě šikanu dusí (dopis).....	21
PŘÍPAD 3: Dítě si udělá obrázek o světě, jaký je (slohová práce) .....	21
PŘÍPAD 4: Prvňáček následkem šikanování oslepl .....	24
PŘÍPAD 5: „Lynčování“ vedlo k invalidizaci .....	24
PŘÍPAD 6: Trauma vysokoškoláka .....	24
PŘÍPAD 7: Obětní tanec .....	38
PŘÍPAD 8: Oběť zavraždila svého trýznitele 37 bodnými ranami kuchyňským nožem.....	40
PŘÍPAD 9: Krásný dopis Bucharina Stalinovi .....	41
PŘÍPAD 10: Neznámí útočníci.....	42
PŘÍPAD 11: Nájemný vrah za 200 Kč .....	43
PŘÍPAD 12: Dívka, která má najednou několik „handicapů“ (ilustrace prvních dvou stadií) .....	48
PŘÍPAD 13: Chip (ilustrace prvních dvou stadií) .....	49
PŘÍPAD 14: Otloukánek z děcáku (ilustrace prvních dvou stadií).....	50
PŘÍPAD 15: Klasický mazánek (ilustrace třetího stadia) .....	53
PŘÍPAD 16: Velký führer (ilustrace čtvrtého a pátého stadia).....	55
PŘÍPAD 17: „To pajdavý kopyto“ za všechno může .....	59
PŘÍPAD 18: „Vnitřní pláč“ chlapce s mozkovou obrnou (zkrácená a upravená výpověď oběti) .....	59
PŘÍPAD 19: Psychoteror v dívčí třídě.....	60
PŘÍPAD 20: ICQ.....	63
PŘÍPAD 21: Sexuální šikana v 1. třídě.....	63
PŘÍPAD 22: Dopis řediteli (část textu).....	69
PŘÍPAD 23: Žáci obklopili učitelku a házeli na ni zbytky od svačiny .....	70
PŘÍPAD 24: Hra na homosexuální obtěžování .....	73
PŘÍPAD 25: Obyčejná šikana ve školce .....	74
PRAKTICKÁ ILUSTRACE 26: Prvky šikany v mateřské škole .....	76
PŘÍPAD 27: Ranařka .....	80
PŘÍPAD 28: Premiantka třídy .....	81
PŘÍPAD 29: Petice .....	83
PŘÍPAD 30: Barbíno, uděláme ti ze života peklo .....	84
PŘÍPAD 31: Hrůza z veřejného ponížení vedla obět k volání o pomoc .....	87
PŘÍPAD 32: Zabijte Fendrycha a ucítíte dobrý skutek (dopis rodiče) .....	88
PŘÍPAD 33: Falešná virtuální láska .....	89

PŘÍPAD 34: Tokio Hotel .....	89
PŘÍPAD 35: Oběť byla označena za pachatele.....	91
PŘÍPAD 36: Smrt na polském gymnáziu .....	92
PŘÍPAD 37: Místostarosta mediálně chránil strůjce šikany .....	94
PŘÍPAD 38: Z kamarádek se staly nepřítelkyně.....	94
PŘÍPAD 39: „Obyčejná“ pokročilá šikana .....	97
PŘÍPAD 40: Monolog pedagoga .....	99
PŘÍPAD 41: Obrácení pravdy naruby .....	100
PŘÍPAD 42: Podivný provokatér.....	101
PŘÍPAD 43: Okamžité vyšetřování ve třídě .....	102
PŘÍPAD 44: Nešťastný krok.....	103
PŘÍPAD 45: Oba rodiče nedůvěřivě naladěni .....	103
PŘÍPAD 46: Nedokonaná poprava.....	104
PRAKTICKÁ ILUSTRACE 47: Výpovědi rodičů agresorů .....	105
PŘÍPAD 48: Vzorný předseda .....	109
PŘÍPAD 49: Tristní závěr vyšetřování školy.....	111
PŘÍPAD 50: Údajná oběť šikany poškodila celé město .....	112
PŘÍPAD 51: Vzpurná oběť .....	138
PŘÍPAD 52: Praktiky osmáků .....	139
PŘÍPAD 53: „Typická“ oběť.....	142
PŘÍPAD 54: Oběť-provokatér .....	145
PŘÍPAD 55: Jsou strašně hloupí.....	147
PŘÍPAD 56: Rozbiju ti na cucky tu starou škodovku .....	150
PŘÍPAD 57: Gang dal třídu „do latě“ .....	151
PŘÍPAD 58: Zpověď oběti počátečního stadia šikanování .....	159
PŘÍPAD 59: Nůž až po střížku do hrudníku .....	160
PŘÍPAD 60: Manipulace a obelhání pedagoga .....	172
PŘÍPAD 61: Otec mě zbil, až jsem se počural .....	196
PŘÍPAD 62: Příliš lámatvé kosti (doslovný přepis nedešlaného dopisu agresora oběti).....	200
PŘÍPAD 63: Falešné obvinění z vykrádaček .....	209
PŘÍPAD 64: Oběť byla zkopána spolužáky tak, až se pomočila a pokálela .....	212
PŘÍPAD 65: Scénář dění poté, kdy se pedagog stal nenadálým svědkem „malého lynčování“ .....	213
PRAKTICKÁ ILUSTRACE 66: Orientační mapa neočekávaného reagování „herců“ v modelové situaci školního „lynčování“ .....	218

PŘÍPAD 67: Váš syn si za to může sám.....	225
PŘÍPAD 68: Bezradná a bezmocná matka.....	226
PŘÍPAD 69: Výmluva oběti.....	227
PŘÍPAD 70: Syn si vymýšlí báchorky o šikanování.....	228
PŘÍPAD 71: Matka, která vyřídila svého syna .....	228

## PŘEHLED TABULEK A SCHÉMAT

TAB. 1 Seznam zákazů a příkazů pro židovské obyvatelstvo v nacistickém Německu .....	19
TAB. 2 Procento studentů, kteří vypovídali, že byli šikanováni .....	25
TAB. 3 Klasifikace agresí a manipulací u učňovských šikan .....	32
TAB. 4 Mapa vnějších projevů šikanování .....	37
TAB. 5 Rozdíly mezi šikanováním a škádlením.....	65
TAB. 6 Základní formy šikany .....	78
TAB. 7 Mapa šikan se zvláštnostmi u útočníků.....	94
TAB. 8 Typy iniciátorů šikanování.....	141
TAB. 9 Ilustrativní diagnóza podle dvou základních a doplňujících kritérií.....	168
TAB. 10 Klasifikace scénářů pomoci podle cíle léčby, stadia a formy šikanování	169
TAB. 11 Varovné signály .....	174
TAB. 12 Orientační ukazatelé pro rozlišení počáteční a pokročilé šikany.....	176
TAB. 13 Základní scénář pro obyčejnou počáteční šikanu.....	180
TAB. 14 Typy strategií vyšetřování .....	185
TAB. 15 Základní otázky taktiky vyšetřování.....	186
TAB. 16 Otázky „římského“ devatera .....	187
TAB. 17 Časté omyly při vyšetřování šikany .....	189
TAB. 18 Základní krizový scénář pro výbuch skupinového násilí.....	216
TAB. 19 Obranné reakce při setkání s brutálním násilím .....	217
TAB. 20 Otázky pro zjištění situace, zda je škola schopna poskytnout kvalifikovanou pomoc .....	230
TAB. 21 Pravidla třídní komunity .....	248
TAB. 22 Charta třídy proti šikanování.....	250
TAB. 23 Přehled 13 klíčových komponent školního programu proti šikanování .	259

