

Využití podpůrných skupin vrstevníků při řešení šikany na základních školách

Autorka: Petra Chytilová

Chytilová, P. (2025). Využití podpůrných skupin vrstevníků při řešení šikany na základních školách. *SF REVUE*, 6, 37–46.

Školní šikana patří k nejzávažnějším problémům, se kterými se děti ve školách setkávají. Šikana (v různých formách a různé míře závažnosti) se vyskytuje na všech stupních škol. Jde často o dlouhodobý problém. Než šikana vyjde najevo, může to trvat měsíce, ale i roky. Déle trvající neřešená šikana přináší velké škody všem zúčastněným. Obětí šikanování způsobuje řadu psychických i zdravotních obtíží (sníženou sebeúctu, úzkosti, sebepoškozování, psychosomatické obtíže jako bolesti břicha či hlavy, zhoršení školního prospěchu, vysokou omluvenou i neomluvenou absenci ve škole; vybavuji si ze své praxe i sluchové halucinace, které odezněly po ukončení šikany). Vyrůstat v prostředí, kde se děje bezpráví, násilí a ponižování však není dobré pro nikoho. I děti, kterým není přímo ubližováno zažívají strach, nepohodu, učí se, že násilí je v pořádku. Ve školách proto hledáme způsoby, jak preventivně pracovat s třídními kolektivy tak, aby k šikaně pokud možno nedocházelo. Také se snažíme najít co nejefektivnější postupy, jak již vzniklou šikanu zastavit a znovu uzdravit vztahy mezi dětmi.

V českých školách se používá několik metodik při práci se šikanou. Nejrozšířenější je metoda českého etopeda a psychoterapeuta Michala Koláře. Další programy jako KiVa či PBIS jsou v Česku zatím využívány okrajově.

V následujícím textu bychom vám rádi představili v Česku ne příliš známou *Metodu podpůrných skupin vrstevníků* (Support group approach) autorky Sue Young. Sue Young vychází ve své práci se školní šikanou z přístupu zaměřeného na řešení (Solution focus). Metoda má za cíl zastavit probíhající šikanu a zároveň podpořit rozvoj sociálních dovedností a dobrých vztahů mezi dětmi.

Nejdříve krátce popíšeme samotnou metodu a následně budeme ilustrovat její využití na jedné kazuistice ze základní školy.

Popis metody podpůrných skupin vrstevníků

Sue Young doporučuje postupovat ve čtyřech na sebe navazujících krocích.

Osvědčuje se, aby kroky za sebou následovaly v rychlém sledu, pomáhá to udržet zájem dětí a zvyšuje to efektivitu programu.

Intervenci může provést kterýkoliv pracovník školy obeznámený s metodou (učitel, školní psycholog, metodik prevence...) nebo i externista do školy za tímto účelem pozvaný.

1. Krok: Rozhovor s dítětem, které má být podpořeno

Pracovník vede rozhovor s obětí šikany. Pokud si to oběť přeje, může být rozhovoru přítomna i blízká osoba (rodič, kamarád, učitel, který upozornil na šikanu atd.). Šikanované dítě může mluvit o čemkoliv,

co považuje za důležité. Některé dítě si přeje vylíčit mnoho detailů z toho, co se mu ve škole děje špatného, jinému dítěti není příjemné zabíhat do podrobností. Obě tyto cesty jsou v pořádku. Vše, co dítě řekne, je přijímáno bez odsuzování, nezpochybňujeme jeho pohled na situaci. Cílem rozhovoru není podrobně prozkoumat jak se šikana děje, diagnostikovat stadium šikany, ani zjistit objektivní pravdu o situaci ve třídě. Proto není potřeba zacházet do detailů, vyhneme se tak riziku sekundární viktimizace šikanovaného dítěte. Jde nám o to zjistit, kdo by byli nejvhodnější členové podpůrné skupiny. Podpůrná skupina je složena z osob, které dítě vnímá jako nejvíce obtížné (agresoři), dále z osob, které mohly být okolo, když se něco dělo (svědci šikany) a z kamarádů nebo potenciálních kamarádů (koho by dítě chtělo za kamaráda). Děti často mívají obavy z toho, že situace se může zhoršit, agresor se mu může pomstít a podobně. Můžeme proto dítě ubezpečit, že nikdo ve třídě nebude mít problémy, nebudeme nikoho trestat, jen situaci napravíme. Dítěti se v rámci rozhovoru rovněž stručně popíše, co bude následovat (setkání podpůrné skupiny a další setkání s dítětem). Na konci dítě požádáme, aby v následujících dnech pozorovalo, co se zlepšilo.

Na co se nezapomenout zeptat:

- Které děti ti ubližují? S kým je to pro tebe těžké? Kdo ti to dělá?
- S kým máš ve třídě největší obtíže?
- Kdo to viděl, že se to stalo? Kdo bývá většinou kolem, když se to děje?
- Kdo je tvůj kamarád? Kdo se tě aspoň trochu zastal, když se to dělo? Kdo ti ve třídě pomáhá? Koho bys chtěl mít za kamaráda?

Vysvětlit postup intervence můžeme například takto:

- Já zítra promluví s dětmi a požádám je, aby se chovaly lépe. Ty brzy uvidíš změny. Pozoruj prosím ty změny. Za týden se sejdeme a řekneš mi, čeho sis všiml.

2. krok: Setkání podpůrné skupiny

Co nejdříve, ideálně hned druhý den, po rozhovoru s obětí, následuje setkání vedoucí k vytvoření podpůrné skupiny. Sue Young doporučuje, aby podpůrná skupina měla 6–8 členů. Podpůrná skupina je složena z těch dětí, které nejvíce ubližovaly, některých přihlížejících a některých kamarádů oběti. Na začátku se osvědčuje dětem vysvětlit, že byly vybrány, protože mohou někomu pomoci. Pokud mají děti obavy, ujistíme je, že nemají problém. Vyhýbáme se použití termínu šikana a jakémukoliv obviňování. Pokud se děti ve skupině necítí ohroženy, bývají pozoruhodně nakloněny ke spolupráci a ochotny pomoci spolužákovi. Cílem je seznámit podpůrnou skupinu s tím, že jejich pomoc je potřeba pro podporu šikanovaného dítěte a získat je ke spolupráci. Většina času setkání skupiny je věnována generování a zapisování nápadů, jak podpořit dotyčné dítě. V mé praxi školního psychologa dobře funguje přizvat na setkání podpůrné skupiny i třídního učitele.

Užitečné věty:

- Vybrali jsme vás, protože ve vaší třídě je někdo nešťastný/smutný/necítí se dobře a vy byste mu mohli pomoci.
- Vy ho (*šikanované dítě*) znáte nejlépe, jste jeho spolužáci, tak budete mít také určitě nejvíce nápadů, jak mu pomoci.
- Máte nějaké nápady, jak mu pomoci? Může to být i nějaká maličkost.

- Možná už mu (*šikanovanému dítěti*) trochu pomáháte...?
- Určitě jste už někdy někomu pomohli. Jak jste to udělali?

Někdy děti mají hodně nápadů, jindy reagují mlčením. Vhodným povzbuzováním, poukázáním na to, že již v minulosti možná šikanovanému nebo jinému dítěti pomohly, se téměř vždy povede, že se generování nápadů rozběhne, a nakonec má každé dítě nějaký svůj nápad, nebo se připojí k nápadu někoho jiného. Pokud děti nepřinášejí nápady, pomůže také, když pracovník uvede pár příkladů, které drobnosti mohou pomoci lidem v těžké situaci (pozdravit, prohodit pár slov...).

Děti obvykle přinášejí nápady jako: nabídnu mu sušenku; vezmu ho do týmu při tělocviku; půjčím mu tužku; když na něho bude někdo zlý, zastanu se ho; když bude v lavici sám, sednu si vedle něho; budu si s ním povídat. Není ani tak důležitý obsah návrhů. Jde o to, že děti přijímají závazek pomoci šikanovanému dítěti.

Stává se, že některý člen skupiny začne mluvit o šikanovaném dítěti v tom duchu, že jeho chování je obtížné, nevhodné, podivné. V tu chvíli je dobré říct, že dítě se bude pravidelně scházet s pracovníkem (což je tak jako tak v plánu) a pracovat na svém chování. Děti bývají po této informaci ještě více ochotné pomoci.

Někdy je první setkání podpůrné skupiny živé, příjemné a plné nápadů. Jindy jsou děti zakřiknuté, odmítavé, nápadů mají málo. Zkušenosti však ukazují, že ať má pracovník ze setkání skupiny dobrý nebo špatný pocit, nemá to velký vliv na celkový výsledek – pomoc šikanovanému dítěti.

Na závěr pracovník skupině poděkuje a domluví si s nimi termín dalšího setkání (obvykle za týden), aby se mohli pobavit o tom, jak plán funguje.

3. krok: Mapování změn s dítětem, které bylo podpořeno

Odehrává se přibližně za týden od setkání podpůrné skupiny.

Cílem je zmapovat aktuální situace ve třídě se zaměřením na jakékoliv zlepšení a posuny. Zajímá nás také, zda nějaké problémy přetrvávají. Má zkušenost ukazuje, že dítě obvykle referuje zlepšení. Zaznívají slova jako „jsou na mě hodní, chovají se lépe, dali mi pokoj.“ Často je zlepšení tak velké, že oběť je se situací již zcela spokojená, někdy je zlepšení dílčí. Z mé zkušenosti vyplývá, že k nějakému zlepšení dochází vždy. Nikdy jsem nezaznamenala zhoršení situace. V rozhovoru je důležité se zaměřit i na to, jak samo šikanované dítě přispělo ke zlepšení.

Užitečné otázky:

- Co se změnilo od našeho minulého setkání?
- Jak to je teď ve třídě?
- Jak se teď cítíš ve třídě/ve škole?
- V čem je to jiné, než to bývalo?
- Je fajn, že je to lepší/dobré. Jak ty jsi k tomu, přispěl, že je to lepší, co ty teď děláš jinak?
- Když ty děláš toto jinak (*např. více si povídáš s dětmi*), jak na to ostatní reagují?

4. krok: Mapování změn s podpůrnou skupinou

Nejdříve pracovník monitoruje situace ve třídě z pohledu dětí ve skupině. Děti obvykle referují, že oběť je spokojenější, veselejší, více se zapojuje. Často také mluví o oběti lépe než na prvním setkání skupiny. „Je s ním vlastně docela sranda. Doprovodili jsme ho ze školy a dobře jsme si pokecali, je fakt chytrý...“ Ptáme se dětí také, co konkrétně pro oběť udělaly. Často referují o jiných věcech, než vymysleli při prvním setkání, což je v pořádku. Zde je namístě děti ocenit jak za jejich individuální úsilí, tak za úsilí celé skupiny. Požádáme děti, zda mohou v podpoře pokračovat.

Někdy se stává, že děti hovoří o tom, že oběť nereaguje na jejich vstřícná gesta tak, jak by očekávaly. Např. „Zveme ho do skupiny k nám, ale on nechce.“ Pak je vhodné vysvětlit dětem, že pro někoho může být těžké se připojit a že už jejich nabídnutá pomoc se počítá. Děti si obvykle dokáží tyto věci vysvětlit navzájem v rámci skupiny jen s malou podporou pracovníka.

Na závěr je potřeba se rozhodnout, zda je možné setkávání skupiny ukončit (to volíme v případě, že situace je velmi dobrá z pohledu oběti i skupiny), nebo bude potřeba sejít se znovu (když některé obtíže přetrvávají).

K výše uvedenému modelu Sue Young přidávám ve své praxi ještě jeden, pátý krok:

5. krok: Další setkávání s podpořeným dítětem

I po ukončení setkávání podpůrné skupiny se mi osvědčuje setkávat se s podpořeným dítětem. Cílem setkávání je monitorování situace ve třídě v delším časovém horizontu, podporování a upevňování nastartovaných změn. Frekvence a délka setkávání je vždy domluvena s dítětem individuálně – pokud je vše v pořádku, může jít o krátké rozhovory např. 1x za měsíc až dva. Jiné děti si však přejí intenzivnější práci.

Případ z praxe

Obrátila se na mne třídní učitelka 6. třídy. Povšimla si, že žákyně Eva z její třídy je skleslá a smutná. Učitelka se ptala dalších dvou žákyň, jestli neví, co se s Evou děje. Dívky sdělily, že Eva je smutná, protože jsou na ni kluci hnusní, a popsaly učitelce několik příkladů (nadávky, bití). S učitelkou jsem se domluvila, že se sejdu společně s ní a s Evou, protože Eva učitelce důvěřuje a přeje si ji u setkání mít jako oporu.

1. Rozhovor s dítětem, které má být podpořeno

Na setkání jsem se nejdříve Evy zeptala, proč spolu s učitelkou přišly. Sdělila, že je to proto, že ve třídě plakala. Plakala proto, že ji kluci zlobí, jsou na ni zlí. Zmínila i některé konkrétní věci, které se jí dějí, šlo o posměšky, urážky, vulgární nadávky, kopání, bouchání pravítkem, někdy na ni kluci plivou. Říkají o ní, že je šprt, smějí se jí za to, že se připravuje do školy. Tato situace trvá asi rok, od chvíle, kdy Eva přišla do třídy jako nová žákyně. Učitelka doplnila, že Eva má v poslední době časté absence ve škole.

Doptávala jsem se, kdo dívku trápí a kdo je ve třídě její kamarád. Vznikl tak seznam dětí, které dívka považuje za kamarády i seznam dětí, které ji ubližují.

Z rozhovoru vyplynulo, že Evě ve třídě ubližují tři chlapci. Má ve třídě také nějaké kamarádky.

Řekla jsem Evě, že s dětmi promluví a že brzy uvidí ve třídě změny. Požádala jsem ji, aby si těchto změn pečlivě všímala. Domluvily jsme si další schůzku za týden s tím, že se budu Evy ptát, jakých změn si všimla.

2. Setkání podpůrné skupiny

Podpůrná skupina se sešla hned druhý den. Do skupiny byly zařazeny tři děti, které Eva považuje za kamarády a tři děti, které jí ubližují a dvě děti, které bývají kolem, když se ubližování děje. Setkání se zúčastnila i třídní učitelka. Třídní učitelce jsem dopředu popsala, jaká je struktura setkání a požádala ji, aby při setkání zapisovala nápady dětí.

Na začátku jsem dětem poděkovala, že byly ochotné přijít a vysvětlila jim, že bychom je spolu s učitelkou chtěly poprosit o pomoc s jednou záležitostí, která se týká třídy. Děti souhlasily, že by mohly pomoci.

Dětem jsem řekla, že ve třídě je jedna dívka, pro kterou je těžké tam být a zeptala se dětí, jestli ví, kdo to je. Děti bez váhání jmenovaly Evu.

Pak jsem děti vyzvala, aby přinesly nápady, jak může každý sám za sebe Evě pomoci, aby byla ve škole spokojenější. Po chvíli mlčení a váhání začala mluvit dívka, kterou Eva považuje za kamarádku. Navrhovala více si s Evou povídat, aby nebyla odstrkovaná, brát ji při skupinové práci nebo tělocviku do týmu. Pak se zapojil chlapec, kterého Eva neoznačila jako kamaráda, ale který je kolem, když se něco (*ubližování Evě*) děje. Navrhoval, že by mohl Evě pomoci, když bude mít nějaký problém, třeba nebude chápat nějaké učivo, tak jí trochu poradit. Po chvíli se začaly připojovat i ostatní děti, včetně těch, na které si Eva stěžovala, že jí ubližují.

Po celou dobu schůzky jsem povzbuzovala děti k přinášení dalších nápadů a zároveň je zvala k tomu, aby konkrétně popsali, jak bude jejich pomoc vypadat.

Kromě nápadů, v čem by Evě pomohly, popisovaly děti spontánně i jaká Eva je. Např. Ona často nabízí sušenky, je to od ní hezké. Chlapec, který ji ubližoval, hovořil také o obtížném chování Evy – někdy kope do ostatních dětí. Děti ve skupině přemýšlely, proč Eva někdy kope a jak s takovou situací naložit.

Třídní učitelka po celou dobu zapisovala nápady dětí.

Na konci schůzky mělo každé dítě svůj plán, většinou to byl nápad, který si vymyslelo samo. Děti, které nepřinesly žádnou myšlenku jak pomoci, si vybraly z nápadů, kteří přinesli spolužáci.

3. Mapování změn s Evou

Za týden po setkání podpůrné skupiny proběhlo mé druhé setkání s Evou. Eva sdělila, že je ve třídě spokojená, děti se k ní chovají hezky. Kluci jí dali pokoj, děvčata se s ní více baví. Nyní se každý den těší do školy. Dále jsem se Evy ptala, čím ona sama přispěla k tomu, že je to ve třídě nyní dobré. Sdělila, že se snaží více zapojovat, povídat si s dětmi o přestávkách, s některými chodí na hřiště, chce na ně být taky milejší.

4. Mapování změn s podpůrnou skupiny

Druhé setkání podpůrné skupiny proběhlo ve stejném složení, jako první. Ptala jsme se dětí, jak se nyní ve třídě vede jim i Evě. Děti hovořily o tom, že Eva se více zapojuje, vypadá spokojeněji. Některé děti také řekly, čím Evě pomohly např. „V tělocviku jsem ji pozvala k nám do týmu.“ Otevřeli jsme i téma chování Evy, děti sdělily, že její kopání do ostatních přestalo, její kamarádka řekla: „Když my jsme teď na ni hodní, ona nemusí kopat.“ Setkání skončilo oceněním dětí za jejich dobrou práci. Domluvili jsme se, že budou Evu i nadále podporovat, že však není nutné, abychom se dále scházeli.

5. Další setkávání s Evou

Ještě třikrát se stále větším časovým odstupem jsem se setkala s Evou. Eva je i nadále spokojená se situací ve třídě, děti jsou na ni hodné, má více kamarádů.

Přepis prvního setkání s podpůrnou skupinou

(ŠP – školní psychologka, jména dětí jsou změněna)

ŠP: Děti, proč myslíte, že jsme se sešli? Má někdo nápad? Ne? A chtěli byste to vědět?

Děti přikyvují.

ŠP: My jsme vás pozvaly s paní učitelkou, protože bychom vás chtěly poprosit o pomoc. My jsme přemýšlely, koho oslovit ve vaší třídě, aby nám pomohl. Chtěly jsme oslovit nějaké kluky i nějaké děvčata, a tak jsme vybraly vás. Pomáháte rádi lidem?

Děti: Ano

ŠP: Tak to je dobře. Situace je taková: ve vaší třídě je jedna holka pro kterou je to tam trochu těžké a my bychom jí rády pomohly. Víte, kdo to je?

Děti: Eva

ŠP: Ano, přesně. Jsem ráda, že si toho všímáte. My bychom teď s paní učitelkou a s vámi chtěly udělat takový plán, jak bychom mohli Evě pomoci. Tak si říkám, že nejvíce nápadů budete mít vy, protože vy jste všichni její spolužáci. Kdo z vás má nějaký nápad, co by sám za sebe mohl udělat pro Evu, třeba i malý nápad, jak Evě pomoci, řekněte ho prosím. Má někdo nějaký nápad? Něco, co byste mohli udělat každý sám za sebe?

Ticho.

ŠP: Holky, vy jste možná její kamarádky, možná už teď jí pomáháte...

Lucie: Více se s ní bavit, protože ona je teď ze třídy odstrkovaná, takže ji nějak zatmelit do toho... protože i třeba na adaptáku, i tam se držela většinou od lidí. A ona se vždycky hrozně moc snažila, aby mohla být s někým, takže zkusila udělat něco pěkného. Ale i tak byla od ostatních odstrčená....

ŠP: Aha, děkuji. Tak ty máš nápad, více se s Evou bavit a víc ji zatáhnout od kolektivu. A byla bys ty ochotná více se s ní bavit?

Lucie: *přikyvuje*

ŠP: A kdybys to udělala, jak by to vypadalo?

Lucie: No třeba v tělocviku, když jsou dvojice. Nebo se rozdělovalo do týmů, tak ona vždycky zůstala poslední. Takže vlastně víc si jí všímat.

ŠP: Víc si jí všímat, třeba v tělocviku ji vzít do týmu... Paní učitelka to bude zapisovat, ať si nápady pamatujeme. Pak se sejdeme za týden a řekneme si, jak se vám to dařilo, ano?

Děti přikyvuji.

ŠP: Takže Lucka má nápad, pozvat ji v tělocviku do týmu nebo do dvojice. Děkuji Lucko za ten nápad. Kdo další má nápad? Holky, kluci... Co by se dalo udělat?

Martin: Když bude mít ve vyučování nějaký problém, tak prostě k ní přijít a vysvětlit jí to.

ŠP: Aha, a s čím by mohla mít problém?

Martin: V češtině.

ŠP: Výborně, a ty sám za sebe Martine, bys byl ochotný něco takového udělat?

Martin: Jo, klidně.

ŠP: Perfektní, Martin je ochotný pomoci v češtině. Děkuji za ten nápad, Martine.

ŠP: Co by se ještě dalo udělat pro Evu?

Jitka: Třeba v tělocviku, když hrajeme nějakou hru, týmovou, tak jí neříkat, ať jde tam nebo tam, ale třeba se jí zeptat, kde by chtěla být, nebo kde chce stát a tak.

ŠP: Jitka má dobrý nápad, ty bys byla ochotná se toho ujmout v tělocviku?

Jitka: Ano

ŠP: Já si říkám, že když každý bude mít jeden malý úkol, tak to dobře zvládneme. A teď jsme měli holčičí nápad, tak se zeptám, někdo z kluků, má zase nějaký nápad?

Ticho.

ŠP: Martin už měl, samozřejmě kdybys měl další, můžeš říct i více. Co se dá udělat pro Evu? Možná už jste jindy pomohli nějakému člověku, který byl tak trochu odstrčený a bylo to těžké. Co se dá udělat pro člověka?

Tomáš: Zastat se jí.

ŠP: Zastat se jí! Ty jo to je dobrý nápad! Tomáši, napadá tě nějaká situace, kdy by ses jí mohl zastat?

Tomáš: Když jí bude někdo nadávat, tak mu slušně říct, aby přestal.

ŠP: Jo, třeba říct: přestaň? Nebo co bys tak řekl v té situaci?

Ticho.

ŠP: Představ si, že někdo Evě nadává, co bys tak řekl?

Tomáš: Já bych se ho zeptal, co si o sobě jako myslí.

ŠP: Co si o sobě myslíš! Aha!

Jitka: Nebo proč jí to dělá, když jemu by se to také nelíbilo.

ŠP: Ano, to je taky dobré. Jaké si myslíte, že to je, když někdo někomu nadává a přijde druhý člověk, třeba Tomáš, a zastane se? Pomůže to?

Děti přikyvují.

ŠP: Děkuji Tomáši. A byl bys ochoten to udělat, kdyby se něco takového stalo ve třídě?

Tomáš přikyvuje.

ŠP: Výborně!

ŠP: Tak jo, kdo další má nápad.

Zuzana: Eva je hodně chytrá, má hodně informací v hlavě. Myslím, že by chtěla mít kamarádku, která bude taky taková.

ŠP: A vy se kamarádíte?

Zuzana: Moc ne, já si s ní moc nerozumím.

ŠP: Napadá tebe, co bys mohla udělat, malou věc třeba pro Evu?

Zuzana: Ne

ŠP: Nevadí, můžeš o tom ještě chvíli přemýšlet. Třeba tě něco napadne.

ŠP: Tak kdo další. Martin už měl nápad, Tomáš měl nápad.

Honza: Třeba ona moc hezky maluje, tak ji můžu ve výtvarce pochválit za to. Říct, že je to hezký.

ŠP: Výborně, všimnout si, že něco dělá hezky.

ŠP: Kdo má ještě nápad.

Ticho.

ŠP: Někdy pomáhá toho člověka pozdravit. Třeba ráno v šatně říct ahoj. Není to velká věc, ale pro někoho, kdo má málo přátel, to může být velká věc.

Učitelka: To jo, bude se cítit líp.

ŠP: Někdy pomáhá, když má někdo žvýkačky nebo bonbón, nabídnout druhému. Není to velká věc, ale je to důležitá věc.

Učitelka: To ano, zrovna Eva se ráda dělí.

Jitka: Ano, Eva si chce nějakého kamaráda sehnat, tak vždycky kolem celé třídy projde a každému nabídne třeba sušenku a pak jí třeba nic nezbyde. Ale potom se s ní nikdo stejně nebaví.

ŠP: Děti máte ještě nějaký další nápad?

Ticho.

ŠP: Tak já bych poprosila paní učitelku, aby přečetla, co jsme spolu vymysleli, a ti, kteří nápad nemají, buď je to inspiruje, a ještě něco vymyslí, anebo si z těch nápadů vyberou. Protože to nevadí, když to budou dělat dva. Můžete mít i stejnou věc.

Učitelka: Když se jí bude něco dařit pochválit ji...

Jiří zvedá ruku

ŠP: Jirko, máš nějaký svůj nápad, nebo by ses chtěl připojit k některém z nápadů?

Jirka: Já bych ji pozdravil.

ŠP: A Kryštof? Ty přemýšlíš celou dobu, já úplně vidím, jak se ti kouří z hlavy.

Kryštof: Když je agresivní, tak jí říct, že tohle se nemá dělat.

ŠP: Aha, kdyby byla nějaká vzteklá...

Kryštof: Ona je skoro každý den vzteklá.

ŠP: Aha, takže bys jí chtěl pomoci, aby se mohla nějak uklidnit. Výborně, jak bys jí v tom mohl pomoci.

Kryštof: Tak třeba kdyby do mě zase kopala, řekla bych jí, že se to nedělá.

ŠP: Aha, tak bys jí mohl říct, tohle se nedělá.

ŠP: Kdy se to stane, že Eva kope, to je jenom tak z ničeho nic?

Děti: Ne, ne, ne.

Lucie: Ona s tím začne, když se s ní dlouho nikdo nebaví, chodí kolem ní obloukem, tak jí to začne vadit. A jde za lidma, kteří jí úplně ignorují a oni jí řeknou běž pryč, nebo jí řeknou něco sprostého a to ji vytočí, když nemá žádné kamarády a třeba kopne.

ŠP: Rozumím. A tak si říkám, co byste mohli dělat ve chvíli, kdy je Eva agresivní?

Kryštof: Ignorovat ji?

ŠP: No, Lucka říkala, že ona je agresivní, když si jí lidé nevšímají.

Lucie: Ona na začátku, když přišla do naší třídy, tak všichni se s ní začali bavit, protože ona byla nová, uměla pěkně malovat, ale pak nás to přestalo bavit a přestali jsme se o ni zajímat. A ji to začalo štvát.

ŠP: A na začátku, když se o ni všichni zajímali, tak byla taky agresivní?

Děti: Ne.

ŠP: Tak možná se to zase spraví, když spustíme plán. Ale já mám ještě jeden nápad, a to je můj závazek. Pojdme se zase za týden sejít. Vy řeknete, co z našeho plánu funguje, jak vám to jde. A můj závazek je, že já se mezitím sejdu s Evou a budu s ní pracovat na tom, aby byla méně agresivní. Takže vy uděláte kus práce a Eva udělá kus práce. Souhlasíte?

Děti: Ano.

Zuzana: Tak já bych ji mohla někdy pozdravit.

ŠP: A ty Kryštofe?

Kryštof: Můžu jí říkat ahoj.

ŠP: Výborně, pozdravit někoho, kdo je smutný, může být velká věc!

ŠP: Tak domluveno, vy plňte vaše závazky. Sledujte, jestli je Eva spokojenější a pomáhá jí to být méně agresivní. Já se sejdu s Evou, ať se také snaží a také se jí zeptám, jestli je jí lépe ve třídě. Moc vám děkuji, že jste ochotni Evě pomoci, je to od vás moc hezké. A budu se těšit na další setkání.

Metodu podpůrných skupin vrstevníků používám při řešení šikany na základní škole, kde pracuji již třetím rokem. Za tu dobu jsem měla příležitost pomocí této metody řešit 8 případů šikany. Všechny případy byly ke spokojenosti oběti vyřešeny v relativně krátkém čase (od dvou do několika týdnů).

Oproti v naší zemi nejčastěji používanému postupu dle Michala Koláře (s jehož použitím mám 15leté zkušenosti) je *Metoda podpůrných skupin* méně invazivní, nepracuje s konceptem viny a trestu, minimalizuje riziko sekundární viktimizace oběti. Výhodou je také menší časová náročnost při její realizaci. K zastavení šikany dochází zároveň ke zlepšováním vztahů. Metoda pracuje se zdroji skupiny, navazuje na to, co již děti znají („Jistě už jste v minulosti někomu pomohly.“). Při práci touto metodou neoznačujeme žádné dítě za agresora ani za oběť, naopak dáváme dětem důvěru s nadějí, že zvládnou situaci s naší malou pomocí vyřešit. Mé zkušenosti ukazují, že jde o metodu velmi účinnou, kdy v krátkém čase dochází k dobrým výsledkům. Za dobrý výsledek zde považujeme zejména subjektivní spokojenost se situací ve třídě u dítěte, které bylo šikanováno. Dalším kritériem úspěšného vyřešení případu je spokojenost ostatních dětí a pohled třídního učitele.

Metoda podpůrných skupin je při řešení šikany užitečným nástrojem a zasloužila by si větší rozšíření v českých školách. Využití stejného principu (povzbuzení skupiny k pomoci jednomu jejímu členovi) by však jistě mohlo být užitečné i v jiných kontextech než školní šikana. Já sama mám zkušenosti s využitím v případě začlenění dítěte s handicapem do skautského oddílu. Nabízí se možnost využití například domovech seniorů, azylových domech, dětských domovech, ve vězeňství, v komunitách pro závislé atd.

O autorce: Petra Chytilová



Psycholožka a psychoterapeutka, absolventka studia psychologie (MU Brno). Absolvovala komplexní výcvik v terapii zaměřené na řešení (Dalet, 710 hodin) a různé další výcviky a kurzy. Pracuje jako školní psycholožka, má soukromou praxi. Má dlouholeté zkušenosti s prací s dětmi i dospělými nejen v kontextu školy.