Obsah

Úvod 13
Předmluva k českému vydání 17

První část
CO JE TO ŠIKANA 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 dovolují 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
- Probuď 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 161
8 Regulujte své pocity – 1. tajemství 163
- 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 183
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 přátelští 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