

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



**Vzděláváním k duševnímu zdraví**

**Hněv a agrese ve školní lavici**

**Mgr. Bohuslava Havránková, DiS.**



**poduz**

**22.3.2022**



# Teoretické ukotvení hněvu a agrese

## Hněv a agrese jsou rozdílné:

- ✓ Hněv představuje specifickou emoci, agrese naproti tomu jednání, které má za účel způsobit škodu.
- ✓ Hněv může být chápán jako emocionální motiv, který vyvolává a podporuje agresivní chování.

(Stuchlíková, Man, 2003, s. 135)





# Hněv jako základní emoce

*„Hněv je emocionální stav, který zahrnuje pocity napětí, iritace a vzteku a je doprovázen aktivací autonomního nervového systému.“*

(Spielberger, 1983, in Stuchlíková, Man, 2003, s. 136)

- ✓ Pozitivní význam hněvu – prostředek vyjádření negativních pocitů nebo zdroj naší vnitřní motivace k řešení problémů.
- ✓ Příliš časté výbuchy vzteku mohou způsobit zdravotní problémy!





# Hněv a jeho výraz

## Úkol:

*Zkuste si vybavit chvíli, ve které Vás přepadl vztek, a pokuste se popsat, jak se na Vašem/ve Vašem těle projevoval.*

- mimika
- hlas
- pohyby, držení těla, gestikulace
- dýchání
- kardiovaskulární systém
- svalový tonus





# Podmínky vyvolávající hněv

- ✓ když nám nějaká překážka brání v dosažení cíle
- ✓ následek každodenních drobných nepříjemností
- ✓ ohrožení našich hranic, znevažování či odmítání
- ✓ určitá osoba nebo událost, negativní stav mysli, trauma, či osobní problémy





# Vymezení agresivity a agrese

*„**Agresivita** je tendence k agresivnímu a násilnému chování, jedná se o rys osobnosti, který podmiňuje agresivní chování v různých situacích. Agrese je pak již konkrétní projev této vnitřní dispozice.“*

(Dolejš, 2016, s. 17)





# Vymezení agresivity a agrese

## Agrese

- cíleně zaměřené chování
- je směřovaná proti sobě samému, proti jiné osobě nebo objektu
- následkem agrese je poškození nebo zranění, a to jak fyzické, tak psychické
- je výsledkem kombinace několika prvků:
  - a) biologických
  - b) psychologických
  - c) sociálních
  - d) duchovních

(Dolejš, 2016, s. 16)





# Povaha a okolnosti příčin agrese

## Emocionální agrese

- je zde přítomnost silně negativní emoce, často hněvu nebo strachu
- není prostředkem, ale cílem sama o sobě
- zdrojem může být nepříjemný podnět i nahromaděné negativní prožitky
- neschopnost ovládnout své chování rozumem
- vysoká míra dráždění autonomního nervového systému

(Martínek, 2015)







# Povaha a okolnosti příčin agrese

## Frustrační agrese

- cílem agrese je překonání frustrace, tj. stavu, jenž vzniká za okolností, které zabraňují dosažení cíle
- frustraci mohou způsobit:
  - osoby
  - liberální, rozmazlující výchova
  - škola
- vliv může mít i nedostatečná intelektová výbava žáka, který nedokáže na frustraci najít jinou odpověď, než agresi

(Martínek, 2015)





# Povaha a okolnosti příčin agrese

## Instrumentální agrese

### *a) žádoucí*

- provedená s chladnou hlavou a jasným cílem
- předchází jí plánování, rozvaha o různých variantách průběhu
- následky jsou druhotné
- postih je nezbytný

### *b) nutná*

- obrana před agresí žádoucí
- učitel se často postaví na stranu toho, kdo situaci vyprovokoval, vyprovokovaný žák tak pocítuje bezbrannost a nespravedlnost → další vlna agrese
- nezaslouží potrestání, ale podporu

(Martínek, 2015)





# Povaha a okolnosti příčin agrese

## Úkol:

Analýza situace – ukázka z filmu  
*Narušitel systému*

Režie: Nora Fingscheidtová,  
Německo, 2019

(Co stálo v pozadí agresivní  
reakce dívky? O jaký typ agrese  
se jedná)





# Vliv učitele na vznik a posilování agresivních reakcí žáků

- ✓ dráždění žáků
- ✓ vyvolávání strachu v žácích
- ✓ negativní pocity vůči konkrétnímu žákovi
- ✓ učitelova nečitelnost
- ✓ lhostejnost k projevům agrese





# Vliv učitele na vznik a posilování agresivních reakcí žáků

**Úkol:**

**Nováček ve sborovně**

Analýza situace – ukázka  
z filmu *Mezi zdi*

Režie: Laurent Cantet,  
Francie, 2008





# Vliv učitele na vznik a posilování agresivních reakcí žáků

Úkol:

**Nováček ve třídě**

Analýza situace – ukázka  
z filmu *Mezi zdi*

Režie: Laurent Cantet,  
Francie, 2008





# STRES JAKO SPOUŠTĚČ AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ

- ✓ Stres v důsledku hormonální reakce spouští některou z **obranných reakcí – únik, útok a strnutí**.
- ✓ Silnou stresovou reakci mohou vyvolávat i impulsy, které přicházejí z těla nebo mysli.
- ✓ U **traumatizovaných** dětí i v situacích, které **nejsou nebezpečné**, protože tyto děti:
  - mají zcitlivělý systém reakce na stres
  - podněty jim něčím připomínají traumatickou zkušenost.
- ✓ Cílem pedagogického úsilí je v této situaci **podpora zklidnění dítěte**.

(ČŠI, 2021)





# PODPORA SEBEREGULACE DĚTÍ

- ✓ Sledovat stav žáků, reagovat na signály, které značí zvýšenou aktivaci reakce na stres, a poskytovat dětem podporu seberegulace odpovídající jejich stavu.
- ✓ Díky (sebe)regulaci se náš stav přizpůsobuje situaci, ve které se nacházíme.
- ✓ Pokud jsme v bezpečí, nacházíme se ve stavu **klidu** nebo **ostražitosti**, pokud nás něco přímo ohrožuje, reagujeme stavem **strachu**, v extrémních případech stavem **zděšení**.
- ✓ Čím je dítě rozrušenější, tím méně funguje **regulace vysvětlováním**. Ve stavu vyšší míry aktivace je vhodné využívat **regulaci vztahem** a při nejvyšší míře rozrušení **senzomotorickou regulaci**.
- ✓ **Všechny tři formy regulace využíváme v interakci s dětmi průběžně – preventivně.**

(ČŠI, 2021)







# PODPORA SEBEREGULACE DĚTÍ

- ✓ Existují děti, které potřebují intenzivní senzomotorickou regulaci – **zajištění dostatečného pohybu a umožnění manipulace s antistresovými pomůckami.**
- ✓ Krátké pohybové přestávky zařazujeme průběžně ve vyučovacích hodinách.  
(příklad tříminutového cvičení <https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs> pro cvičení ve třídě)

(ČŠI, 2021)





# PODPORA SEBEREGULACE DĚTÍ

## Pomůcky pro zmírnění psychomotorického neklidu

<b>1 Pop bubble fidget sensory toy</b> 	<b>2 Infinite cube</b> 	<b>5 Rainbow ball cube</b>  <p>1.Scramble the colored balls. 2.Push colored balls through to pass balls from one slot to another. 3.Fidget balls to get them back to their matching slots. 4.Match all balls to their corresponding colored rings to complete the puzzle.</p>	<b>6 Basketball Foam Ball</b> 	<b>9 Bear squishy toys</b> 	<b>10 Stretchy string</b> 
<b>3 Fidget Cube</b> 	<b>4 Maze Toy</b> 	<b>7 Rugby Foam Ball</b> 	<b>8 Fingertip top</b> 	<b>11 Unicorn Stretchy String Toys</b> 	<b>12 Launch chicken Toy</b>  <p>Aim the target and flick chicken. Sticky More Flexible Easy To Clean</p>





# PODPORA SEBEREGULACE DĚTÍ

## Pomůcky pro zmírnění psychomotorického neklidu





# PODPORA SEBEREGULACE DĚTÍ

## Vytvoření relaxačního místa ve třídě a škole

- ✓ **Pomáhá dětem v seberegulaci a naplňuje jejich základní potřebu bezpečí.**
- ✓ **Relaxační místnost** je třeba vybavit pomůckami k uvolnění napětí, které dítě nemůže snadno využít ke zranění sebe nebo doprovázející osoby.
- ✓ Pokud není k dispozici relaxační místnost, je vhodné **ve třídě vytvořit relaxační koutek.**  
<https://www.podporainkluze.cz/material/vytvoreni-relaxacniho-mista-ve-tride-a-skole/>





# JAK JEDNAT S ROZRUŠENÝM ŽÁKEM?

## Úkol:

Analýza konfliktní situace –  
ukázka z filmu *Mezi zdi*

Režie: Laurent Cantet,  
Francie, 2008

- V jakém momentu došlo v situaci ke zlomu?
- Co stálo v pozadí agresivní reakce žáka?
- Jakých chyb se učitel ve své reakci dopustil?





# JAK JEDNAT S ROZRUŠENÝM ŽÁKEM?

**Vhodné reakce a postup ve vyhrocené situaci** (ČŠI, 2021; Centrum LOCIKA, 2022)

- Začínáme aktivitami, které směřují k vlastnímu zklidnění!
- Důležité je udělat vše proto, aby nás žák nevnímal jako hrozbu!
- Umožníme žákovi postavit se či udělat menší pohyb.
- Zmapujeme si únikovou trasu a přibližujeme se ze strany umožňující lepší únik.
- Dopřejeme žákovi osobní prostor (na vzdálenost cca dvou paží – 1,2 m).
- Rychlé přiblížení zepředu nebo zezadu může reakci žáka dále eskalovat!
- Stavíme se nejlépe z boku, pokud žák sedí, můžeme jít do podřepu.
- Snažíme se chovat předvídatelně.





# JAK JEDNAT S ROZRUŠENÝM ŽÁKEM?

## Neverbální komunikace

- Snažíme navodit stav klidu a bezpečí.
- Máme uvolněné ruce, nejlépe v prostoru mezi pasem a bradou.
- Vyhýbáme se gestům, která značí nejistotu a projevům, které vzbuzují ponížení.
- Máme vlídný výraz v obličeji, oční kontakt navazujeme jen krátce a ve chvíli, kdy začínáme na žáka mluvit a když sdělení končíme.
- Sledujeme mimiku žáka (vhodná je technika „třetího oka“) a snažíme se zaznamenat případný pohyb rukou nebo nohou.
- Dotyk použijeme až, když se žák začíná zklidňovat.
- Snažíme se odvést pozornost a dostat žáka „zpátky do těla“.





# JAK JEDNAT S ROZRUŠENÝM ŽÁKEM?

## Tón hlasu a verbální komunikace

- Snažíme se o klidný a uvolněný, přesto pevný tón hlasu.
- Pravidelně dýcháme a mluvíme při výdechu.
- V jeden okamžik mluví na žáka jen jedna osoba.
- Zpočátku používáme krátká jednoduchá sdělení, komentujeme to, co děláme a chystáme se udělat.
- Pojmenováváme emoce, vyjadřujeme porozumění tomu, jak se žák cítí.
- V navazující komunikaci je vhodné používat první osobu čísla množného – *„Co můžeme udělat proto, abychom se oba cítili lépe“*.







# JAK SE PO VYHROCENÉ SITUACI MŮŽE UČITEL OPĚT UVOLNIT?

**Tipy, jak uvolnit stres** (centrum LOCIKA, 2022)

## **Když jste zaplaveni emocemi**

- Posadíte se na židli do vzpřímeného sedu, představujte si, že vaše chodidla jsou zakořeněná do země, nebo můžete během cvičení stát zpříma.
- Rozhlédněte se a vyjmenujte jednotlivé předměty ve vašem okolí.
- Dýchejte klidně, pravidelně, prodlužte výdech.

## **Když se třesete**

- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Pokud můžete, posadíte se na židli, nebo si lehněte na pohovku a přikryjte se.
- Můžete se chtít i hýbat (projít se, vyjít schody), případně chtít pevně stisknout nějaký předmět.





# JAK SE PO VYHROCENÉ SITUACI MŮŽE UČITEL OPĚT UVOLNIT?

## **Když celí ztuhnete**

- Opatrně promačkávejte svá předloktí.
- Zkuste vnímat věci ve svém okolí a aktivovat své smysly. Co vidíte, slyšíte a jaké vůně cítíte?
- Je-li to možné, dotýkejte se předmětů ve svém okolí a soustřeďte na své doteky pozornost. Jaké vlastnosti mají předměty, kterých se dotýkáte?

## **Když vám silně buší srdce**

- Odvedte pozornost od svého srdce tím, že si uvědomíte pocity ve svých chodidlech.
- Vnímejte podlahu a uvědomujte si, jak vás nese. Představujte si, že máte kořeny a že jste pevně zarostlí do země.
- Vnímejte sílu a pevnost, která pramení z tohoto uzemnění.





# JAK SE PO VYHROCENÉ SITUACI MŮŽE UČITEL OPĚT UVOLNIT?

## **Když pocítíte chuť ublížit sobě nebo někomu jinému**

- Pomalu a pokud možno klidně se opřete o zeď / opěradlo židle.
- Zaměřte svou pozornost na svá chodidla a odteď ji pomalu přesouvejte k vašim nohám, k horní části těla, pažím, krku a hlavě. Vnímejte své spojení se zemí.
- Dýchejte zhluboka a pomalu, přivádějte opakovaně své myšlenky k vnímání svého těla.
- Uvolněte pěsti, čelisti, uvolněte jazyk, aby mohl být volně ve vašich ústech, případně si jděte zaběhat nebo dělejte silové cviky.





# PRÁCE S VLASTNÍM HNĚVEM

## Tři způsoby reakce při hněvu:

- **vyjádření hněvu** – nekontrolované agresivní / přiměřené a konstruktivní
- **potlačení hněvu** – hněv se buď hromadí → výbuch vzteku nebo se hněv přemění → psychosomatické problémy
- **zklidnění mysli a těla** – hněv není ani potlačován ani ventilován, ale je rozpouštěn





# PRÁCE S VLASTNÍM HNĚVEM

## Techniky zvládání hněvu

- rozpoznat, vnímat a pojmenovat emoce
- vědomě a soustředěně dýchat
- time out
- tělesný pohyb
- kreativní vyjádření
- zakřičet si
- zchladit se
- naučit se asertivitě
- nebýt na to sám





# Na závěr

Ukázka z filmu *Hořkých sedmnáct*

Režie: Kelly Fremon Craig, USA, 2016





## Použité zdroje

DOLEJŠ, Martin a kol. *Agresivita u českých adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. 85 stran. Monografie. ISBN 978-80-244-5022-3.

FELCMANOVÁ, L., HEČKOVÁ, L., MYŠKOVÁ, L. et al. *Přístupy k náročnému chování dětí a žáků ve školách a školských zařízeních a možnosti jeho řešení: metodické doporučení*. Praha: Česká školní inspekce, 2021. ISBN 978-80-88087-55-7.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015. 190 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5309-6.

STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F. *Hněv a výraz hněvu*. In I. Čermák, M. Hřebíčková, P. Macek (eds.). *Agrese, identita, osobnost* (pp. 134-157). Brno: SCAN, 2003.

*Škola – místo bezpečí a pomoci. Příručka pro učitele, kteří pro své žáky chtějí dětství bez násilí*. Centrum Locika, 2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs>

<https://www.podporainkluze.cz/material/vytvoreni-relaxacniho-mista-ve-tride-a-skole/>





Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

**Bohuslava Havránková**

**Telefon: +420 724 745 958**

**E-mail: [bohunka.havrankova@seznam.cz](mailto:bohunka.havrankova@seznam.cz)**