

Vzděláváním k duševnímu zdraví

Hněv a agrese ve školní lavici

Mgr. Bohuslava Havránková, DiS.

9. 2. 2023 a 10. 2. 2023



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



ZÁPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI





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!



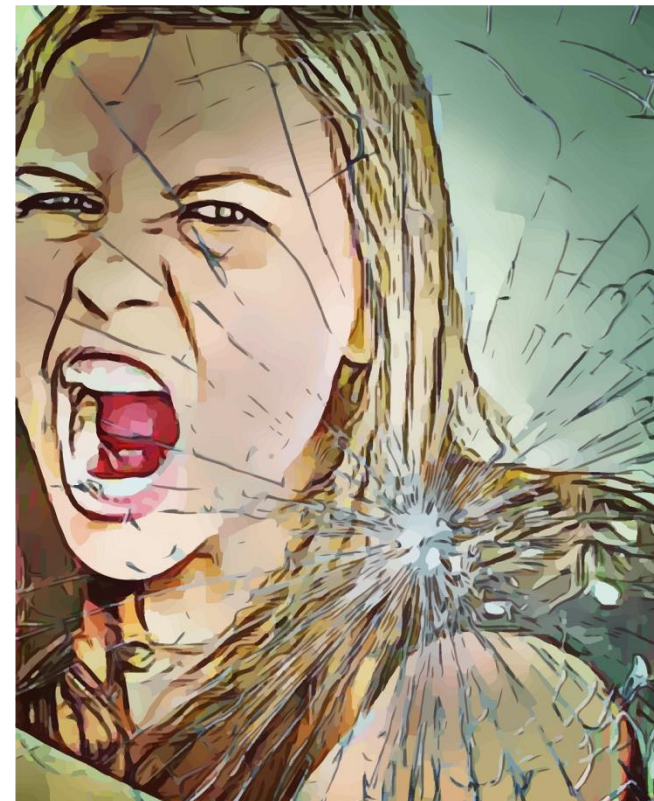


Hněv a jeho výraz

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 zabraňující 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 pociťuje 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 zdmí*

Režie: Laurent Cantet,
Francie, 2008





Vliv učitele na vznik a posilování agresivních reakcí žáků

Úkol:

Nováček ve třídě

Analýza situace – ukázka
z filmu *Mezi zdmí*

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





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

- Posad'te 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, posad'te 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

- Odved'te 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/>





poduz

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Bohuslava Havránková

Telefon: +420 724 745 958

E-mail: bohunka.havrankova@seznam.cz