



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Technika má zelenou CZ.1.07/1.3.00/48.0026

Příručka k semináři

Jak zvládat zlost a agresivitu

Příjemce dotace: Centrum rozvojových aktivit Unie zaměstnavatelských svazů ČR,
Na Pankráci 1618/30, 140 00 Praha 4; IČ 41694287

Spolufinancováno z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR

Zpracovali: Mgr. Jiří Sixta
Ivan Spálenský

březen 2015

Jak zvládat zlost a agresivitu

AGRESE

Z latinského *ad – gredior* = přiblížit se, jít na nějaké místo, zmocnit se místa, zničit místo, osobu, bytost

Agrese je projev vitální síly, která je vlastní každému živému organismu. Snaha vymýtit agresivitu je velmi naivní. Je nutné pokusit se tuto vitální sílu usměrnit tak, aby ve svých důsledcích nezpůsobila destrukci. Cílem tohoto usměrňování je regulovat agresi pro zajištění pokroku. Zásadní úlohu zde hraje dodržování pravidel. Agrese je stereotyp, který charakterizuje člověka. U každého člověka se projeví vlastní subjektivní stupňování agresivního chování. Začíná mimikou, na ni navazují gesta, tón a síla hlasu. Nástup agrese je možné sledovat a včas řešit.

Funkce agrese:

- posunout hranice – s cílem zvětšit fyzický i psychický prostor, rozšířit území svého vlivu
- zajistit aktivitu – člověk potřebuje činnost, aktivitu, pokud není aktivní fyzicky, začne alespoň přemýšlet, vytvoří si zdroj, jehož prostřednictvím může svou aktivitu vyjadřovat, malé děti vyjadřují svou aktivitu činnostmi, pohybem, pokud není dost podnětů k vyjadřování vitální síly, hledá člověk podnět – okolí takové chování vnímá jako provokaci okolí
- ochrana vlastních hranic, vlastního fyzického a psychického teritoria

Typické reakce na hněv druhých

- oběť - vyhýbání se konfliktu – za viníka konfliktu označuje sám sebe, obhajuje agresora, jedinec z rodiny, kde obecně platilo „Všichni ostatní jsou důležitější, než ty.“, jedinec se přizpůsobuje druhým na úkor vlastních potřeb, potlačování zdravých reakcí může vést ke stavům deprese
- útočník – vznětlivý, sebestředný jedinec, vychází z přesvědčení, že „svět se proti němu spikl“, hádá se, přesvědčuje ostatní o vlastní pravdě, velmi rychle slovně útočí, využívá sarkasmu a ironie, takové chování je důsledkem autoritativní výchovy

- střední pozice – chápe hněv druhého, respektuje druhého, chápe, že jde o časově omezenou reakci, rozhněvaného člověka neprovokuje, nezraňuje slovy
- pasivně agresivní typ – svou agresi i hněv dokáže delegovat na ostatní – on sám se začne jevit jako neagresivní jedinec, vyjadřují souhlas a vzápětí nachází „objektivní“ důvody pro vyjádření nesouhlasu, hlavním cílem tohoto typu je vyhnout se konfliktu – podřizuje se a přitom manipuluje, trpí pocitem méněcennosti, není ochoten se přizpůsobovat zákonům a pravidlům, působí nezrale, uhýbá před zodpovědností

Hněv patří mezi zdravé lidské emoce a je podstatnou složkou zdravého způsobu života. Je důležitý pro naše přežití i další pokrok ve vývoji. Nesmíme však nad touto emocí ztratit kontrolu, chovat se a jednat destruktivně. Největším ohrožením současné společnosti je neschopnost lidí využívat energii hněvu a zlosti tvořivě. Prožívání a vyjadřování hněvu a zlosti není totéž. Je zásadní chybou vnímat hněv a zlost jako opak lásky. Hněv a zlost jsou opakem apatie a nezájmu. Jednou z forem vyústění vnitřního napětí při emocionálním zážitku hněvu a zlosti je násilí. Hněv a zlost musíme vyjadřovat konstruktivním způsobem. Pokud to dokážeme, pozitivně to ovlivní naše vztahy s lidmi v osobním i profesním životě. Je třeba si uvědomit, že zlost slouží jako varovný signál. Měli bychom si uvědomovat své potřeby a připravovat se k akci. Člověk může na okolí působit klidně a vyrovnaně, přesto se může zlobit. Své emoci si musíme uvědomit včas, kdy hněv není příliš výrazný. Odreagování zlosti a vzteku agresivním výbuchem není správné. Důvodem zvýšeného vzrušení bývá neuspokojení určité potřeb. Tohoto zvýšení energie lze využít ke konstruktivnímu řešení, ne k destruktivní agresi. Tvořivé řešení situací, které v nás vzbudily hněv a zlost, přináší množství pozitiv. Zabraňuje tomu, abychom si trvale ničili vztahy s tím, který stál proti nám, vylučuje poškození vlastního těla, nenabourává naše sebevědomí a sebeúctu. Zároveň nám dává příležitost k tomu, abychom destruktivní kritikou, sarkasmy a ironií nenabourávali sebehodnocení a sebeúctu druhých lidí. Příčinami hněvu může být:

- vzpoura proti autoritě, kdy pociťujeme ztrátu vlivu a pocit bezmoci ovládat svůj život

- strach ze ztráty vztahu, který vychází z potřeby člověka milovat a být milován
- pocit ponížení, kdy člověk pociťuje ztrátu vědomí vlastní hodnoty pro druhé, pro společnost.

Při komunikaci a řešení problémů se mnohdy dopouštíme chyb, které nás vedou k destruktivnímu řešení. Jsme netaktní, říkáme, co si myslíme, a nebereme přitom ohled na druhé, používáme ironii a sarkasmus. Další chybou je, že se při konfliktu snažíme druhé překřičet a umlčet. Často jsme netrpěliví a dokážeme být přitom dost agresivní. Agresivitu projevujeme ve verbální i nonverbální rovině. Jde o agresivitu jak přímou, tak i nepřímou. Když se nám nedaří, obviňujeme druhé za své problémy. Když nám někdo ublíží, okamžitě přemýšlíme o odvetě. Navenek působíme klidně a vyrovnaně, uvnitř nás trápí nespokojenost. Pokud nás někdo kritizuje, vždy nás to rozruší. Nejsme ochotni se bavit s lidmi, kteří nám nejsou sympatičtí. Vyhýbáme se lidem, které nemáme rádi. Litujeme se a považujeme za nespravedlivé, že lidé okolo nás nemají takové problémy.

Je důležité si vždy uvědomit, zda hněv, který prožíváme je oprávněný, nebo neoprávněný. Jestliže chování druhého vůči nám je úmyslné a nemorální (pomluvy, ubližování, nadávky, ponižování, krádeže...), jedná se z naší strany o oprávněný hněv. Pokud jednání druhého není úmyslné (nechtěl nás poškodit, choval se pouze neobratně), náš hněv není oprávněný.

Zvládat hněv je možné učit děti již mateřské škole?

Pro zvládnutí hněvu a zlosti bychom měli učit děti vyjadřovat své myšlenky a pocity tak, abychom druhé nepoškodili, nesnižovali jejich sebeúctu, prosazovali své zájmy a zároveň respektovali prosazení jejich zájmů. K tomu je nutné, abychom dokázali naslouchat druhým.

Jak ovlivňovat chování dítěte?

Uvědomte si, že je normální se rozčilovat. *Nebojte se zlostného projevu dítěte.* Dítě se učí zvládat své emoce a dospělý by mu v tom měl pomáhat. Chybou je vysvětlovat obsáhle dítěti, proč vás má poslouchat. Je důležité, aby dospělý sám zvládal vlastní emoce, neměl by svým agresivním chováním dávat dítěti špatný příklad. Měl by být důsledný a neustupovat, pokud se dítě rozpláče. Další chybou

je, když dospělý převezme uvažování a rozhodování za dítě. Dítě bychom měli vést k zodpovědnosti za své rozhodování a chování. Dítěti bychom měli umožnit, aby hledalo a našlo způsob, jak nejlépe zklidnit své emoce. Dospělý by v této situaci neměl přehánět svou autoritu, neměl by být ironický, protože tomuto způsobu komunikace dítě nerozumí. Měl by používat příkazy, rozkazy, neměl by kázat. Je vždy potřebné pochopit, proč se dítě zlobí. Měli bychom jít k podstatě problému a nezabřednout do nepodstatných maličkostí.

Existují dva způsoby, jak může člověk reagovat, když má zlost a vztek: explozivní a implozivní.

Jakých nejčastějších chyb se dopouštíme?

Jaké jsou rozdíly mezi explozivním a implozivním jednáním dospělého?

V případě explozivních projevů vzteku a zlosti se neudržíme, když vidíme, že se děje něco, co není fér. Když se nás někdo svým chováním nešetrně dotkne, nezvládáme své emoce a chováme se agresivně. Svým chováním připomínáme kotel, který vybuchne, když tlak překročí svou hranici. Řveme, když se rozčílíme. Řídíme se heslem „na hrubý pytel hrubá záplata“. Nedokážeme korigovat své chování, nezvládneme své emoce a řídíme se pravidlem „co na srdci, to na jazyku“.

V případě implozivních projevů vzteku a zlosti předstíráme, že jsme klidní a v pohodě, i když vnitřně pociťujeme napětí. Neprojevujeme negativní emoce a afekty. Mlčíme, ať se děje, co se děje. Nechceme se shodit, když nás někdo rozčilí a vždy a za každou cenu se ovládáme.

Jak reagovat asertivně při emoci vzteku a zlosti?

- srozumitelně a klidně stanovíme hranice
- dokážeme požádat přítele o radu nebo pomoc, když jsme sami bezradní
- dovedu slušně a klidně odmítnout další úkol

Co pomáhá asertivnímu přístupu?

- větší sebeovládání a citlivosti k potřebám druhých

- schopnost odhadnout, jaký dopad bude mít určitý způsob jednání
- ujistit se, že jde o věc podstatnou a důležitou
- uvědomit, zda moje jednání stojí za to
- uvědomit si, že „co nevyhladíš, to nevytlučeš“

OPRÁVNĚNÝ A NEOPRÁVNĚNÝ VZTEK

Co dělat, když nás někdo nechtěně rozzlobí?

- nenechat si negativní zážitek pro sebe, sdělit ho tomu, kdo způsobil, že je nám zle a hněváme se. (NEÚTOČIT. MLUVIT O SVÝCH POCITECH.)
- hledat faktické informace, abychom celý problém pochopili
- projednávat situaci, zahájit dialog
- požádat druhého o změnu

Rozzlobenému člověku můžeme pomoci zklidnit jeho emoce. Během rozhovoru se snažíme o klidnou atmosféru, nasloucháme a dáváme najevo, že si ho vážíme jako člověka.

Co nefunguje?

- poučovat děti o tom, že se „mají snášet“
- vyhýbat se konfliktům
- řešit konflikty konvenčně, stát se soudcem, hledat viníka, napomínat a trestat
- nevzbuzovat v dětech pocit ohrožení vyvolaný trestem, odplatou sociálním odmítnutím, tento pocit zvyšuje hladinu agresivity a zlosti

Je třeba si uvědomit, že násilí je vrozený pud, který je silnější než pud zachování rodu. Člověk je tvor, který je schopen zabít jedince svého druhu. Vždy jde o to, jakým způsobem se agresivita ventiluje.

Jak vytvořit efektivní program prevence zlosti a agresivity?

- navazovat a budovat pozitivní vztahy mezi dětmi i mezi dětmi a jejich učiteli
- zapojovat děti do spolupráce
- učit děti vyslovovat a přijímat rozdílné názory bez projevů agresivity

- učit děti zvládat konflikty
- učit děti mluvit o svých pocitech a ventilovat tak kultivovaně svoji agresivitu

Jaké jsou cíle programu prevence agresivity v mateřské škole?

- Děti se budou učit rozpoznat včas agresivitu a vhodně ji ventilovat
- Děti si budou uvědomovat, co vzbuzuje agresivitu
- Děti se budou učit porozumět sobě i druhým
- Děti budou rozvíjet zdravé sebevědomí a sebeúctu
- Děti si uvědomí, jak budovat neagresivní vztahy se spolužáky
- Děti se budou učit vhodně řešit konflikty

Chyby, kterých se mohou dospělí (rodiče, učitelé ...) dopouštět ve výchově:

- dospělí předvádějí agresivitu fyzicky, slovně i v oblasti mimoslovní komunikace
- dítě bývá předmětem agrese, dospělí dětem ukazují, co si může silnější dovolit
- násilí se podporuje (v rodině, ve škole, v mimoškolních činnostech...)

Chování dětí v mateřské škole

Princip vnitrodruhové agrese, podle něhož přežije v přírodě pouze ten nejsilnější, je v přírodě velmi významný princip. Jeho cílem je vývojově kvalitní pokračování existence druhu. Tento princip chápeme a racionálně přijímáme na úrovni zvířat, který se projevuje žárlivostí, rivalitou, projevy násilí. Vnitrodruhová agrese je fenomén, který je podstatou soutěživosti, dravosti, radosti, kterou přinášejí kolektivní sporty. V mateřské škole se sejde 20 – 30 dětí s rozptylem věku 3 - 4 roky. Kooperace a spolupráce je výsledkem snahy učitelek. Jakmile se děti ocitnou na několik minut bez dozoru, často dojde k projevům agrese. Učitelka poté informuje rodiče, který je překvapený a oponuje, že doma se jeho dítě takto nechová. Obě strany mají pravdu. Chování a jednání dětí v mateřské škole má

mnoho příčin. Jednak vnitrodruhová agrese umožňuje přežít jen tomu nejsilnějšímu, jednak chování a jednání je ovlivněno dosycováním nejrůznějších sociálních potřeb. Agresivní projevy chování u žáků v mateřské škole i na všech stupních škol je běžnou záležitostí a není žádnou novinkou. Nově se v těchto projevech objevuje větší intenzita agrese i větší brutalita.

Agresivní projevy dětí rozděluje Jan Svoboda do těchto kategorií:

- individuální agrese
- skupinová agrese
- šikana

Individuální agrese vzniká spontánně a dochází k ní po slovním násilí nebo mírnějším fyzickém násilí. Agresivní jedinec vyprovokuje konflikt s jedním nebo s více spolužáky. Ostatní spolužáci toto chování tolerují a vzniknou předpoklady pro to, aby se agrese opakovala.

Skupinová agrese se týká chování skupiny vůči jednotlivci nebo několika jedincům.

Šikana je charakteristická negativním vztahem jedince nebo skupiny vůči jednomu žákovi. Jde často o nepřímou, skrytou agresivitu, která je ostatními členy kolektivu spíše tolerovaná. Oběť zůstává v pozici oběti déle než tři měsíce.

V každém případě jde vždy o nemorální chování, kterým bychom se ve školním prostředí měli zabývat. Individuální agresivita se ve školním prostředí bude objevovat vždy. V případě skupinové agrese bychom se jí měli vždy zabývat a snažit se o nápravu vztahů ve skupině. Řešení případů šikany je vždy nejsložitější, protože v případě šikany neexistují jednoduchá a snadná řešení.

Důsledky nedosycenosti základních sociálních potřeb

Systém základních sociálních potřeb definovali Albert Pessó a jeho žena Diana Boyden. Tento systém definuje pět základních sociálních potřeb, které dělí

v úrovni materiální, psychické a metapsychické, jež vyjadřuje další složku ukotvení člověka jako integrované části většího celku.

Potřeba místa

- fyzická - neuvědomělá víra, jistota, že někam patříme
- psychicky – nálady, emoce, prožitky jsou transformovány do fyziologických reakcí
- metapsychická – vazba na konkrétní vnější prostor (místo, byt, dům, zahradu...), kam dítě patří

V mateřské škole jde o prostor na spaní, místo u stolu, místo v herně. Ve standardní mateřské škole má dítě svůj symbol v šatně, svůj ručníky hygienické potřeby, postýlku, pyžamo, ložní prádlo, židlička u stolu. Některé děti v souvislosti s nižší dosyceností potřeby místa jsou na své věci výrazně citlivější, projevují se agresivně nebo odmítají společné činnosti, protože prožívají pocit ohrožení. Problémy tohoto druhu se projevují často u dětí, kterým se narodí mladší sourozenec. Starší má pocit, že mu mladší bere místo, že se rodiče mladšímu více věnují. V případě nedosycenosti potřeby místa dítě odmítá spolupracovat, zapojovat se do kolektivních činností, odmítá se dělit o hračky. Velmi tvrdou agresí si hájí své místo. Této situaci lze předejít důsledným pojmenováním místa, věcí prostoru značkou. Jestliže dítě reaguje agresivně, je nutné učit ho asertivním reakcím a toto chování u něj postupně posilovat. Neefektivním způsobem je dítěti domlouvat, nebo ho nutit k omluvě.

Potřeba bezpečí

Pocit bezpečí je subjektivní záležitost. Hraje zde roli dědičnost, povahové rysy dítěte, styl výchovy v rodině, často též traumata, která dítě prožili v minulosti. Člověk se cítí bezpečně v prostoru a situaci, kde nepociťuje ohrožení, kde se nemusí zabývat tím, jak se bránit.

Trvalým projevem nedostatečného sycení potřeby bezpečí jsou zvýšená podrážděnost a síla reakcí, zamlklost a zpomalené jednání i rozhodování, vyjadřování nespokojenosti v případě porušování pravidel. V případě nedosycené potřeby bezpečí jde většinou o dítě, které se setkává v rodině s křikem, slovními

útoky, hlučnými projevy atd. Starší sourozenec dává mladšímu příklad negativního agresivního chování. Děti z takových rodin přestávají zlobit až po mírném fyzickém trestu ze strany dospělých. Když v mateřské škole trest tohoto druhu nepřichází, v nevhodném agresivním chování pokračuje. Ve škole pouze opakuje chování, které má navyklé v domácím prostředí. V tomto případě je nutné, aby učitelka vedla s dítětem opakovaný reflexivní rozhovor, na jehož základě dítě pochopí, že své zájmy může prosazovat jinak, aniž by se narušil vztah s učitelkou.

Dalším projevem nedosycené potřeby bezpečí je zamlklost dítěte, která je důsledkem velkého napětí v rodině. Dítě je svědkem nevhodného agresivního řešení konfliktních situací uzavírá se do sebe. Dítě emoce prožívá, ale neprojevuje je navenek. V rodině se mu vyplatí být zticha a neupozorňovat na sebe. Často používá odpovědi na otázky: „Nevím.“, „Nechci.“, krčí rameny, nespolupracuje. Pokud na dítě okolí vyvíjí zvýšený tlak a snaží se ho zapojit do činností, dojde k výraznějšímu uzavírání se a případným psychickým poruchám a psychosomatickým obtížím. Důvodem zamlklosti je obava dítěte, že ho dospělí nepřijmou, budou ho kárat, nebo mu hrozí fyzický trest. Časté stížnosti dítěte a stěžování v případě porušování pravidel jsou rovněž projevem nedosycené potřeby bezpečí. Často si stěžující děti jsou z rodiny, kdy se rodiče výrazně nehádají, nepoužívají vulgární výrazy, ale jejich soužití je poznamenáno negativním napětím. Rodina budí navenek dojem, že je vše v pořádku. Dítě tuto situaci nechápe a jakákoliv změna, která je v rozporu s očekáváním, dítě vyvede z míry.

Potřeba podnětu, péče a výživy

V současné době přichází dítě do školy z rodinného prostředí, kde je přemíra podnětů. Při vstřebávání podnětů jde o poměr mezi strachem a zvědavostí. Strach je významným obranným a ochranným prvkem u každého člověka v kterékoliv fázi jeho života. Zvědavost je přirozenou schopností a součástí vývoje každého člověka. Čím menší strach člověk prožívá, tím je větší jeho zvědavost. Většina lidí nemusí v současném světě usilovat o naplnění základních životních potřeb. Plně se mohou věnovat zvědavosti. Okolní svět přináší nejrozmanitější podněty. Některé jsou prospěšné, jiné příliš nevedou k rozvoji dítěte. Děti potřebují zprostředkovat obraz reálného světa. V reálném světě se vše proměňuje, avšak

tato proměna se řídí určitým řádem a má svůj smysl. Dítě se tak učí tolerovat rozmanitost a učí se být trpělivé. Pokud si dítě v předškolním věku hraje s dokonalou hračkou, nerozvíjí svou fantazii a představivost. Získává představu dokonalého světa a v reálném životě prožívá zklamání. Podnětem pro děti nejsou jen hračky, ale chování a jednání nejbližších lidí v jeho okolí. Dítě pozoruje a experimentuje. Srovnává své názory a názory druhých. Někdy se stane, že názory lidí v jeho okolí jsou extrémně protichůdné. Pro dítě je složité vybrat si tu správnou cestu a v hlavě má zmatek. Ten se projevuje nežádoucím chováním – dítě se projevuje jako neposlušné, nevychované, agresivní.

Potřeba péče vzniká již před narozením dítěte. Dítě rozlišuje sociální prostředí na matku a ostatní. Toto dělení je základem pro budoucí partnerský život. Partner je mimořádná osoba, od níž očekáváme jiný typ podnětů a péče než od ostatních. Pokud je mateřská péče už v raném dětství nahrazována jinými osobami, může takto ochuzený jedinec věčně hledat nějaký prožitek, který nedokáže ani pojmenovat. Může prožívat zklamání v lidech, protože stále hledá nedosycené. V některých rodinách jsou děti zahlcovány slovy a informacemi. Dítě zpravidla neposlouchá a informace nevnímá. Rodiče jsou pak nespokojeni s chováním dítěte, přestože jejich přístup je příčinou chování dítěte. Ve školním prostředí dítě pouze předvádí to, co má zažité z domácího prostředí. Učitelka musí dítěti několikrát opakovat instrukce a pokyny. Nejde o nepozornost dítěte, ale pouze o nacvičenou obranu jeho organismu před zahlcením informacemi. Zde musí být slovní projev zesílen o neverbální složku, např. využitím haptiky a při měřeného mimického výrazu. Nedoporučuje se, aby učitelka použila výhružný postoj, ani projevila negativní emoce. Dítě sice poslechne, ale motivem jeho jednání se stává strach, nikoliv obsah sdělovaného.

Potřeba podpory a opory

Pro vývoj každého jedince jsou po narození významné fyzický kontakt a doteky. Jedná se o doteky matky a později též doteky ostatních lidí v jeho nejbližším sociálním okolí. Všechny doteky učí člověka uvědomovat si tělesné hranice, učí ho vnímat, kde je bezpečí a kde naopak bezpečno není. Tento pocit formuje vztahy k vnějšímu světu. Násilné narušování tělesných hranic, jako jsou pocity bolesti, způsobuje hluboká traumata a ovlivňuje další vývoj osobnosti. Fyzický kontakt má

zásadní význam pro začlenění dítěte mezi ostatní členy rodiny a další společenství. Stejně významnou roli hraje psychická opora. Jde o pochvalu, která posiluje pozitivní vztahy, ovlivňuje růst sebedůvěry a formuje zdravé sebevědomí. Má velký význam v oblasti motivace. Dítě, které dostává konkrétní pochvalu v rodinném prostředí, dokáže v pozdějším věku pochválit samo sebe, uvědomovat si, co dovede, lépe zvládá zátěžové situace. Zároveň umí poskytnout pozitivní zpětnou vazbu i lidem ve svém okolí. Dítě, které není chváleno, méně záleží na to, co si o něm myslí jeho okolí. Okolní svět vnímá jako nepřátelské prostředí nebo ring, v němž si vždy musí agresí vybojovat své místo bez ohledu na důsledky pro ostatní lidi v jeho okolí.

Potřeba hranic

Hranice každého z nás do jisté míry omezují a zároveň nás chrání a přinášejí pocity bezpečí a jistoty. Výchova bez stanovení hranic není výchovou. Rodiče musí limity vymezit a vyžadovat jejich respektování. Bez respektování limitu dítě nedokáže dodržovat pravidla. Jedinci, který se neumí pravidlům přizpůsobit nebo je zcela odmítá, hrozí vyloučení ze společnosti. Existují rodiny, které se snaží pro své děti udělat maximum. Dítě není ničím omezováno a vyrůstá tak bezhraniční jedinec, který pro nedosycenost své potřeby hranic omezuje druhé, dává druhým velmi tvrdé limity, dopouští se na nich násilí a šikany. Děti z rodin, kde jsou velmi málo omezovány limity, avšak při překročení ze zásadních limitů následuje fyzický trest, mají velké problémy v zařízeních, kde se fyzické tresty nepoužívají. Takové děti nedokážou poslechnout a usměrňovat své chování.

Zvládání negativních emocí

„Máme právo prožívat to, co prožíváme.“

Když jsme v emocích, jde logika stranou.

Emoce jsou nakažlivé.“

Kopřiva, J., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T., Respektovat a být respektován, Spirála 2012, str, 84

Emoce patří k životu každého člověka. Nelze jednat bez emocí. Emoce prožíváme v bdělém stavu i ve spánku. Emocí si všimneme tehdy, překročí-li určitou hranici. Větší pozornost věnujeme emocím negativním. Většina jazyků má pro negativní emoce až čtyřnásobek výrazů označujících emoce pozitivní. Emoce bychom neměli posuzovat. Hodnotící postoj většinou celou situaci zhorší. V hodnocení emocí druhých děláme chyby. Jde o zlehčování, odsuzování nebo popření emoce.

Máme právo prožívat, co prožíváme

Pro některé lidi je těžké přijmout některé negativní emoce. Jedná se o emoce vlastní nebo o emoce druhých lidí. Snaží se proto jít proti vlastním emocím s cílem potlačit je a odstranit.

Doporučujeme zvolit přístup, kdy emoce přijímáme a zároveň přijímáme skutečnost, že v dané situaci má daný člověk určité emoce. Neposuzujeme jejich správnost.

Vzniku negativních emocí bychom měli předcházet. Pokud ale negativní emoce vzniknou, musíme si je uvědomit, abychom s tím mohli něco dělat. Emoce bychom měli umět ztlumit a zvládnout a zároveň je poznat a pochopit.

Přijetí negativních emocí však neznamená, že souhlasíme s nesprávným chováním. Musíme rozlišovat mezi emocemi a chováním, které tyto emoce vyvolaly. Emoce je nutné přijímat, protože jejich popírání a hodnocení brzdí rozvoj osobnosti. Děti z prostředí, v němž je zvykem emoce popírat a hodnotit, se odnaučí věnovat svým emocím pozornost. Nenaučí se je pojmenovávat a rozlišovat a řídí se především tím, co říkají a cítí druzí.

Emoce plní v našem životě tyto funkce:

- ochrannou (strach, hněv, stud...)
- motivační - jde o emoce spojené s uspokojováním základních lidských potřeb

- informační – vlastní emoce i emoce druhých lidí jsou pro nás informací, z níž se můžeme učit

Neefektivní reakce na emoční nepohodu druhých:

- zlehčování, popírání („To nic není.“, „To se stává.“, Vždyť to není tak špatné.“)
- srovnávání (dokazujeme druhému, že jeho problém je nicotný, malicherný, že existují horší věci)

Emoce a logika

Rozhodujeme se buď na základě emocí, nebo po logické úvaze. Pokud cítíme pocit bezpečí, emoce i logika mohou kooperovat. Mírné nebo středně silné emoce mají podporující účinek na naše jednání i na ostatní psychické funkce i na naše jednání. Efektivní učení je podmíněno zvědavostí, zájmem a nadšením. Vstřícné chování podporují empatie a zájem a starost o někoho.

Negativní emoce tlumí vliv rozumu: Pomáhají nám sice mobilizovat energii, avšak nedokážou nás usměrnit v tom, kam tuto energii zaměříme. Silné negativní emoce v nás vyvolávají zkratkovitě, nekontrolované a neefektivní jednání. Emoce rovněž ovlivňují naše psychické funkce. Nesoustředíme se, chybujeme, nevnímáme a nezpracováváme všechny podněty. Emoce ovlivňují naše myšlení. Negativní i pozitivní emoce narušují naši schopnost myslet, učit se, řešit problémy, pracovat s informací, tvořit nové. V případě silnějších emocí jsou narušeny funkce paměti,

Emoční stavy souvisí s určitými chemickými změnami. Doba, než se organismus vrátí do stavu rovnováhy, trvá dlouho. Záleží jednak na síle emoce, jednak na temperamentu. Roli zde rovněž hrají naše postoje, osobnostní zralost i přístup k dané události. Délka reakce též souvisí na reakci okolí. Některé reakce emoce tlumí, jiné vedou k jejich eskalaci. V případě silnějších negativních emocí dochází k útlumu některých psychických funkcí. Jde zejména o logické uvažování a postupy. Rozumovému řešení situací by mělo předcházet ztišení emocí.

Nakažlivost emocí

Každý den dochází u každého z nás přenášení kladných a záporných emocí. Nejnakažlivější emocí je vztek. Pokud se staneme svědky negativních projevů, stoupá nám v krvi míra adrenalinu. V případě výskytu agresivního chování dochází ke spouštění obranných reakcí. Jestliže budeme řešit konflikty mezi dětmi pod vlivem emocí, řešení to znesnadní, nebo vyhrotí. Negativními nemocemi se nakazíme, nebo se jim snažíme bránit.

Efektivně vedený empatický rozhovor

Empatie je schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhého člověka. Empatie je vrozená schopnost, empatickým reakcím je však nutné se učit.

V empatické reakci nesmíme zapomenout na tyto složky:

- aktivní naslouchání
- mluvit o pocitech, záměrech a očekáváních druhého
- vyjádřit podporu

Rozvoj empatie při výchově dětí

Rozpoznávat vlastní emoce a motivy jednání

Pojmenovat emoce, uvědomovat si je

Učit děti vyjadřovat své emoce kultivovaně

Agresivita a stres

Slovo *stress* v angličtině původně znamená "zátěž, napětí". V mnoha jazycích včetně češtiny se slovo *stres* stalo synonymem pro psychický stres ve fázi, kdy nám je to už nepříjemné – tedy ve fázi psychického vyčerpání.

Stres je naše psychologická reakce na událost. Událost sama o sobě stresem není. Stres je kumulativní efekt stálých nebo dlouhodobých negativních emocí. Projevuje se reakcí těla na skutečnou nebo domnělou situaci. Míra stresu souvisí s celkovou kondicí a emočními stereotypy.

Stres nás připravuje na fyzickou aktivitu, kterou bychom měli vynaložit po tom, co se v krvi zvýší hladina stresových hormonů, tyto stresové hormony vyvolávají připravenost celého našeho organismu na boj nebo útok. Souvisí s fylogenetickými mechanismy vzniklými již v pravěku, kdy se člověk musel vyrovnat s útokem šavlozubého tygra, musel rychle rozeznat nebezpečnost situace, a ve vteřinách se rozhodnout, zda bude bojovat či utíkat, pro obě tyto situace tělo nastavilo stresovou poplachovou reakcí dostatek energie.

Dnešní doba však vyžaduje úplně jiný typ připravenosti, jedná se převážně o psychickou výkonnost, nikoli výkonnost fyzickou, což pak ale ve svém důsledku souvisí se somatizací stresu do fyzických reakcí našeho těla a vyplavení stresových hormonů se již nestává pozitivní reakcí organismu, ale dochází ke značné nerovnováze energie a kyslíku v různých tkáních a tkáňových soustavách, což se ve svém důsledku projeví v onemocněních našeho těla a tato onemocnění pak souvisí převážně s tím, jakým způsobem somatizujeme, zda jsme podle prof. Friedmanna pracovní typ A či pracovní typ B. Tím, že nedojde k fyzické aktivitě a tím ke „spálení“ energie stresorů, naše tělo se stále nachází v jakési hladině dyskomfortu a nevyrovnanosti, metabolické reakce organismu nejsou normální a zvýšené stresové hormony tento dyskomfort násobí, stres se kumuluje a přizívuje sám sebe.

Dělení stresu

Selye jako uznávaný odborník v této oblasti jako první rozdělil stres na dva základní druhy a zavedl pojmy *eustres* a *distres*. Zjednodušeně, eustres s předponou *eu-* je "hodný" stres, který nás aktivuje a umožňuje vyšší výkon. Distres je situace, kdy naše síly na přítomnou zátěž nestačí – zátěž je mimo naše adaptační rozmezí. Selye dělil stresovou odpověď na specifickou a odpověď

nespecifickou, která je vždy stejná a vyjadřuje ji pojem **generalizovaný adaptační syndrom**.

Akutní stresová reakce v Selyeho smyslu trvá několik hodin, v průběhu kterých jedinec věnuje všechny své síly na přežití, někdy i za cenu určitého sebepoškození. Pokud zátěž není příliš velká, organismus se jí po několika hodinách přizpůsobí a vstoupí do **adaptační fáze**, kdy sice vydává zvýšené množství energie, ale zátěž už snáší bez dalšího poškození. Hladina stresových hormonů (hlavně kortizolu) je zvýšená, ale stabilní, zátěž je plně kompenzovaná. Podle velikosti zátěže a zdrojů organismu se může trvání adaptační fáze velmi různit. **Fáze vyčerpání** se – podle svého názvu – vyznačuje vyčerpáním zdrojů organismu. Hladina stresových hormonů se opět zvyšuje, ale zátěž už není plně kompenzovaná, tělo mele z posledního. Když poškození nekompenzovanou zátěží dosáhne nevratného bodu, nastává smrt.

Při silné zátěži mimo **adaptační rozmezí** organismu může fáze vyčerpání a smrt nastat velmi rychle, aniž by došlo k typickému adaptačnímu syndromu. Naopak, pokud je zátěž dlouhodobě snesitelná, fáze vyčerpání nenastává vůbec. Podle druhu a stupně zátěže může, ale nemusí docházet k rychlejšímu opotřebením organismu. Například mírně zvýšená fyzická zátěž tělo nepoškozuje. Naproti tomu chronický duševní stres (odborně zvaný **alostatická zátěž**), poškozuje zvýšenou hladinou kortizolu a imunitními změnami, které společně s nervovými faktory mohou přispívat ke chronické depresi, obezitě a autoimunitním nemocem.

Eustres

Eustres tedy sám o sobě můžeme popsat jako kladnou, pozitivní emoční a fyzickou a psychickou reakcí celého organismu. Eustres aktivizuje, vzbuzuje zájem o určitou oblast, nabudí a aktivizuje síly člověka v pozitivním slova smyslu. Jedinec pociťuje příjemné vzrušení a radost, jež provázejí vyplavení endorfinů, jinak též nazývaných hormony štěstí. Jsou to látky, jež se popisují jako substance podobné opiátům a řadí se mezi další neurotransmitery, neboť nám dokáží pozitivně katalyzovat nálady, pozitivní reakce mozku a dalších orgánů, primárně v lidském organismu fungují na lokálních úrovních v různých částech těla jako

lokální redukce bolesti, ovšem při centrálním vylučování endorfinů způsobují příjemné stavy, celkové uvolnění a pocity stupňující se pohody.

Distres

Naopak proti tomu distres je velice negativní reakcí organismu, je to záporná reakce, jejímiž průvodními jevy jsou obtíže jak v oblasti somatické, tak psychické. Jedná se převážně o bolesti, pocity bezmoci, úzkosti, zklamání. V somatické rovině dochází k vyloučení hormonů opačných endorfinům, jedná se převážně o vylučování kortizolu, jež se řadí mezi glukokortikoidy, které jsou produkovány střední vrstvou kůry nadledvin. Jeho hlavním cílem při stresu je mobilizace celého organismu. Má vysoké účinky převážně v energetickém metabolismu buněk. Účinkuje zejména v játrech, svalech, slinivce břišní a tukové tkáni. Zároveň však vyrábí nerovnováhu energií mezi různými orgány a orgánovými soustavami, protože zaměřuje se pouze ty orgánové soustavy, jež pokládá důležité pro přežití.

Odborníci označují stres a frustraci za častou příčinu agresivního chování. Frustrovaný člověk je podrážděný, nechá se snadno vyprovokovat. Frustrace a podráždění bývají důsledkem neschopnosti řešit určitý problém.

Příčinami frustrace jsou:

- nedostatky a chyby druhých
- špatné vztahy
- zdravotní stav člověka
- sklony snadno podléhat frustracím
- osobní neschopnost
- špatné plánování
- nedostatečně vynaložené úsilí
- ztráta motivace.

Doporučená literatura a zdroje:

- KŘIVOHLAVÝ, J., Jak přežít vztek, zlost a agresi, Grada Publishing, Praha 2004
- ČÁP, J., MAREŠ, J., Psychologie pro učitele, Portál, Praha 2001
- PRAŠKO, J., Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, Grada Publishing, Praha 2003
- KYRIACOU, CH., Klíčové dovednosti učitele, Portál, Praha 1996
- MATĚJČEK, Z., Po dobrém, nebo po zlém?, Portál 1994
- SVOBODA, J., Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním věku, Portál, Praha 2014
- PESSO, A., BOYDEN, D., VRTBOVSKÁ, D., Úvod do systému Pesso Boyden, Psychomotor, SCAN 2009
- KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D., KOPŘIVOVÁ, T., Respektovat a být respektován, Spirála 2012
- MELGOSA, j., Zvládni svůj stres, ADVENT-Orion, Praha 1997
- PORTMANNOVÁ, R., Jak zacházet s agresivitou, Portál, Praha 1996
- ŘÍČAN, P., Agresivita a šikana mezi dětmi, Portál, Praha 1995
- KOLÁŘ, M., Skrytý svět šikanování ve školách, Portál, Praha 1997
- COLEMAN, D., Emoční inteligence, Metafora, Praha 2011

Příloha: Obrázky k tématu Agresivita

Obrázek 1.



Jedno z typických gest agresivního jedince. Agresor nemá dlaň zaťatu v pěst, avšak jeho gesto jasně naznačuje agresivní náladu a připravenost k boji. V tomto případě spíše verbálnímu, než k fyzickému napadení.

Obrázek 2.



Podobně jako u předchozího obrázku je v gestu zřejmá agrese. V tomto případě je však agresivita již hodně vystupňovaná. To je patrné z náklonu hlavy a trupu těla agresora. Jediné, co mu ještě brání ve výpadu vpřed, je ruka svírající koleno a překážející tělu v pohybu.

Obrázek 3.



Typickým znakem agresivity, či přípravy k boji, jsou ruce v bok. Agresor tak zaujímá větší prostor, snaží se druhému nahnat strach. Špičaté lokty jsou zbraň. Gesto jasně naznačuje: „Držte se ode mne dál.“

Obrázky 4. a 5.



I přesto, že víme, že se setkáváme s agresivní osobou, sami nedáváme impuls k možné agresi a na přivítanou podáme ruku. První obrázek ukazuje běžné, přátelské podání ruky a zde slouží ke srovnání s druhým obrázkem. Na tom je jasně patrný rozdíl, Osoba vlevo si jednoznačně vymezuje svůj prostor a nepouští si agresora k tělu.

