

# Metodika pro C.A.T.S. program – rozvoj žádoucích vzorců chování dětí



Zpracoval: Ing. Jaroslav Kolcun a kol.  
Senior Instructor F.A.S.T. Defense (Adrenaline Stress Response Training)  
Mobil: +420 731 137 463  
Email: [jaroslav.kolcun@gmail.com](mailto:jaroslav.kolcun@gmail.com)

## Obsah

1. Úvod.....	3
2. Základní principy prevence násilí v dětském věku.....	4
3. Pilotní projekt „C.A.T.S. program – rozvoj žádoucích vzorců chování dětí“.....	6
3.1. Východiska projektu.....	6
3.2. Cíle projektu.....	8
3.3. Výstupy projektu.....	8
3.4. Obsah projektu.....	9
4. Aplikace C.A.T.S. programu pro potřeby prevence násilí u dětí ve věku 6-12 let.....	9
4.1. Antibully.....	10
4.2. C.A.T.S.....	10
5. Teoretická část programu.....	10
5.1. Agrese u dětí.....	11
5.2. ABC F.A.S.T. Defense.....	16
5.3. Symetrický versus Asymetrický trénink.....	17
5.4. Spouštěče a tzv. „zlaté momenty“.....	20
5.5. Cooperova stupnice připravenosti.....	21
5.6. Konfliktní scénář.....	22
6. Realizace programu - praktická část.....	23
6.1. Realizační tým.....	23
6.2. Skladba C.A.T.S. programu.....	25
6.3. Jednotlivé kroky při fyzické sebeobraně.....	27
6.4. Pomůcky používané v rámci programu.....	29
7. Závěr.....	30
8. Ohlasy a reference.....	32
Odborné zdroje a literatura.....	33

# METODIKA VYTVOŘENÁ V RÁMCI PROGRAMU PREVENCE KRIMINALITY DĚTÍ A MLÁDEŽE ZA PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČR

## 1. Úvod

V České republice neustále roste počet dětí, které se setkávají s násilím buď v roli agresora či napadeného. Dlouhodobě se ukazuje, že **včasná prevence a vysvětlení dopadů násilí** na obě výše zmíněné role v konfliktu, spolu s poskytnutím alternativního řešení konfliktů, může jednak zabránit samotnému vzniku těchto násilných konfliktů, ale také ušetří i finance potřebné na následnou léčbu.

Tato metodika je tak určena pro každého, komu není lhostejná výše popsaná situace. Zejména má poskytnout návod k podobně zaměřeným preventivním programům, ale i vhodnou alternativu k existujícím kurzům, které velmi často ve skutečnosti téma prevence neřeší a primárně se soustředí pouze na fyzické řešení konfliktu.

Český klub F.A.S.T. Defense se zapojil do výběrového řízení na prevenci násilí mezi dětmi, jelikož využívá program, který vyučuje prevenci a verbální komunikaci v konfliktních situacích mezi dětmi po celém světě. V metodice jsou shrnuty znalosti, které byly získány více jak 25 letou historií v dětských preventivních programech.

Další velkou výhodou tohoto programu je, že jsou zde viditelné výsledky – děti chápou, že násilí není akceptovatelná forma řešení neshod a často se dá konflikt vyřešit ještě předtím, než je již fakticky nezbytné užití fyzické síly. Což pak většinou končí zraněním jednoho nebo obou účastníků konfliktu. Děti během programu získají nástroje a zkušenosti, jak konflikt řešit jinak, než fyzicky.

Účel této metodiky je tedy představit tento program, vysvětlit jeho základní pravidla a principy a demonstrovat tak alternativu k rozšířeným kurzům dětské sebeobrany, které se soustředí primárně již na nácvik řešení fyzického konfliktu.

Metodika by měla poskytnout dostatek informací o cílech a metodách programu, a v ideálním případě i aplikovat níže vysvětlené principy do programů vlastních (pokud existují). Je důležité poznamenat, že **cílem není vyzdvihovat tento program jako jediný a správný způsob preventivních programů pro děti**. Cílem je ukázat a vysvětlit principy, které díky své více jak 30 leté zkušenosti v oblasti bojových umění, lze považovat za vynikající a aplikovatelné i do jiných preventivních programů, které v České republice mohou existovat.

Informace, v této metodice popsané, jsou určeny jak **pro pedagogy**, tak i **pro pracovníky věnující se podobným preventivním programům na základních školách**, ale i **instruktory sebeobraných systémů a trenéry bojových sportů zaměřené na děti**.

Tato metodika je strukturována od obecných základů ke specifickějším částem, od východisek k cílům a výstupům programu. Vlastní metodika je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou vysvětleny **základní pojmy** a nejnovější poznatky související s agresivitou. Následně jsou vysvětleny principy, na kterých je systém F.A.S.T. Defense, ze kterého program C.A.T.S. program vychází, postaven. Zdůrazněna je důležitost **popisu rozdílů mezi sportovní formou výcviku dětí a formou, která se zabývá sebeobranou** (symetrický vs. asymetrický trénink).

Jsou zde podrobně vysvětleny spouštěče a „zlaté momenty“, které ve skutečnosti iniciují jednak eskalaci konfliktu, ale také určují jeho další průběh a modifikovaná stupnice Jeffa Coopera, která slouží k jednoznačné identifikaci úrovně intenzity konfliktních scénářů i k subjektivnímu měření pokroku dítěte. Následně jsou charakterizovány jednotlivé role členů týmu a jejich úloha během preventivního programu C.A.T.S. Závěr teoretické části je věnován konfliktnímu scénáři a jeho zapojení do celého preventivního programu.

V praktické části jsou popsány principy postupu při výuce (postupuje se zpočátku pomalu, bez silové složky a postupně se přidává jak na intenzitě, tak i na rychlosti a tvrdosti). A samozřejmě svou roli hraje i postupné zapojování emocí do konfliktního scénáře, které ověří, že je dítě schopné aplikovat získané znalosti i ve stresu.

Popis praktické části je zakončen seznamem doporučených pomůcek, které se při programu využívají. Z toho je jasně patrné, že program fakticky nevyžaduje nákladné materiálové prostředky na realizaci a s trochou nadsázky se dá uspořádat prakticky kdekoliv a kdykoliv. Toto lze považovat za velké pozitivum programu i celého systému.

V závěru této metodiky jsou shrnuty dosažené výsledky pilotního programu, které lze považovat za velmi dobré. Prakticky všechny děti se aktivně zapojily do programu, žádné dítě nebylo během realizace projektu zraněné, a výsledkem jsou nadšené děti, které získaly znalosti a dovednosti, ale i sebevědomí, jak rozeznat potenciálně nebezpečnou situaci a jak ji i následně řešit.

## **2. Základní principy prevence násilí v dětském věku**

Násilí mezi dětmi i ze strany další osoby má bohužel stále vzestupnější tendenci. Podle oficiální studie nazvané „Přehled znalostí o násilí mezi mládeží: trendy, strategie a reakce v členských státech EU“ z roku 2006 je nejčastěji formou násilí mezi dětmi napadení.

Proto se ve státech EU začal klást stále větší důraz na prevenci než na samotné řešení již realizovaných případů násilí. Objevuje se také stále větší tlak veřejnosti, aby se trestní odpovědnost dětí a mládeže snižovala tak, aby tito pachatelé mohli být posuzováni podle podobných kritérií a s podobnou přísností, jako dospělí pachatelé násilné činnosti.

Prevence násilí se dá rozdělit do třech kategorií:

1. **Primární** prevence – zaměřená na prevenci násilí dříve, než k němu dojde.
2. **Sekundární** prevence – zaměřená na osoby, u nichž existuje vysoké riziko viktimizace nebo naopak páchání násilí
3. **Terciální prevence** – zaměřená na osoby, které se již staly obětí násilí nebo byly samy pachatelem násilné trestné činnosti.

Dětské programy Antibully a C.A.T.S. spadají primárně do první a druhé kategorie prevence. Pro úplnost lze uvést, že systém F.A.S.T. Defense, pod který zmíněné programy spadají, obsahuje také programy pro dospělé, které se ukázaly velmi účinné i v oblasti terciální prevence (používají se například také při zmiřování následků PTSD (posttraumatická stresová porucha) a pomáhají válečným veteránům se navrátit do běžného života).

Příčiny nárůstu násilí, kterým jsou zasaženy děti, se dají rozdělit do dvou oblastí. Násilí ze strany dospělé osoby (doma, při pobytu na ulici, v přírodě apod.) a násilí mezi dětmi.

Násilí mezi dětmi má následující příčiny:

- **Ekonomické** – jedná se o ekonomickou nerovnost mezi dětmi, který je patrná například ve škole, kdy jedno dítě má nejnovější model mobilu či tabletu, zatímco jeho spolužák buď mobil vůbec nemá (z jakýchkoliv důvodů), případně má model, který již není „IN“. Vzniklá frustrace pak může vést k násilnému jednání (více si o frustraci a agresi řekneme v kapitole Agrese u dětí).
- **Politické** – děti, po vzoru svých rodičů, se přestávají zajímat o veřejné dění a možnost jeho ovlivnění. Nejsou podporovány komunitní aktivity a to následně může vést k rezignaci a frustraci, která je častým spouštěčem násilí.
- **Sociální / kulturní** – zde je možné zmínit následující podskupiny, ve kterých je častý výskyt násilí a děti se stávají agresory nebo oběťmi násilí
  - děti ze sociálních menšin (např. Romové)
  - děti z neúplných rodin (kde dítě postrádá např. mužský vzor)
  - děti z či nefunkčních (kde je například běžné domácí násilí)
  - děti, které začaly užívat drogy, ať už se jedná o nelegální drogy (crack, pervitin, apod.), či alkohol a cigarety (a získání financí na ně opět často vyžaduje agresi)
  - děti sledující v televizi násilné pořady, případně trávící čas hraním počítačových her, tzv. „akčních stříleček“, kde díky dokonalé grafice postupně odbourávají přirozenou nechuť k zabíjení stejného biologického druhu<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Více o této problematice bylo popsáno v cyklu tří článků „Přestaňte učit své děti zabíjet“, které vyšly na webu [bojovky.info](http://bojovky.info).

### 3. Pilotní projekt „C.A.T.S. program – rozvoj žádoucích vzorců chování dětí“

Projekt byl pilotně realizován na 1. stupni základní školy ve spolupráci s rodiči dětí. Cílovou skupinou byly děti mladšího školního věku, rodiče a pedagogové. Program trval v průměru 2 hodiny a pracoval se skupinou maximálně 15 dětí tak, aby byl zaručen maximální individuální přístup ke každému dítěti. Standardní program tak sestával ze dvou hlavních témat (více viz níže, kapitola 4) a mezi nimiž měly děti přibližně 10-15 minutovou přestávku. Doba trvání jednotlivých témat byla přibližně 45 minut.

Projekt byl v souladu s Národní strategií prevence násilí na dětech v ČR na období let 2008 – 2018 a s doporučením dětského fondu OSN UNICEF a jeho podněty pro primární prevenci, jejichž cílovou skupinou jsou děti, škola a odborníci v přímém kontaktu s dětmi.

#### 3.1. Východiska projektu

C.A.T.S. program (Child Assertiveness Training Series) je cílen na výcvikovou (činnostní) formu prevence násilí. Vytváří a rozvíjí u dětí ty **mentálně hygienické návyky** a **sociální dovednosti**, které jsou **nutné pro vzájemné porozumění v sociálních kontaktech, pro účinné, neagresivní jednání v problémových či přímo krizových situacích, pro racionální rozhodování a odpovědné a účinné konání.**

Účinné programy prevence ve vztahu k násilí by se měly zaměřovat zejména na jednotlivce ve významných formativních obdobích jejich sociálního vývoje – cílovou skupinou programu jsou děti ve věku 6 – 12 let. Program směřuje k sociální, zejména komunikativní dovednosti a k rozvoji zásadní charakteristiky osobnosti (povahového rysu), k odpovědnosti. Ústředním bodem programu je stimulace vzniku a rozvoje sociálně žádoucích vzorců chování, zvláště v problémových situacích.



C.A.T.S. program děti vybaví potřebnými sociálními dovednostmi, které jim umožní řešit problémy prosociálním, nenásilným způsobem a bude je motivovat k jejich využívání a pěstování pro ně atraktivním způsobem.

Bezprostředně projekt přispěje k minimalizaci násilí mezi dětmi a k minimalizaci traumat spojených s násilím na dětech. C.A.T.S. program učí děti jak čelit násilí ze strany známé i neznámé osoby, jak se nestát obětí sexuálního obtěžování, šikany, únosu apod.

K účinné prevenci násilí si děti osvojí nejen znalosti, ale i potřebné sociální dovednosti (kompetence).

To znamená:

- porozumět, proč je násilí škodlivé;
- rozpoznat známky svědčící o různých formách násilí;
- naučit se, jak se do konfliktní situace nedostat;
- naučit se, jak řešit situace, kde hrozí násilí.

K osvojení vědomostí a informací, které se týkají násilí, dochází ve škole i v rodině. Odborníci se ale shodují, že nestačí pouze porozumět tomu, co je násilí a proč je násilí škodlivé. Dítě by mělo disponovat s určitými znalostmi, ale na druhou stranu by nemělo být přehlceno teoretickými poznatky. Důležité je, aby umělo také **komunikovat, chovat se asertivně a aby umělo řešit konflikty.**

Děti se každý den nacházejí na místech, kde může dojít k násilí. Je potřebné vytvořit pro děti podmínky k tomu, aby si mohly osvojit novou sociální dovednost, to znamená způsob jak podobné situace řešit. Ačkoliv se jedná o velice vážná témata, je důležité naučit děti základním pravidlům chování během konfliktní situace v atmosféře, která nezvyšuje v dětech stres a obavy. C.A.T.S. program funguje v zahraničí již více než 25 let (v České republice od roku 2011) a je oblíben právě pro svou přátelskou a hravou formu předávání výše uvedených klíčových znalostí a dovedností.

C.A.T.S. program podporuje rozvoj všech tří složek mentální hygieny a sociálních dovedností (kompetencí):

1. dovednost správně vnímat
2. dovednost správně chápat
3. dovednost správně sdělovat a reagovat

**Tyto sociální dovednosti současně pomáhají rozvíjet tolik potřebnou sebedůvěru dětí ve vlastní možnosti, podporují sebepoznávání a sebekontrolu dětí, vedou děti ke spolupráci** a k rozvíjení odpovědnosti za sebe sama i sociální prostředí, ve kterém se pohybují. Sociální dovednosti jsou předpokladem pro adekvátní sociální interakci a komunikaci a napomáhají zvládnutí konfliktů, stresových situací a problémů.

**Součástí C.A.T.S. programu je nejen vypořádání se s nebezpečnými situacemi, ale i znalost, jak jim předcházet.** Je důležité, aby děti věděly, že mají určitou zodpovědnost a samostatnost při řešení situace. To dětem dodá sebedůvěru a děti poté často překvapí, jakým způsobem vyřeší danou situaci.

Důležitou součástí C.A.T.S. programu je i práce s dospělými, kteří jsou zodpovědní za ochranu dětí před násilím. Do programu jsou zapojeni rodiče dětí a učitelé. Prožitek úspěšnosti vlastního jednání dítěte, zvláště v sociálním kontaktu, je do značné míry zprostředkován reakcemi okolí na takové jednání.

Děti, které kurz absolvovaly, mají prokazatelně vyšší stupeň sebedůvěry a povědomí o sociálním prostředí, které je obklopovalo. Zpětné vazby ze strany dětí i rodičů, potvrzují, že toto je cesta, jak děti naučit vnímat svět kolem sebe bez zbytečného strachu a s odpovědností.

### 3.2. Cíle projektu

Hlavním cílem projektu je sladění informací, znalostí a dovedností (kompetencí). Dalšími cíli projektu C.A.T.S. bylo:

- zvýšení povědomí a bdělosti ve vztahu k možnému násilí;
- zvládnutí konfrontace na ulici, na hřišti, ve škole apod.;
- znalost osobního prostoru, jeho role a jeho ochrana, nastavení jasných hranic v jednání s násilně se chovající osobou;
- bezpečnost pohybu na veřejných místech (obchodní dům, park, hřiště, ulice apod.);
- základní bezpečnostní návyky při jednání s cizí osobou;
- základní dovednosti k odhalení a předcházení útoku či obtěžování ze strany známé i neznámé osoby;
- obrana proti pokusu o násilí v počátečním stádiu.

### 3.3. Výstupy projektu

Preventivní aktivity v rámci programu upevní způsoby chování dítěte:

- rozvojem schopnosti dítěte racionálně se rozhodovat, při rozhodování brát v úvahu možné následky rozhodnutí - **odpovědnost**,
- rozvojem repertoáru chování dítěte o sociálně akceptovatelné způsoby řešení problémů – **strategie řešení konfliktů**,
- rozvojem schopností dítěte prosadit se – **asertivita**.

Po absolvování programu C.A.T.S. si děti osvojí

- chování přiměřené situaci a znalosti, kdy se situace stává nebezpečnou;
- schopnosti včas a adekvátně na nebezpečí reagovat;
- asertivní metody pro de-eskalaci konfliktu.



### 3.4. Obsah projektu

Projekt má část teoretickou a praktickou, které jsou propojeny tak, aby byla po celou dobu udržena pozornost a aktivní zapojení dětí do realizace C.A.T.S. programu. **Obsah programu je** po teoretické i praktické stránce **adekvátní věku 6 – 12 let**. C.A.T.S. program je již 25 let s úspěchem využíván ve Spojených státech amerických a od roku 2011 i v České republice. Pozitivní ohlas byl zaznamenán ze strany dětí i rodičů. Program také vzbudil zájem školských zařízení, která jej mohou využít i pro prevenci a řešení problematiky šikany.



V teoretické části se program věnuje hlavním aspektům násilí mezi dětmi, ale i mezi dítětem a neznámou osobou, v praktické (výcvikové) části probíhá praktický nácvik dovedností dítěte. Děti se musí seznámit s tím, o čem je stres vyvolaný násilím a jak na ně působí. Výuka je postavena tak, aby vyvolala emoční reakci, nicméně stále platí, že vše je pod kontrolou zkušeného týmu a dítě nakonec vždy „zvíťzí“ („Setting up student for success“), což se pozitivně odrazí na sebedůvěře dítěte a celkovém výukovém procesu.

Úspěšnost projektu je dána i vhodným prostředím, kde je program realizován. Probíhá v prostoru tělocvičny a realizátory jsou instruktoři bojových umění, což je pro dětskou populaci velmi přitažlivé. Program vychází z tradiční součásti filozofie bojových umění, kdy bojová umění mají primárně chránit a vzdělávat. Tento způsob je nejen jedním z nejzábavnějších výukových metod, ale přináší také nejlepší výsledky, což je opakovaně potvrzováno nejen rodiči a pedagogy, ale i samotnými dětmi.

**Program C.A.T.S. je primárně zaměřen na to, jak se do konfliktní situace dostat a když už se do něj dítě dostane, jak jej rychle vyřešit a opustit prostor, kde nebezpečí násilí nebo konfliktu hrozí. Z cílů a výstupů projektu tedy vyplývá, že hlavním záměrem programu není „sebeobrana“ fyzickým kontaktem.**

### 4. Aplikace C.A.T.S. programu pro potřeby prevence násilí u dětí ve věku 6-12 let

„C.A.T.S. program – rozvoj žádoucích vzorců chování dětí“ se skládal ze dvou hlavních částí:

1. **Antibully** – část zaměřená na prevenci násilí mezi dětmi
2. **C.A.T.S.** – část zaměřená na základní bezpečnostní pravidla při kontaktu s cizí osobou

#### 4.1. Antibully

- Zvýšení povědomí o vzrůstajícím trendu násilí mezi dětmi
- Zvýšení povědomí o nebezpečnosti a škodlivosti násilí nejen pro oběť, ale i pro agresora
- Zvládnutí základních konfliktních situací prostřednictvím efektivní verbální komunikace
- Zvládnutí základních konfliktních situací i prostřednictvím jednoduchých technik fyzické sebeobranu, která je však uplatněna až jako poslední možnost, nikoliv možnost preferovaná.
- Zvýšení sebevědomí, díky čemuž jsou děti psychicky odolnější vůči potenciálním agresorům ze strany spolužáků.

#### 4.2. C.A.T.S.

- Zvýšení povědomí o nebezpečnosti útoků ze strany (nejen) cizí osoby
- Stanovení základních bezpečnostních pravidel chování vůči cizí osobě
- Zvládnutí základních konfliktních situací prostřednictvím efektivní verbální komunikace
- Zvládnutí základních konfliktních situací i prostřednictvím jednoduchých technik fyzické sebeobranu, které slouží k rychlému vyproštění z držení cizí osoby a útěku do bezpečí.

### 5. Teoretická část programu

Pro pochopení teoretického základu systému, na kterém je postaven tento program, je nutné se blíže seznámit s následujícími termíny:

- **Agrese u dětí** – hlavní zdroje-agrese, typy obránců, základní koncepty výuky
- **ABC F.A.S.T. Defense** – principy programu C.A.T.S., a celého systému F.A.S.T. Defense, ze kterého tento program vychází.
- **Symetrický a asymetrický trénink** – způsob vedení výuky, včetně specifik u dětí.
- **Spouštěč a „zlatý moment“** - rozhodovací proces, který je kritický pro případnou de-escalaci konfliktu.
- **Cooperova stupnice připravenosti** – role této (modifikované) stupnice v rámci programu C.A.T.S.
- **Konfliktní scénář** – konfliktní scénář a jeho role při výuce.

### **5.1. Agrese u dětí**

Program je postavený na konfliktních scénářích, které dítě postaví do stresových situací. Cílem je naučit je zvládnout konfliktní situaci tak, aby se minimalizovalo riziko zranění na obou stranách. Tedy jak na straně agresora, tak i obránce.

V odborné literatuře se konfliktním scénářům říká také kognitivní scénáře. Kognice je totiž neodmyslitelnou součástí agresivního chování jedince. Naplánování svého jednání, volba prostředků potřebných k dosažení cíle, ale i samotné rozhodnutí patří k základní výbavě agresora. Kognitivní vzorce či schémata chování si dítě přebírá jak od svých rodičů, tak i sourozenců, kamarádů či z médií. Právě proto je velmi důležité, aby rodiče ukázali svým dětem takový způsob řešení, který končí nenásilným řešením situace.

### **Zdroje agrese - frustrace**

Kognice samotná je úzce provázána se sociálním prostředím, ale i motivační či emocionální složkou. Vyrůstá-li například dítě bez jednoho z rodičů, případně je jeden z rodičů agresivní vůči svému partnerovi, dítě postupně přebírá identifikaci potenciálně konfliktní situace a následně i způsob jejího řešení právě od takového rodiče. Výsledkem pak je přenos násilného interpersonálního jednání i mezi děti, které zkrátka neznají jiný způsob jak dosáhnout svých cílů.

A čím častěji je dítě svědkem podobných scénářů, tím silněji se zapisují („zakódovávají“) do paměti dítěte, které pak v případě stresu volí právě tuto formu, ačkoliv může i tušit, že pravděpodobně nepůjde o neoptimálnější řešení.

Touto problematikou se velmi detailně zabývali například Huesmann a Eron, kteří v roce 1984 publikovali ve sborníku *Aggressive Behavior* výsledky své studie pod názvem „Cognitive processes and the persistence of aggressive behavior“. Právě zde zdůraznili důležitost dvou klíčových aspektů: intelektuální kompetence a fantazie.

### **Intelektuální kompetence**

Agresi mohou ovlivnit i špatné kognitivní funkce, jako je porozumění čtenému textu či matematické schopnosti. Právě jejich nedokonalé zvládnutí může vést k frustraci, což se následně odrazí v intenzitě interpersonální agrese. Funguje to však i opačně, kdy agrese může zhoršit kognitivní procesy, které následně vedou ke zhoršeným známám ve škole, a to vede k frustraci, která je jakýmsi spouštěčem pro agresi.

Často tedy stačí věnovat dítěti více času, případně ukázat mu, jak se efektivněji učit. Zlepšením známek ve škole se snižuje i úroveň frustrace, která následně kladně ovlivní jak intenzitu možné agrese při řešení interpersonálních konfliktů, tak i umožní dítěti zvolit si, jakým způsobem bude tento konflikt řešit.

Program C.A.T.S. bohužel nemůže nahradit úlohu rodičů při asistenci během učení. Zaměřuje se spíše na následný krok, kdy dětem vysvětluje dopady agresivního řešení interpersonálních konfliktů, ale ukazuje jim také možnosti, jak podobné konflikty řešit asertivněji. Vše je jak v rovině teoretické, tak i praktické právě prostřednictvím konfliktních scénářů.

Agresivní řešení situací znemožňuje nejen konstruktivní vztah mezi spolužáky, ale i mezi učitelem a spolužákem. Tento způsob řešení však také negativně ovlivňuje další intelektuální rozvoj dítěte, protože frustrace vzniklá ze špatných známek ve škole nepůsobí na dítě motivačně a to tak postupně ztrácí o učení zájem do té doby, kdy je nuceno opakovat ročník. Asi není nutné podotýkat, že takové dítě, které „proleze“ základní školu, pak nemá motivaci se dále vzdělávat na střední a následně ani na vysoké škole. Výsledkem pak je intelektuální zaostalost za svými vrstevníky, což může ještě dále zvýšit frustraci a vyčlenění a následně i agresi.

Výše zmínění psychologové Huesmann a Eron prokázali, že je zde **přímá souvislost s agresivitou dětí ve věku 8 let a jejich následným antisociálním jednáním a intelektuálním deficitem po 22 letech v dospělosti**. Krátce řečeno již v osmi letech je možné vcelku pravděpodobně odhadnout úroveň a intenzitu agresivity člověka v dospělosti.

## **Fantazie**

Pokud dítě přemýšlí o agresivním řešení té které situace, pak se tato myšlenka postupně „vtiskává“ do paměti a je následně zpracována do určitého vzorce chování. Huesmann a Eron ve výše zmíněné studii také potvrdili, že děti, které měly fantazie o agresi, byly mezi svými spolužáky také daleko více a častěji agresivnější při řešení interpersonálních konfliktů. Co je však také důležité zmínit, je fakt, že primárním zdrojem těchto fantazií bylo sledování nevhodných pořadů v televizi<sup>2</sup>, kdy děti neměly vhodnou alternativu, jak využít volný čas.

---

<sup>2</sup> O tomto faktoru byl publikován cyklus článků na webu bojovky.info pod názvem „Přestaňme učit své děti zabíjet“. Odkaz: <http://bojovky.info/clanky-ij/201-prestanme-ucit-sve-deti-zabijet-1-3>

## **Způsoby naučení agrese**

Agresi je možné se naučit buď přímou zkušeností („zkusím, co to udělá, jak se ten druhý zachová, když budu agresivní“), anebo pozorováním sociálních interakcí jiných lidí, tj. zástupným učením. Již bylo řečeno výše, že „jiní lidé“ jsou většinou rodiče, kamarádi, spolužáci, apod. Čím větší autorita, tím pravděpodobněji si dítě jeho schéma chování osvojí.

Dítě se tak učí pomocí následujících čtyř procesů:

- Všímá si znaků modelovaného chování, typů a následně i důsledků.
- Opakovaným pozorováním tak, aby se mohlo pevně zabudovat do nově získaného modelu chování pro své jednání.
- Nově získané vzorce chování se postupně přeměňují tak, aby co nejdříve napodobovaly původní převzatý vzorec (např. děti při jízdě autem poslouchají a pozorují reakce rodičů na dění na silnicích více, než tušíme). Pak je překvapením pro rodiče, když dítě použije podobné slovní obraty („Jak to řídíš, blbče!“, „Tak už sakra jed!“) v situacích, které jsou podobné těm, kdy takto reagoval rodič)
- Je-li dítě aktivně pobízeno rodičem, aby tyto vzorce chování samo aktivně projevilo.

## **Motivační faktor agrese**

V předchozí části byly zmíněny zdroje a vznik agresivního jednání mezi dětmi. Většinou jde o kopírování kognitivních vzorců chování ze svého nejbližšího okolí. V této části jsou popsány různé způsoby řešení konfliktů a jejich následná reakce ze strany agresora.

## **Submisivní obránce**

V případě, že obránce záměrně ignoruje první známky blížící se agrese, pak velmi pravděpodobně si tento způsob jednání agresor vyloží jako strach a paradoxně u něj intenzitu agrese posílí. Obránce však může ignorovat počáteční formu agrese (která je nejčastěji ve formě verbálních urážek a ponižování) nesprávným vyhodnocením situace jako prosté škádlení mezi spolužáky. Bohužel však mezi relativně přátelským slovním škádlením a agresivním verbálním útokem je velmi úzká linie, která může být špatně rozeznatelná i pro samotného agresora. Výsledkem však je stupňující se agrese. Právě proto jsou účastníci programu seznamování s konkrétními případy škádlení i agresivního verbálního útoku tak, aby se naučili jasně rozlišit mezi těmito dvěma typy interpersonální komunikace.

## **Agresivní obránce**

Tento přístup řešení konfliktů je velmi často vyučován v převážné většině klubů bojových umění, bojových sportů či sebeobránných systémů. Děti se tak (na)učí kopat mezi nohy či zasazovat přesné údery do nosu. V prvním případě dochází často k pohmoždění až těžkému zranění varlat s dlouhodobými či trvalými důsledky a ve druhém případě dochází k fraktuře nosu, což následně vyžaduje okamžitý chirurgický zásah. Podobné způsoby sebeobrany jsou v drtivé většině případů vyučovány instruktory, kteří nemají dostatečné znalosti o prostředí, ve kterém se děti nachází, ani forem útoku, které děti zažívají. Mylně se domnívají, že děti jsou pouze „minidospěláci“ a není potřeba jakkoliv upravovat techniky sebeobrany, které se učí dospělí studenti. Dílem je to také díky tomu, že tito instruktoři se s různou formou násilí setkávali během výuky velmi často a proto se mylně domnívají, že „svět je plný zla a jedině agresivní způsob řešení zabezpečí přežití“. S tímto životním přístupem se lze setkat i u rodičů, kteří vyžadovali, aby se podobné techniky vyučovaly ve sportovních klubech či klubech věnujících se výuce tradiční formě bojových umění. Určitou roli však pravděpodobně v jejich přístupu hrají i výše zmíněné faktory prokázané Huesmannem a Eronem.

Výsledkem takového jednání je tzv. eskalace „spirály násilí“, což se dá vysvětlit na konkrétním případě: Představme si situaci, kdy se syn vrátí domů s rozbitým nosem, či pohmožděnými varlaty. Logickou reakcí rodiče, bude jednak (samozřejmě po patřičném lékařském ošetření syna) žádost na vedení školy o vysvětlení (a potrestání agresora) a jednak zabezpečit, že se synovi příště již nic podobného nestane. Logickým krokem tak bude jej přihlásit do nějakého klubu sebeobrany, čím agresivnějšího, tím lepe. A když se syn příště ocitne v podobné konfliktní situaci, pravděpodobně již použije některou z naučených technik a zraní svého spolužáka. Situace se obrátí a tentokrát rodiče zraněného spolužáka budou hledat způsob, jak zvýšit šance, že se jejich syn příště již ubrání. Nyní urychleme průběh a pojďme do extrému – rodiče pořídí synovi nůž a v lepším případě jej přihlásí do nějakého klubu bojových umění, kde se vyučuje boj nožem. Další konflikt již skončí pobodáním a/nebo pořezáním. Záměrně pomineme zapojení policie do celé kauzy a soustředíme se na reakci rodičů. Pokud si zachovají stejný vzorec chování, pak pořídí synovi buď delší nůž anebo střelnou zbraň. Další konflikt již pravděpodobně skončí velmi špatně. „spirála násilí“ je ve svém nejzazším bodě....

Výše popsaný případ není tak nereálný, jak by se mohlo na první pohled zdát. V zahraničí jsou známy již celé řady škol, kdy každého žáka najatá ochranná služba u vstupu prohlíží a hledá zbraň. Ani rentgeny, podobné těm na letištích, umístěné u vchodu do školy již například v USA nejsou výjimkou.

## Asertivní obránce

Tento způsob řešení konfliktů je vyučován a posilován právě v rámci programu C.A.T.S.. Děti se zde naučí jednak vidět klady a zápory výše popsaných způsobů řešení a následně se seznámí s alternativou, která zabezpečí, že velmi pravděpodobně nebude nikdo zraněn a přesto se konflikt vyřeší.



Na rozdíl od agresivního obránce se děti v rámci tohoto způsobu řešení naučí následující postup:

1. Nejprve jednoznačně a dostatečně hlasitě projevit svůj nesouhlas s jednáním agresivního spolužáka. Tím jednak získají dostatek svědků pro případné vyšetřování a jednak projeví sebevědomou reakci, která často agresora odradí.
2. Pokud řešení konfliktu jen mezi agresorem a obráncem nepomůže, pak obránce celou věc oznámí učiteli, případně řediteli.
3. Pokud se vedení školy staví k řešení situace laxe, pak dítě vše oznámí rodičům.
4. Pokud ani poté nedojde k uspokojivému řešení, pak teprve dochází k fyzické obraně. Dítě již vyčerpalo všechny dostupné cesty k mírovému řešení konfliktu a získalo dostatek svědků a důkazů, že se skutečně snažilo řešit konflikt bez násilí.
5. Výsledkem fyzické sebeobrany, tak jak je vyučována v rámci tohoto programu, pak je pouze pošramocené ego a nikoliv vážné fyzické zranění<sup>3</sup>.

## Koncepty výuky

Nejen v rámci výuky sebeobrany existují v zásadě dva hlavní koncepty výchovy dětí a předávání zkušeností.

### A. Koncept negativního předávání zkušeností

V rámci tohoto konceptu se dětem vysvětlují všechna rizika formou negativní asociace. V praxi to pak vypadá tak, že se děti doslova straší všemi potenciálními hrozbami, které je mohou potkat na ulici, či doma. Takové dítě je pak často přehnaně paranoidní a to se následně opět odrazí na intenzitě řešení sebeobránného konfliktu, kdy dochází ke zbytečně tvrdým sebeobránným reakcím. Klasickým příkladem tohoto konceptu je například upozornění rodičů: „*nelez na ten strom, spadneš, zlámeš si nohy a budeš do smrti mrzák.*“ Výsledkem takové rady je ustrašené dítě, které se bude bát i vylézt na židli, natož aby šplhalo po stromě.

---

<sup>3</sup> Je důležité poznamenat, že v rámci jednorázově organizovaného kurzu se děti naučí pouze základním fyzickým technikám sebeobrany. Pokročilé technické prostředky fyzické sebeobrany se učí na pravidelné výuce v rámci klubu sebeobrany. Více zde: <http://bojovky.info/index.php/jujutsu>

Sebevědomí takových dětí je pak velmi nízké, což se následně projeví i v jeho dalším osobním a později i pracovním životě.

## **B. Koncept pozitivního předávání zkušeností**

Tento koncept je využíván nejen v rámci C.A.T.S. programu, který je součástí systému F.A.S.T. Defense (FD), ale i v rámci celého FD systému. V zásadě se děti upozorní na možná rizika, ale těžiště je věnováno nikoliv identifikaci všech možných rizik a jejich emotivnímu zdůrazňování, ale spíše se soustředí na metody prevence a snížení rizik. Klasickým příkladem tohoto konceptu je například upozornění rodičů: *„Když už lezeš po stromě, snaž se držet větve vždy na třech místech (tzv. třibodové držení). To znamená například dvěma rukama a nohou či dvěma nohama a jednou rukou zatímco druhou rukou šaháš po další větvi. Vždy si vyzkoušej, jestli je dostatečně pevná, než na ní došlápneš / se pověsíš, plnou vahou.“* Výsledkem takto předané rady bude zvýšená dovednost dětí v lezení po stromě, nemluvě o zvýšeném sebevědomí z dosaženého úspěchu.

## **5.2. ABC F.A.S.T. Defense**

Překvapivě mnoho kurzů sebeobranu věnuje prakticky veškerý svůj čas výuce fyzické sebeobranu. Je to proto, že většina těchto kurzů vzešla z bojových umění. Takový „standardní“ kurz sebeobranu je založen na aplikování různých pohybů z bojových umění proti všem možným variantám útoku. Bohužel většina těchto technik sebeobranu není realizovatelných ve stresu a povedou s největší pravděpodobností ke katastrofickým výsledkům.

„ABC“ je zkratka, která popisuje základní principy systému F.A.S.T. defense, na kterém je postavena jak Antibully část programu, tak i C.A.T.S.

1. **Awareness** – Povědomí o okolí a prostoru, kde se nachází tak, aby děti mohly včas identifikovat potenciálně nebezpečnou situaci. Děti se v této části naučí důvěřovat svým pocitům a pro názornější výuku je zde aplikována velmi zjednodušená Cooperova stupnice připravenosti (viz čl. 5.5.),
2. **Boundary setting** – Děti se v rámci programu naučí identifikovat bezpečnou vzdálenost v komunikaci s agresivním spolužákem, ale i cizí osobu. Naučí se znát bezpečné místo jak ve škole, kde tráví většinu času, ale i venku.
3. **Conflict resolution** – především verbální, ale i fyzické techniky sebeobranu. Dětem je navíc vysvětleno, a neustále během celého semináře i zdůrazňováno, že řešení konfliktů prostřednictvím fyzické obrany je až poslední možnost. Navíc se děti učí rozeznat, které techniky sebeobranu mohou použít proti jiným dětem, a které mohou použít proti dospělé cizí osobě. Během této části se děti seznámí s nárůstem adrenalinu ve svém těle a následně se s ním i vyrovnat pomocí speciálních technik dýchání. Během celého semináře se děti naučí 2-3 techniky, které jsou dostatečně univerzální na to, aby šly použít v drtivé většině



případů. Kromě toho jsou založeny na hrubé motorice, jelikož v situaci, kdy dochází k náhlému adrenalinovému nárůstu, jemná a komplexní motorika mizí.

### 5.3. Symetrický versus Asymetrický trénink

Výuka během celého programu je rozdělena na dvě hlavní části – část teoretickou, která je vedena interaktivně tak, aby se děti aktivně zapojovaly do diskuse, a část praktickou, která je již aplikací získaných teoretických znalostí do řešení konfliktních scénářů.

Právě praktická část je však velmi odlišná od standardně vedených kurzů sebeobrany, protože jednak využívá koučovací metody k získání požadovaných dovedností, ale také využívá tzv. asymetrický trénink, který se maximálně blíží reálné konfliktní situaci.

#### Symetrický trénink

Typický pro tradiční bojová umění. Jednoduše řečeno jde o typ, kde jsou přesně daná pravidla, kdo a jak zaútočí, prostředí je známé a cílem je hlavně bezpečnost a prevence zranění. Dobrým příkladem je například (sportovní) soutěž v ringu (např. box) či na tatami (např. džudo). Ačkoliv se může jednak také o adrenalinovou záležitost pro oba účastníky, jde stále o přesně dané pravidla, které oba musí dodržovat a oba dva jsou na tento typ psychického a fyzického zatížení náležitě připraveni. Není žádných pochyb, že emoce jsou zde velice vybičované a dochází při takovém zápasu i ke zraněním. Nicméně tento typ tréninku má s reálným konfliktem pramálo společného.

#### Asymetrický trénink

Je typický pro moderní výuku sebeobrany. V některých aspektech je podobný předchozímu typu, protože i zde jde o to, aby došlo k minimu zranění, stejně tak jako i zde jsou určitá pravidla, určené techniky k obraně, apod. Je tu však několik důležitých rozdílů. Například v předchozím případě je primární naučit účastníka semináře správně technicky provést danou techniku (většinou se jedná o fyzickou techniku sebeobrany). Ve druhém případě je **primární naučit dítě aplikovat získané dovednosti i pod stresem**. Neklade se takový důraz na dokonalost aplikované dovednosti. Procvičovaná dovednost (verbální / fyzická) je nejdříve vykonána pomalu a postupně se přidává element „srdce“, který prověří, že účastník semináře dokáže techniku provést i pod velkým stresem. Situace se střídají, až si je dítě jisté, že danou situaci dokáže (vy)řešit kdykoliv a kdekoliv. Pokud je například jeden účastník semináře fyzicky/psychicky slabší než ten druhý, „útočník“ ( tzv. štěkač, lovec) upraví intenzitu svého útoku tak, aby byl přiměřený každému účastníku programu. Postupně tak dochází k (individuálnímu) zlepšení každého jednotlivého

účastníka. Dalším význačným rozdílem je, že asymetrický trénink je založený na konceptu nikoliv na konkrétních fyzických technikách či dokonce počtu technik. Nezúčastněnému člověku může připadat že konfliktní scénář klade důraz hlavně na fyzickou kondici, nicméně důležitou roli zde hrají verbální komunikace a psychická připravenost. Je všeobecně známo že fakticky více jak 80% útoků skončí již ve fázi verbálního útoku. V nejvíce pokročilém stupni útočník verbálně komunikuje velice agresivně a následně zaútočí jakýmkoliv způsobem tak, aby obránce musel čelit situaci bez znalosti, jak a kdy útok proběhne. Jde o velice adrenalinovou emotivní záležitost, která je až posledním stupněm ve výuce konfliktních scénářů a modelových situací. To je velký rozdíl oproti tradičním bojovým uměním a sebeobraných systémů, která se soustředí spíše na technickou část, než na celkový konflikt se všemi jeho aspekty.

### **Asymetrický trénink a výuka dětí**



Ačkoliv se to na první pohled nemusí zdát, děti jsou v současné době velmi často stresovány. Ať už se jedná o různé počítačové hry, nevhodné televizní pořady, tlak rodičů na dokonalost jak ve škole, tak i ve sportu, apod. A pokud si uvědomíme, jak toxický je stres pro dospělého člověka, vliv na dětskou psychiku bude značný (nervozita, deprese, nespavost, poruchy učení a koncentrace, obezita, atd.).

Je důležité si uvědomit, že i malé děti jsou schopné se zúčastnit preventivní výuky, kde se již pracuje s adrenalinem a stresem. Vyžaduje to však velmi pečlivou spolupráci celého týmu tak, aby si dítě postupně zvykalo na adrenalin, a jeho účinky v těle. Dokonce se děti naučí tento adrenalinový nárůst, vznikající během stresové situace, využívat pro úspěšné vypořádání se se stresem. Výzkumy lidského chování v kritických situacích ukazují, že člověk, který se naučí zvládat nadměrný stres v jedné oblasti, dokáže daleko rychleji a lépe zvládat stresové situace i v dalších oblastech svého života. Zkušenost ze zvládání konfliktních situací je tedy přenositelná i do dalších oblastí života.

Pomocí asymetrického vedení tréninku se děti naučí zvládat nejen verbální i fyzickou sebeobranu jak proti agresorům podobného věku, tak i proti agresorům dospělým. Asymetrický trénink pro děti musí být hravý a zábavný, ačkoliv se jedná o velmi seriózní téma, které pokrývá. Pokud je správně nastaven, pak se děti učí neuvěřitelně rychle.

Je však nutné dodržet dvě základní pravidla:

1. Děti musí být neustále zapojené do výuky. Nebudou se tak nudit a zabezpečíte tím (zvláště u dětí s ADHD syndromem) jejich plnou pozornost.
2. **Konfliktní scénáře pro děti nesmí být nastaveny tak, aby děti nabudily přespříliš, či dokonce vystrašily.** Za žádných okolností nesmí odcházet s pocitem, že svět je plný nebezpečí, z nichž asi většinu nedokáže zvládnout. Na druhou stranu nemohou odcházet s tím, že nyní dokáží zvládnout vše. Nalezení rovnováhy je otázka zkušenosti a praxe celého týmu. V ideálním případě by dítě mělo odcházet s pocitem, že *„dnes to bylo hodně intenzivní, ale já to zvládla. A příště to prý bude dokonce ještě náročnější. Ale to zvládnou taky, protože dospělí mi pomohou.“*



Asymetrický trénink musí být postaven tak, aby byl úměrný věku dítěte. Děti se tak naučí důvěřovat svým pocitům a instinktům („pavoučí smysl“) a pokud mají pocit, že „je něco špatně“, budou už vědět, co v takové situaci dělat. Tým tak musí využívat koučink, chválení, odměňování, biofeedback i správné načasování a rytmus pro tzv. „štekání“ (navození řízeného stresu, konfliktu) tak, aby každé dítě nakonec dovedl k vítězství.

V rámci konfliktního scénáře je nutné „oslovit“ následující tři oblasti dítěte:

- **Mozek** – tvorba konfliktní situace, která odpovídá věku dítěte
- **Tělo** – dítě musí být schopno aplikovat fyzické techniky a postupy.
- **Srdce** - dítě musí být dostatečně „aktivováno“, aby se projevil jeho emoce.

V rámci programu C.A.T.S se využívají dvě kategorie konfliktních scénářů:

1. **Spolužák** – agresivní spolužák, který se snaží něco od dítěte získat.
2. **Dospělý** – cizinec, který se snaží dítě odlákat na jiné místo.

Obě tyto kategorie se od sebe liší nejen tématy „štekání“, ale výukovým stylem. Čím mladší děti, tím více mají scénáře spíše herní charakter. Děti si tak hrají s týmem (kouč, štekač/lovec) místo toho, aby „děly kurz prevence šikany a kurz základních bezpečnostních návyků v kontaktu s cizí osobou“. A během těchto her děti učí zvládat konfliktní scénáře všeho možného druhu, čemuž rozumí jak instruktorský tým, tak i přihlížející rodiče. Děti to vše ve skutečnosti vidí pouze jako úžasnou a zábavnou hru.

#### 5.4. Spouštěče a tzv. „zlaté momenty“

Mnoho kurzů sebeobrany zdůrazňuje důležitost naučení tisíce a jedné techniky, rozvoj jakési super síly, větší agresivity (než demonstruje agresor) či super rychlosti, aby se obránce dokázal ubránit takzvaným zabijákům. Bohužel v případě dětí je toto jednak velmi těžko realizovatelné a také nesmyslné, protože ať už verbální či fyzický útok jednoho dítěte na druhé nemá za úkol fyzickou likvidaci, ale spíše demonstraci síly a dominance. Pokud bychom přistoupili na výuku ve stylu „buď větší vlk, než je útočník“, pak velmi pravděpodobně skončí většina podobných konfliktů těžkým zraněním s trvalými následky.

Je důležité si uvědomit, že **drtivá většina konfliktů je prohrána či vyhrána ještě v době, než dojde k prvnímu fyzickému útoku**. Jedná se o schopnost rozeznat první příznaky blížícího se konfliktu a dokázat je eliminovat ještě předtím, než se konflikt plně rozvine. Tyto příznaky nazýváme v systému F.A.S.T. Defense „zlaté momenty“, protože taková osoba, která dokáže zachovat chladnou hlavu během fáze, kdy se tyto momenty objevují, pak prakticky pokaždé dokáže de-escalovat situaci bez fyzické konfrontace. A nejenom to – schopný obránce dokáže během této fáze převzít kontrolu nad situací a využít ji ve svůj prospěch. A ačkoliv existují například spontánní nečekané útoky ze zálohy, jedná se o statisticky malý počet. Již staří mistři věděli, že **nejlepší obrana je vyhnout se boji**. A přesto je často vidět v různých kurzech či klubech, jak jsou lidé fakticky učeni eskalovat konflikt až do fáze, kdy mohou použít pracně nadřilované fyzické techniky sebeobrany.

Je důležité zmínit, že tento přístup je pro většinu dětí nevhodný z mnoha důvodů. Svým způsobem jsou tito děti fakticky přímo vedeni k tomu, aby se dříve či později sami stali oběťmi konfliktu díky tomu, že jsou učeni jít hned do fyzického konfliktu, který často ani není nutný a dal by se zvládnout jiným, mírnějším způsobem.

Proto jsou děti v rámci tohoto programu učeny rozeznat dva klíčové momenty – spouštěč a „zlaté momenty“.

**Spouštěč** je zjednodušeně řečeno „tlačítko“, kterým útočník emocionálně vykolejí obránce. U dětí jsou nejčastější spouštěče poukázání na to, že on/ona je tlustá, ošklivá, hloupá, malá, vysoká, brýlatá, apod. U dospělých to může být poukázání na fyzický vzhled, ale také sexuální orientaci, IQ, případě vyhrožování rodině obránce. To vše je děláno s cílem psychického oslabení obránce tak, aby jej zdeptal a on/ona se již nebránil/a. Během nacvičovaných konfliktních scénářů se obránci učí rozeznat svoje spouštěče a nereagovat na ně emocionálně. To jim umožní se soustředit na hlídání si optimální vzdálenosti vůči agresorovi a volbu času a způsobu obrany. Je však nutné zdůraznit, že otázka identifikace spouštěčů se u dětí praktikuje velmi citlivě a většinou až v pokročilé formě výuky. V drtivé většině případů tento koncept

výuky fakticky nebyl během seminářů použit, jelikož se jednalo o děti na prvním stupni ZŠ, které dosud nejsou dostatečně psychicky zralé pro podobný typ útoku.

Jakmile tedy starší dítě rozezná spouštěč, přichází na řadu další koncept, který se nazývá „**zlatý moment**“. Jedná se o **okamžik, který rozhodne, jestli se situace bude vyvíjet jedním (horším) či druhým (lepším) směrem**. Děti se tak učí během verbální komunikace nenadávat agresorovi ani jej jinak nezesměšňovat, jelikož by podobný přístup velmi pravděpodobně vedl k eskalaci (útočník by jinak „ztratil tvář“ před svými spolužáky). Pro názornost jsou děti seznámeni s oběma variantami řešení konfliktní situace tak, aby viděly výsledek nesprávné volby.

### 5.5. Cooperova stupnice připravenosti

Cooperova stupnice připravenosti, respektive její modifikovaná verze, je využívána i v rámci C.A.T.S. programu. Slouží jednak k jednoznačné identifikaci **intenzity**, ale i jednoznačné identifikaci stupně bdělosti (povědomí, awareness) dítěte během zvládnání konfliktního scénáře. Tato stupnice byla vytvořena Jeffem Cooperem koncem minulého století a je dodnes využívána v rámci výcviku ozbrojených složek stejně tak jako i v moderních sebeobraných systémech.

Je důležité zmínit, že v rámci programu pro děti slouží tento ukazatel pouze pro potřeby instruktorů a dětem nejsou tyto skutečnosti sdělovány. Informace slouží instruktorům pro jasnou představu, na jaké úrovni agrese/stresu budou štěkači dítě „aktivovat“. Je totiž velmi důležité, aby instruktor postupně zatěžoval dítě tak, jak zvládá konflikt. A právě proto je toto pomůcka, která mu umožní jasně strukturovat a stupňovat své verbální útoky směrem k dítěti.

1. **BÍLÁ barva** znamená, že člověk nepřemýšlí o nebezpečí, je relaxovaný a cítí se velmi bezpečně. Je to pro běžného dospělého/dítě nejčastější stav, který je charakteristický tím, že člověk nevnímá své okolí a plně se soustředí na své činnosti.
2. **ŽLUTÁ barva** představuje již jistou úroveň připravenosti, kdy dospělý člověk/dítě je sice relaxován, ale je si vědom potencionálně nebezpečných situací, například: uvědomuje si bezdomovce žebrajícího na rohu. Současně sleduje okolí a vidí, co se kde děje. Toto je stav, v němž by měli být všichni lidé, pokud nehrozí akutní nebezpečí.
3. **ORANŽOVÁ barva** – dospělý člověk/dítě je v situaci, v níž mu může již hrozit nebezpečí. Začíná vytvářet plán, jak bude nebezpečí čelit. Je to střední stupeň pohotovosti.
4. **ČERVENÁ barva** představuje úroveň nejvyšší pohotovosti. V této situaci dospělý člověk/dítě již ví, že zde existuje nebezpečí a začíná podnikat kroky, jimž by tomu čelil. Například použije verbální sebeobranu k tomu, aby de-eskaloval hrozící konflikt.

5. **ŠEDÁ barva** je ideální stav pro slovní i fyzickou sebeobranu. Organismus je optimálně zaktivován a lze tak stále ještě racionálně přemýšlet a vyhodnocovat nebezpečnost a akutnost vzniklého rizika stejně tak jako volit nejvhodnější taktiku sebeobranu.
6. **ČERNÁ barva** - na tomto stupni se dospělý člověk/dítě nalézá, pokud strach a enormní stres vyvolá jednu ze tří instinktivních reakcí – boj, útěk či zamrznutí. V tomto okamžiku zpravidla zpanikaří a šance k účinnému jednání má velmi sníženy.

### 5.6. Konfliktní scénář

Konfliktní scénář je často nesprávně chápán jako simulace reality. Na internetu je vidět mnoho tzv. „konfliktních scénářů“ či „modelových situací“, které spočívají v tom, že útočník je navléknut do nějakého druhu protiúderového obleku a útočí (plnou) silou, za podpory verbální agrese, proti obránci. Výsledkem pak je jakýsi plno kontaktní sparring, který však nemá zamýšlený efekt na obránce, to jest naučit jej zvládat stresovou situaci.

V rámci systému F.A.S.T. Defense se nesnažíme vytvořit a napodobit reálnou situaci. Místo toho vytváříme tréninkové prostředí, kde se dítě může učit a rozvíjet a na konec i uspět.



Pokud bychom totiž chtěli věrně simulovat realitu, pak bude na konci jeden vítěz a jeden poražený. Velmi často bude z počátku poraženým právě dítě, což se negativně odrazí na jeho psychice, sebedůvěře a motivaci do dalšího tréninku. Pokud například dítě prohraje (tj. nevyřeší konflikt) v konkrétním scénáři, pak velmi pravděpodobně podobně „uspěje stejně“

i na ulici, pokud se dostane do podobné situace. Takový výukový postup by se dal přirovnat s posláním dítěte do restaurace nižší cenové kategorie a nechat jej vyvolat konflikt, který by následně měl zvládnout pomocí technik, které se právě naučil. Prostor a průběh bude absolutně nekontrolované, což může skončit nejen zraněním, ale i hůře.

**Konfliktní scénář také není jakýmsi „finálním testem“, ale výukovou metodou.** Toto je také časté nepochopení cílů konfliktních scénářů. Je to podobné jako by se dítě mělo naučit určitou dovednost (například vydržet 3 minutový sparring) a aby ji zvládlo, musí znát průpravné drily či cviky, které jej na danou dovednost připraví (skoky přes švihadlo po určitou dobu). Zkouška pak nebude

spočívat v tom, že bude 3 minuty skákat přes švihadlo, aby prokázalo dostatečnou vytrvalost, ale bude zápasit s partnerem po dobu 3 minut. Znovu si zopakujeme: konfliktní scénář není „finálním testem“, ale výukovou metodou.

V systému F.A.S.T. Defense se snažíme simulovat takové podmínky, aby došlo k tzv. „pozitivnímu podmínění“, což znamená, že v **každém** konfliktu v rámci konfliktního scénáře, dítě nakonec **vyhraje**. Na agresorovi je, aby postupně přidával na agresivitě tak, jak ji dítě zvládá (vy)řešit během scénáře. A je to právě úzká spolupráce mezi koučem a agresorem, aby pomohli dítěti uspět v konfliktním scénáři. Tajemství úspěchu konfliktního scénáře spočívá v postupném přidávání agrese dle individuálního pokroku dítěte.

## 6. Realizace programu - praktická část

Tato část definuje jednak jednotlivé role v rámci realizačního týmu, skladba programu, ale také pomůcky, které jsou doporučeny použít.

### 6.1. Realizační tým

Realizační tým se skládá z následujících rolí, které je nutné předem nacvičit tak, aby při samotném semináři již byla udržena jistá dynamika plynutí.

#### Průvodce

Jedná o roli, která organizačně i časově pohlídá průběh celého kurzu. Teoreticky je možné, aby roli Průvodce a Kouče zastával jeden člověk, nicméně naše zkušenosti ukazují, že je lepší tyto role od sebe oddělit. Průvodce je hlavní koordinátor celého semináře, který musí kontrolovat, že tým dělá co má, že časově stihnou probrat vše potřebné. Průvodce může v případě potřeby nechat nějaký dril zopakovat ještě jednou, pokud vidí, že je jednak dostatek času, případně cítí, že děti by mohly prokázat při dalším zopakování zřetelné zlepšení.

#### Kouč

Role kouče v celém procesu je bez přehánění klíčová. Je to totiž prakticky právě kouč, který udává tempo celého semináře. Pokaždé, když je dítě postaveno před agresora (štěkač, predátor), je u něj kouč, který radí dítěti, co má dělat a případně upraví jeho postoj.

Kouč začíná a končí každý konfliktní scénář. Pokud dojde k velkým emotivním reakcím, a k nim dochází v průběhu semináře velice často, pokud je konfliktní scénář

prováděn správně, pak je na koučovi, aby dítě co nejefektivněji zklidnil pomocí aplikovaných technik dýchání a verbálních ujištění.

A ačkoliv je role kouče nejtěžší, přináší také největší vnitřní uspokojení pro člena týmu v této roli. Kouč plně sdílí emotivní a fyzické napětí s dítětem pomáhá mu bojovat s psychickým i fyzickým stresem. Dobrý kouč je rádčem, (tělesným) ochráncem, ale i přítelem v jedné osobě.



Tato role je velmi náročná v tom, aby kouč nebyl emocionálně vtažen do konfliktního scénáře a během něj si zachoval nestranný postoj pozorovatele, který je schopen s chladnou hlavou poradit dítěti jak (vy)řešit konfliktní situaci.

Pro tuto roli se nejlépe hodí ženy díky přirozené vyšší empatii. Mnoho dětí také snadněji přijme ženy v roli kouče, protože jde o respektovaný vzor matky, starší sestry, apod. Opakovaně se nám prokázalo, že ženský kouč dokáže lépe zklidnit „horké hlavy“, než by se kdy podařilo to samé kouči mužskému.

## Štěkač

V rámci celého týmu jde, spolu s rolí Lovce, o roli, která nejvíce (negativně) ovlivňuje psychiku jak dítěte, na které se „štěká“, tak i „štěkače“ samotného. Pro tuto roli jsou proto vybírány osobnosti, které jsou psychicky i mentálně stabilní, aby měli svou agresivitu neustále pod kontrolou, mají herecké sklony k věrnému ztvárnění agresivního útočníka, ale zároveň jsou i vysoce empatičtí a dokáží včas zastavit či snížit svou agresivitu, pokud vidí, že dítě přestává danou situaci zvládat.

Štěkač musí být také schopen co nejdříve identifikovat individuální spouštěče<sup>4</sup>, které vyvolají emotivní (stresovou) reakci u dítěte. Celou dobu musí mít však na paměti, že konfliktní scénář, ve kterém hraje svou (zápornou) roli, je tu proto, aby se dítě naučilo ji zvládat a nikoliv, aby agresor ukázal, jak dokáže být agresivní. Vše (tempo, úroveň agresivity, počet konfliktních situací) je organizováno dle individuálních schopností a dovedností dítěte. Neexistuje zde jasné pravidlo, které by bylo možné aplikovat plošně. Platí zde však jasné pravidlo: dítě musí POKAŽDÉ uspět. Štěkač v zásadě používá dva typy štěkání:

- **Teritoriální** – „Vypadni odsud, to je moje ulice“
- **Lovecké** – „Chci tvoje hodinky“

<sup>4</sup> Viz kapitola Spouštěče a tzv. „zlaté momenty“



## Lovec

Existuje relativně málo lidí, kteří věrně dokážou zahrát Lovce a přitom mít svou agresivitu plně pod kontrolou. Otázka ega zde hraje patrně největší roli. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že jde většinou o lidi středního a staršího věku věnující se dlouhodobě problematice sebeobranu či bojovým uměním. Sportovci věnující se bojovým sportům jsou bohužel pro podobné role nevhodní, protože mají zkušenosti z psychického zastrašování v ringu, nikoliv na ulici, které je diametrálně odlišné. Kromě toho je u těchto sportovců často velmi těžké „odbourat“ soutěživého ducha, který je během konfliktních scénářů na překážku. Lovec se s trochou nadsázky dá nazvat jako „chodící lapa“, protože se sám aktivně nastavuje do takových poloh, aby vytvořil pro dítě příležitost zasáhnout cíl. Je to tedy velká výzva pro ego člověka v predator obleku.

Tato role klade na člověka maximální nároky, protože během konfliktního scénáře musí VŽDY prohrát (viz předchozí role štěkače) a to je přitom za podmínek, kdy bude fyzicky napadnut a **přemožen**. Právě proto tato role vyžaduje i pokročilé znalosti ve fyzické sebeobraně tak, aby mohl kontrolovat, případně zmírnit nebezpečné útoky nezkušeného dítěte (toto se však týká hlavně starších dětí a dospělých).

Dobrý lovec by měl být schopen věrně zahrát agresivního spolužáka, oplzlou, či dotěrnou cizí osobu tak, aby vyvolal potřebnou emocionální stresovou reakci u dítěte. Navíc, ač kompletně chráněn protiúderovým oblekem, musí se v konfliktních scénářích chovat tak, jako by jej na sobě neměl. Jedině tak zabezpečí reálnost konfliktního scénáře a sníží riziko zranění dítěte na minimum.

## 6.2. Skladba C.A.T.S. programu

Jak již bylo uvedeno, program je rozdělen na dva hlavní tematické celky. Z nich také vychází i dvě techniky fyzických aktivit.

### Antibully

Jelikož tato část pokrývá interpersonální konflikt mezi spolužáky či dětmi, děti se zde učí vnímat signály okolí o možném nebezpečí, hlídání si osobní vzdálenosti v komunikaci s potenciálním agresorem a **pouze verbální** deescalaci konfliktu.

Dětem je vysvětlena následující strategie:

- 1. Pokud je spolužák verbálně agresivní, hlasitě a zřetelně řekni, že se ti to nelíbí.*
- 2. Pokud spolužák ani přesto nepřestane, oznam to paní učitelce.*
- 3. Pokud spolužák ani přesto nepřestane a paní učitelka nepodnikla patřičné kroky, oznam to paní ředitelce a svým rodičům.*
- 4. Pokud spolužák ani přesto nepřestane a nepomohly ani upozornění pedagogů, pak máš teprve právo se bránit. Již máš dostatek alibi prokazující, že jsi udělal vše proto, aby jsi hrozící konflikt odvrátil.*
- 5. Zkrat' vzdálenost, dostaň bezpečně agresora na zem, tam jej znehybni pomocí technik pák či škracení a vyjednávej jeho kapitulaci.*

Je však nutné zmínit, že poslední pátý bod již není náplní standardního kurzu (nebyl zahrnut do pilotního programu), jelikož vyžaduje pravidelnou a systematickou výuku nejen po stránce technického řešení, ale i následné aplikace naučených technik pod stresem. Proto je kurz maximálně soustředěn v této fázi na **verbální deeskalaci konfliktu**, tak aby většina hrozících konfliktů byla vyřešena již na této úrovni.

### **C.A.T.S.**

V této části se děti již učí řešit konflikt s dospělou osobou a proto je nutné přistoupit k výuce technik fyzické sebeobranu založené na hrubé motorice. Tím je zajištěno, že se děti techniky naučí relativně rychle a takové techniky budou funkční i ve stresových momentech, kdy je prokázáno, že jemná i komplexní motorika mizí<sup>5</sup>. Jedná se o následující dvě techniky:

- Úder dlaní do nosu / prsty do očí
- Kop mezi nohy

Dětem je opakovaně zdůrazňováno, že tyto techniky mohou použít **jen a pouze** proti dospělé osobě a nikoliv proti svému spolužákovi. Ačkoliv se jedná pouze o dvě techniky fyzické sebeobranu, děti jsou schopné po krátké instruktáži tyto techniky efektivně použít i pod stresem.

---

<sup>5</sup> Více o vlivu stresu na lidský organismus je možné přečíst v knize Sharpening the warrior edge od Bruce K. Siddle.

### 6.3. Jednotlivé kroky při fyzické sebeobraně

#### Krok 1

Nejdříve je potřeba naučit techniku pomalu, bez jakékoliv síly či dynamiky. Děti se učí využít sílu svých boků, správně stát či uhnout. Často se stává, že pod vlivem adrenalinu děti ztuhnou a „zamknou“ si boky, takže nemohou vykonat efektivní úder natož kop. Děti se také naučí používat svůj hlas při verbální komunikaci, což nutí dítě správně dýchat od samého počátku. Naopak



není tolik důležitý správný postoj, apod. Dítě se nyní učí správný pohyb a proto široké a dlouhé pohyby nejsou na škodu. Poté se učí je kombinovat do logických sekvencí, jako například úder dlaněmi do tváře a hned poté následuje kop nohou či kolenem do rozkroku, rozkopnutí nohou, aby útočník spadnul na zem, a poté následuje útěk do „safe house“. Vše se dělá opět v klidu, pomalu, aby se obránce naučil pořádně sekvenci jednotlivých pohybů. Poté, co se dítě naučilo několik kombinací, vše se opakuje neustále dokola, aby daná kombinace přešla do svalové paměti. Nicméně je důležité mít neustále na paměti, že kombinace nejsou vše zachraňující a univerzální. Nikdy nevíte, co vás na ulici potká a jak bude útočník reagovat. Proto drilovat kombinace ve stresových podmínkách může nakonec být kontraproduktivní. Boj se dá v zásadě definovat jako rychlé nalezení cíle a jeho zasažení s co největší silou. Proto kombinace, které se děti učí, jsou pouze učební pomůckou, která ukáže dětem jak používat údery či kopy v kombinaci a v určitém rytmu. Totéž vlastně dělají olympijští atleti, kteří si pomocí stejné metodologie dostávají do svalové paměti určité pohybové vzorce bez toho, aby museli vykonávat tisíce opakování. Navíc, jelikož jsou tyto vzorce procvičovány v případech, kdy štěkač/lovec ohrožuje verbálně i fyzicky obránce, jsou tyto vzorce pak okamžitě vybaveny i při skutečném střetu na ulici a obránce pak zasáhne jakýkoliv dostupný cíl.

#### Krok 2

V této fázi se začíná používat aspekt skupinové dynamiky. V této fázi nastoupí všichni děti do řady a postupně aplikují sekvenci proti štěkači, který je již v chráničích. Důraz je kladen na větší sílu, dynamiku a rychlost. Tím, že každé dítě předvádí techniku před ostatními, stoupá nervozita dětí a adrenalin v krvi, což je přesně účelem této fáze. Děti si pomalu začínají zvykat na nával nervozity, strachu a stresu. Kouč je neustále přítomen a doslova myslí za dítě, když mu radí další techniku. Pravděpodobně může někdo namítnout, že v reálu také nebude nikdo, kdo bude dítěti radit. To však není až tak pravda, protože se nám opakovaně stalo, že si absolvent podvědomě vzpomněl na jednotlivé příkazy, když se dostal do podobné

stresové situace. A opět tento efekt je běžný i v jiných oblastech, ať už se jedná o armádní drilový výcvik nebo olympijský atletický trénink. Mozek funguje stejně.

V prvním kroku dítě vykonávalo techniky pomalu a rytmicky. Nyní se přidá na rychlosti a cíl již nebude imaginární protivník, nýbrž měkká lapa. Je lepší, když instruktoři nekladou velký odpor při zásahu, aby úder či kop mohl být proveden s plným rozsahem pohybu a nedegradoval již v této fázi údery či kopy na krátké zásahy. Proto je potřeba se úderu podvolit. To umožní dítěti použít také daleko větší sílu, protože bude vědět, že lapa se podvolí silnějšímu úderu. Stejně jako v předchozím případě i zde stojí děti v řadě a mohou tak sledovat, jak ostatní vykonávají danou sekvenci, tentokrát rychleji a dynamičtěji.

### **Krok 3**

V tomto kroku, již dítě vykonává techniku v plné rychlosti a síle. V této fázi se dítě soustředí pouze na to, aby technika byla důrazná a zasáhla cíl. Zatím to není o tom, aby bylo dítě plně ve stresu. Nejčastější chybou v tomto případě je, že dítě „zamkne“ boky a přestane dýchat, což se negativně projeví na síle a rychlosti úderu. Proto v této fázi musí instruktor dítě zklidnit mezi jednotlivými sekvencemi, upozornit jej, že zadržuje dech a vysvětlit mu, že nyní je to pouze o procvičení svalové paměti. Nejedná se tedy o skutečný boj.

### **Krok 4**

V této finální fázi si již instruktoři obléknou všechny potřebné chrániče a připraví se na konflikt. Děti se seřadí do jedné řady tak, aby se ti talentovaní střídali s méně talentovanými. Nejdříve se dítě seznámí s nastavením základních scénářů a může se začít. V pokročilé fázi musí mít obránce zavřené oči, aby došlo k překvapení a tím i k prudkému nárůstu adrenalinu. Scénář začne, když štěkač/lovec chytne nebo udeří dítě a začne s ním i verbálně agresivně komunikovat. To umožní i ostatním dětem vidět, jak probíhá scénář v reálu a patřičně je to nabít energií. Pomáhá to však také dítěti, který se právě brání, protože kromě koučování instruktorem je i povzbuzován ostatními. Dítě tak pokračuje v obraně, dokud není štěkač/lovec ve fetální pozici na zemi a nehýbe se. V tom okamžiku následuje útěk do „safe house“. Je vždy na útočníkovi jak důrazný útok zvolí. Musí být schopen odhadnout na základě předchozích pozorování a zkušeností, kolik to které dítě snese. Je důležité pochopit, že cílem není zlomit dítě, ale pomoci mu vyrovnat se podobnou situací, „aktivovat srdce“ a proto je lepší ze začátku začít mírněji a postupně přidávat na agresivitě. Dobrý štěkač/lovec musí reagovat přirozeně nejenom na údery, ale sám musí útočit, pokud bude mít šanci. Fakt, že je plně chráněn, neznamená, že se z něho stal

„terminátor“. Toto musí mít neustále na paměti a reagovat odpovídajícím způsobem na úder do slabin či do hlavy. Na druhou stranu přehrávání reakcí dítěti také nepomůže. Všechno je to o talentu štěkače/lovce zapomenout na fakt, že má na sobě chrániče a chovat se jako by byl bez nich. Cílem této fáze je pomoci nalézt dítěti moment, kdy „vypne hlavu“ a „zapne srdce“. Pokud není dítě schopno „doručit“ minimálně tři údery, může štěkač/lovec dále útočit dle vlastního uvážení, dokud dítě nedonutí „zapnout srdce“ do boje. Pokud je to provedeno správně, v určitém okamžiku dítě vybuchne a zaútočí se zuřivostí, která je až překvapující. Pokud se dítě samo naučí rozeznat tento moment, pak v okamžiku blížícího konfliktu se naučí jej sám vyhledávat a spouštět. Ale bude to vědomý proces a správně načasovaný a nikoliv zbrklý proces instinktivní reakce, který by vedl k neúspěchu dítěte.

#### **6.4. Pomůcky používané v rámci programu**

##### **Štítky se jménem**

Doporučuji všem nalepit na hrud' štítek se jménem, abychom se k dětem obraceli jménem a nikoliv "hej ty tam". Celý kurz je o sdílení emocí a toto pomůže nastavit důvěryhodné prostředí, kde se dítě nebudou obávat projevit své emoce.

##### **Predator oblek**

Tento oblek je velmi specifický a používaný pouze v rámci systému F.A.S.T. Defense, pro který byl vytvořen. Na děti zapůsobí svou mohutností i velikostí, což se následně velmi pozitivně odrazí na zvýšené sebedůvěře v okamžiku, kdy dítě úspěšně zvládne konfliktní situace s Lovcem.

##### **Sluneční brýle**

Je důležité, aby si Štěkači při štekání **vždy** brali brýle, které slouží i jako signál pro Kouče, že agresor (Štěkač) je připraven. Navíc dítě neuvidí Štěkači do očí, které by jej mohly prozradit. V okamžiku, kdy si Štěkač vezme brýle, stává se „zlým mužem“ se vším všudy. A v okamžiku, kdy si brýle sundá, končí i jeho role „zlého muže“ a může se následně zapojit do případné diskuse.

##### **Tréninkový obušek**

Používá se při drilu, kdy se děti učí použít jakýkoliv předmět ke své obraně. Tento dril se vyučuje až ve druhé části programu, který je zaměřen na základní bezpečnostní pravidla při styku s cizí osobou.

##### **Kužely**

Tato pomůcka slouží k vymezení bezpečného místa jak ve škole (Antibully část), tak i venku (C.A.T.S.).

## 7. Závěr

V rámci tohoto programu bylo proškoleny celkem 427 žáků prvního stupně Základní školy v Roztokách u Prahy. Jednalo se o kompletní proškolení prvního stupně. Z tohoto počtu pouze dva žáci odmítli se aktivně zúčastnit při aktivitách programu, přesto však trvali na tom, že budou alespoň pasivně přihlížet. Z těchto proškolených 427 žáků ZŠ Roztoky u Prahy byli:

- dva žáci s lehkou formou autismu – oba (chlapec a dívka) se postupně aktivně zapojili do celého interaktivního programu
- jeden žák upoutaný na vozíku – již od začátku se velmi aktivně zapojoval do celého programu. V programu přitom došlo k minimálním úpravám.
- šest žáků s ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) – organizace a struktura programu umožnila těmto žákům se plně soustředit a nepůsobit jako rušivý element během programu.

Během realizace programu byly objeveny relativně četné (cca 1 případ / třída) avšak **velmi mírné projevy** šikany (počínající stádium 1) či škádlení, které však byly vysvětleny a vyřešeny již během samotného programu nastavením jiných vzorců chování.

Během realizace programu byl objeven i jeden případ možné šikany dívky ve 4. třídě (stádium 1) ze strany spolužáků a sourozence. Informace předány vedení školy i školní preventistce k dalšímu řešení.

Zajímavé bylo sledovat reakce dětí, které během kurzu přiznaly, že patří mezi agresory. Během kurzu se nám opakovaně potvrdilo, že takové děti si uvědomily celkový dopad, ale zároveň i alternativní možnosti řešení konfliktu, bez použití verbální či fyzické agrese. Samozřejmě si však neděláme iluze, že po jednom absolvovaném kurzu se takový násilník napraví. Na druhou stranu není předpoklad, že agresor získané znalosti využije k zefektivnění svých vzorců chování, jelikož stejná informace o řešení potenciálních konfliktů byla poskytnuta všem dětem. Jinými slovy řečeno úroveň znalostí o problematice byla navýšena plošně, nikoliv selektivně. Na konci kurzu byla jasně zřetelná posílená soudržnost celé skupiny dětí. Na konci kurzu byly děti také prozkoušeny ze znalostí, které během kurzu získaly tak, abychom měli jistotu, že si z kurzu odnáší všechny důležité informace, které během kurzu zazněly.

Opakovaně jsme zaznamenali četné velmi pozitivní reakce ze strany pedagogů (třídních učitelů), ale také dětí i rodičů, se kterými jsme měli šanci po semináři hovořit. Výsledkem byla podpora a snaha o zorganizování podobného školení, tentokrát pro druhý stupeň.

Potvrdila se nám opět zkušenost, kterou mají i zahraniční týmy, že děti z podobných kurzů odchází nabitě energií a rodiče žádající o navazující kurzy, které by získané dovednosti dále prohloubily a navázaly intenzivnějšími konfliktními scénáři, které by dítě zatížilo opět o něco více a tím posílilo jeho odolnost vůči stresu, ale i zvýšilo jeho sebedůvěru.

Do budoucna je nutné zvážit a citlivě zapracovat do programu využití nejen mužského, ale i ženského štěkače, jelikož se opakovaně ukazuje, že (dospělým) agresorem může být i žena. Děti se tak naučí automaticky nedůvěřovat ženám, byť slušně oblečeným a naučí se věřit svým vnitřním pocitům („něco je špatně“).

Na závěr je nutné zmínit ještě jeden důležitý bod – ačkoliv strategie prevence násilí mezi dětmi by měla být sjednocena na republikové úrovni, často se diametrálně liší škola od školy. Proto **je velmi důležité, aby tento program, pokud bude aplikován do té které školy, byl v plném souladu se schválenou strategií školy.** Tento program rozhodně nemá nahradit fungující strategii, ale dále ji rozšířit tak, aby prevence násilí mezi dětmi (nejen) na školách byla efektivnější, zábavnější a přinesla očekávané výsledky.

## 8. Ohlasy a reference

*„V loňském školním roce 2013/2014 mi přišla nabídka prevence násilí mezi dětmi od pana Ing. J. Kolcuna. Po přečtení nabídky jsem objednala program pro jednu třídu I. stupně na ukázkou. Po shlédnutí tohoto programu jsem objednala program pro všech 21 tříd na I. stupni po dohodě s vedením školy, které se účastnilo ukázkového programu.*

*Program C.A.T.S. v systému F.A.S.T. Defense - boji proti šikaně je profesionálně sestaven "ušit na míru" žákům I. stupně. Žák nesedí, ale aktivně se účastní a zkouší sebeobranu proti agresorovi. Tým pana ing. Kolcuna je sehraný a každému dítěti se věnuje individuálně. Žáci odcházeli z tělocvičny nadšeni a ptali se učitelů, kdy bude program pokračovat. Učitelé si společně s žáky o všem povídali. Pedagogové mají opět o tento program zájem, vztahy ve třídě se poté znatelně zlepšily.*

*Program je kvalitně a profesionálně vedený, tým pana ing. J. Kolcuna má k dětem přátelský a lidský vztah a to bylo cítit po celou dobu programu v tělocvičně. Tento program mohu doporučit všem základním školám. Ohlas učitelů a žáků u nás byl stoprocentní."*

Mgr. Michaela Černá  
Školní metodik prevence  
Základní škola Roztoky, okres Praha – západ

*„Ve školním roce 2013/2014 se zúčastnili žáci naší školy preventivního programu „C.A.T.S.". Podle mých zkušeností a zkušeností ostatních kolegů byl tento program opravdu zdařilý. Malé děti jsou ještě velice důvěřivé, bezbranné a i přesto, že se jim dostává poučení především od rodičů a pedagogů, nedokáží se nebezpečí bránit, protože neumí ještě vyhodnotit, zda-li se opravdu o nebezpečí jedná.*

*Instruktoři se snažili uvést děti do reálné situace, děti si mohly zažít „ohrožení" a vyzkoušet si, jak překonat strach a bránit se. Ještě několik dní po prožitku si o tom povídaly a znovu si obranu zkoušely. Domnívám se, že by bylo dobré ještě vše zopakovat a upevnit."*

Ludmila Marušková  
Třídní učitelka  
Základní škola Roztoky, okres Praha – západ



## **Odborné zdroje a literatura**

[Cognitive Processes and the Persistence of Aggressive Behavior](#); L.Rowell Huesmann, Leonard D.Eron; Agresive Behavior; Volume 10; pages 243-251; 1984

[Lidská agrese a její souvislosti](#); Ivo Čermák; Nakladatelství Fakta, Žďár nad Sázavou; 1998; ISBN: 80-902614-1-8

Metodika F.A.S.T. Defense pro instruktory; Bill Kipp a Dik Chance; interní materiály a ústní doporučení k výuce a organizace seminářů pro děti; 2005 až 2014

[O zdraví a životním stylu dětí a školáků](#); Michal Kalman; Univerzita Palackého v Olomouci; 2011; ISBN 978-80-244-2986-1

[On Combat \(Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace\)](#); Lt. Col. Dave Grossman, Loren Christensen; second edition, PPCT Research Publications, 2004, ISBN 978-0-9649205-2-1

[Přehled znalostí o násilí mezi mládeží: trendy, strategie a reakce v členských státech EU](#); Agentura Pylon; Institut pro kriminologii a sociální prevenci; 2006; ISBN 80-7338-049-8

[Sharpening the Warrior's Edge: The Psychology & Science of Training](#); Bruce K.Siddle; Atlantic Books; 1 edition; 1995; ISBN-10: 0964920506

[Stop teaching our kids to kill \(A call to action afainst TV, movie & video game violence\)](#); Lt.Col.Dave Grossman; Gloria DeGaetano; Crown Publishers New York; 1999; ISBN: 0-609-60613-1

„The reality sucks“ – F.A.S.T. Defense podcast pro instruktory ze dne 15.08.2011 v rámci F.A.S.T. Defense University

„The science of asymeric based adrenaline stress scenarios for children“ - F.A.S.T. Defense webinář pro instruktory ze dne 28.02.2012

[Turning Fear into Power - How to Prevail in Verbal Confrontations and against Physical Assaults](#); Bill Kipp; Paladin Press; 2005; ISBN 10: 1-58160-488-2

## **Internetové zdroje**

Bojovky.info: [Přestaňme učit své děti zabíjet – část 1-3](#) (autor Ing. Jaroslav Kolcun)