

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Ivona Dušková

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Šikana a zdravý životní styl

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka

Vypracovala: Ivona Dušková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE

FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

BACHELOR THESIS
Chicane and Healthy Lifestyle

Supervisor:	Mgr. Miroslav Procházka
Name of the author:	Ivona Dušková
Field of study:	Health Education

České Budějovice, 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Šikana a zdravý životní styl

Jméno a příjmení autora: Ivona Dušková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Miroslav Procházka

Oponent bakalářské práce:

Rok obhajoby: 2009

Anotace:

Ve své bakalářské práci se zabývám souvislostmi mezi agresivitou dětí ve škole a jejich zdravým životním stylem. V teoretické části je věnována pozornost problematice šikany ve škole, jaké jsou její projevy, co je její příčinou, vývojová stadia šikany. Dále se ve své práci zabývám osobnostními charakteristikami agresora a jak s ním pracovat. Dotýkám se také pojmu zdraví, jeho determinanty a následně faktory, které mohou zmírňovat projevy agresivity u dětí z pohledu zdravého životního stylu, jako je například pohybové aktivity ve škole, cvičení jógy, vegetariánství. V poslední části teorie se zmiňuji o Projektu „Škola podporující zdraví“, jaké jsou jeho cíle, úkoly... Zmiňuji se také o novém předmětu na základních školách Výchova ke zdraví. Praktická část se skládá z dotazníkového šetření, jehož účelem je zjistit, jaké mají žáci vůbec povědomí o šikaně. Zda se s ní již setkali. Ba dokonce zda se oni sami nestali obětí šikany. Jaké jsou důvody agresivního chování dětí již na základních školách. Dotazník byl rozdán na základní škole v Jindřichově Hradci a na základní škole v Českých Budějovicích a to z důvodu zjištění rozdílu ve výskytu šikany mezi krajským městem a městem s menším počtem obyvatel. Z provedeného dotazníku jsem zjistila, že žáci na základních školách mají již povědomí o šikaně. Někteří z nich se již sami stali obětí agresivního chování svého spolužáka. Dále také bylo dotazníkovým šetřením zjištěno, že agresori nebyli ve většině případů potrestáni. Z průzkumu je také patrné, že výskyt šikany na obou školách je téměř vyrovnaný.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Chicane and Healthy Lifestyle

Name of the author: Ivona Dušková

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia České Budějovice

Supervisor: Mgr. Miroslav Procházka

Examiner:

Year of the presentation: 2009

Abstract:

In my bachelor thesis I deal with connections between aggressivity, which can turn up at school and healthy lifestyle of children. In my theoretical chapter I engage in problems of school's chicane. Its expressions reasons, developmental points etc. Otherwise I engage in personality parameter of aggressors and how should be people proceed with this children. I touch term of health, its determinants and then I write about components, which can lower some expressions of children's aggressivity from point of view healthy lifestyle. For example, some physical education, yoga, vegetarianism etc. In the last of my theoretical chapter I engage in some Project „School, which supports health“. There are some information about its targets, tasks etc. I engage in a new object at schools „Health education“. My practical chapter includes some questionnaire owing to I want to trace some knowledge of students about chicane. If they meet with this problem in their life. On the other side, if some student was victim of chicane behaviour. I put some question, what are the reasons of aggressive behaviour of children, who visit some Primary school. Questionnaire was give out at Primary school in Jindřichův Hradec and at Primary school at České Budějovice. I want to find out some differences between school in České Budějovice and Jindřichův Hradec. Results were, that some students at Primary school have some knowledge about chicane. Some of these were victim of chicane. Aggressives students were not punish for their aggressive behaviour. From questionnaire we can read, that differences between school in České Budějovice a Jindřichův Hradec are not humungous.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Šikana a zdravý životní styl“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 2009

.....

podpis

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu Mgr. Miroslavu Procházkovi, za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se zúčastnili průzkumu.

Obsah

Úvod	9
1 Vymezení základních pojmů	10
1.1 Pojem šikana	10
1.2 Projevy šikany a její členění	12
1.3 Vývojová stadia šikany	13
2 Agresivita dětí a zdravý životní styl	15
2.1 Pojem agrese, agresivita	15
2.2 Vymezení pojmu zdraví a jeho vztah k lidskému chování	16
3.2 Determinanty zdraví	18
3 Osobnostní charakteristika agresora – profil agresivního dítěte	19
3.1 Práce s agresory ve škole	20
3.2 Pedagogická komunita	21
4 Příčiny agresivity dětí z pohledu zdraví, zdravého životního stylu	22
4.1 Biologické příčiny	22
4.2 Sociální příčiny	23
4.3 Psychologické příčiny	24
4.4 Volný čas jedince – nevhodné využití volného času	26
4.5 Souvislosti mezi potravinářskými přísadami a agresivitou	28
5 Faktory zmírňující projevy agresivity z pohledu zdravého životního stylu	29
5.1 Význam pohybu pro eliminaci agresivity u dětí	29
5.2 Vegetariánství	33
6 Projekt „Škola podporující zdraví	36
6.1 Cíl projektu	37
6.2 Hlavní úkoly vyplývající z projektu	37

6.3	Výchova ke zdraví ve vzdělávacím školském programu	39
7	Sociologický průzkum	41
7.1	Cíle průzkumu	41
7.2	Stanovení hypotéz	41
7.3	Popis průzkumného souboru	42
7.4	Popis průzkumné metody	42
7.5	Zpracování a vyhodnocení empirických údajů	43
7.6	Ověření hypotéz	46
7.7	Závěr průzkumu	47
	Závěr	49
	Seznam literatury	51
	Přílohy	52

Úvod

Šikana je dlouhodobý a celospolečenský problém naší současné populace. Tento problém se snaží vyřešit mnoho specializovaných pracovníků v dané problematice. Její vyřešení není otázka krátkodobá, nýbrž koncepčního řešení, ke kterému se společnost musí jednoznačně postavit a nastavit jasná pravidla.

V každé takovéto problematice je snažší předejít účinnými preventivními prostředky, než-li řešit následky takového jednání, jejichž vyřešení je daleko problematičtější než jejich prevence.

Ve své práci se chci zaměřit právě na odhalení příčin, díky kterým dochází ke zvýšené agresivitě dnešních dětí na základních školách. Jsem přesvědčena, že podstatnou roli zde hraje i životní styl dnešní mladé generace, jako je například nedostatečný pohyb a nevhodné využití volného času dětí, nesprávná výživa apod. Pro dokreslení problematiky šikany v souvislosti se zdravým životním stylem se krátce zmíním o Projektu „Škola podporující zdraví“. Jaké jsou jeho hlavní cíle a úkoly, které z toho Projektu vyplývají.

Velké břemeno zodpovědnosti leží na bedrech pedagogů, kteří musí svými morálně-volnými vlastnostmi prokázat to, že jsou těmi správnými lidmi na správném místě.

Je tomu však opravdu tak?

Vysoká frekvence výskytu šikany na základních a středních školách bohužel nepřímo naznačuje, že tomu tak v mnoha případech ještě není. Často tento problém podceňují a nepřikládají mu náležitý důraz. Sami si tak svoji situaci ulehčují. Někdy si pokládám otázku, jak bych si já sama počínala v případě, kdybych byla postavena před úkol, výše zmíněnou problematiku vyřešit?

Na tyto a další otázky se budu snažit najít odpověď a ku prospěchu věci ji vyřešit při praktických zkušenostech, které dnes a denně nabývám v kontaktech a stycích s mladými lidmi na různých úrovních, jak civilních, tak v oblasti školství.

1 Vymezení základních pojmů

1.1 Pojem šikana

Chicane, francouzské slovo, které v překladu do češtiny znamená šikana, jinými slovy řečeno zlomyslné obtěžování, týrání, sužování, pronásledování, byrokratické lpění na liteře předpisů atd. (Říčan, 1995, s. 25).

Pro ještě větší upřesnění pojmu šikana je nutné uvést několik dalších pohledů na vymezení šikany. Vycházíme přitom z nejvíce publikovaných názorů autorů Bendla (2003), Vágnerové (1999), Koukolíka a Drtilové (2006).

S. Bendl popisuje šikanu jako fyzické, psychické nebo popřípadě kombinované ponižování, až týrání. Zdůrazňuje především převahu silnějších jedinců nad slabšími (Bendl, 2003, s. 26).

M. Vágnerová definuje šikanu jako násilně ponižující chování jednotlivce nebo skupiny vůči slabšímu jedinci. Autorka ve své definici zdůrazňuje, že jedinec, který je šikanovaný, nemůže ze situace uniknout a podle ní není ani schopen se účinně bránit.

Poslední definice je od autorů knihy *Vzpoura deprivantů*, Františka Koukolíka a Jany Drtilové. Ti popisují šikanu jako záměrné a nevyprovokované užití síly jedním dítětem nebo skupinou. Cílem takového jednání je dle výše jmenovaných autorů opakovaně způsobit bolest nebo tíseň jinému dítěti.

V rámci vymezení pojmu šikany je nutné odlišit tzv. škádlení. Základní diference spočívá v tom, že ten, kdo druhého škádlí, nemá v úmyslu mu nějakým způsobem ublížit. Dalším předpokladem škádlení je, že obě strany berou škádlení jako určitou formu legrace. U šikany je tomu právě naopak. Jedinec – agresor, záměrně druhému ubližuje a má z toho potěšení. Odlišnost šikany od škádlení je také v tom, že osoba, která ubližuje, své nevhodné chování opakuje a v mnoha případech také své násilí vůči druhé osobě stupňuje.

Významnou osobností, která se věnuje problematice šikany, je PhDr. Michal Kolář, český psychoterapeut a etoped. Ten šikanu chápe tak, že jeden nebo více žáků úmyslně, a většinou opakovaně týrá nebo zotročuje spolužáka či spolužáky. K týrání či zotročování spolužáka používá dotyčný jedinec agresivní a manipulaci (Kolář, 2001, s. 27).

Jak můžeme vidět, neexistuje jedna konkrétní definice šikany. Každý autor ve své publikaci, která je zaměřena na problematiku šikany, považuje její určitý rys za více či méně důležitý.

Shrnutí znaků šikany:

- Nepoměr sil mezi aktéry šikany (agresor x oběť)
- Oběť agresora k užití síly většinou záměrně nevyprovokuje
- Oběť nemůže z dané situace uniknout
- Agresivní chování je cílem agresorova chování
- Opakování agrese

V Metodickém pokynu ministra školství mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení, je charakteristika šikany popsána velice podrobně. Toto vymezení shrnuje závazné a zásadní znaky, které musí umět učitel rozpoznat. Uvádíme zde proto definici v aktuálním doslovném znění:

„Šikana je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít formu sexuálního obtěžování a zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídy nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševním a tělesném zdraví.“⁶

⁶ Podrobněji viz.: Metodický pokyn ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi dětmi ve školních zařízeních, Cj.: 28 275/200-22

1.2 Projevy šikany a její členění

Jak se šikana projevuje, lze členit dle různých kritérií. Bendl zdůrazňuje „viditelnost“, jako jeden ze základních faktorů. Dle něj můžeme šikanování rozlišit na:

- zjevné – sem patří například fyzické násilí, vydírání, ponižování či destruktivní aktivity, které jsou zaměřeny na majetek oběti (zde má autor na mysli braní a ničení osobních věcí jedince, trhání sešitů apod.)
- skryté – tento druh šikanování se projevuje zejména sociální izolací, vyloučením jedince, oběti ze skupiny svých vrstevníků

„Forma útoku“ je dalším faktorem, podle kterého se mohou rozlišit další dva typy šikanování:

- fyzické – pod tímto typem šikany si Bendl představuje tahání za vlasy, strkání, rány pěstí apod.
- verbální – tato forma se vyznačuje nadávkami, posmíváním, rozšiřováním lží o oběti šikany atd.

Poslední kritérium „míra nutné aktivity“ rozděluje šikanu na dva typy:

- aktivní – do této formy spadá například nedobrovolné vykonávání činnosti, která je ve prospěch agresora (pro bližší představu tím autor míní psaní úkolů za agresora, nošení školní tašky apod.)
- pasivní – u této formy oběť pasivně snáší ponižující jednání vůči sobě samému (např. nechá agresora, aby po něm házel různé předměty...)

Je nutné podotknout, že všechny formy, které jsou zde uvedeny, se mohou různě kombinovat. Díky tomu se šikana stává ještě nebezpečnější.

Ekonomická šikana je nový pojem, který se začíná objevovat zejména v dnešní době. Je to způsobeno tím, že se více prohlubují rozdíly mezi dětmi z bohatých rodin a dětmi z rodin chudších. Dětem z bohatých rodin kupují rodiče pouze značkové zboží, např. oblečení, drahé mobilní telefony, sportovní výbavu. Oproti tomu dítě, které pochází z „chudé“ rodiny, všechny tyto vymoženosti nemá a proto se může brzy stát terčem výsměchu od svých spolužáků. A právě škola, kde dítě tráví nejvíce svého času, je jedním z prvních míst, kde se tyto rozdíly mohou projevit.

1.3 Vývojová stadia šikany

Zprvu je nutné říci, že šikana není jen záležitostí, která se týká oběti a agresora. Ba právě naopak, je to problém týkající se celé skupiny, popřípadě určité instituce. Důsledkem šikany je porušení sociálních vztahů, porušení postojů jedince k normám společnosti a také deformace rozdělení rolí ve skupině. Toto porušení vztahů ve skupině má svůj určitý zákonitý vývoj a svoji vnitřní dynamiku.

PhDr. Michal Kolář rozdělil vývoj šikany na pět stádií (Kolář, 2001, s. 32). Toto rozdělení je velice užitečné při vyšetřování a terapii skupiny, kde se šikana vyskytuje. U každého z níže uvedených stádií autor zdůrazňuje odlišné způsoby zásahů:

- 1. Stadium: Zrod ostrakismu

V tomto stadiu je nutné podotknout, že šikanování se může vyskytnout téměř v jakékoliv skupině. Zdůrazňujeme to proto, že mnoho pedagogů, ale i rodičů si myslí, že pro vznik šikany jsou zapotřebí výjimečné podmínky. Opak je však pravdou.

Téměř v každé školní třídě je žák, který je skupinou odmítán, přehlížen. Ostatní spolužáci ho pomlouvají a může se také stát obětí nejrůznějších „legráček“ od svých spolužáků. Pokud učitel včas zasáhne a začne situaci řešit, nemusí se tato situace pro dotyčného dále negativně vyvíjet. Pokud by však pedagog tuto situaci neřešil, mohlo by se vyskytnout riziko pokračování šikany.

- 2. Stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

Ventilování a manipulace s některými členy skupiny či školní třídy je typické pro toto stadium. Zde si již spolužáci na vybraných členech skupiny vybíjejí své nepříjemné pocity, které mohou plynout z určitých náročných situací, které šikanující jedinec nedokáže sám adekvátně vyřešit. V tomto okamžiku se již může manipulace přitvrzovat a může zde dojít k prvním náznakům fyzické agrese. Nyní záleží na tom, jak se k tomuto problému postaví ostatní členové skupiny či školní třídy.

Vývoj šikanování hodně záleží na vztazích a morálních hodnotách žáků. Pokud s nevhodným chováním svého spolužáka nesouhlasí, postaví se na stranu oběti a pokusí se situaci společně s pedagogem řešit, nemá šikana téměř žádnou šanci. Pokud by ale ve třídě panoval strach z agresora a ostatní žáci by se báli oznámit, že se v jejich třídě šikanuje, je nanejvýš jisté, že násilí zde bude přetrvávat a také se stupňovat.

- 3. Stadium: Vytvoření jádra

Ve třetím stadiu se vytváří skupina agresorů, tzv. „úderné jádro“. V tomto momentě se již jedná o systematické šikanování obětí, které jsou pro šikanu nejvhodnější. Většinou jde o jedince, kteří byli v dřívější době v této skupině šikanováni.

Toto stadium může být klíčové pro další vývoj. Je nutné, aby se v tomto momentě vytvořila velmi silná pozitivní podskupina, která by byla schopna zabránit dalšímu vývoji šikany. Pokud se tak nestane, hrozí riziko, že násilí agresorů bude pokračovat.

- 4. Stadium: Většina přijímá normy agresorů

Pokud nastane situace, že většina žáků ve třídě začne přijímat normy agresorů, znamená to, že skupina se stává tzv. „krutou“.

Téměř nikdo nedokáže jít proti jádru agresorů a postupně dochází k tomu, že většina osob ve skupině se začne aktivně účastnit šikanování spolužáka. Navíc k tomu začínají pociťovat uspokojení, že také mohou spolužákovi ubližovat. Ve třídě dochází k nepochopitelné proměně.

- 5. Stadium: Totalita neboli dokonalá šikana

V případě, že skupina, třída dospěje až do tohoto stadia, můžeme situaci považovat za velmi vážnou. Násilí jako normu skupiny přijímají všichni členové skupiny. Tento stupeň šikany se také nazývá „stadiem vykořisťování“. To znamená, že se ve třídě vytvoří dvě skupiny žáků, kdy jedna skupina nemá téměř žádná práva, a naopak druhé skupině náleží práva všechna. V tomto stadiu již agresori nemají žádné zábrany. To, že ubližují druhému a používají vůči němu brutální násilí, začínají považovat za absolutně normální. Co se týče obětí, ti už takovouto situaci řeší buď únikem do nemoci, nechodí do školy, mají neomluvené hodiny, popřípadě ze školy odejdou. V nejhorším případě se oběti pokoušejí o sebevraždu.

2 Agresivita dětí a zdravý životní styl

2.1 Pojem agrese, agresivita

J. Výrost charakterizuje agresi jako záměrné ubližování, způsobování negativních důsledků. Není to tak, že by dotyčný jedinec pouze přemýšlel o tom, jak udělat někomu něco špatného, není to ani plánování a představování si, jak někoho zranit či poškodit. Agrese je dle autora chování, které má za následek ublížení, poškození, nebo k takovému ublížení či poškození směřuje. U takového chování není důležité, jaké jsou následky agresivního chování. Může se jednat o zranění či způsobení fyzické bolesti. Další podobou agrese může být poškození majetku osoby, či psychologické zranění jiné osoby. Tím je například zesměšňování, urážení, vydírání, ponižování atd.

Základním znakem agrese je její cílevědomý charakter. Na základě této skutečnosti se proto agrese definuje jako chování, které je zaměřené na poškození nebo ublížení jiné osobě (Výrost, 2008, s. 267).

Výrost uvádí konkrétně následující typy agrese:

- 1. Afektivní agrese – nebo-li agrese hostilní, zlostná, impulzivní. Afektivní agrese souvisí s hostilitou, tzn. nepřátelství, tendence ublížit druhému, a souvisí také se zlostí. Afektivní agrese není plánovaná.
- 2. Instrumentální agrese – je charakteristická tím, že je vedlejším produktem dosahován neagresivních cílů. Příklad instrumentální agrese můžeme nalézt například ve sportu. Hráč, který chce zvítězit v míčových hrách, se nerozmýšlí a soupeře zraní, pokud neexistuje jiná cesta, jak mu zabránit, aby nedal gól.
- 3. Typ agrese je charakterizován jako dlouhodobé a opakující se ubližování. Patří sem obtěžování, tyranizování a také šikanování. Znakem pro toto chování je nerovnost v síle či moci šikanujícího a jeho oběti. To způsobuje, že oběť se neumí či nemůže proti opakovanému ubližování účinně bránit. Bezprostředním cílem tohoto chování je ubližovat. Může však být i prostředkem dosahování jiných cílů šikanujícího. Ať se jedná o peníze nebo jiné další služby.

Agresivita a šikana v současné škole

Škola je ideálním místem pro vznik šikany. Je zde velká koncentrace dětí, tudíž má agresor možnost vybrat si svou potencionální oběť. Ve škole je také spousta míst, kam oko pedagoga nedohlédne.

To, že se v současné době na školách čím dál víc objevuje agresivita dětí, je dáno také tím, že děti kolem sebe vidí neustálé projevy agresivity. Nemají leckdy už ani pocit, že dělají něco špatného, nežádoucího. Ba naopak, považují to za zcela přirozené chování. Takovéto nežádoucí chování se mohou učit jak od svých rodičů nebo i od sourozenců. Velkou roli v tomto chování hrají v dnešní době „hrdinové“ akčních filmů. Děti se s nimi velmi často ztotožňují.

Podnět k agresivnímu chování, třeba i nechtěný, může zavdat i učitel. Zejména svým necitlivým chováním vůči žákovi, anebo například i tím, že neřeší zjevné známky šikany či agresivního chování. Žáci si to mohou vyložit tak, že učitel takové chování schvaluje a v šikanování nadále pokračují.

Zejména v dnešní době, kdy je agresivita dětí na vzestupu, by měl být učitel ve škole silnou, energickou a přirozenou autoritou pro své žáky. Měl by umět nastolit kázeň, ale na druhou stranu by také měl být pro žáky oporou. V mnoha případech však tomu ale tak není. Může to být způsobeno i tím, že učitel není pro svou práci dostatečně motivován.

Někdy jsou však případy, kdy si pedagog nechce připustit, že by se šikana v jeho třídě mohla vyskytovat a podceňuje její závažnost. Může to však být i proto, že učitel má strach, aby se nedostal do konfliktu s dotyčným agresorem před celou třídou.

Neschopnost pedagogů zvládat tyto obtížné situace může být dána i tím, že jim stále často chybí odborná příprava k možnému výskytu šikany. Z toho vyplývá, že mnoho učitelů neví, jak se šikanou správně bojovat.

Bylo by k věci, kdyby na pedagogických fakultách byla zařazena výuka, jak možný výskyt agresivního chování, šikany ve třídě řešit. Aby budoucí učitelé byli připraveni na cokoliv. V dnešní době je takováto příprava budoucích učitelů žádoucí.

2.2 Vymezení pojmu zdraví a jeho vztah k lidskému chování

Mezinárodní zdravotnická organizace WHO definuje zdraví jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, nejen nepřítomnost nějaké choroby. Zdraví je z 50-60%

ovlivňováno způsobem života. Asi z 20% zdraví závisí na pracovním a životním prostředí a zbytek, tedy 20-30%, je usměrňován zdravotní péčí. Můžeme tedy konstatovat, že podíl jedince na vlastním zdraví je značně vysoký. Rizikovými faktory jsou zejména nadměrný stres, nedostatek pohybu a nesprávná výživa (Krejčí, Baumeltovej, 1999, s. 20).

Zdraví je stav, kdy se cítíme dobře. Kdy člověk může vykonávat činnosti, které chce a umí dělat.

Způsoby pojmání zdraví – definice

- Zdraví jako schopnost adekvátně se přizpůsobit situaci. Adaptovat se na prostředí, ale i schopnost přizpůsobit prostředí sobě.

Tuto definici si můžeme z pohledu agresivity vysvětlit tak, že pokud člověk není schopen přizpůsobit se určitým situacím a neví, jak takového přizpůsobení docílit, může použít právě agresi k dosažení svých cílů.

- Zdraví jako dobré sociální fungování. Člověk by měl efektivně plnit role, které ve společnosti zastává. Opět, pokud se mu nedaří plnit tyto role ve společnosti, může začít trpět frustrací. A právě frustrace může vést k určité formě agrese.

- Zdraví, jako síla, která nám pomáhá dosahovat vyšších cílů.

Pokud člověk není schopen z důvodu nemoci dosahovat vyšších cílů, může použít agresi jako nástroj k jejímu dosažení.

- Zdraví, které vychází z tzv. salutogeneze – individuální zdroje, které jsou dané naším postojem k životu:

- a) Smysluplnost v životě každého z nás
- b) Zvládnutí cílů, které si člověk stanoví
- c) Chápání dění, ve kterém se jedinec nachází

Strategií salutogeneze je zachování a posílení zdraví a podporování zdravého životního stylu.

Jestliže člověk nemá smysl života, neumí dosáhnout svých cílů nebo má zkreslené chápání o situaci, ve které se nachází, je možné, že i za takovýchto podmínek se agresivita může vyskytnout.

Zdraví tedy ovlivňuje celkovou kvalitu života.

Zdraví je cíl lidského jednání, ale také prostředek k dosažení dalších cílů jedince (Křivohlavý, 2001, s. 34-35).

2.3 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví, nebo-li podněty, které ovlivňují zdraví, lze rozdělit na:

- 1. Dědičné = jsou to vrozená onemocnění, roli zde také hraje věk a pohlaví jedince. Základním znakem je, že tato onemocnění nelze ovlivnit
- 2. Zevní: a) zdravotní péče = ovlivňuje zdraví přibližně z 20%. Zahrnuje jak preventivní, tak léčebnou péči a také rehabilitace

b) kvalita duševního života a fyzického vývoje v dětství určuje kvalitu celého života

c) životní prostředí a podmínky – sem patří kvalita vody, ovzduší, kvalita potravin

d) sociální aspekty – typická je sociální izolace jedince (vyčlenění ze společnosti), nejistota, úzkost, nedostatek sociální integrity

3 Osobnostní charakteristika agresora – profil agresivního dítěte

Pokud budeme brát v potaz chlapce, jako agresory, většinou se jedná o tělesně zdatné jedince. Je nutné ale podotknout, že to není vždy podmínkou. Agresoři se často projevují vysokou inteligencí, kterou používají k manipulaci se skupinou.

Pro agresory je také typická silná touha po moci. Krutost je dalším významným znakem agresorova chování. Pokud mohou svou oběť jakkoliv ponížit, mají z toho velikou radost. Je u nich také typická potřeba sebezprosažení.

PhDr. Michal Kolář ve své knize uvádí tři typy agresorů – iniciátorů šikanování (Kolář, 2001, s. 86).

- První typ

Vyznačuje se hrubostí, primitivností, impulzivitou, má silný energetický přetlak a často se dostává do problému s kázní. Tento typ agresora má také narušený vztah k autoritě. Někdy může být i zapojený do různých gangů, které páchají trestnou činností.

- Druhý typ

Tento typ agresora se chová velmi slušně, kultivovaně, může se u něj projevit i zvýšená úzkost. Někdy se u něj mohou projevit sadistické tendence v sexuálním smyslu.

Násilí a mučení oběti je cílené a rafinované. Děje se spíše ve skrytu, bez přítomnosti svědků.

Často jsou na něj uplatňovány důsledné a náročné přístupy od rodičů. Někdy se jedná až o vojenský dril bez lásky.

- Třetí typ

Posledním typem agresora je tzv. „srandista“. Je optimistický, ve skupině oblíbený, dokáže skupinu ovlivnit, má sklon k dobrodružství. Jeho znakem je značná sebedůvěra.

Tento typ agresora šikanuje zejména pro své pobavení, ale i pro pobavení ostatních. Jeho snahou je zdůraznit „humorné“ a „zábavné“ stránky.

Třetí typ agresora trpí absencí duchovních a mravních hodnot v rodině.

3.1 Práce s agresory ve škole

Práce s agresory je velmi důležitá. Pokud by se s nimi nepracovalo, může u nich v budoucnu hrozit riziko dalšího šikanování. Hlavním úkolem při práci s agresory je ztlumení jejich agresivních sklonů. Existují různé postupy, které Bendl ve své knize v těchto případech doporučuje (Bendl, 2003, s. 75).

- Určovat pevné cíle, které je budou motivovat k jejich dosažení. To znamená budování osobní perspektivy agresorů.
- Zaměstnat agresory činnostmi, jež je bude zajímat, bude pro ně zajímavá a ve které je předpoklad, že vyniknou.
- Za práci, kterou agresori dobře odvedou, anebo pokud se dobře chovají, je důležité je pochválit.
- Snažit se u agresorů pěstovat tzv. empatii, nebo-li naučit je, aby se uměli vcítit do role oběti. Aby poznali, jak se takový člověk cítí, pokud je mu ubližováno.
- Možná je také varianta převést agresora do jiné třídy.

V tomto případě se agresor dostane se do skupiny, která je pro něj nová. Nemá za sebou spolužáky, kteří jeho chování v předešlé třídě podporovali a dodávali mu v jeho chování sebejistotu.

- Odplavování stresu a agresivity:

Zde Bendl uvádí různé relaxační techniky, které mohou být použity při hodinách tělocviku nebo při jiných předmětech. Škola například může zřídit zvláštní místa, kde mají žáci s přebytkem energie možnost beztrestně se prát. Dalším příkladem je zakoupení boxovacího pytle, který je také výborný pro její vybití.

Pro agresory se také mohou zorganizovat různé náročné aktivity či výpravy. Jak Bendl uvádí, některé naše ústavy tuto metodu využívají. Jedná se především o pobyty v přírodě s minimálními zásobami jídla a vody. Děti si musí prostředky nutné k obživě shánět v přírodě samy, pouze s pomocí primitivních nástrojů.

Bendl se ve své knize zmiňuje o akci s názvem Výjezd na doraz, který zavedla psycholožka Markéta Elblová na Základní škole Londýnská v Praze. S vytipovanými

problémovými žáky odjela na pár dní na samotu, kde si museli sami bez pomoci obstarávat obživu. Do programu byly také zařazovány náročné hry (Bendl, 2003, 80-81).

Bylo by dobré, kdyby takovéto programy a výpravy byly u nás více využívány. Tato metoda může být velice efektivní a může přinášet spoustu pozitivních výsledků. Agresor se učí smysluplně využívat svůj volný čas. Může si také vytvořit náhled na svoji situaci, snažit se jí porozumět a pochopit následky svého agresivního chování.

3.2 Pedagogická komunita

Záměrem pedagogické komunity je zlepšit vztahy ve skupině. Jedná se o celoroční komunitní práci, která spočívá v pravidelném setkávání skupiny, třídy.

V rámci pedagogické komunity se vytváří „program proti šikanování“. Na něm se podílí téměř všichni pracovníci školy. V tomto programu je také nutná přítomnost odborníka pro prevenci šikany, ale i pro proškolení učitelů v řešení případů šikany.

Jedna z nejdůležitějších součástí pedagogické komunity je vytvoření „třídní komunity“. Ta je velice prospěšná pro prevenci proti šikaně. Třídní komunita dává žákům ve škole možnost iniciovat se a sebeuplatnit se. Žáci se také učí být zodpovědní za své činy. Dá se říci, že jde o určitý způsob svobodného spravování moci ve třídě.

Hlavní myšlenkou třídní komunity je, aby žáci měli větší možnost svobodné volby, a aby se jim podařilo posílit pocit zodpovědnosti za dění ve třídě. Žáci se v třídní komunitě učí vstupovat do role autority a také si vytváří svou vlastní správu. Ta obsahuje práva a povinnosti, dle kterých se musí všichni žáci řídit. Kladem této komunity je, že žákům umožňuje rozvíjet jejich samostatnost a zlepšuje vzájemnou komunikaci. Další plusem je, že všechna pravidla, která jsou komunitou dána, musí dodržovat i učitelé. To může napomáhat vylepšovat vztahy mezi učiteli a žáky. Cílem komunity je snížit pomyslnou hranici nadřízenosti – učitel a podřízenosti – žák (Kolář, 2001, s. 194).

Byla by hezká představa, kdyby např. třídní komunita vytvořená v první třídě vydržela až do deváté třídy. Realita je však bohužel jiná. Pro učitele je to velmi náročný úkol a tudíž jak selhání z jeho strany, ale i selhání ze strany žáka může přijít kdykoliv.

4 Příčiny agresivity dětí z pohledu zdraví, zdravého životního stylu

4.1 Biologické příčiny

Ze široké oblasti biologických faktorů se s agresí a agresivitou dávají do souvislosti některé charakteristiky fungování nervového systému, různé biochemické procesy a dědičnost (Výrost, 2008, s. 275).

Určitá oblast mozku řídí agresi jako komplexní chování a tyto oblasti facilitují, jinými slovy, usnadňují projevy agrese. Pokud se tyto oblasti mozku zaktivizují, znamená to, že se zvyšuje tzv. hostilita, nebo-li sklon k agresivitě. Na druhou stranu, pokud se určité oblasti v mozku deaktivizují, sklon k agresivitě se snižuje.

Problém dědičnosti agresivity je stále diskutované téma. Někteří psychologové se domnívají, že agresivita je přinejmenším částečně založena na vrozených faktorech. Například PhDr. Ilona Špaňhelová, která v Praze provozuje svou vlastní privátní psychologickou praxi, se domnívá, že typické povahové vlastnosti, které jedinec může po rodičích zdědit a které se podílejí na tom, že se jeho chování pak projevuje jako agresivní, dědičné jsou. Zdůrazňuje především temperament, impulzivitu jedince a výbušnost dítěte.⁷

Co se týká charakteru biochemického pozadí agrese, to je dokumentováno chemickým složením krve. Existují určité látky, které pokud se dostanou do krve, mohou ovlivňovat citlivost k agresivní stimulaci, podráždění. Mezi tyto látky patří zejména alkohol. Ten snižuje schopnost tlumit nevhodné chování.

Dalším příkladem toho, jak biochemické procesy mohou ovlivňovat agresi, je nízký obsah cukru v krvi, který může agresivitu u jedince zvyšovat.

V souvislosti s agresivitou je velká pozornost věnována serotoninu. Jediným způsobem, jak získat základní surovinu k tvorbě serotoninu, tzv. tryptofan, je prostřednictvím potravy. Může se stát, že pokud člověk delší dobu nejí, začne pociťovat, že na určité situace, které dříve řešil naprosto klidně a s rozvahou, najednou reaguje impulzivně. Serotonin hraje tedy velmi důležitou roli při sociálním rozhodování a při udržování agresivních reakcí pod kontrolou. Příkladem potravy, která je bohatá na tryptofan je drůbež nebo čokoláda (Výrost, 2008, s. 275).

⁷ Podrovněji viz: Měsíčník PRÁVO A RODINA, 2006. Převzato z www.linde-nakladatelsvti.cz (citováno dne 16. 10. 2008, čas 18:10hod).

4.2 Sociální příčiny

Výskyt a podobu agresivního chování významně ovlivňuje sociální prostředí. Může to být prostředí, které je tvořeno velkým společenstvím, ve kterém dítě žije, ale může se jednat i o menší skupiny, kterých je dotčený jedinec členem. Chování jedince odráží způsob života prostředí, ve kterém se pohybuje, ve kterém žije. Dominantní úlohu hraje domácí prostředí – rodina (Výrost, 2008, s. 279-280).

Postoj rodičů k problému

PhDr. Ilona Špaňhelová velice zajímavě hovoří o postoji rodičů k dětem, které se chovají agresivně. Ve většině případů rodič, který je přítomen agresivní hádce nebo bití dvou dětí, zasáhne. Jeho zásah je směřován proti dítěti, které je z jeho pohledu agresivní. Snaží se ho odtrhnout od dítěte, kterému ubližuje. Reakce rodiče může být taková, že buď agresorovi vynadá, uhodí ho, či mu domluví.

Dítě, kterému je ublíženo, je rodiči naopak chráněno. Rodič mu může například poradit, ať se agresorovi vyhýbá. Avšak chování agresivních dětí je v mnoha případech více rafinované, než se může zdát. Na svou oběť zaútočí až ve chvíli, kdy jej nikdo nevidí, či neslyší. K tomu všemu ještě může ubližovanému pohrozit tím, že pokud to někomu řekne, bude příště jeho chování vůči němu ještě nebezpečnější. Oběť se začne bát a nikomu nic neřekne.

Dle Špaňhelové je však důležité, aby se prvky násilného chování u dítěte zachytily ještě dříve, než dojdou do tohoto stadia. Rodiče by měli být obezřetní již v době, kdy je dítě v předškolním věku a je terčem útoku ze strany agresora. V tom okamžiku by měli jak agresor, tak jeho oběť dostat od dospělého jasné instrukce.

Často se stává, že pokud rodič řeší případ agresivní hádky, většinou to poté rozebírá s každým dítětem zvlášť. Rodič je pak v jasné převaze nad dětmi. Dospělý má v té chvíli pro dítě argumenty a je pro dítě autoritou. V určitých situacích nemá samotné dítě ani příležitost adekvátně se bránit, vysvětlit, jak se věc skutečně stala. Dá se říci, že v tu chvíli už není pro dítě protivníkem agresor, nýbrž samotný rodič či jiná dospělá osoba.

Je tedy lepší, pokud si rodič, či jiný dospělý, nechá prizvat děti, aby si situaci dořešily a vyjasnily mezi sebou. Pokud se jim to nedaří, měl by rodič vyslechnout obě dvě

strany a podat dětem určitý návrh řešení. Důležité je, aby jim dospělý vysvětlil, že útokem se nic nevyřeší. Že si postačí v klidu sednout a slovně vše dořešit.⁸

4.3 Psychologické příčiny

Porucha vlastní identity, duševní trauma, narušená emotivita, odloučení od pečující osoby, to je pouze malý výčet psychologických faktorů, které mohou mít negativní vliv na dítě.

- Hyperaktivní děti mívají často poruchu vlastní identity. Co to pro dítě znamená? Chybí jim jasný a přesný prožitek sebe sama a také své vlastní „ohraničenosti“ od okolí. To může způsobit, že tyto děti nejsou schopny „být moc dlouho samy“. Prázdnota a nuda jsou jejich častými prožitky. To může být také důvod, proč se chytají všemožných náhodných podnětů. Dá se říci, že tyto děti mají pocit, že jsou vrženy do světa, kde nedosahují žádného většího a trvalejšího úspěchu. Děti s poruchou identity mívají ve škole zájmy a potřeby věkově mladšího dítěte. Je zajímavé, že jsou svým věkem pro školu rozumově zralé, ale citově se jejich vývoj zastavil někde v předškolním věku nebo leckdy ještě dříve. Tyto děti vyžadují být milovány bez výhrad a podmínek. Nechtějí se vzdát svých primitivních potřeb ani bezprostředního uspokojení výměnou za lásku svých rodičů. Tudiž tresty nemají u těchto dětí téměř žádný účinek. Odejmutí lásky svých rodičů berou pouze jako nepřátelský akt, který je pro ně nepříjemný, bolestivý a zlý. Naopak, když je rodiče zahrnují láskou, prožívají to jako něco samozřejmého, za co nemusejí „platit“. Děti s hyperaktivním syndromem vnímají své rodiče, ale i ostatní lidi primitivně. Jsou buď hodní, nebo zlí. Nic mezi tím pro ně neexistuje.
- Hyperaktivní děti trpí také narušenou emotivitou, narušeným citovým životem. Běžných dětských radostí bychom u nich našli velmi málo. Nejsou schopny se radovat ze hry s ostatními dětmi, často také nedokončují činnosti, se kterými začaly. Aktivit, které je baví, je pomálu a pokud se

⁸ Podrobněji viz: Měsíčník PRÁVO A RODINA, 2006. Převzato z www.linde-nakladatelství.cz (citováno dne 16.10.2008, čas 19:00hod).

nějaká vyskytne, jsou tím zaujaty pouze krátkou dobu. Mohou se u nich také objevit depresivní prožitky z prázdnoty a nudy, kterou zažívají. Mnohdy se setkávají se zápornými postoji k sobě samému, což může vést k odštěpení agresivity jako samostatného motivu s obrannou funkcí, tzv. vnější agresí. Vnější agresí, která může být skutečná či domnělá, se brání svou vlastní agresivitou. Pokud se tyto děti dostanou do blízkého kontaktu, mohou se agresivitou bránit. Svému chování ale moc nerozumějí. Takto narušené vztahy mohou být pro ně frustrující. Pokud nemohou dosáhnout okamžitého uspokojení svých potřeb, reagují zlostí.

- Hyperaktivní děti často také trpí primitivními úzkostmi. To znamená, že se bojí z přimknutí a splynutí s druhými lidmi a mají strach, že jim tyto lidé mohou nějakým způsobem ublížit. Na základě této skutečnosti právě proto usilují o to, aby měly převahu nad rodiči, učiteli nebo svými vrstevníky. Chtějí zaujmout vůči nim dominantní pozici, kterou si zajišťují bezpečí. Chtějí také porazit své autority, aby si zvýšily sebevědomí a ujistily se o své síle, kterou si nejsou uvnitř příliš moc jisti. Citové prožitky dětí se mění velice často a impulsivně, stejně tak, jako jejich chování.

Děti, které trpí hyperaktivitou, se nedostatečně identifikují se vzorci chování, které zažívají u svých rodičů, či jiných blízkých osob. Identifikace, identifikační proces je základem pro rozvoj individuality dítěte. To znamená, že dítě se postupně zbavuje závislosti na svých rodičích tím, že od nich přebírá, zvnitřňuje si funkce, které mu dříve zajišťovali rodiče. Pro příklad, dítě je nejprve krmeno svými rodiči, ale postupem času se stává v této oblasti samostatnější, naučí se samo držet příbor, hrneček apod. Takto to probíhá i v jiných činnostech. Rodiče nejprve své dítě chrání před nebezpečím, ale postupně se dítě s touto činností identifikuje a začne ji vykonávat samo. Pokud například nastane situace, kdy rodiče dítě neustále za něco kritizují a napomínají, může se u něho postupem času rozvinout pocit méněcennosti. Tento pocit se může stát trvalou složkou osobnosti dítěte, jako výsledek identifikačního procesu a může v budoucnu ovlivňovat jeho chování. Dítě je schopno zvnitřnit i rodiče, který se k němu chová agresivně. V jedinci pak

narůstá agresivní napětí a je zde velké riziko, že se stane agresorem. To znamená, že se identifikuje s agresivním rodičem (Šebek, 1990, s. 46-48).

4.4 Volný čas jedince – nevhodné využití volného času

Volný čas je dle Průchy chápán jako opak nutné práce a povinností, doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi. Volný čas zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a dobrovolnou společensky prospěšnou činnost (Průcha, 2006, s. 93).

Pro každé dítě důležité, zejména z pohledu jeho duševního vývoje, aby ve svém volném čase pobýval ve skupině se svými vrstevníky, komunikoval s nimi, hrál si s nimi, společně řešili problémy, které se ve skupině vyskytnou. Aby společně prožívali radost, ale i běžné starosti. Je důležité, aby se jedinec všem těmto dovednostem naučil. Všechny tyto zkušenosti se mu mohou jednou v budoucnu zhodnotit. Právě nedostatek těchto zkušeností může mít pro jedince negativní vliv.

Můžeme pozorovat, že spousta dnešních dětí, zejména těch, které bydlí na sídlištích, tráví většinu svého volného času doma. Už to není jako dříve, kdy sotva děti přišly ze školy, hodily tašku za dveře a utíkaly na hřiště za svými kamarády. Zde si můžeme položit otázku, co je příčinou? Důvodem může být, že děti dávají přednost televizi a počítačům, především hrám a internetu.⁹

Vliv médií na agresivitu dítěte

Prostředky masové komunikace v současné společnosti mohou ovlivňovat výskyt a podobu agrese.

Mediální násilí – nový pojem, který byl zaveden v důsledku potvrzeného vlivu médií na výskyt agrese. Původně tento pojem označoval prezentování násilí v televizi, a jaký má vliv na výskyt agrese u dětí. V dnešní době se mediální násilí vztahuje nejen na televizi, ale už i na násilí prostřednictvím internetu a různých video her.

⁹ Převzato z: www.eldorado.cz, citováno dne 24. 10. 2008 v 09:00hod.

Jaké jsou důsledky sledování programů, které prezentují násilí, uvedl Výrost tři nejvýznamnější:

- 1. Sledování programů, které prezentují násilí, mohou rozšiřovat repertoár chování. Mediální násilí může dotyčnému posloužit také jako návod, jak se chovat v určitých situacích. Může být tzv. předmětem nápodoby.
- 2. V důsledku mediálního násilí může u dotyčného způsobit jeho vnitřní naladění k agresivnímu chování. Toto naladění může ovlivňovat jeho vnímání na různé situace.
- 3. Mediální násilí také může snižovat citlivost k násilí v běžném životě jedince (Výrost, 2008, s. 280).

Velmi důležitou úlohu v problematice mediálního násilí hrají rodiče. Pokud dítě pořady s prvky násilí sleduje, rodič by měl tyto pořady sledovat společně s dítětem. Vysvětlovat a komentovat konkrétní scény v televizi. Co je dobré a co naopak špatné, s čím například sám rodič nesouhlasí. Je na místě, aby dítěti rodič vysvětlil, jaké jsou následky takového chování, které dítě vidí. Často vidí pouze násilné akce bez důsledků, které toto chování přináší.

V této problematice je možné zmínit i reklamy, které jsou určeny pro děti. Zde je problém v tom, že děti reklamy často nemusí pochopit, nejsou pro ně srozumitelné. V důsledku toho si dítě může navodit negativní představy.

Zde je možná na místě zmínit se o případu, o kterém PhDr. Ilona Špaňhelová hovořila v Měsíčníku PRÁVO A RODINA a který může být názorným příkladem toho, když rodiče se svými dětmi o násilí v televizi nekomunikují.

Jednalo se o děti, již v pubertálním věku, které zkoušely popravu Saddáma Husajna a přitom zemřely. Tyto děti neměly žádnou představu o tom, co poprava může způsobit. Jaký čas stačí k tomu, aby se člověk udusil. A možná, že v tomto případě chyběla zpětná vazba od rodičů na tuto událost.¹⁰

¹⁰ Podrobněji viz: Měsíčník PRÁVO A RODINA, 2006. Převzato z www.linde-nakladatelstvi.cz (citováno dne 16.10.2008, čas 18:10hod).

Média mají stále silnější vliv na chování dětí, a proto je nutné, aby rodiče byli ve své výchově k dětem více důslední, udělali si na své potomky více času, komunikovali s ním, rozebírali situace, které mohou mít na jejich děti v budoucnu negativní dopad.

4.5 Souvislosti mezi potravinářskými přísadami a agresivitou

Michal Šebek se ve své knize zmiňuje o vlivu některých potravinářských přísad na hyperaktivitu dítě, nebo-li jejich pohybový neklid. Hlavními příznaky hyperaktivity jsou dle autora krátké trvání pozornosti, vznětlivost a impulzivnost. Takovéto děti mají sklon k výbuchům zlosti, mohou reagovat zbrkle pod vlivem momentální pohnutky nebo podnětu (Šebek, 1990, s. 18).

Autor se také zmiňuje o dětském lékaři a alergologovi dr. Feingoldovi ze San Franciska. Ten ve své knize s názvem „Proč je vaše dítě hyperaktivní“ podává důkazy o tom, že existují určité potravinářské přísady, zejména pak umělá barviva a příchuti, které mohou způsobovat neklid, poruchy pozornosti, podrážděnosti a poruchy soustředění. Hovoří také o salicylátech, které jsou obsaženy v aspirinových lécích. V přirozené podobě se mohou vyskytovat v ovoci a způsobovat poruchy chování, jako je neklid a podrážděnost.

Feingoldova léčba neklidu u dětí je založena na dietě. U dítěte, u kterého se zjistí citlivost na salicyláty, je nutné vyloučit všechny přirozeně se vyskytující salicyláty. Jedná se o běžné ovoce s výjimkou grapefruitů a citrónů. Ze zeleniny nesmí dítě konzumovat okurky a rajská jablka.

Druhým typem diety je vyloučení umělých barviv a příchutí. Při této dietě doporučuje Feingold vynechání těchto potravin – pekárenské výrobky, předem připravené potraviny jako směsi na těsta, předvařená rýže, cukrovinky, bonbóny, máslo, koření. Léky užívané v dětském lékařství, které obsahují aspirin, umělá barviva a příchuti, zubní pasty, ústní vody, léky proti kašli, musejí být také v rámci této diety vyloučeny. Naopak Feingold dětem doporučuje konzumaci čerstvého masa, ryb a zeleniny.

V případě, že by se dieta porušila, příznaky hyperaktivity se obnoví během tří hodin. Pokud se dieta znovu obnoví, příznaky hyperaktivity zmizí za dva až tři dny.

5 Faktory zmírňující projevy agresivity z pohledu zdravého životního stylu

5.1 Význam pohybu pro eliminaci agresivity u dětí

Jedním z hlavních faktorů, jak u dětí „vybít“ přebytečnou energii, která může vyústit v agresi, je právě zařazení pohybu do jejich denního režimu.

Dle Krejčí stráví dítě v době jeho nástupu do školy až 60% času nějakou spontánní aktivitou ve vysoké pohybové intenzitě a s častým střídáním činností. Tímto faktem dítě potvrzuje pohyb jako svoji potřebu. Zjištěné hodnoty představují cca 6 hodin pohybové aktivity denně. Pokud však vezmeme v potaz realitu současné doby, kdy není možné uspokojit uvedený požadavek, je nutné zajistit žákovi alespoň 2 až 3 hodiny pohybu denně. Uvedená zjištění dokumentují potřebu minima pohybové aktivity v rozmezí 14-16 hodin týdně. Jedná se například o hodiny tělesné výchovy, určité pohybové aktivity před výukou, pohybové aktivity o přestávkách (na chodbě, ve třídě, venku...), zařazení tělovýchovné chvilky do vyučovací hodiny, zajištění pohybové aktivity v družině, či zájmové pohybové činnosti, které by byly organizovány školou – výlety, kroužky apod. (Krejčí, Baumeltová, 1999, s. 31).

Jóga jako jeden z prostředků zmírňující agresivitu

Zařazení jógy do tělesné výchovy dětí na základních školách je velmi přínosné. Jóga může u dětí rozvíjet tvořivost, představivost, soustředění, pomáhá dítěti k sebepoznání a učí ho přijímat sebe samo, ale i přijímat druhé lidi.

Nešpor se ve své knize „Jóga pro děti“ zmiňuje o existenci dokladů, že pomocí jógy nebo relaxace je možné snižovat u dětí úzkosti a deprese. V souvislosti s jógou člověk přichází do společnosti lidí, kteří v naprosté většině žijí spíše zdravě, odmítají návykové látky a násilí (Nešpor, 1998, s. 7).

Jóga se dá bez problému skloubit i s různými pohybovými aktivitami. Dá se říci, že jóga v určitých směrech sporty doplňuje. Existují však mezi nimi určité odlišnosti. Jóga se většinou provádí zvolna, plynule bez švihů a pohyb je pod vědomou kontrolou jedince. Během cvičení by si dítě mělo uvědomit své tělo „zevnitř“, to znamená, že by se mělo

naučit uvědomovat si své pocity, které si cvičením jógy vyvolává. Většina cviků v józe je sladěna s dýcháním.

Dítě by si také mělo uvědomit, že v józe se nesoutěží, kdo podá lepší výkon. Jejím cílem není naučit se co nejvíce neobtěžnějších cviků v co nejkratším čase. Cílem je cvičit tak, aby to každému jedinci prospělo, jak po stránce duševní, tak i fyzické.

Cílem jógy je tělesné zdraví, kdy pro jeho zachování nebo obnovení existují tělesná cvičení - ásany, dechová cvičení – pránájámy a relaxační techniky. Dalším cílem jógy je duševní zdraví. Zde se doporučuje cvičení mantry. Pod tím si můžeme představit slabiky či slova s určitou pozitivní vibrací. Pro to, abychom lépe poznali sami sebe, je doporučována meditační technika tzv. sebedotazování a sebeanalýzy. Díky meditaci pronikáme do podvědomí, které je původcem našich přání, ale i komplexů a vzorců chování. Toto cvičení nám pomůže odpovědět na to, jací jsme a důvod, proč jsme se takovými stali. Pomáhá lidem překonat jejich špatné vlastnosti a návyky a díky tomu jim pomáhá snadněji zvládnout životní problémy, které člověka potkají.

Sociální zdraví je dalším cílem jógy. Jóga sociální zdraví chápe jako schopnost člověka být šťastný a umět činit šťastnými i druhé lidi. Umět komunikovat s ostatními, udržovat kontakt s lidmi, schopnost odpočívat a prožívat život v celé jeho kráse.

Posledním cílem jógy je zdraví duchovní. Hlavní zásada duchovního života a současně nevyšší příkaz lidství zní: „Neubližování je nejvyšší zákon“ (Mahéšvaránanda, 2006, s. 11-12).

Co se týká násilného chování dětí, právě jóga může pomoci dětem lépe vnímat samy sebe, ovládat se v určitých situacích a umět se uvolnit. Pro to, aby se však u dítěte dostavily žádoucí účinky jógy, je třeba cvičit pravidelně. Například ráno na obvyklém místě.

Příkladem vhodného tělesného cvičení - ásan, které je možné cvičit i ve škole, je sestava „Pozdrav slunci“. Jedná se o pohybovou aktivitu, která má příznivý vliv na zklidnění nervů a mysli dítěte. Vyvažuje vegetativní nervový systém a zlepšuje koncentraci.

Nešpor ve své knize Jóga pro děti uvádí několik ásan pro zbavení se napětí a hněvu. Dětem může pomoci cvik s názvem „Rozhněvaný lev“. Dítě si sedne na paty, dá kolena od

sebe, paty se navzájem dotýkají. Zakloní hlavu a podívají se do středu mezi obočí, vyplazují jazyk a snaží se co nejvíce napínat obličejové svaly. Toto cvičení děti provádějí do doby, dokud je jim to příjemné. Poté se položí na záda a uvolní se (Nešpor, 1998, s. 53).

„Šašanka ášana“ – zajíc. To je další příklad cvičení, které může dítěti pomoci proti nervozitě a depresím. Má uklidňující účinek a zvyšuje schopnost koncentrace.

Pokud by děti opravdu pravidelně cvičily jógu, je zde velká šance na pozitivní výsledek, jak v oblasti fyzického zdraví, tak i zdraví psychického. Pravidelné cvičení ásan zlepšuje pohyblivost kloubů, zvyšuje pružnost páteře, posiluje imunitní systém, pročišťuje a osvěžuje pokožku a hlavně zklidňuje a posiluje nervy (Máhešváránanda, 2006, s. 18).

Dýchání

Velmi důležitou součástí jógových cvičení je správné dýchání – pránájáma. Klidné, hluboké a rovnoměrné dýchání je velice důležité pro zdraví člověka. Správné dýchání harmonizuje a zklidňuje tělo i mysl jedince. Pokud člověk dýchá příliš rychle a povrchně, může to na jeho psychiku a tělo působit negativně. Na základě nesprávného dýchání může u jedince dojít ke zvýšenému napětí, stresu a nervozitě.

Je nutné podotknout, že v dnešní době už málo lidí dýchá hluboce a plně, rytmicky a pomalu, jak by to mělo odpovídat stavbě lidského těla a nárokům zdravého způsobu života. Správně dýchají jen velmi malé děti. Většina dospělých dýchá správně již pouze ve spánku.

Emoční napětí má negativní vliv na rytmus a hloubku dechu. To však znamená, že člověk je schopen zpětně ovlivnit svůj psychický stav prostřednictvím záměrné regulace dechu. Regulovaným dýcháním je možné rozpouštět následky nezpracovaných stresů, mírnit bolesti, překonávat únavu, aktivovat pozornost, usnadňovat dětem, ale i dospělým klidné usínání, ale hlavně zmírňovat agresivitu jedinců (Krejčí, 1999, s. 46).

Pokud má dítě deformované dechové vzorce, k jejich nápravě je nutné obnovit u něj dýchání nosem. Tím nahrazuje nouzové dýchání ústy. Dýchání ústy může ovlivňovat soustředění, myšlení, ale i celkové chování dětí.

Hlavními účinky správného dýchání – pránájámy je harmonizace a stabilizace nervového systému, odstranění stresu a nervozity, zklidnění myšlenek a emocí, vnitřní vyrovnanost.

Krejčí a Baumeltová uvádí ve své knize několik cviků na rozvoj správného dýchání:

- Dítě leží na zádech a s nádechem vzpaží a protáhne se ve třech opakováních. Dítě zůstane ve vzpažení a protáhne pravou polovinu těla, zatímco levá polovina je zcela uvolněná. Též se opakuje 3x. Poté dítě stejným způsobem protáhne levou stranu těla.
- Kolébka = dítě leží na zádech, rukama obejmeme kolena a přitáhne je co nejbližší k trupu a snaží se kolébat ze strany na stranu, hlava zůstává na zemi. Toto cvičení se opakuje 10x na obě strany. Druhou možností je provádění kolébky vpřed a vzad.
- Kohout = výchozí pozice dítěte je stoj spojný, ruce jsou připažené. S nádechem dítě přechází do výponu na špičky a upaží. V této poloze krátce zadrží dech v nádechu. S výdechem se vrací zpět do výchozí pozice a ve stoje se uvolní. Cvičení zopakuje 2x (Krejčí, 1999, s. 48-50).

Relaxace

Relaxace je důležitou součástí při cvičení jógy. Pomáhá jedinci uvolnit se z psychického i fyzického napětí, které může vyústit v agresivitu. Výzkumy svědčí o výrazně kladných účincích relaxačních cvičení při upevňování duševních rovnováhy dětí a rozvoji koncentrace (Krejčí, 1999, s. 51).

Doba relaxace u dětí by měla trvat zhruba 15 minut. Pokud by trvala déle, je zde riziko aktivace podvědomí dítěte, které nemusí umět zpracovat. To může mít za následek neadekvátní, například agresivní reakci na tento stav. Je nutné také počítat s tím, že při relaxaci dochází ke snížení tělesné teploty a snížení krevního tlaku. Proto je žádoucí, aby se relaxace s dětmi prováděla v místnosti s příjemnou teplotou.

Příkladem relaxace pro děti je tygří nebo krokodýlí relaxace. Tyto relaxace uvolňují celé tělo a mysl jedince.

Je nasnadě zmínit se také o speciálním vibračním cvičení „ÓM“, které do relaxace zajisté také patří. Zvuk „ÓM“ vytváří v těle velmi jemné vibrace. Tyto vibrace, chvění se přenáší do tkání a orgánů v těle. Na základě toho dochází k uvolnění a odeznění napětí u dítěte.

Při zpěvu „ÓM“ dochází také k vibrační automasáži orgánů. Vzniklé vibrace jsou zdrojem elektromagnetických vln, které se šíří celým tělem a zvyšují psychické uvolnění. Odstraňují zábrany, deprese, pocity méněcennosti dítěte. Právě pocit méněcennosti může u dítěte vyvolat agresivní chování vůči svému okolí (Krejčí, 1999, s. 55-56).

5.2 Vegetariánství

Vegetariánství je způsob stravy, kdy jedinec nekonzumuje části těla zvířat a výrobků z nich, například sádlo nebo želatinu.

Je nutné zdůraznit, že vegetariánství není „výstřelkem“ dnešní doby. Trend vegetariánství je velmi starý. Mezi slavné vegetariány patřil například Pythagoras.

Můžeme říci, že dnes je vegetariánství postaveno na roveň normální výživě.

Hlavními důvody, proč se člověk stane vegetariánem, jsou zejména důvody zdravotní, ale i ekologické a etické zásady. Vegetariánská strava obsahuje menší množství cholesterolu. Ten může u jedince způsobit kardiovaskulární onemocnění. Vegetariánská strava obsahuje větší množství vlákniny, která je prevencí proti rakovině tlustého střeva. Ve vegetariánské stravě je absence živočišného tuku. To má pozitivní vliv na nižší výskyt obezity a cukrovky.

Vegetariánství velmi úzce souvisí s jógou. Zdravotní aspekt je jedním z důvodů, proč se jogíni stávají vegetariány. Druhým aspektem je to, že všechny živé bytosti, zvířata nevyjímaje, jsou božími dětmi. Bůh stvořil nás všechny a jeho světlo žije jako duše nejen v člověku, ale i ve zvířeti (Mahéšvaránanda, 2006, s. 420).

Mahéšvaránanda se ve své knize zmiňuje o třech typech stravy:

- Tamasická strava - činí lidi apatickými, otupělými a zahálčivými. K této stravě patří maso, ryby, vejčička, stará a ohřívána jídla, konzervy.

- Satvická strava vyvolává u člověka klid, harmonii, vyváženost, pohodu. Za satvickou stravu je považována lakto-vegetariánská plnohodnotná strava. Skládá se z obilí, zeleniny, ovoce, ořechů, mléka, luštěnin.
- Radžasická strava vyvolává u lidí neklid a agresivitu. Do této stravy se řadí káva, čokoláda, hodně kořeněné pokrmy.

Jak Mahéšvaránanda také zdůrazňuje, jogíni dbají nejen na to, jaké pokrmy jedí, ale také, odkud potraviny, které konzumují, pocházejí. Kladou si otázku, zda dané potraviny nebyly odebrány někomu násilně nebo protiprávně. I tyto skutečnosti mohou v člověku vytvářet určité negativní vibrace a mohou být příčinou vnitřního neklidu.

Kuchař i pokrm se navzájem ovlivňují. Dle Máhešvaránandy by měl kuchař své pokrmy vařit s láskou a připravovat všechna jídla s pozitivními myšlenkami (Máhešvaránanda, 2006, s. 420-421).

Maso a agresivita

Z pohledu jógy je maso jednou z příčin způsobující agresivitu. Máhešvaránanda se ve své knize zmiňuje o zvířatech a strachu ze smrti. Často psi, krávy, ale i ptáci mají schopnost cítit přírodní katastrofy mnohem dříve, než se stanou. Zvířata prý instinktivně už dopředu znají okamžik své smrti. Již několik dní předem, než jsou dopravena na jatka, prožívají strach, úzkost a neklid. U zvířat se strach ze smrti šíří celým jejich tělem a žlázy vytvářejí stresové hormony, které ihned začnou aktivizovat tělo k útěku nebo k obraně. Tím, že zkonzumujeme maso tohoto zvířete, vytváříme v sobě napětí a stres. My lidé tyto jemné látky, které se ukládají do všech částí těla zvířat sice nevidíme, ale přejímáme smrtelný strach zabíjených zvířat spolu s masem, které jíme. Agrese a úzkosti, které pochází ze zvířecího vědomí, se nám mohou vtisknout hluboko do našeho podvědomí (Máhešvaránanda, 2006, s. 420-421).

Maso lze nahradit například sójou nebo tofu. Sója je velmi bohatá na proteiny a je velice oblíbenou složkou vegetariánské stravy. Tofu obsahuje stejně jako maso velké množství bílkovin, proto je také hojně využíváné jako náhrada masa.

Fazole, hrách, čočka, luštěniny, které jsou také velmi bohaté na bílkoviny oproti jiným druhům zeleniny, také patří do vegetariánské stravy. Pokud je zkombinujeme

s obilím, rýží, chlebem či těstovinami, můžeme také získat plnohodnotné bílkoviny (Sundqvistová, 2005, s. 165).

Ilustrujících příkladů, kde se vegetariánství dostává na roveň nevegetariánské stravě, najdeme v literatuře a ve výzkumech málo. Proto zde uvádíme příklad Mateřské školy Happy Child, která sídlí v Praze na Vinohradech, a která již čtyři roky vaří výhradně vegetariánská jídla. Neznamená to však, že by do této školky chodily pouze vegetariánské děti. Zhruba polovina doma maso normálně jí, ale ve školce dostávají pouze oběd vegetariánský.

Na webových stránkách Mateřské školy Happy Child (viz níže), jsou k dispozici velice zajímavé názory na to, jaké jsou rozdíly v chování mezi dětmi, které jsou vegetariány a které vegetariány nejsou. Například paní učitelka Kateřina Nováčková se na stránkách zmiňuje o tom, že by již pouze podle chování dětí dokázala rozpoznat, kdo je vegetarián a kdo není. Děti, které jsou vegetariány, jsou prý mnohem klidnější, není u nich zvykem, že by na určité situace reagovaly agresivně a také se s těmito dětmi mnohem snáze spolupracuje oproti dětem, které vegetariány nejsou.

Mezi zásadní argumenty pro vegetariánské stravování dětí je dle učitelky Nováčkové etické hledisko. Děti se učí, že zvířata mají jako lidé také duši a jsou to naši „spoluobčané“. Další důvod spatřuje Nováčková ve vlivu vegetariánství na psychiku dítěte. Děti jsou podle ní méně agresivní. Třetím důvodem je hledisko finanční. Maso není levná záležitost, takže na vegetariánství může člověk hodně ušetřit.¹¹

Pokud se rodiče rozhodnou, že své dítě povedou k vegetariánství, musí pečlivě vybírat a kombinovat potraviny tak, aby tělo dítěte dostalo vše, co potřebuje.

¹¹ Podrobněji viz: www.happychild.cz, (citováno dne 18. 10. 2008 v 15:15hod.).

6 Projekt „Škola podporující zdraví“

Tento program byl po roce 1989 jako první, který přinesl ucelený pohled na změnu pojetí již existující školy. Garantem programu je Státní zdravotní ústav – Centrum zdraví a životních podmínek v Praze 10 (dále jen SZÚ). Partnerem programu je Národní síť zdravých měst České republiky (dále jen NSZM).

Proč zdraví patří do školy? SZÚ a NSZM ve svém programu zdůrazňuje, že jedním z největších problémů ve 21. století je zhoršující se stav zdraví lidí. Chránit a posilovat zdraví jedince znamená působit pozitivně na všechny jeho složky. Důležitou roli zde zaujímá životní styl člověka a celé skupiny. Životní styl a chování, které podporují zdraví jedince, je nutné dle SZÚ a NSZM vytvářet již v předškolním a školním věku dítěte. V tomto období se návyky a postoje dětí upevňují nejtrvaleji. Tyto návyky a postoje se u dítěte nejsnáze vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte. To znamená, že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování a také tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách.

Akteři, kteří se na tomto procesu podpory zdraví podílejí, jsou především rodiče a učitelé.

Hlavním záměrem programu „Škola podporující zdraví“ je aplikace strategie podpory zdraví na podmínky ve škole a také přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. Ve školní praxi to znamená, že vše, co se ve škole dělá záměrně (vyučovaná kurikula (obsahy, plány, činnosti, které organizuje škola), ale i živelně (kultura školy), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou těchto pólů možných důsledků, jaké má působení školy na zdraví svých žáků, ale i samotných pedagogů, rodičů, ostatních zaměstnanců – důsledků pozitivních, tzn. podporujících zdraví a důsledků negativních, tzn. rizikových, ohrožujících zdraví.

Posláním programu „Škola podporující zdraví“ je dosáhnout, aby každé dítě v ČR mělo právo vzdělávat se ve škole, která svou veškerou činností podporuje zdraví.

SZÚ zdůrazňuje, že projekt „Školy podporující zdraví“ není zaměřen pouze na výuku, nýbrž na všechny činnosti školy.¹²

¹² Podrobněji viz: www.szu.cz (citováno 30. 10. 2008 v 18:00).

6.1 Cíl projektu „Škola podporující zdraví“

Hlavním cílem projektu je vychovávat jedince k harmonicky rozvinuté osobnosti, která bude schopna všestranně se vzdělávat pro svou další profesi a bude schopna zařadit se do praxe ve svém každodenním životě.

Projekt se zaměřuje na tyto důležité oblasti:

- 1. pilíř: Pohoda prostředí = zde se klade důraz na vytváření příjemného prostředí ve třídě, škole a jejího bezprostředního okolí. K pohodě prostředí by také mělo přispět zavedení schránek důvěry a větší vzájemná komunikace mezi všemi zúčastněnými o problémech týkajících se jak školy, tak soukromých problémů dětí. Škola by také měla více přihlížet k požadavkům zdravé životosprávy svých žáků i učitelů.
- 2. pilíř: Zdravé učení = do tohoto pilíře se řadí zejména smysluplnost učení. Snažit se propojovat učivo s reálným životem dětí. Do zdravého učení NSÚ řadí také netradiční způsoby výuky, jako je například skupinové vyučování, využívání zpětné vazby či projektové vyučování. Zvyšování fyzické zdatnosti je také součástí zdravého učení.
- 3. pilíř: Otevřené partnerství = představuje výchovu k demokracii a povědomí o listině základních práv a svobod a účast na mimoškolních aktivitách (soutěže, kroužky apod.).¹³

6.2 Hlavní úkoly vyplývající z projektu

SZÚ zdůrazňuje především tyto dílčí úkoly, které by měla škola, která podporuje zdraví svých žáků, ale i ostatních zaměstnanců, plnit:

- Výchova k demokracii – každý má právo vyjádřit se, sdělit svůj názor na situace, které vyvstanou a je nutné je v rámci školy vyřešit.
- Mimoškolní výchova žáků – každý žák má právo docházet do různých kroužků, které škola nabízí v rámci svých mimoškolních aktivit.

¹³ Podrobněji viz: www.szu.cz (citováno dne 30. 10. 2008 v 18:10hod).

- Zvyšování fyzické zdatnosti - zde je kladen důraz zejména na zlepšování fyzické zdatnosti dětí a snaha zařadit do jejich života více pohybových aktivit. Životní styl velké většiny dnešních dětí si to žádá, neboť můžeme sledovat pokles pohybových aktivit dětí a naopak vzrůst sedavého způsobu života mladých lidí (počítače, internet...).
- Zásady zdravé výživy – další z velkých problémů mladých lidí. Můžeme opět sledovat, že spousta dětí dává stále přednost tučným jídlům a sladkým limonádám. Ovoce a zeleninu jako součást jejich stravování u nich vidíme jen velmi málo. To může v jejich budoucím životě způsobovat vznik civilizačních chorob apod. Je nutné zasvětit je do zásad zdravé výživy již od útlého věku.
- Protidrogová prevence – osvěta v této oblasti je také důležitá. Zejména by měl být kladen důraz na primární prevenci. Pod tímto pojmem rozumíme veškeré konkrétní aktivity, které se realizují s cílem předejít problémům a následkům sociálně patologických jevů, popřípadě minimalizovat jejich negativní dopad, včetně dalšího šíření.¹⁴
- Spolupráce se školní jídelnou – tímto úkolem se zdůrazňuje rovnost vegetariánské stravy a stravy nevegetariánské.

Nejen tedy rodina, ale i škola by měla svým žákům pomoci získat návyky správného chování a úcty ke zdraví. Škola by tedy neměla pouze vzdělávat a vychovávat, nýbrž posilovat a rozvíjet zdraví svých žáků. Jak jistě známe všichni z dob, kdy jsme ještě navštěvovali základní školu, žák zde tráví někdy až 8 hodin denně. Co je alarmující, tělesná výchova je praktikována na většině škol pouze dvě hodiny týdně. Nejzdravější vyplnění volného času člověka je zdravý pohyb a cvičení.

Pokud bychom se zde zmínili o klasickém školním prostředí, můžeme zde nalézt určité zátěžové faktory, kterých by se právě škola podporující zdraví měla vyvarovat.

¹⁴ Podrobněji viz: www.msmt.cz (citováno 6. 12. 2008 v 15:15hod).

Klasická škola, jak ji známe všichni, používá statické výukové formy s absencí vzájemné interakce, čili vzájemného působení žáka a učitele. Učitel používá řízený, direktivní přístup. Chybí zde také dostatek pohybu, což může být příčinou špatného držení těla a vzniku svalových dysbalancí žáků. Pokud se zde již určitá pohybová aktivita objeví, učitelé vyžadují po svých žácích přehnané výkonnostní požadavky, což může vést k nárazovému svalovému přetížení. Ve výukovém programu chybí určitá propojenost vzdělávacích obsahů vzhledem ke zdravému životnímu stylu žáků. Dalším negativem je dlouhé pasivní statické sezení v lavici. Ještě dodnes to někteří učitelé berou jako určitou formu kázně. Můžeme to nazvat jakýmsi přežitkem z dob minulých. Posledním znakem klasické školy je škola jako tzv. „výuková továrna“ bez diferencovaného přístupu k žákovi. To znamená, že ke všem se přistupuje stejně, bez rozdílu na jeho individuální potřeby (Krejčí, 1999, s. 7- 8).

6.3 Výchova ke zdraví ve vzdělávacím školském programu

Výchova ke zdraví, zcela nový předmět, který je realizován na základních, obecných a národních školách.

Na základních školách je předmět výchova ke zdraví realizován ve 4. a 5. ročníku a je vymezen pro předměty vlastivěda, tělesná výchova a přírodověda. Výuka tohoto předmětu směřuje zejména k tomu, aby se jednotliví žáci naučili orientovat se v otázce aktivního zdraví a naučené dovednosti byli schopni uplatňovat k vlastní osobě, ale i k ostatním lidem. Dalším úkolem předmětu výchova ke zdraví je, aby se s pomocí dospělých naučili organizovat svůj denní pracovní život, ale i život odpočinkový. To vše ve smyslu zdravého životního stylu.

Na obecných školách, nebo-li v tzv. málotřídkách, se tělesná výchova zaměřuje na základní pohybový rozvoj dětí pomocí herních a soutěžních forem. Motivací pro pohybovou aktivitu by měl být zejména prožitek dětí jejich a radost z pohybu. Součástí povinné tělesné výchovy by měl být navržen nový pohybově rekreační program, který by se realizoval o přestávkách ve škole mezi jednotlivými vyučovacími hodinami. Rekreační program by měl trvat alespoň 30 minut každý den.

Výchova ke zdraví na národních školách (1. stupeň ZŠ), je realizována v předmětech přírodověda a prvouka. Zde se zejména jedná o zaměření na zdravý životní styl u žáků i pedagogů, přenos problematiky podpory zdraví do vztahů mezi školou, rodinou a obcí, dále pěstování vztahů uvnitř školy. Tyto vztahy by měly podporovat dosažení cílů v oblasti zdraví. Poslední oblastí, která je v programu národní školy uvedena je vytváření materiálních podmínek pro podporu zdraví ve škole. To znamená, že každá škola si vytvoří svůj vlastní program výchovy ke zdravému životnímu stylu. Tímto tématem by se škola měla věnovat v povinných hodinách a dalších činnostech minimálně 33 hodin ve školním roce.

7 Sociologický průzkum

7.1 Cíle průzkumu

- Co si děti představují pod pojmem šikana.
- Kolik dětí již bylo někdy obětí šikany.
- Kdyby se staly děti obětí šikany, na koho by se v takovém případě obrátily o pomoc.
- Zda by děti nějakým způsobem byly schopny pomoci obětí šikany.
- Zda byl agresor šikany potrestán.
- Zmapování rozdílů ve výskytu šikany na českobudějovické a jindřichohradecké základní škole.

7.2 Stanovení hypotéz

H1: Domnívám se, že více jak 60% dětí na ZŠ si pod pojmem šikana představuje fyzické a zároveň psychické násilí.

H2: Předpokládám, že téměř 40% dětí na ZŠ bylo již někdy ubližováno ze strany spolužáků, ať již psychicky či fyzicky.

H3: Domnívám se, že děti, které by se staly obětí šikany, by se ve většině případů svěřily spíše rodičům, než-li učitelům.

H4: Jsem přesvědčena, že alespoň 70% dětí by se pokusilo obětí šikany nějakým způsobem pomoci.

H5: Domnívám se, že více jak 60% dětí má zkušenost s tím, že agresor šikany nebyl potrestán.

H6: Předpokládám, že není znatelný rozdíl ve výskytu šikany ve vazbě na lokalitu českobudějovické a jindřichohradecké základní školy.

7.3 Popis průzkumného souboru

Průzkum jsem provedla na jedné českobudějovické a jedné jindřichohradecké základní škole. Na obou školách jsem provedla průzkum v jedné šesté a v jedné osmé třídě. Celkový počet respondentů z obou škol je 121.

ZŠ – České Budějovice – základní škola se nachází v blízkosti centra Českých Budějovicích, tudíž se nejedná o školu sídlištní, nýbrž městskou. Školu navštěvují převážně děti bydlící v Českých Budějovicích. Můžeme se zde setkat i s dětmi z rómských rodin a dětmi z vietnamských komunit. Jejich počet však není výrazný.

- 6. třída – počet dotazovaných žáků: 30 (15 chlapců a 15 dívek)
- 8. třída - počet dotazovaných žáků: 28 (13 chlapců a 15 dívek)

ZŠ – Jindřichův Hradec – tato základní škola se také nachází v centru Jindřichova Hradce, nejedná se o školu sídlištní. Navštěvují ji převážně děti bydlící v Jindřichově Hradci. Školu také navštěvují jak děti rómské, tak děti z vietnamských komunit.

- 6. třída – počet dotazovaných žáků: 32 (18 chlapců a 14 dívek)
- 8. Třída – počet dotazovaných žáků: 31 (14 chlapců, 17 dívek)

7.4 Popis průzkumné metody

Empirická data jsem získala pomocí průzkumné metody formou anonymního dotazníku. Jedním z důvodů proč právě anonymní dotazník, byl ten, že díky němu se dají jednoduše, rychle a levně získávat data. Předpokladem anonymního dotazníku je také to, že by měl vést respondenta k pravdivě uváděným odpovědím.

Anonymní dotazník obsahuje úvodní dopis určený respondentům, návod k jeho vyplnění a celkem 17 otázek – 2 otázky pro zjištění osobních údajů, 2 otázky otevřené, 4 otázky alternativní a 9 otázek uzavřených. 4 otázky ze 17 nebyly vyhodnoceny (otázka č. 4, 5, 7, 10), jelikož je nepovažuji za příliš důležité, nýbrž jsou spíše trikové. Je to z důvodu porovnání odpovědí dotazovaného respondenta na více otázek, díky nimž lze zjistit, jestli respondent uvádí odpověď pravdivou či nikoliv. Dotazníky byly žákům ZŠ předány prostřednictvím třídních učitelů a to vždy za stejných podmínek.

7.5 Zpracování a vyhodnocení empirických údajů

Vyhodnocovala jsem pouze otázky, které se nejvíce týkají mnou stanovených hypotéz. V tabulkách uvádím hodnoty absolutní i relativní a to z důvodu přehlednosti, jelikož jedna z mých hypotéz je zaměřena na rozdíl ve výskytu šikany mezi českobudějovickou a jindřichohradeckou základní školou. V tabulkách 3, 8, 10 jsem uvedla jen hodnoty absolutní, jelikož měli respondenti možnost na tyto otázky uvést více odpovědí.

Tabulka č. 1 – otázka č. 6

Co si představuješ pod pojmem šikana?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
Psychické a fyzické násilí	20	23	20	20	68,6
Psychické násilí	4	2	4	2	9,9
Fyzické násilí	3	3	4	4	11,6
Žádná odpověď	3	0	4	5	9,9

Z tabulky je zřejmé, že 68,6% dětí si pod pojmem šikana představuje jak psychické, tak i fyzické násilí. 9,9% dětí si myslí, že šikana je pouze násilí psychické. Oproti tomu 11,6% dětí si pod tímto pojmem představuje jen násilí fyzické. 9,9% dětí na tuto otázku nenapsalo odpověď.

Tabulka č. 2 – otázka č. 8

Stalo se ti někdy, že ti někdo ze třídy nebo ze školy ubližoval, nebo stále ubližuje?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
ano	19	16	17	19	58,7
ne	11	12	15	12	41,3

Z tabulky můžeme vyčíst, že 58,7% dětí bylo již někdy ubližováno ze strany spolužáků. 41,3% dětí ale uvedlo, že se nikdy obětí šikany nestaly.

Tabulka č. 3 – otázka č. 9

Pokud ti bylo ubližováno, tak jakým způsobem?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkový počet
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
Posmívání	7	6	8	9	30
Nadávání	7	9	11	10	37
Ponižování	6	6	5	10	27
Ignorace	2	1	1	2	6
Fackování	2	0	1	3	6
Rány pěstí	0	0	1	1	2
Kopání	3	1	2	0	6
Všechny uvedené odp.	0	0	1	0	1
Vlastní odpověď	4	0	0	0	4

Nejméně dětí odpovědělo na tuto otázku „rány pěstí“. Naopak mezi nejčastější odpovědi patřily, „nadávání“, „posmívání“ a „ponižování“.

Tabulka č. 4 – otázka č. 11

Dostal/a jsi se někdy do situace, že jsi byl/a svědkem toho, kdy bylo ubližováno tvému spolužákovi?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
ano	26	24	25	27	84,3
ne	4	4	7	4	15,7

Z tabulky je patrné, že 84,3% dětí bylo již někdy svědkem situace, kdy bylo ubližováno jejich spolužákovi. Jen 15,7% dětí odpovědělo, že se nikdy nestaly svědkem, kdy by bylo ubližováno jejich spolužákovi.

Tabulka č. 5 – otázka č. 12

Byl ten, kdo tvému spolužákovi ubližoval potrestán?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
ano	11	12	10	10	35,5
ne	19	16	22	21	64,5

Z tabulky vyplývá, že 64,5% dětí se setkalo s tím, že agresor za své činy potrestán nebyl. Pouze 35,5% dětí uvedlo, že agresorovi byl za jeho chování uložen nějaký trest.

Tabulka č. 6 – otázka č. 13

Pokud byl agresor potrestán, tak jakým způsobem?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
Odpověď / třída					
Pomoc od spolužáků	5	6	4	6	43,8
Poznámka	4	3	5	2	29,2
Třídní, ředitelská důtka	2	2	3	1	16,7
Snížená známka z chování	0	1	0	1	4,2
Vyšetřování policí	0	1	0	1	4,2
Vyloučení ze školy	0	0	0	1	2,1

Z tabulky můžeme vyčíst, že 43,8% dětí uvedlo, že agresor byl potrestán od ostatních spolužáků. Jako další variantu děti uvedly „poznámku“ a „třídní nebo ředitelskou důtku“.

Tabulka č. 7 – otázka č. 14

Pokud by ti bylo ubližováno, svěřil/a by ses s tím někomu?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
ano	25	18	22	18	68,6
ne	5	10	10	13	31,4

Více jak polovina dětí, v procentech 68,6% uvedlo, že by se s tímto problémem někomu svěřily. 31,4% dětí odpovědělo, že nikoliv.

Tabulka č. 8 – otázka č. 15

Kdyby jsi byl/a šikanována, na koho by ses obrátil/a o pomoc?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkový počet
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
Rodiče	16	15	20	18	69
Sourozence	4	7	7	8	26
Prarodiče	2	3	4	5	14
Kamaráda	6	12	14	8	40
Učitele/ku	11	5	10	7	33
Vlastní odpověď	3	2	1	2	8

Z tabulky je patrné, že nejvíce dětí by hledalo pomoc u svých rodičů. Dále můžeme vyčíst, že spousta dětí by hledala pomoc také u svých kamarádů. Nejméně z nich by se obrátilo na své prarodiče.

Tabulka č. 9 – otázka č. 16

Pomohl/a by si svému spolužákovi, kterému by bylo ubližováno?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkem v %
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
ano	26	20	26	25	80,2
ne	1	2	1	2	5
nevím	3	6	5	4	14,9

Z tabulky vyplývá, že téměř 80,2% dětí by svému spolužákovi, který by byl šikanován, pomohly. Jen 5% dětí by ubližovanému spolužákovi nepomohlo. 14,9% dětí zvolilo variantu nevím.

Tabulka č. 10 – otázka č. 17

Pokud by jsi pomohl/a, jakým způsobem?

Město	Č. Budějovice		J. Hradec		Celkový počet
	6. třída	8. třída	6. třída	8. třída	
Zastal/a bych se ho	13	19	13	16	61
Pomohl bych mu ubránit se	11	14	13	18	56
Řekl/a bych to	10	8	11	8	37
Vlastní odpověď	2	5	1	2	10

Jak můžeme vidět v tabulce, nejvíce dětí by se oběti šikanování před agresorem zastalo. 56 dětí by oběti pomohla se bránit. 37 dětí by to někomu řeklo.

7.6 Ověření hypotéz

H1: Domnívám se, že více jak 60% dětí na ZŠ si od pojmem šikana představuje fyzické a zároveň psychické násilí.

Tato hypotéza se potvrdila, neboť více jak 68,6% dětí uvedlo, že si pod pojmem šikana představuje fyzické i psychické násilí. Tento názor dětí jsem zjišťovala pomocí otázek č. 5 a 6.

H2: Předpokládám, že téměř 40% dětí na ZŠ bylo již někdy ubližováno ze strany spolužáků, ať již psychicky či fyzicky.

Hypotéza H2 se potvrdila, jelikož 58,7% dětí odpovědělo, že jim již někdy bylo psychicky nebo fyzicky ubližováno.

H3: Domnívám se, že děti, které by se staly obětí šikany, by se ve většině případů svěřily spíše rodičům, než-li učitelům.

Z tabulky č. 7 je zřejmé, že 68,6% dětí, by se s problémem šikany někomu svěřilo. Tabulka č. 8 nám ukazuje, že nejvíce dětí by pomoc hledalo u svých rodičů. Zajímavé je, že učitelé zaujímají pozici až na třetím místě po rodičích a kamarádech. Tato hypotéza tedy nebyla vyvrácena.

Bylo by také například velice zajímavé provést průzkum zaměřený na roli učitele versus role třídního učitele. Zda mají děti větší důvěru k třídnímu učiteli než k ostatním učitelům.

H4: Jsem přesvědčena, že alespoň 70% dětí by se pokusilo oběti šikany nějakým způsobem pomoci.

Hypotéza č. 4 se potvrdila. Z tabulky č. 9 je jasné, že 80,2% dětí by se snažilo svému spolužákovi určitým způsobem pomoci. Odpověď ne si vybralo pouhých 5 % dotazovaných.

H5: Domnívám se, že více jak 60% dětí má zkušenosti s tím, že agresor šikany nebyl potrestán.

Tato hypotéza se potvrdila, jelikož 64,5 % dotazovaných dětí uvedlo, že agresor šikany nebyl nijak potrestán. 35,5 % dětí se setkalo s tím, že agresor šikany byl určitým způsobem potrestán.

H6: Předpokládám, že není znatelný rozdíl ve výskytu šikany mezi českobudějovickou a jindřichohradeckou základní školou.

Tato hypotéza se potvrdila, neboť z tabulky č. 2 a č. 4 je jasné, že výskyt šikany na obou základních školách je téměř stejný.

7.7 Závěr průzkumu

Z provedeného průzkumu bylo zjištěno, že již děti na základních školách mají povědomí o šikaně. 84,3% dětí na základních školách se již někdy stalo svědkem šikany. Je však alarmující, že 58,7% dětí už bylo někdy ubližováno jejich spolužáky. Z průzkumu jsem dále zjistila, že agresor šikany nebyl ve většině případů potrestán za své chování.

Pozitivní je, že 80,2% dětí by oběti, která byla šikanována, nějakým způsobem pomohlo. Dále je z průzkumu patrné, že výskyt šikany na obou základních školách je téměř vyrovnaný.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se snažila charakterizovat problematiku šikanování, vysvětlit projevy šikany a vývojová stadia šikany. V rámci tohoto jevu jsem se také zaměřila na to, proč jsou děti v současné době stále více agresivní. Jaké mohou být příčiny agresivity a zda má na tomto chování také svůj podíl způsob životního stylu těchto dětí. Ať zde mluvíme například o trávení volného času jedinců, respektive o nevhodném využití volného času dětí. Vymezila jsem pojem agrese, agresivita, charakterizovala pojem zdraví a jeho determinanty. Popsala jsem také, jaké jsou osobnostní charakteristiky agresora, jak s agresivními dětmi pracovat ve škole, ale i například v pedagogické komunitě. Ve své práci zdůrazňuji také pohyb, jako důležitou složku pro eliminaci agresivity u dětí.

Na co bych však chtěla v závěru své práce upozornit je, že ačkoliv pedagog zaujímá v problematice šikany jednu z nejdůležitějších rolí, stále si většina z nich nepřipouští to, že by se šikana na jejich škole mohla vyskytovat. A právě v důsledku ignorace této problematiky ze strany pedagoga dostává šikana čím dál tím více volný prostor. Na základě toho se děti, díky neschopnosti pedagoga tuto situaci řešit, nemají na koho obrátit. Tuto skutečnost mi potvrdil i výsledek v mém průzkumu, který jsem aplikovala na žácích 6. a 8. tříd základních škol. Učitelé v žebříčku důvěry ze strany žáků zaujímají „až“ třetí místo po rodičích a kamarádech. Spousta pedagogů stále neví, jak se šikanou bojovat. Dotazník mi také potvrdil, že šikana se na základních školách stále vyskytuje ve velkém měřítku.

V závěru si pokládám zásadní otázku: „Jaké nové poznatky na výše uvedenou problematiku mi psaní této práce přinesly?“

Každý z nás by si měl uvědomit, jak závažný problém šikana představuje. Je nutné si uvědomit, že se tento sociálně patologický jev na našich školách objevuje, a nemůžeme doufat, že se tento problém sám vyřeší.

Je nutné zamyslet se nad tím, co je vlastně příčinou vzrůstající agresivity dnešních dětí? V bakalářské práci jsem se na tuto otázku snažila odpovědět. Nejen dědičnost, prostředí a rodina jsou příčinami agresivního chování. Nevhodné využití volného času dětí, nedostatek pohybu, ale také výživa a celková kvalita života dítěte hraje v oblasti agresivity důležitou roli.

Existuje tedy celá řada prostředků, kterými lze agresivní chování a šikanu na školách omezit. Záleží jen na nás, jak se k tomuto problému postavíme. A dle mého názoru tyto snahy, které mohou našim dětem zaručit bezpečný pobyt ve školách, stojí alespoň za pokus.

Seznam literatury

BENDL, S. *Prevence a řešení šikany ve škole.* Praha: ISV, 2003.

KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování.* Praha: Portál 2000.

KOLÁŘ, M. *Skrytý svět šikanování ve školách.* 1. vyd. Praha: Portál, 1997.

KREJČÍ, M., BAUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku.* České Budějovice: INCA, 1999.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001.

MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Jóga v denním životě.* Praha: Mladá fronta, 2006.

NEŠPOR, K. *Jóga pro děti – relaxace, cvičení, příběhy.* Praha: Velryba, 1998.

PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky.* Praha: Portál, 2006.

ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi.* 1. vyd. Praha: Portál, 1995.

SUNQVISTOVÁ, I. *Vegetariánská kuchařka.* Praha: IKAR, 2005.

ŠEBEK, M. *Neklidné děti a jejich výchova.* Praha: SPN, 1990.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese.* 1. vydání. Praha: Portál, 1999.

VÝROST, J. *Sociální psychologie.* Praha: Grada, 2008.

Vlastní poznámky z přednášek a cvičení

Internetové odkazy:

www.happychild.cz

www.msmt.cz

www.spanhelova.cz

www.szu.cz/projekty/index4htm

www.vegetarian.cz

www.zusl.cz

Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1

Nevyplněný dotazník

Příloha č. 2

Vzor vyplněného dotazníku

Příloha č. 1

Dotazník

Dotazník na téma „**ŠIKANANA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**“.

Milí kluci a milé holky,

Do rukou se vám právě dostal anonymní dotazník, který připravila studentka Pedagogické fakulty Jihočeské university v Českých Budějovicích. Tento dotazník je součástí bakalářské práce na téma „Šikana a zdravý životní styl“. Účelem tohoto dotazníku je průzkum, který je zaměřen na zjišťování vztahů mezi dětmi, jejich postoji ke škole a na povědomí dětí o šikaně.

Žádám vás o pravdivé vyplnění všech níže položených otázek.

Dotazník je anonymní a sdělené informace poslouží ke studijním účelům.

Vámi vybranou odpověď zakroužkujte. U otázek, kde máte na výběr více možností, můžete zakroužkovat více než 1 možnost.

Děkuji vám za ochotu a čas, který jste mi při vyplňování tohoto dotazníku věnovali.

Ivona Dušková

Nevyplněný otazník

1) Kolik je ti let?

Je mi..... let

2) Jsi dívka nebo chlapec?

Chlapec Dívka

3) Chodíš rád/a do školy?

ano ne

4) Je ve tvé třídě někdo, koho považuješ za svého kamaráda?

ano ne nevím

5) Slyšel/a jsi už někdy pojem šikana?

ano ne

6) Pokud ano, co si pod tímto pojmem představuješ?

Vlastní odpověď.....
.....

7) Je někdo ve tvé třídě, koho se bojíš, máš z něho strach?

ano ne

8) Stalo se ti někdy, že ti někdo ze třídy nebo ze školy ubližoval, nebo stále ubližuje?

ano ne

9) Pokud ti bylo ubližováno, zakroužkuj, prosím, jakým způsobem. Lze i více odpovědí.

a) Posmívání b) nadávání c) ponižování d) ignorování e) fackování f)
rány pěstí g) kopání h) všechny uvedené možnosti i) vlastní
odpověď.....

10) Kde ti bylo ubližováno?

Příloha č.2

Dotazník na téma Šikana

- 1) **Kolik je ti let?**
Je mi.....14.....let
- 2) **Jsi dívka nebo chlapec?**
 Chlapec dívka
- 3) **Chodíš rád/a do školy?**
 ano ne
- 4) **Je ve tvé třídě, někdo, koho považuješ za svého kamaráda?**
 ano ne nevím
- 5) **Slyšel jsi už někdy pojem šikana?**
 ano ne
- 6) **Pokud ano, co si pod tímto slovem představuješ?**
Napiš, prosím vlastní odpověď. *šikana je psychické nebo fyzické týrání staršího jedince*
- 7) **Je někdo ve tvé třídě, koho se bojíš, máš z něho strach?**
ano ne
- 8) **Stalo se ti někdy, že ti někdo ze třídy nebo ze školy ubližoval, nebo stále ubližuje?**
ano ne
- 9) **Pokud ti bylo ubližováno, zakroužkuj, prosím, jakým způsobem. Lze více odpovědí.**
a) Posmívání b) nadávání c) ponižování d) ignorace tvoji osoby
e) fackování f) rány pěstí g) kopání h) všechny uvedené možnosti
i) vlastní odpověď.....
- 10) **Kde ti bylo ubližováno?**
a) cestou do školy nebo ze školy b) ve třídě c) v šatně d) na chodbě
e) na WC f) v jídelně g) na hřišti
h) vlastní odpověď.....
- 11) **Dostal/a jsi se někdy do situace, že jsi byl/a svědkem toho, kdy bylo ubližováno tvému spolužákovi?**
 ano ne

12) Pokud ano, byl ten, kdo tobě nebo tvému spolužákovi ubližoval potrestán?

ano

ne

13) Pokud potrestán byl, tak jakým způsobem?

(pokud si odpověděl/a na otázku č. 13 NE, přeskoč až na otázku č. 15)

Vlastní odpověď.....

14) Pokud by ti bylo ubližováno, svěřil/a by ses s tím někomu?

ano

ne

15) Kdyby jsi byl/a šikanována, na koho by ses obrátil/a o pomoc?

a) rodiče

b) sourozence

c) prarodiče

d) kamaráda

e) učitele/ku

f) vlastní odpověď.....

16) Pomohl/a by si svému spolužákovi, kterému by bylo ubližováno?

ano

ne

nevím

17) Pokud by jsi pomohl/a, jakým způsobem?

a) Zastal/a bych se ho/jí před agresorem

b) Pomohl/a bych se ho / jí ubránit před fyzickým útokem agresora

c) Řekl/a bych to(zde uveď osobu – např. učitel, rodič apod.)

d) Vlastní odpověď: *Dal bych agresorovi přes hubu*