

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy  
**SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE**

Lekce  
**3.3**

# UČÍME SE ZVLÁDAT VLASTNÍ AGRESIVITU

Simona Jeřábková



OSV

**Simona Jeřábková**

**UČÍME SE ZVLÁDAT VLASTNÍ AGRESIVITU**

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

**Seberegulace a sebeorganizace**

Lekce 3.3

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)

Počet stran: 29

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

**ISBN 978-80-87145-09-8**

**OBSAH:**

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>3</b>
1.1	Smysl lekce .....	3
1.2	Struktura lekce .....	4
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky .....	5
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	7
1.5	Témata a cíle lekce.....	7
<b>2</b>	<b>Jak realizovat tuto lekci.....</b>	<b>8</b>
2.1	TÉMA A - Poznávání vlastní agresivity .....	8
2.1.1	Cíle .....	8
2.1.2	Praktická teorie .....	8
2.1.3	Doporučený postup .....	10
2.1.4	Evaluační .....	11
2.1.5	Seznam aktivit.....	12
2.2	TÉMA B - Strategie zvládnutí agresivity.....	13
2.2.1	Cíle .....	13
2.2.2	Praktická teorie .....	13
2.2.3	Doporučený postup .....	14
2.2.4	Evaluační .....	15
2.2.5	Seznam aktivit.....	16
<b>3</b>	<b>Použitá a doporučená literatura .....</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Podrobný popis vybraných aktivit .....</b>	<b>18</b>
	A1 Vytvářet tlak .....	19
	A2 Na čápy a žáby.....	20
	A3 Stonožka (Mizející místo).....	21
	A4 Greenpeace .....	22
	B1 Zatloukání kolíků .....	23
	B2 Můžeš roztrhat noviny .....	24
	B3 Semafor .....	25
	B4 Živý večer s rodiči na téma: Jak posílit dítě vůči násilí .....	27

# 1 ÚVOD

## 1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,  
tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zapracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

*Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007*

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.  
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

[lekce@odyssea.cz](mailto:lekce@odyssea.cz)

## 1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 *Úvodní otázky pro učitele i žáky*, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 *Očekávaný výstup lekce* naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 *Témata a cíle lekce* obsahuje seznam dílčích dosažitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 *Jak realizovat tuto lekci* naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce. Každé téma obsahuje podkapitoly:

- Cíle
- Praktická teorie
- Doporučený postup
- Evaluace
- Seznam aktivit

V kapitole 3 *Použitá a doporučená literatura* naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 *Podrobný popis vybraných aktivit* obsahuje podrobnější popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2 (v kapitole 2 naleznete pouze stručnou charakteristiku aktivit).

**UPOZORNĚNÍ 1:** Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro danou skupinu a věk žáků je vždy v rukou učitele. Doporučujeme pracovat s lekcí tvořivě.

**UPOZORNĚNÍ 2:** Důležitým předpokladem pro práci učitele s lekcí OSV je osobní účastnická zkušenost učitele s prožitkovými metodami vzdělávání a postupné ovládnutí těchto metod (plánování cílů, výběr a úprava aktivit, uvádění aktivit, provádění reflexe se žáky, řešení nestandardních situací, sebereflexe učitele...). Vřele proto doporučujeme průběžné vzdělávání a výcvik v této oblasti.

## 1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

---

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- Co se vám vybaví, když se řekne agresivita?
- Kde všude jste se s agresivitou setkali?
- Souvisí nějakým způsobem agresivita s energií? Pokud ano - jakým?
- Kdy naposledy jste cítili agresivitu u sebe? Co jste v této situaci udělali? Co byste udělali, kdybyste mohli tuto situaci zažít znovu?
- Jak se podle vašich zkušeností chová člověk, který je agresivní? Jaké jsou důsledky jeho chování pro něj? Jaké jsou důsledky jeho chování pro jeho okolí?
- V jakých situacích bývají lidé nejčastěji agresivní? Co z toho platí o vás?
- Co ve vašem vlastním životě často způsobuje, že jste agresivní?
- Co většinou uděláte, když se ve vás vše „vaří“?
- Co si představíte, když se řekne, že někdo zvládá vlastní agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí?

*Učitel:* „Co byste příště udělali jinak?“

*Žák:* „Příště, až se zase strašně naštvu na Standu, půjdu chvíli na chodbu a udělám tam deset dřepů, protože už nechci, abychom po sobě házeli věci.“



## 1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

---

Žák zvládá vlastní agresivitu (s ohledem na sebe i na své okolí).

## 1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

---

### TÉMA A - Poznávání vlastní agresivity

- Žák vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita, a uvede příklady z vlastního života, kdy se s agresivitou setkal (kdy byl on sám agresivní nebo se někdo choval agresivně vůči němu).
- Žák vyjmenuje důsledky nezvládnuté agrese, se kterými se v životě setkal (vlastní nezvládnuté agrese nebo důsledky agresivního chování někoho jiného, které sám pocítil).
- Žák popíše různé projevy agresivity a určí, ke kterým má sklony.
- Žák zformuluje, ve kterých situacích má větší tendenci být agresivní.

### TÉMA B - Strategie zvládání agresivity

- Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem pro něj může být užitečné zvládat vlastní agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí.
- Žák si vyzkouší a nacvičí při hraní rolí alespoň tři strategie, jak se může vypořádat se svojí agresivitou s ohledem na sebe i okolí.
- Žák si vybere alespoň jeden postup zvládání vlastní agresivity, který se mu nejvíce osvědčil, předvede jeho použití, zkouší ho dohodnutý čas používat a zhodnotí, jak se mu to dařilo.



## 2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

### 2.1 TÉMA A - POZNÁVÁNÍ VLASTNÍ AGRESIVITY

#### 2.1.1 Cíle

- Žák vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita, a uvede příklady z vlastního života, kdy se s agresivitou setkal (kdy byl on sám agresivní nebo se někdo choval agresivně vůči němu).
- Žák vyjmenuje důsledky nezvládnuté agrese, se kterými se v životě setkal (vlastní nezvládnuté agrese nebo důsledky agresivního chování někoho jiného, které sám pocítil).
- Žák popíše různé projevy agresivity a určí, ke kterým má sklony.
- Žák zformuluje, ve kterých situacích má větší tendenci být agresivní.

#### 2.1.2 Praktická teorie

V této kapitole se budeme zabývat agresivitou jako vlastností, která je člověku přirozená.

##### *Agresivita*

Agresivita (útočnost) je tendence člověka k hrozbě nebo útočnému jednání. Každému člověku je vlastní ve větší či menší míře. Nemůžeme nebyť agresivní, je to určitý způsob sebeobrany organismu, který v krizových situacích může člověku zachránit život. Nicméně můžeme se naučit, jak svou agresivitu zvládat a jak využít energii, kterou nám dodává, konstruktivně.

##### *Agrese*

Agrese je takové chování, které narušuje fyzickou nebo psychickou integritu druhého člověka (jeden člověk zmenšuje svobodu druhého člověka). (podle Zdenka Matuly) Nejčastěji se objevuje jako reakce na neuspokojení potřeb. Bývá spojováno s ničením věcí, ubližování druhým lidem a zvířatům. Nebezpečí pro děti nastává v momentě, kdy je agresivní chování (spojené s ničením a ubližováním) nekriticky prezentováno jako správné, což se může objevovat v televizních pořadech nebo počítačových hrách.

##### *Zdroje agrese*

- Agrese jako reakce na nenaplnění potřeb

Pokud nejsou naplňovány základní tělesné a psychické potřeby člověka, vnímá tuto situaci jako stav ohrožení. Ve stavu ohrožení se každý z nás snažíme bránit. Jeden ze způsobů obrany je

agrese. Projevují-li se děti agresivně, může to být signál, že nejsou uspokojovány některé z jejich základních potřeb (Maslowova pyramida potřeb – viz lekce 2.1 Poznáváme svou osobnost). Zejména se může jednat o následující situace: rodiče dítě zanedbávají nebo týrají, rozvod v rodině, alkohol v rodině, chybějící vztahy s vrstevníky, nedostatek respektu od okolí (rodina, škola, vrstevníci), nedostatečný prostor pro seberealizaci (ve škole a ve volném čase), atd. (Šimanovský, 2002)

- Agrese jako projev potlačených emocí

Agresivní chování může být projevem dřívějších nezpracovaných emocí (např. hněvu, vzteku, smutku, beznaděje apod.), popř. naučeným způsobem, jak emoce projevat navenek. Různými způsoby práce s emocemi se zabýváme v lekci 3.2 Žák vědomě pracuje se svými emocemi.

- Agrese jako důsledek nadměrně pečující výchovy

V tomto případě se nejedná o základní tělesné, psychické a sociální potřeby dítěte, které by nebyly naplňovány. Některé děti mohou být ze svých rodin zvyklé, že jim dospělí plní všechna přání, a mezi přáními a skutečnými potřebami nerozlišují. Pokud dospělí jejich přání neplní, začnou se vztekat a projevat agresivně. (Šimanovský, 2002; Antier, 2004)

- Agrese jako nápodoba

Agresivní chování prezentované v médiích nebo projevované lidmi, kteří jsou pro žáky sociálními vzory, mohou děti nekriticky napodobovat, zejména tehdy, pokud je toto chování prezentováno jako něco zajímavého či jako způsob, jak si získat postavení ve skupině. Často to může být i proto, že dětem chybí pro ně dostatečně přitažlivé a zajímavé vzory dospělých a mladých lidí v jejich okolí, kteří se chovají konstruktivně a prosociálně.

#### *Agrese vůči sobě – sebepoškozování*

Agrese vůči sobě většinou souvisí s nedostatečnou sebeúctou a sebedůvěrou. Děti, které si váží sebe méně než druhých, mohou svou agresi obracet dovnitř – k sobě, do svého nitra a na svoje tělo. Jejich projevy si jako dospělí mnohdy nemusíme všimnout a v životě školní třídy nám nemusejí připadat rušivé. Je však důležité si uvědomit, že z hlediska psychického i tělesného zdraví dítěte, nejsou méně nebezpečné. Skryté problémy naopak bývají mnohdy nebezpečnější. Mezi projevy agrese vůči sobě může patřit např. různé sebezraňování (kružitkem, nůžkami...), přílišná sebekritika až nenávisť k sobě, nekritické přijímání negativních výroků ostatních, poruchy příjmu

potravy, úvahy o sebevraždě či sebevražedné pokusy, a další. Často se jedná o komplexnější problémy, které mají své široké souvislosti. Setkáme-li se s nimi, berme je jako volání o pomoc.

#### *Agresivní chování jako norma ve skupině*

Školní třída je sociální skupina různých lidí, kteří přicházejí z nejrůznějších prostředí, jsou zvyklí na různé druhy chování (a jiné někdy možná ani neznají), mají různé způsoby trávení volného času a různé vzory. Může se stát, že žák nebo skupina žáků, kteří mají ve třídě významné postavení, začnou používat agresi k získání postavení mezi spolužáky, k získání nejrůznějších výhod nebo prostě jen proto, aby upoutali pozornost. Pokud členové skupiny (žáci) jasně nevymeží, jaké chování je pro ně přijatelné a jaké ne, může se agresivní chování následně stát ve školní třídě normou. Důsledkem pak bývá, že prostředí třídy není pro žáky příjemné a bezpečné, což má vliv i na jejich učení, a zároveň hrozí ve třídě nebezpečí šikany. (Více o tom, jak pracovat s normami chování ve skupině viz lekce 7.1 Poznáváme, určujeme a dodržujeme základní pravidla chování ve třídě a ve škole.)

### 2.1.3 Doporučený postup

- Jako naladění a zcitlivění na téma lekce můžeme použít umělecké vyjádření. (Např. „Vyjádřete kresbou agresivitu, kterou jste prožili.“ „Jak byste vyjádřili agresivitu pomocí rytmu?“)
- Položíme žákům několik úvodních otázek z této lekce. Necháme je hovořit o jejich zkušenostech s jejich vlastní agresivitou i s agresivním chováním druhých vůči nim. Poté společně zformulujeme „pracovní“ definici agresivity a agresivního chování.
- Provedeme aktivitu, která je založena na soutěži či soupeření – jedná se o typ situace, která svým nábojem může připomenout situace, ve kterých zažíváme agresi.
- Provedeme reflexi aktivity, můžeme položit např. tyto otázky:
  - Jaké byly vaše pocity během aktivity?  
Jaké tělesné stavy (pochody, změny) jste u sebe pozorovali?  
O čem jste přemýšleli?
  - S jakými projevy agresivity jste se setkali? Popište je.
  - Jaké projevy agresivity jste pozorovali u sebe? Popište je.
  - Které z nich jsou vám důvěrně známé?
  - Co jste udělali a co jste měli chuť udělat?
  - Jaké byly důsledky pro vás a pro vaše okolí?  
Jaké by asi mělo důsledky (pro vás a pro vaše okolí) to, co jste měli chuť udělat, ale neudělali?
  - S jakými reakcemi na agresivitu nejste u sebe spokojeni?
  - Jak můžete to, s čím nejste spokojeni, změnit?
  - Změnil se nějak váš pohled na lidskou agresivitu? Jak?

- ◆ Jaké byly důsledky neovládnuté agresivity? V menších skupinách (2 - 5 členů) požádáme žáky, aby dali dohromady nejružnější situace, ve kterých lidé (a oni sami) bývají agresivní. Skupiny prezentují situace, které vymyslely. Každý sám za sebe pak určí (např. písemně), ve kterých situacích má větší tendence být sám agresivní.

#### 2.1.4 Evaluace

- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou evaluaci – rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tyto otázky:
  - Vysvětlíte vlastními slovy, co je to agresivita a agresivní chování.
  - Ve kterých situacích máte větší tendenci být agresivní?
  - Jak se Vaše agresivita většinou projevuje?
  - Vyjmenujte několik důsledků neovládnuté agresivity.

## 2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Vytvářet tlak	Žáci utvoří dvojice a různými způsoby se přetlačují. Hrajeme více kol, aby se prostřídali partneři.	1., 2., 3.
Zdroj: VALENTA, Josef. <i>Učit se být</i> . Praha: Agentura STROM&AISIS, 2003, s. 53.		
A2 Na čápy a žáby	Žáci utvoří dvě skupiny – čápy a žáby. Na podlaze vyznačíme rybník. Čápi se snaží pochyvat v rybníce co nejvíce žab.	1., 2.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry pro zvládnání agresivity a neklidu</i> . Praha: Portál, 2002, s. 49.		
A3 Stonožka (Mizející místo)	Žáci sedí na židlích v kruhu, jeden z nich stojí uprostřed. Jedna židle je volná, sedící žáci si rychle přeseďávají a ten, kdo je uprostřed, se snaží si sednout.	1., 2.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry pro zvládnání agresivity a neklidu</i> . Praha: Portál, 2002, s. 50.		
A4 Greenpeace	Žáci utvoří dvě skupiny – turisté a členové Greenpeace. Na podlaze vyznačíme jezero. Turisté mají za úkol do něj házet odpadky a členové Greenpeace je vyhazují.	2., 3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry pro zvládnání agresivity a neklidu</i> . Praha: Portál, 2002, s. 54.		

## 2.2 TÉMA B - STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ AGRESIVITY

### 2.2.1 Cíle

- Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem pro něj může být užitečné zvládat vlastní agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí.
- Žák si vyzkouší a nacvičí při hraní rolí alespoň tři strategie, jak se může vypořádat se svojí agresivitou s ohledem na sebe i okolí.
- Žák si vybere alespoň jeden postup zvládnání vlastní agresivity, který se mu nejvíce osvědčil, předvede jeho použití, zkusí ho dohodnutý čas používat a zhodnotí, jak se mu to dařilo.

### 2.2.2 Praktická teorie

#### *Strategie zvládnání vlastní agresivity*

Abychom zvládali vlastní agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí, musí být splněny následující podmínky:

Nezapomínejme na to, že agresivita je člověku přirozená a jedná se o určitý způsob sebeobrany organismu. Agresivita nám dodá energii k boji. Z tohoto důvodu tedy není dobré agresivitu potlačovat, tlumit či popírat. Nedostane-li se tato energie ven, obrátí se dovnitř, do našeho organismu. Tím bychom ubližovali sami sobě a šli proti přirozeným obranným mechanismům. **První podmínkou tedy je dát agresivitě volný průchod, abychom neublížili sobě.** (To chápeme pod slovy zvládnání vlastní agresivity s ohledem na sebe.)

Záleží však, **jakým způsobem dáme své vlastní agresivitě průchod.** To už se dotýká našeho okolí. Zde záleží na situačním kontextu. V jakých situacích býváme nejčastěji agresivní?

- V krizových situacích, ve kterých je přímo ohrožen život nebo zdraví náš či jiných lidí.
- Někdo nás ohrožuje – napadne nás slovně nebo fyzicky, útočí na naši sebeúctu apod.

V situacích krize většinou nikdo nemívá problém s projevy agrese. Jde-li o život, klidně si můžeme dovolit narušit integritu druhého a necháme druhé, aby narušili integritu naši, např. strhneme člověka ze silnice, aby ho nepřejelo auto, zakřičíme „Zastav, tam nesmíš!“ apod.

#### *Agrese versus umění bránit se*

Dostáváme se však do situací, ve kterých se musíme nějakým způsobem bránit – někdo nás napadne slovně či fyzicky, nadřizený (učitel, rodič...) po nás chce věci, které nemůžeme zvládnout, apod. Bráníme svou osobu,

svou sebeúctu, svůj čas... Právě v situacích, kdy někdo zasahuje do naší svobody a nám se to nelíbí, nesouhlasíme s tím (nejedná se podle nás o krizovou situaci), míváme tendenci reagovat agresivně. Na útok reagujeme protiútokem. Pomozme dětem nacházet konstruktivní způsoby, jak zareagovat (aniž bychom zvyšovali hlas, používali nevybíravá slova na adresu druhých, bouchli pěstí do stolu či práskli dveřmi). Patří mezi ně mimo jiné zachovávání úcty k sobě a k druhým, respektování pravidel, používání efektivní komunikace, zejména zpětné vazby, asertivita a další. Různé způsoby, jak se bránit, se vyskytují např. v lekcích:

- 7.1 Poznáváme, určujeme a dodržujeme základní pravidla chování ve třídě a ve škole.
- 8.5 Odmítáme manipulaci.

#### *Jak ještě můžeme dětem pomoci*

- V běžných školních situacích můžeme pomoci dětem uvolnit jejich agresivitu fyzickou aktivitou, např. pohybem (proběhnout se, zaskákat si, udělat pár dřepů...), pomocí hudebních nástrojů (např. bubnu, který máme ve třídě k dispozici pořád), nebo necháme dítě hníst rukama hlínu či modelínu vší silou. (Erkert, 2004)
- Často pomáhá ze situace odejít, vzít si „timeout“, během kterého nějakým způsobem ventilujeme své napětí.
- Dále může pomoci, když budeme podporovat vztah dítě – rodič - škola zapojením rodičů do výuky, organizováním společného času, apod. Některé nápady viz Šimanovský, Zdeněk. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. V doporučených aktivitách k tomuto tématu: Živý večer s rodiči na téma Jak posílit dítě vůči násilí.
- Jako další aktivitu můžeme se žáky provést analýzu videoukázek filmů či počítačových her, ve kterých se vyskytuje agresivní chování a které jsou dětem daného věku volně dostupné (např. vysílají se v televizi v čase, kdy jsou děti odpoledne samy doma). Mluvíme pak o tom, jaké důsledky mělo agresivní chování pro daného člověka a jaké pro jeho okolí, jak jinak by se dala situace řešit, aby bylo zachováno to, že respektujeme sebe a zároveň své okolí.

### 2.2.3 Doporučený postup

- Na úvod položíme žákům několik otázek, např.:
  - Souvisí nějakým způsobem agresivita s energií? Pokud ano - jakým?
  - Kdy naposledy jste cítili agresivitu u sebe? Co jste v této situaci udělali? Co byste udělali, kdybyste mohli tuto situaci zažít znovu?
  - Co ve vašem vlastním životě často způsobuje, že jste agresivní?

- Co většinou uděláte, když se ve vás vše „vaří“?
- Co si představíte, když se řekne, že někdo zvládá vlastní agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí?
- ◆ V menších skupinách (3-5 členů) požádáme žáky, aby dali dohromady nejrůznější strategie, jak se oni sami mohou vypořádat se svojí agresivitou s ohledem na sebe i na své okolí. Chceme jejich zkušenosti i nové nápady.
- ◆ Strategie, které vymysleli ve skupině, prezentují druhým jako scénku.
- ◆ Nabídneme žákům některé další strategie, jak se můžeme vypořádat se svojí agresivitou. Příklady aktivit jsou uvedeny níže.
- ◆ Během závěrečné reflexe hovoříme se žáky o tom, které strategie jsou jim bližší a které by chtěli začít používat. Můžeme položit např. tyto otázky:
  - Které z vyzkoušených strategií zvládnutí agrese jsou vám nejbližší?
  - S jakými způsoby zvládnutí agresivity jste u sebe spokojeni?
  - Jaké způsoby zvládnutí agresivity se vám líbí na lidech kolem vás?
  - Až budete příště cítit agresivitu, co byste chtěli udělat?
  - Jak využijete to, co teď víte o agresivitě, ve vlastním životě?
  - Co byste doporučili druhým – jak zvládat agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí?

#### 2.2.4 Evaluace

- ◆ Provedeme závěrečnou evaluaci. Rozdělíme žáky do jiných skupin tak, aby spolu nebyli členové skupin původních. Každý ve skupině má za úkol si vybrat alespoň jeden postup zvládnutí vlastní agresivity, který se mu nejvíce osvědčil a který chce zkusit nějakou dobu používat. Tento způsob předvede svým spolučlenům. V každé skupině pak žáci společně zformulují, v čem je pro ně osobně užitečné naučit se zvládat vlastní agresivitu s ohledem na sebe i na své okolí. Tento užitek prezentují ostatním skupinám. Na závěr společně se žáky dohodneme dobu, po kterou vybraný postup zvládnutí vlastní agresivity budou zkoušet používat, a datum, kdy se společně pobavíme o tom, jak se jim to dařilo. Můžeme tak nastartovat dlouhodobou práci na zvládnutí vlastní agresivity.



## 2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 Zatloukání kolíků	Každý žák si představí, že všechno, co ho provokuje k agresí, se změnilo v dřevěný kolík. Imaginární palicí ho zatlouká do země.	1., 2.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry pro zvládání agresivity a neklidu</i> . Praha: Portál, 2002, s. 52.		
B2 Můžeš roztrhat noviny	Ve třídě máme k dispozici staré noviny. Když některý žák prožívá vztek, necháme ho noviny roztrhat.	1.
Zdroj: ERKERT, Andrea. <i>Hry pro usměrňování agresivity</i> . Praha: Portál, 2004, s. 29.		
B3 Semafor	Pomocí techniky semafor (červená: stop, oranžová: přemýšlej, zelená: jednej) se žáci učí pracovat s vlastní agresivitou.	2., 3.
Zdroj: NOVÁKOVÁ, Marie a kol. <i>Učíme etickou výchovu</i> . Praha: Etické fórum ČR o.s., 2006. str. 91-92 a 94-95.		
B4 Živý večer s rodiči na téma: Jak posílit dítě vůči násilí	Popis možnosti, jak zorganizovat setkání s rodiči zaměřené na sdílení zkušeností a hledání řešení konkrétního problému, který ve třídě nastal – např. problémy s agresivním chováním.	pro rodiče
Zdroj: ERKERT, Andrea. <i>Hry pro usměrňování agresivity</i> . Praha: Portál, 2004, s. 15-18.		

### 3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

---

ANTIÉR, Edwige. *Agresivita dětí*. Praha: Portál, 2004. 104 s.  
ISBN 80-7178-808-2

ERKERT, Andrea. *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál, 2004. 96 s.  
ISBN 80-7178-938-0

NOVÁKOVÁ, Marie a kol. *Učíme etickou výchovu*. Praha: Etické fórum ČR o.s.,  
2006. 131 s  
ISBN 80-7130-126-4

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha: Portál,  
2002. 176 s  
ISBN 80-7178-689-6

VALENTA, Josef. *Učit se být*. Praha: STROM&AISIS, 2003. 95 s.  
ISBN 80-86106-10-1

## **4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT**

---

## A1 Vytvářet tlak

(Portmannová, 47)

Zaměřeno na *seberegulaci ve fyzicky kompetitivní situaci*.

Děti utvoří dvojice a různými úlohami měří své síly, např.:

- pokoušejí se jeden druhého přetlačit (vytlačit z křídou nakresleného kruhu), přičemž ruce zůstávají připaženy a nesmí se používat kopání a strkání;
- postaví se tak, že se dotýkají pouze dlaněmi předpažených rukou, jimiž se přetlačují.

**Reflexe:** Jak se cítí vítěz, jak se cítí ten, kdo podlehl, naštvál se ten, který byl přetlačen, co se dá udělat, aby z porážky nevzešla agresivita, jak to udělat, aby silnější neubližovali slabším...?

Zdroj: VALENTA, Josef. *Učit se být*. Praha: Agentura STROM&AISIS, 2003, s. 53.

## A2 Na čápy a žáby



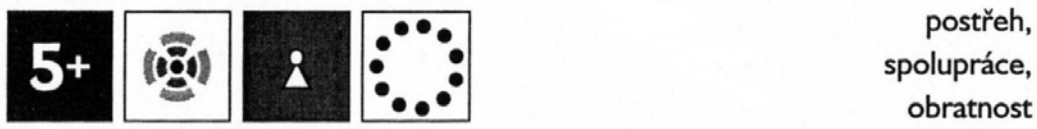
pohyb,  
bojovnost,  
zábava

**Pomůcky:** provaz na ohraničení rybníka

Hra pro menší děti. Ohraničíme provazem na podlaze ovál (rybník). Hráči vytvoří dvě skupiny: Čápi stojí na jedné noze a druhou si drží vzadu skrčenou, žáby skáčou v podřepu. Na znamení se čápi snaží pochyvat v rybníku co nejvíce žab. Ulovená žába odchází stranou. Po několika minutách hru zastavíme a sečteme, kolik zůstalo žab. Pak si skupiny úlohy vymění.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládnání agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002, s. 49.

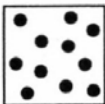
### A3 Stonožka (Mizející místo)



Hráči sedí v kruhu na židlích přiřazených sedadly těsně k sobě. Jedna je volná a na tu si chce sednout hráč stojící uprostřed. Sedící hráči se však začnou přemísťovat a přeseďají si tak rychle, že tím prostřednímu vždy znemožní dosednout na vyhlédnuté místo. Když se mu to přece podaří, vstává hráč po jeho levé ruce. Jde do kruhu a hra pokračuje dál.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládnání agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002, s. 50.

## A4 Greenpeace



odreagování,  
postřeh,  
bojovnost

**Pomůcky:** dvacet archů novin (nebo pěnových míčků)

Hra pro menší děti. Kruh ze židlí představuje jezero. Hráči se rozdělí do dvou skupin. Jedna jsou členové ekologického hnutí (Greenpeace) a vstoupí do jezera. Druhá jsou turisté. Dostanou určitý počet „odpadků“ (lehkých, aby neporanily, např. dvacet listů z novin).

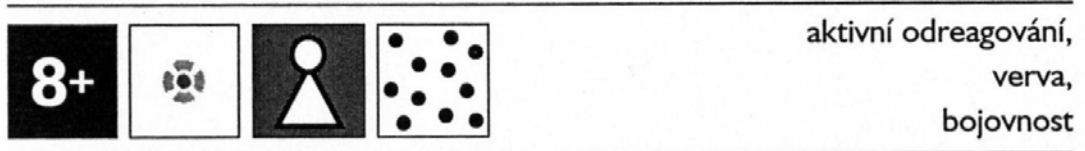
Po zahájení hry začnou „turisté“ házet odpadky do jezera. Členové Greenpeace je hned nato naopak vyhazují ven. Hráči obou stran smějí házet jedním hodem vždy jen jeden kus. Vedoucí hry boj po dvou minutách zastaví a sečte, kolik odpadků leží v jezeře a na břehu.

Skupiny si pak vymění role. Vyhrává ta, která měla v jezeře méně odpadků.

Po hře mluvíme o tom, čím a jak se znečišťují řeky, moře a jezera a co by se proti tomu dalo dělat; hovoříme s dětmi také o pojmu Greenpeace.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002, s. 54.

## B1 Zatloukání kolíků



Každý hráč si představí, že vše, co mu vadí, bere náladu, co ho dopaluje, se změnilo v jeden dřevěný kolík. Těžkou imaginární paličí „kolík“ zatlouká do země, pomalu a co nejhlouběji. Postupně hráči přestávají podle toho, jak už je kolík v jejich představách hluboko zatlučen.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002, s. 52.



## **B2 Můžeš roztrhat noviny**

---

*Pomůcky:* novinové dvojlisty

Aby se rozzuřené dítě zbavilo své zlosti, postaví se před dvojlist novin, který drží z obou stran další dvě děti. Vždycky, než udělá pěstí do novin díru, co nejsilněji zařve, aby se ze své zlosti vykřičelo. Má-li obzvlášť velký vztek, dostane další dvojlist, který může opět rozervat pěstí na kusy. Je vhodné, aby vztek postupně přešel do legrace a zábavy nebo do jiných pozitivních projevů.

Zdroj: ERKERT, Andrea. *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál, 2004, s. 29.

## B3 Semafor

**Téma: Komunikace citů, hněv, strach, šikana, agrese**

**Věková skupina: 12–15 let**

**Pomůcky: obrázek semaforu, látkový míček, slunečnicová semínka**

**Čas: 3x45 min (3 hodiny výuky)**

**Cíl: Naučit se usměrnit negativní emoce, zvládnout přiměřeným způsobem hněv, strach, agresi**

*Ověřeno s 1300 žáky*

**Senzibilizace formou zkušenosti:**

**Hádejte, čeho se bojím.**

Pedagog vypráví svou nebo zprostředkovanou zkušenost se strachem. (Velmi dobrým příkladem je fobie, která působí silně a není obvykle racionálně zdůvodnitelná.)

Jaký důsledek měl tento strach? Mohu se jím v životě řídit a jednat podle něj? Dostáváme se k nutnosti strach zvládnout.

**Z praxe:**

*Já osobně se bojím motýlů. Jednoho dne mi vlétl do jedoucího auta oknem motýl. Můj pocit byl jasný: potřebuji se okamžitě dostat ven z auta. Nejlepší by bylo otevřít dveře a vyskočit. Je jasné, že takto jednat nemůžu, při výskoku bych ohrozila život svůj i životy jiných. Je jediné řešení – zvládnout strach. Jak?*

**Práce v hodině:**

Kreslíme obrázek semaforu. Rozebíráme význam jednotlivých světel. Na jejich symbolice vysvětlujeme systém usměrňování emocí (zejména afektů, jako je např. strach, vztek).

**Výklad:**

**Červená barva symbolizuje příkaz „Zastav!“**

*Cítíš afekt? Nejednej, zastav se! Uklidni se! Pozvi na pomoc rozum!*

**Oranžová barva říká: „Připrav se!“**

*Zvaž situaci. Promysli její závažnost. Dá se zvládnout? Jak?*

*Můžeš využít pomoci někoho?*

**Zelená barva doporučuje: „Jed!“**

*Máš-li promyšlenou taktiku, v klidu jednej. Ty situaci zvládneš. Máš na to!*

**Aplikace na dané téma (konkretizace):**

Začínám sama svým příběhem. Žáci doplňují své zážitky. S jejich pomocí na jednotlivé situace aplikujeme semafor.

V podání učitele žáci slyší příběh:

a) správný – jednala jsem podle semaforu.

b) špatný – nejednala jsem podle semaforu. Popíšu důsledky špatného jednání.

Žáci sami aplikují semafor na svůj problém.

**B) Téma: Hněv****Senzibilizace diskuzí:**

Stalo se vám někdy, že jste se na někoho zlobili? Jak se projevuje váš hněv? (cca 5 min) Jak se cítíš, když se zlobíš (uvnitř)? Kde v tvém těle se zlost projevuje?

Vyjádříš hněv navenek? Tutláš ho v sobě?

Co ti říká hněv?

Vysvětlení: Hněv je silná emoce, afekt, vznikající z pocitu ublíženosti. Říká nám, že my sami nebo někdo jiný porušil některé z mých důležitých pravidel nebo měřítek.

Tvá barva hněvu: Házíme míč, každý uvede svou barvu. Obvykle vítězí červená.

**Aplikace semaforu:**

Vyprávím příběh, na který se žáci snaží aplikovat semafor. Jak by dopadl, kdybych ho nepoužila? Jak by dopadl, kdybych ho použila?

**Příběh z praxe:**

*Psala se písemná práce z chemie. Jeden ze žáků, cca 15 let, dostal dostatečnou. Zaslechla jsem komentář: „Ta kráva mně dala...“ Společně se mnou jej zaslechla třída. Bylo ticho jako v kostele. Všichni čekali, co se bude dít. Měla jsem zlost.*

**Červená:** Nejednej! Chvilí jsem mlčela.

**Oranžová:** Promysli to: Čtyřek bylo mnoho. Tento mladík jich má bezpočet. Důvodem tedy není známka. My dva jsme se nikdy nepohádali - důvodem tedy nejsem já. Mohu mu připomínat jednání někoho, s kým je v problému. Mohla by to být matka, někdo doma.

**Zelená:** Jed!

*Ve třídě je ticho a já něco udělat musím. Potrestat ho? Jak? Neznám situaci. Do hrobového ticha pronáším: „Přijď po hodině do kabinetu.“ Oči spolužáků mu dávají jasně najevo, že teď to „schytá“. Přišel.*

*„Promiňte,“ omlouvá se, „vážně nevím, jak mi to ‚ujelo‘. Nebylo to nic proti vám.“ „Povídej,“ říkám. „Co?“ nechápe. „Proč jsi tak vyváděl. Co se děje?“ Problémy byly doma. Můj rozum mi napověděl správně.*

*Můj žák mi mé jednání nezapomněl. Nedal na mne dopustit a ještě po letech mi přivezl ukázat svého syna.*

**Diskuze:**

**Jak bych jednala bez semaforu?** Poznámka v žákovské knížce, křik, dvojka z chování, horší známka z mého předmětu, napětí mezi námi...

Důsledek zvládnuté emoce: Omluva žáka, jeho úcta, dobrý vztah mezi námi až dodnes.

**Aktivita v hodině:** Sdělujeme si, kdo nás v poslední době nejvíc rozzlobil.

Každý dostane slunečnicové semínko a dává ho tomu, koho sdělení ho oslovilo. Pedagog dbá na to (může o to výslovně požádat), aby všichni byli obdarováni. Neoceněné ocení sám.

**Zdroj:** NOVÁKOVÁ, Marie a kol. *Učíme etickou výchovu*. Praha: Etické fórum ČR o.s., 2006. str. 91-92 a 94-95.

## **B4 Živý večer s rodiči na téma: Jak posílit dítě vůči násilí**

Jsou-li ve školce nebo ve škole děti se sklony k agresivitě, může být prospěšné večerní setkání s rodiči zaměřené na prevenci násilí a všechny rodiče na ně včas písemně pozvat.

### **Pozvání**

Je třeba promyšleně zvolit den a hodinu setkání, které by vyhovovaly převážné části rodičů, aby jich co nejvíce pozvání přijalo (je např. lépe vyhnout se termínu, kdy televize přenáší významné fotbalové utkání).

K vyvolání zvědavosti a zájmu rodičů musíme najít stručné a výstižné téma. Rodiče by se měli na pozvánce také dozvědět, jak bude večer probíhat, k čemu jim bude užitečný a co se očekává od nich. Vyrozumějí-li, že se mohou zapojit do věcné výměny názorů týkajících se výchovy, nebudou mít obavy z toho, že by se museli před všemi „zpovídat“. Kreativně a s fantazií sestavené pozvánky působí navíc velmi příjemně, takže je zpravidla všichni rodiče rádi přijmou. Není-li přesto jisté, kolik rodičů se nakonec dostaví, je vhodné připojit k pozvánce útržek pro potvrzení účasti, který má být doručen do školy nebo do školky nejpozději tři dny před vlastní akcí.

### **Cíle setkání**

Ještě před přípravou pozvánek se však pedagogové musí shodnout na tom, co by chtěli setkáním s rodiči ovlivnit.

Rodičovský večer může být zaměřen např. na to, aby:

- se všichni zúčastnění během večera cítili dobře (příp. připravit nápoje, slané pečivo, sušenky apod.),
- rodiče měli dostatek času k vyjádření svých představ a očekávání,
- rodiče problematických dětí poznali, že nejsou sami se svými pocity, úzkostmi a pochybami,
- se hledaly odpovědi na otázky rodičů a vzájemně se vyměnily zkušenosti,
- rodiče dostali možnost najít sami způsob řešení toho či onoho konkrétního problému,
- si také rodiče společně vyzkoušeli hry a cvičení, při nichž se mohou děti dobře odreagovat,

- rodiče získali odvalu pohlízet na vychovatelky a pedagogy jako na své partnery ve výchovném procesu.

Důležitý je také základní postoj, s nímž pedagogové k rodičům přistupují – všechny žádosti, otázky, problémy a přání rodičů je vždy třeba brát vážně. Rodiče by měli být povzbuzeni, a ne jen poučováni, moralizováni, nebo dokonce znevažováni.

### Průběh večera

Dobře promysleme, jak lze společně dohodnutých cílů během večera dosáhnout. Rozhodující roli přitom hraje struktura schůzky. Po oficiálním uvítání a krátké informaci o programu může setkání probíhat třeba následujícím způsobem.

#### A. Navázání vzájemného kontaktu (5–10 minut)

Vhodnou zahřívací hrou je např. *Setkání na ostrově*. Potřebujeme k ní židle, magnetofon nebo CD přehrávač a současnou taneční hudbu.

Ostrov tvoří vždy kroužek čtyř až šesti židlí. Rodiče se v místnosti volně pohybují v rytmu hudby a poslouchají, až hudba ustane. Na to musí ihned zareagovat a sednout si na nejbližší volné místo. Když všichni našli místa, navzájem se v jednotlivých „ostrovech“ pozdraví, příp. představí (třeba podle svých dětí, např. jsem matka Honzíka, jsem otec Klárky). Jakmile začne znovu hrát hudba, všichni své „ostrovky“ zase opustí.

#### B. Hlavní část programu *Jak posílit dítě vůči násilí* (45–60 minut)

*Potřebné materiály:* papíry formátu A4, propisovačky, dvě bílé čtvrtky formátu 70x50 cm, tlusté fixy, lepicí páska

*Krok 1:* Když proběhne zahřívací hra třikrát až pětkrát, zůstanou rodiče sedět a ve své „ostrovní skupině“ hovoří společně o tom, **co od programu večera očekávají**. Zvolený reprezentant skupiny stručně a výstižně všechna očekávání zapíše a přednese je také v plénu. Pak se uspořádají židle do jednoho velkého kruhu a výsledky z jednotlivých „ostrovů“ se shrnou. Když jsou předneseny všechny body, měl by moderátor večera jasně a důrazně říct, že ten, kdo očekával recepty a záruky, nemůže být uspokojen.

*Krok 2:* Potom rodiče dostanou otázku, co si představují pod pojmem „agrese“. Moderátor (např. učitel) upozorní i na pozitivní agresi, která pomáhá řešit bez váhání obtížné situace.

**Jaké jednání vnímáme jako agresivní?** V diskusi o této otázce se názory vždycky liší. Mělo by se tedy společně prohovořit, proč některý způsob chování může být hodnocen rozdílně. Možná leckteří rodiče zastávají názor, že si jejich děti nemusejí nechat všechno líbit nebo že je důležité umět se prosadit. Pokud se diskuse nemůže rozproudit, je vhodné uvést nějaké konkrétní příklady, ať už z dané skupiny dětí nebo modelové případy.

**Krok 3:** Společně probereme **příčiny agresivního chování**. Moderátor je ve stručné formě napíše na velkou čtvrtku umístěnou na dobře viditelném místě. Když všichni účastníci slyší jednotlivé body a mají je před očima, brzy se ukáže, že chování se sklony k násilí může být ovlivněno velmi rozdílnými faktory.

**Krok 4:** Moderátor položí následující otázku: **Co dodává dítěti sílu v jeho jednání?** Odpovědi rodičů zapíše na velkou čtvrtku. Mohou se tu objevit hodnoty jako láska, zabezpečení, důvěra, porozumění, bezpečí, opora, radost ze života, kamarádství při hrách, čas, zkušenosti zprostředkované smysly, síla osobnosti, schopnost vcítění, dobrý pocit vlastní hodnoty atd. Obě čtvrtky umístíme vedle sebe, aby si rodiče uvědomili, že nejsou vůči možným příčinám zcela bezmocní.

**Krok 5:** Potom je vhodné zaměřit se na tři až čtyři hlavní body a o nich **společně diskutovat** poněkud důkladněji. Pokud se v dětském kolektivu vyskytuje nějaký problém, můžeme mluvit konkrétně, avšak pozitivně – najít způsoby řešení, vymyslet, co by se mohlo doplnit třeba v programu, jak děti motivovat apod. Moderátor by měl umět v klidu usměrnit rozčilení i případné útoky nebo nepřátelské reakce.

Během večera můžeme s účastníky vyzkoušet několik (4–6) dále popsanych **cvičení a her**. Lze je zařadit i před diskusi, příp. mezi kroky 3 a 4. Je vhodné uvést, které schopnosti jednotlivé hry posilují a jak mohou působit. Pokud se v průběhu her vyskytnou nějaké otázky nebo nejasnosti, společně je prodiskutujeme; někdy naopak necháme pouze rámcové zadání a sporné podrobnosti si řeší každý svým způsobem.

Významná je **reflexe aktivit**, jakýkoli průběh hry může posloužit jako základ k diskusi – tedy i neúspěšné provedení, malý zájem o hru nebo třeba i podvádění pro dosažení vítězství. Kladné i záporné jevy probíráme neosobně, jen jako ilustraci herních možností a odrazu hry v běžném životě. Je důležité, aby hlavní vedoucí měl s podobným vedením skupin určité zkušenosti.

Zdroj: ERKERT, Andrea. *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál, 2004, s. 15-18





Z. Šimanovský

## Hry pro zvládání agresivity a neklidu

Často se hovoří o rostoucí agresivitě dětí a jejich důsledcích: o napětí ve skupinách dětí a mládeže, o stresu jednotlivců, o nekontrolovaných výbuších emocí. Kniha nabízí hlubší pochopení podstaty problému a jeho zpracování pomocí her. Potlačované emoce často vyvolávají napětí, nepřátelství a násilí. Naopak ovládaná agresivita pomáhá vítězit ve sportovním nebo jiném klání v rámci pravidel. A právě k ovládnutí agresivity přispívají hry a činnosti, které posilují vhodné způsoby reakce na psychofyzické napětí, pomáhají mírnit, redukovat či odstranit nadměrné napětí. Náměty jsou rozděleny podle jejich zaměření do několika kapitol, v každé se začíná hrami, které lze využít při práci s menšími dětmi, následují činnosti vhodné pro starší děti.

brož., 184 s., 197 Kč

### OBSAH

Neklid a agresivita  
 Co je to hra a kde jsou hranice mezi hrou a skutečností?  
 Rozehřívací, aktivizační hry  
 Rozehřívací hry s umělým konfliktem  
 Hry na soustředění a zklidnění  
 Poznávací a edukativní hry  
 Autentické hry  
 Modelové hry  
 Hry pro zdravé sebeprosazení  
 Asertivní práva  
 Uplatnění her ve škole



**A. Erkert**

## **Hry pro usměrňování agresivity**

**Sto námětů pro činnosti s dětmi ve věku od tří do osmi let**

Už malé děti by se měly učit zacházet se svým vztekem a agresivitou. Jak by měli rodiče a vychovatelé reagovat, když se děti rozduří? Jak jim pomoci, aby se lépe vyrovnávaly se svým strachem a frustrací? Jak je přesvědčit, že konflikty je možno řešit konstruktivně? Autorka nabízí 100 námětů na jednoduché hry a dramatizace, při kterých děti překonávají své negativní emoce a procvičují jednání, které neústí v konfrontaci, ale vede ke spolupráci. Prostřednictvím her se děti učí jednání podle pravidel a dalším sociálním dovednostem.

**brož., 104 s., 147 Kč**

### **OBSAH**

Jak reagovat, když jsou děti vzteklé a agresivní  
 Jak řešit konflikty konstruktivně  
 Spolupráce s rodiči  
 Jak dětem pomoci se vyrovnávat se strachem a frustrací  
 Vybij svůj vztek akcí!  
 Vyzkoušej si různé role  
 Dýmka míru u jednacího stolu  
 Ven z izolace a blíž k sobě  
 Příběhy s pohybem  
 To mě uklidňuje a uvolňuje  
 Prostor, v němž se cítíme dobře



**Simona Jeřábková**

**UČÍME SE ZVLÁDAT VLASTNÍ AGRESIVITU**



© Projekt Odyssea, 2007  
[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)

**ISBN 978-80-87145-09-8**