

Agrese u adolescentů

Jiří Kressa

Pedagogická fakulta JU

Přechod od paradigmatu rizika k paradigmatu odolnosti

- **Paradigma rizika** se soustředí na **nedostatky a problémy** u mladých lidí, jejich rodin a kultur.
- To vede k negativním praktikám ve vzdělávání, jako je **snižování očekávání, stereotypizování, nálepkování, třídění a vylučování.**
- **Tento „deficitní přístup“ brání vidět kapacitu a sílu jedince** a vede k vytváření mýtů.

Přechod od paradigmatu rizika k paradigmatu odolnosti

- **Výzkum odolnosti (resilience) naopak ukazuje, co „funguje“** a jak se jedinci úspěšně rozvíjejí navzdory rizikům a nepřízni osudu.
- Některé děti si prožijí mnoho ústrků a útrap, povznesou se nad to a skončí jako normální zdraví dospělí.
- Tato teorie je v protikladu k tradiční představě, že v prostředí plném deprivace a zneužívání se rodí jen neřesti a zlo.

Přechod od paradigmatu rizika k paradigmatu odolnosti

- **Jde o jedince, kteří se ohnou, místo toho aby se zlomili. Mohou si vybojovat a využít samostatnost nutnou pro nalezení svého místa ve společnosti (Zimbardo).**
- **Zdůrazňuje, že většina mladých lidí „to zvládne“.**
- **Všichni jedinci mají schopnost se transformovat a měnit.**

Přechod od paradigmatu rizika k paradigmatu odolnosti

Klíčové faktory pro rozvoj odolnosti (tři ochranné faktory)

1. Pečující vztahy: Tyto vztahy jsou zásadní pro napojení na odolnost adolescentů a naplňují potřeby lásky, sounáležitosti a spojení

- Zahrnují **láskyplnou podporu** (emocionální bezpečnost, „tichou dostupnost“, „prostou trvalou laskavost“),
- **respekt** (uznání hodnoty a důležitosti jedince),
- **zájem, aktivní naslouchání, potvrzování pocitů a poznávání zájmů a snů.**

Přechod od paradigmatu rizika k paradigmatu odolnosti

2. Pozitivní a vysoká očekávání: Jsou jádrem pečujících vztahů a nejenže strukturují chování, ale také **vyzývají adolescenty nad rámec toho, co si myslí, že dokážou**

- Zahrnují víru ve **vrozenou odolnost a schopnost „sebeopravy“** adolescentů, **„výzva s podporou“** („vím, že to zvládneš“),
- **vedení bez nátlaku/svobodu se strukturou** (bezpečný prostor pro růst a chyby), **zaměření na silné stránky** (začínání u silných stránek místo problémů),

- **3. Příležitosti k participaci a přispění:** Přirozený výsledek přístupu založeného na odolnosti a silných stránkách, **kde se mládež může zapojit a být slyšena v bezpečném prostředí**, což vede k rozvoji sociální kompetence, řešení problémů a pocitu identity a budoucnosti
- Zahrnuje **interaktivní skupinové procesy** (kooperativní práce).
- **Reflexi, dialog a kritické myšlení** (bezpečné prostory pro diskusi o relevantních tématech- **třeba i pro učitele nepříjemných**).
- **Jak to ale udělám s agresivním jedincem?**

Proaktivní a reaktivní agrese

- Tyto typy agrese se liší z hlediska **cíle agresivně jednajícího** (**dosažení výhod** či **sebeobrana**) a **projevu agrese** (**nenápadné projevy** či **zjevný útok**) i prožívání (**uspokojení** či **hněv**).
- **Proaktivně a reaktivně agresivní jedinci si také jinak vysvětlují vlastní jednání i jednání druhých, mají jinou schopnost sebeovládání a morální motivaci.**

Proaktivní agrese – sleduje výhody pro sebe

- Proaktivní agrese se vyskytuje v podobě **agrese zaměřené na dosažení určitých výhod.**
- K nim může patřit i získání dominantního postavení nad druhým.
- Proaktivně agresivní jedinci **rozumí tomu, co se kolem nich děje** zpravidla bez potíží a dovedou také odhadnout záměry druhých lidí.
- **Jde-li o jejich vlastní prospěch, nemají zábrany jednat agresivně, bez ohledu na zájmy ostatních.**

Proaktivní agrese

- Proaktivní agrese je popisovaná jako **negativní chování osvojené na základě sociálního učení**.
- Důležité je zmínit **observační učení** (jedinec napodobuje agresivní chování, které viděl u druhých osob a které jim přineslo nějaké výhody) a **zpevnování** (opakovaná zkušenost s vlastní agresí, která dotyčnému přinesla nějaké výhody).

Reaktivní agrese – reaguje impulzivně

- Pro tento typ agrese jsou charakteristické **impulzivní útoky, často provázené hněvem.**
- Sklon takto jednat mají jedinci vznětliví, kteří obtížně ovládají své emoce a chování.
- Někdy nejsou schopni v důsledku hněvu myslet na následky svého jednání (typické pro ADHD a MR).

Reaktivní agrese

- Reaktivně agresivní děti **mají pocit, že jejich jednání je oprávněným protiútokem na napadení jinou osobou** – motiv jejich agrese tedy není nemorální.
- Pokud **vnímají** agresivní jednání druhého vůči sobě **jako záměrné nebo neférové**, je z jejich hlediska obrana či odvěta po morální stránce zcela legitimní.

Reaktivní agrese

- Spolužáci jejich chování někdy zneužívají.
- **Reaktivně agresivní žáci se mohou stát pro pobavení zbytku třídy terčem drobných útoků a nenápadných provokací, které učitelům snadno uniknou.**
- Pedagogové zachytí až výbuch jejich agresivní reakce, který považují za přehnaný.

Reaktivní agrese

- Impulzivně agresivní žáci většinou **nejsou schopni vyvíjet složitější strategie jak ubližovat druhým** a pro pozorovatele je zřejmé, že v podstatě **nemají** – s výjimkou situačně nekontrolované agrese – ani **reálnou převahu nad ostatními**.
- V tomto smyslu **je nelze pokládat za typické agresory**.
- Nepříznivou okolností u těchto žáků je i to, že **se cítí nepochopení a nespravedlivě trestaní**.

Náměty pro práci s žáky – k proaktivní agresi

- Učitelé by měli u žáků posilovat **empatický zájem o druhé** a rozvoj jejich sociálních a morálních kompetencí.
- Žáci by měli být vybízeni, aby **svými slovy popisovali, co se ve třídě odehrálo a jaký (třeba morální) dopad tato událost má (hry typu Krokodýlí řeka)**.
- Pod svým vlastním popisem si význam události lépe uvědomí.

Náměty pro práci s žáky – k reaktivní agresi

- Reaktivně agresivní žáci **potřebují posílit sebeovládání** ve frustrujících situacích.
- Vhodný je **nácvik chování v modelových „zátěžových“ situacích** a reflexe jejich prožívání.
- Pedagog (či psycholog) by jim měl pomoci **najít vhodné strategie k jejich zvládnutí** (multisenzorické pomůcky, relax, dýchání).
- Tito žáci **se potřebují naučit zohledňovat větší škálu motivů u druhých lidí** (včetně neúmyslných nehod).

- Škola by měla mít pro učitele předem **připravený postup pro případ výbuchu neřízené agrese** či jiných silných emocí žáků (krizový plán, metodika).

Jak se agrese odehrává?

1. Fyzická agrese

- Fyzická agrese **je nejviditelnější a nejrozpoznatelnější formou agrese mezi dospívajícími**. Zahrnuje přímou fyzickou újmu nebo hrozbu takové újmy. To zahrnuje bití, kopání, strkání a další formy fyzického napadení.
- Fyzická agrese je často častější u chlapců než u dívek a je ovlivněna faktory, jako je tlak vrstevníků, vystavení násilným médiím a rodinná dynamika.

Jak se agrese odehrává?

- Výzkum ukazuje, že fyzická agrese u dospívajících vede k vážným dlouhodobým následkům.
- **Dospívající, kteří se často zapojují do fyzické agrese mají vyšší riziko zneužívání návykových látek, školních a právních problémů v pozdějším životě.**
- Oběti fyzické agrese navíc trpí fyzickými zraněními, emocionálním traumatem a sníženým školním výkonem.

Jak se agrese odehrává?

2. Verbální agrese – pozor na přezdívky

- Verbální agrese zahrnuje použití slov k ublížení, včetně nadávek, urážek, výhrůžek a dalších forem verbálního obtěžování.
- **Verbální agrese je zákeřnější než fyzická agrese.**
- Verbální agrese se často vyskytuje v online prostoru, kde je dohled dospělých omezený.

Jak se agrese odehrává?

- **Dopad verbální agrese na dospívající je ničující.** Oběti pocítují úzkost, deprese a pokles sebevědomí.
- Na rozdíl od fyzické agrese **je verbální agrese obtížnější odhalit a řešit**, protože se často odehrává mimo oči autorit.

Jak se agrese odehrává?

3. Vztahová agrese

- Zahrnuje nefyzické taktiky, **kdy agresor manipuluje se sociálním postavením nebo pověstí oběti.** Patří sem šíření fám, vyloučení ze sociálních skupin a manipulace s přátelstvím za účelem izolace oběti.
Vztahová agrese je zvláště běžná u dívek.

Jak se agrese odehrává?

- Tento typ agrese je často **hůře rozpoznatelný, protože je více skrytý a manipulativní. Důsledky vztahové agrese jsou obvykle vážné, vedou k pocitům osamělosti, sociální úzkosti a depresi.**
- Dospívající, kteří zažívají vztahovou agresi, obvykle bojují s problémy důvěry a udržením zdravých vztahů v budoucnu (**má neustálý pocit, že pomluvy jsou vlastně pravda** – jsem tlustý, jsem k ničemu, vypadám hnusně).

- Během adolescence se zvyšuje a postupně nahrazuje fyzickou agresi jako nejběžnější typ. **Má škodlivé dlouhodobé účinky nejen na oběti, ale i na iniciátory.**

Identifikace agresivního chování ve třídě - nevýhody

1. Může být nemožné **identifikovat „jemné“ agresivní chování**, jako jsou pomlavy.
 - **Mohou být vidět jen žáci zjevně agresivní**, zatímco agresoři, kteří jen pomlouvají, nemusí být veřejně uznáváni za agresory.
 - Tišší a možná manipulativnější agresoři tak nejsou hodnoceni jako agresoři.

Identifikace agresivního chování ve třídě - nevýhody

2. Nominace do role agresora mohou být **ovlivněny sociálním stigmatem.**

Například dítě mohlo být nominováno do role agresora díky svému charakteru v důsledku pomluvy ze strany ostatních.

Identifikace agresivního chování ve třídě - nevýhody

3. Jedinec je obecně vnímán jako „pohodové dítě“ (reprezentuje školu apod.)

- Prosazuje „svoji verzi řešení“ na úkor ostatních (ostatní k němu vzhlížejí, bojí se ho apod.)

Zkuste tyto tipy:

- **snažte se zachovat klid** – musíte být „v pohodě“, abyste adolescenta „neohrožovali“
- ujistěte se, že **řeč vašeho těla odráží vaši ochotu naslouchat**, dát jim osobní prostor (často na to nemyslíme)
- když se hádka vymkne kontrole, pokud je to možné na chvíli **odejděte a zkoncentrujte se (multisenzorické pomůcky)**.

Zkuste tyto tipy:

- **Dechová cvičení** mohou pomoci snížit intenzitu hádky. Zhluboka se nadechněte, na několik sekund vydržte a poté vydechněte. Opakujte 5x.
- **Dýchání v boxu** – čtverec (na 4 se nadechneme, na 4 zadržíme, na 4 vydechneme nosem, na 4 zadržíme dech)
- Dýchání od 30 do 1 (nádech, výdech)

Zkuste tyto tipy:

- Pamatujte, že adolescent **nemusí vědět, jak zacházet se svým hněvem**, a to je může nechat frustrované a vyděšené.
- **Pokud ale ustoupíte**, protože vás jejich hněv zastrašuje nebo mate, **ve skutečnosti je povzbudíte**, aby opakovali toto chování jako způsob, jak získat to, co chtějí.
- Ale pozor:

Jak se vypořádat s násilným chováním?

- **Pokud se totiž cítíte ohroženi nebo máte strach, pak máte právo se chránit.**
- **Dejte jim prostor** – jakmile se uklidní, můžete si s nimi promluvit o tom, co se stalo, a navrhnout jim, že jim zkusíte pomoc (**neříkejte jim, že to bude lepší – nevíte**).
- **Budte jasní** – adolescent musí vědět, že budete stát za hranicemi, které si stanovíte.

Kontrola vzteku – u mě i u dospívajícího

- Identifikace spouštěčů: **vnější a vnitřní události, které vyvolávají hněv.**
- **Identifikační vodítka:** fyzické známky vlastního hněvu – stažené svaly, zaťaté pěsti atd.
- **Používání připomenutí:** přemýšlení nebo říkat si, abych se „uklidnil“ nebo „nechci mu ublížit“ nebo „nestojí za to bojovat.“

Příčiny a zdroje agresivního chování

- **Nenaplněné základní potřeby** – Agrese může být signálem, že nejsou uspokojovány základní tělesné a psychické potřeby člověka, který situaci vnímá jako ohrožení a brání se. Může jít o zanedbávání nebo týrání dítěte, rozvod v rodině, alkoholismus v rodině, chybějící vztahy s vrstevníky, nedostatek respektu nebo prostoru pro seberealizaci.
- **Potlačené emoce** – Agresivní chování může být projevem dříve nezpracovaných emocí, jako je hněv, vztek, smutek nebo beznaděj, nebo naučeným způsobem, **jak emoce projevovat navenek nemůžu** (např. radovat se je nepatřičné; kluci nebrečí; když se mi chce opravdu blbnout, nemůžu)

- **Nadměrně pečující výchova** – Děti zvyklé na plnění všech přání mohou reagovat vztekem a agresí, pokud jejich přání nejsou splněna (nemůžu lézt na strom, neustále se mnou chodí maminka)

Příčiny a zdroje agresivního chování

- **Nápodoba sociálních vzorů** – Mladí mohou nekriticky napodobovat agresivní chování prezentované v médiích (např. v televizních pořadech nebo počítačových hrách), nebo lidmi, kteří jsou pro ně sociálními vzory (vedle youtuberů, Clash of the Stars, Red Face).
- To se může stát, pokud jim chybí prosociální vzory v okolí
- **Známe vůbec nějaké, které je mohou oslovit?**

- **Nízká sebeúcta a sebepřijetí** – agrese vůči sobě, často související s nedostatečnou sebeúctou, se může projevovat **přílišnou sebekritikou (pozor ale na manipulaci)**, poruchami příjmu potravy nebo myšlenkami na sebevraždu
- **Nezvládání pochvaly**
- **Nedostatečné sebepřijetí** a "deficit sebedůvěry" je u agresivních adolescentů spojeno se sníženou kritičností a rigiditou vnitřního postoje, zatímco u autoagresivních adolescentů s vnitřní rozporuplností a sebeobviňující pozicí

- **Norma ve skupině** – Agresivní chování se může stát normou ve školní třídě, pokud žák nebo skupina žáků s významným postavením používá agresi k získání pozice nebo pozornosti a ostatní členové skupiny jasně nevymezí přijatelné chování.
- **Pokud není se třídou pracováno, agrese vždy vyhraje.**

Somatické přístupy a relaxační techniky

- **Sensory Motor Arousal Regulation Treatment (SMART)** se zaměřuje na somatickou regulaci jako cestu k regulaci emocí a chování u traumatizovaných jedinců, kteří mají často potíže s komunikací (<https://smartmovespartners.com/smart-therapy-approach/>)
- **Dr. Bruce Perry zdůrazňuje sekvenci tří R pro pomoc zranitelným dětem:** nejprve **Regulovat** (pomoci dítěti zklidnit reakce boj/útěk/zamrznutí), poté **Vztahovat se** (navázat s dítětem spojení) a teprve poté **Rozumět** (zapojit rozum, analýzu)

Tipy pro využití během řízené činnosti

- relaxační cvičení
- kratší aktivizující pohyb (pohyb nohou, rukou)
- dechová cvičení
- senzomotorické pomůcky

Přestávky pro mozek "brain breaks" = krátké pauzy během výuky, kdy děti motivujeme k senzomotorickým aktivitám.

<https://www.youtube.com/watch?v=BQ9q4U2P3ig>

Zajímavá stránka pro nás

- WhyTry je program sociálního a emocionálního učení (SEL) založený na důkazech. Používáme definici sociálního a emocionálního učení CASEL:
- *„...proces, jehož prostřednictvím děti a dospělí získávají a efektivně uplatňují znalosti, postoje a dovednosti nezbytné k pochopení a zvládnutí emocí, stanovování a dosahování pozitivních cílů, cítění a projevování empatie k druhým, navazování a udržování pozitivních vztahů a přijímání zodpovědných rozhodnutí.“ -*

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)

<https://whytry.org/the-resilient-educator-podcast/>

Doporučená literatura:

- Janošová, P., Kollerová, L., Zábrowská, K., Kressa, J., & Dědová, M. (2016). *Psychologie školní šikany*. Grada.
- Weans, T., Verschueren, K., Leflot, G., Onghena, P., Wouters, S., & Colpin, H. (2017). The role of teacher behavior in children's relational aggression development: A five-wave longitudinal study. *Journal of School Psychology, 64*, 17–27. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.04.001>
- Savage, J., Ferguson, C. J., & Flores, L. (2017). *The effect of academic achievement on aggression and violent behavior: A meta-analysis*. *Aggression and Violent Behavior, 37*, 91–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.10.003>
- Center on Positive Behavioral Interventions and Supports. (2022, January). *Tier 3 student-level systems guide*. U.S. Department of Education, Office of Special Education Programs, & Office of Elementary and Secondary Education. <https://www.pbis.org>
- Center on PBIS. (2025, April). *Supporting and Responding to Students' Social, Emotional, and Behavioral Needs: Evidence-Based Practices for Educators* (Version 2). University of Oregon. <https://www.pbis.org>
- Rossi, R., Collazzoni, A., Talevi, D., Gibertoni, D., Quarta, E., Rossi, A., Stratta, P., Di Lorenzo, G., & Pacitti, F. (2021). Personal and contextual components of resilience mediate risky family environment's effect on psychotic-like experiences. *Early Intervention in Psychiatry, 15*(6), 1677-1685. <https://doi.org/10.1111/eip.13111>
- Chen, Y., & Chen, H. (2024). Exploring the mechanism of adult users' cyber-aggression against adolescents: The roles of online communication, age group identity, and online moral disengagement. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/08862605241270081>
- Center on PBIS. (June 2024). *Implementing physical safety measures effectively at schools: Classroom safety procedures*. University of Oregon. <https://www.pbis.org/resource/physical-safety-measures-classroom-safety-procedures>
- Center on PBIS. (2024, September). *Enhancing Social Emotional & Behavioral (SEB) support: A practical guide for selecting and implementing SEB programs within a Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS) framework*. University of Oregon. <https://www.pbis.org/resource/enhancing-social-emotional-and-behavioral-seb-support-a-practical-guide-for-selecting-and-implementing-seb-programs-within-a-positive-behavioral-interventions-and-support-pbis-framework>
- Bailey, N. A., Costello, M. A., Stern, J. A., Davis, A. A., & Allen, J. P. (2024). *Adolescent responses to paternal verbal aggression: Assessing spillover and compensatory processes using random intercept cross-lagged panel models*. *Journal of Adolescence, 96*(6), 1224-1238. <https://doi.org/10.1002/jad.12332>
- Datta, P., Cornell, D. G., & Konold, T. R. (2022). Association of teen dating aggression with risk behavior and academic adjustment. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(7-8), NP3930-NP3953. <https://doi.org/10.1177/0886260520951305>

Děkuji za pozornost