

PRE DETI JE TO ZRUČNOSŤ AKO KAŽDÁ INÁ. MÔŽEME JU PRIROVNAŤ K PÍSANIU, ČÍTANIU, POČÍTANIU

# Nestat' sa obeťou



RADOVAN KORYTÁR so svojimi zverencami. Vedie ich vo Zvolene aj v Banskej Bystrici.

**Aj keď pre rodičov a ich ratolesti vôbec nejde o príjemnú tému, agresivita medzi deťmi stále nevymizla, a preto ju nemožno ignorovať. Ako sa jej účinne postaviť? Hlavný tréner OTUS – akadémie sebaobrany RADOVAN KORYTÁR hovorí, že najlepšou zbraňou môžu byť už len správne použité slová.**

**Čo vás priviedlo na cestu trénera bojových umení?**

Aj vlastná nepríjemná skúsenosť. Keď som mal asi dvanásť rokov a bol som vonku s kamarátmi, prišiel k nám nejaký človek, začal do mňa strkať a dal mi facku. Keďže som vtedy ešte bojové umenie neovládal, jedinou obranou bol vtedy útek. Agresora som sa našťastie zbavil, ale tej nepríjemnej emócie nie. Zostala vo mne a začal som rozmýšľať, ako sa naučiť aktívne brániť. Keby som mal vtedy tie isté vedomosti, aké mám teraz, riešil by som ten konflikt úplne inak.

**Začali ste teda na sebe pracovať?**

Áno, asi o rok neskôr som sa prihlásil na tréningy bojového umenia WingTsun vo Zvolene, následne som dostal možnosť študovať v rámci výmenného pobytu gymnázium v Nemecku, kde sa mi naskytla príležitosť zaučiť sa ako asistent trénera pre deti. Bola to pre mňa vynikajúca skúsenosť aj z toho dôvodu, že mi dovtedy myšlienka venovať sa takto deťom ani nenapadla. Niekoľko mesiacov po skončení výmenného pobytu som vo Viedni absolvoval odborné trénerské školenie, ktoré mi pomohlo v mojom podnikaní. **Je tréningovanie detskej sebaobrany v krajinách ako Nemecko, kde ste pôsobili, bežné?**

V Nemecku, podobne ako vo viacerých iných krajinách, nejde o nič výnimočné, na Slovensku sme v tomto smere trochu pozadu. Aj ja som sa pri rozbiehaní vlastných projektov dostal k tejto práci postupnými krokmi. Najskôr som v januári 2010 otvoril prvú Kids WingTsun školu vo Zvolene, ale cítil som potrebu obohatiť tréningy aj o iné ako tradičné prvky bojového umenia. Navyše sme chceli ponúknuť

**K dobrému zvládnutiu sebaobrany treba dlhší čas, ale už po niekoľkých tréningoch sa deťom zvyšuje sebavedomie.**



Tréningy sú aj o zábave, bez príliš vysokých nárokov na deti.

služby aj dospelým. Tak postupne vznikla OTUS – akadémia sebaobrany. Z klasického bojového umenia sme sa zamerali viac na sebaobranu, čo v praxi znamená výber tých najefektívnejších a praktických techník z určitých bojových umení a sebaobraných systémov. Čo sa týka detí, trénujeme ich vo Zvolene a od septembra tohto roku aj v Banskej Bystrici. Sú rozdelené do skupín 6 – 9 a 10 – 14 rokov, pričom tréningy sú prispôsobené ich potrebám.

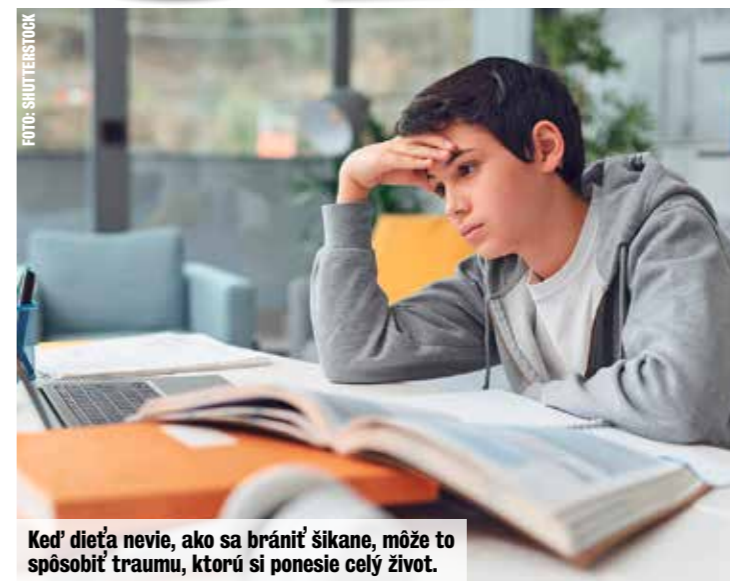
**V čom sú tieto tréningy iné ako v prípade tradičných bojových športov, kde si mládežníci merajú sily aj súťažne?**

Nechceme nejako paušalizovať, ale z vlastnej skúsenosti som zažil pri takomto tréningu bojového športu značnú drezúru, prísnych trénerov a príliš vysoké nároky na deti. Treba mať na zreteli, že medzi tréningami sebaobrany a bojových športov sú veľké rozdiely v tréningovom procese. My sa snažíme viesť deti liberálnejšou formou, hoci aj u nás sú, samozrejme, nastavené pravidlá, ktoré treba dodržiavať. A čo je najdôležitejšie, nejde iba



Sebaobrana je zručnosť ako každá iná, vo vlastnom záujme by ju mal ovládať každý.

FOTO: SHUTTERSTOCK



Keď dieťa nevie, ako sa brániť šikane, môže to spôsobiť traumu, ktorú si ponese celý život.

o fyzický tréning, ale aj nácvik komunikácie a asertívneho správania sa, aby sme – pokiaľ je to možné, fyzickému konfliktu predišli. Vždy hovoríme, že najlepší boj je ten, ktorý sa vôbec nezačal.

**Prečo práve sebaobrana pre deti?**

Lebo deti sú najrizikovejšou skupinou a veľakrát sa nevedia asertívnym spôsobom presadiť voči svojim rovesníkom. Inak povedané, keď vznikne nejaká vyhrotená situácia, jedno dieťa do druhého strká, ťahá ho za vlasy, obeť nevie, ako sa zachovať a správne reagovať. Prežíva tak mimoriadne stresujúce situácie, ktoré si v sebe môže niesť po celý život.

**Ako sa teda v takej situácii správne zachovať?**

Určite nie pasívne s tvárením sa, že sa ma to netýka. Najskôr sa treba pokúsiť pomocou hlasu, mimiky a cielene použitej neverbality konflikt upokojiť. Pri takejto verbálnej deeskalácii konfliktu deti učíme tri kroky, pričom ten posledný je o výraznom zvýšení hlasu. V školskom prostredí je to veľmi dôležitá vec už len z toho pohľadu, že si ostatní v triede uvedomia – aha, on sa bráni. A pani učiteľka, zaneprázdnená svojimi povinnosťami, ktorá by si za iných okolností konflikt možno ani nevšimla, môže tak tiež reagovať.

**Nasleduje, samozrejme,**

**otázka, ako sa v prípade, že útočník na výzvy nedbá, naďalej čmára spolužiakovi po zošite alebo ho ťahá za vlasy, primerane fyzicky brániť. Zvlášť za predpokladu, že bitky v škole nie sú prípustné.**

Aj keď v školskom prostredí je to, samozrejme, komplikované, nemusí ísť o nič dramatické – stačí napríklad odstrčenie. Z vlastnej skúsenosti však zopakujem, že osvedčený „trojstupňový“ hlasový postup má veľký efekt a je veľká šanca fyzickému konfliktu predísť. **Učiť deti, ako takúto verbálnu komunikáciu zvládnuť, zrejme nie je jednoduché, ako teda vyzerá asertívna slovná sebaobrana v praxi?**



Úcta a rešpekt k druhým sú základom každého bojového športu, ako aj nácviku sebaobrany.



Udržiavať si dostatočnú vzdialenosť od útočníka je v kritických situáciách veľmi dôležité.

ako špongie, vnímajú každý váš pohyb a slovo, ktoré poviete.

**Aká je skladba detí vo vašej akadémii - chodia k vám aj tie utláčané s nižším sebavedomím a rozprávajú niekedy o tom, ako to vyzerá v škole?**

Väčšinou je to tak, že deti o svojich skúsenostiach samy nerozprávajú. Skôr je to zo strany rodičov, lebo im sa zverujú, keď sa im niečo nepáči. Našou prioritnou úlohou je deti niečo naučiť a popritom ich zabaviť. Ak sa opýtate na utláčaných chlapcov či dievčatá, už počas samotného tréningu mož-

→ Asertívna komunikácia spočíva v tom, že dokážem samého seba presadiť voči druhému. Je to však slušná forma, kde rešpektujem komunikačného partnera a snažím sa nepôsobiť agresívne. Predstavme si situáciu, že si k vám niekto sadne veľmi blízko. V takom prípade je dôležité pomenovať svoju emóciu - „sadli ste si ku mne veľmi blízko, je mi to nepríjemné, prosím, odsadnite si“. Už pomocou tohto komunikačného vzorca sa dokážete presadiť. Učíme deti, ako sa samých seba zastať. A je to aj zábava, lebo najmä tie mladšie sú

no badať zaujímavé detaily. Jeden druhého silnejšie chytí, on si to spojí s vlastnou skúsenosťou a objaví sa slzy. Niektorým sú spochiatku takéto kontaktné situácie veľmi nepríjemné, zvlášť, keď ich samy zažili. Práve na to sme však tu - postupne odbúrať negatívnu emóciu a učiť deti, čo v takej situácii robiť. Ľudia vrátane detí sa často boja vecí, ktoré nepoznajú. Keď im však dáte nástroj, ako sa brániť, posmelia sa. A to je spätná väzba, akú od nich na tréningoch dostávam.

**Je možné napraviť v rámci kurzov aj rebelanta, ktorý má sám potenciál k agresivite voči druhým?**



Aj tento záber dokazuje, že tréningy deti bavia.

Aj na rebelanta s patologickými tendenciami páchať násilie môžeme pôsobiť preventívne tým, že toto nie je v poriadku a jasne mu ukazovať, že takto to nefunguje. Keď to však zažíva doma, je to zložitejšie. Prevychovávanie problémových jedincov je preto individuálne a venujú sa tomu kompetentní odborníci. **Stúpa podľa vás agresivita medzi mládežou?**

Nie som psychológ ani pedagóg, v školskom prostredí sa už nepohybujem. Z toho, čo sa



Aj pri detskej sebaobrane platí, že osvedčený „trojstupňový“ hlasový postup má veľký efekt a je veľká šanca fyzickému konfliktu predísť.

dozvedám od svojich zverencov, však musím konštatovať, že tento problém tu stále je. Šikana sa týka najmä starších detí na druhom stupni - aj taká, že sa dvaja-traja dohodnú a idú niekomu robiť zle. Popritom ho natáčajú na mobil a zverejňujú videá na internete, takže obeť zažíva šikanu aj v kybernetickom priestore. Keď je niekto slabší, utiahnutý a nevie sa v kolektíve presadiť, môže byť terčom takéhoto ubližovania.

**Zrejme najextrémnejším slovenským prípadom je detský gang v Hlohovci, ktorý má na svedomí prepady nevinných obetí na ulici len tak pre zábavu, keď ich surovo mlátili a ešte si to aj nakrúcali. Ako si možno vysvetliť takéto desivé správanie sa tínedžerov?**

Opäť je to skôr otázka na odborníka v odbore psychológie, hoci mnohí z nás sa touto myšlienkou, samozrejme, zaoberajú a snažia sa pochopiť príčinu. Len podľa môjho subjektívneho názoru môže byť jednou z nich až prílišný individualizmus. Rodičia stavajú deti do polohy - ty si výnimočný, lepší ako druhí, dokážeš všetko. A to môže byť nebezpečné, lebo pod ťarchou reality prídu prekážky, sklamanie, frustrácia, nevraživosť. Deti sa hľadajú, až môžu nájsť skupinu starších agresorov s nejakým lídrom.

**Skúsme si predstaviť, že osamelého jedinca obklopi skupinka ôsmich, povedzme, ozbrojených agresorov. Ako sa v takej chvíli zachovať?**

Keď máte proti sebe osem ľudí a navyše ozbrojených, môžete vedieť, čo chcete. Zabudnite na

akčné filmy Stevena Seagala, ktoré sú ďaleko od reality. Práve v takýchto prípadoch je extrémne dôležité mať prehľad o svojom okolí, aby sme sa do takejto situácie ideálne ani nedostali. Ak sa tak však stane, najlepšie je snažiť sa za každých okolností utiecť.

**Dovolím si položiť detskú otázku - koľkým útočníkom sa dokáže zdatný vytrénovaný človek ubrániť?**

Na to sa nedá jednoznačne odpovedať, lebo závisí od mnohých faktorov. Či má útočník, či útočníci zbrane, čo máte poruke vy, čo sú to za ľudia. A pokiaľ ide o skupinu, či ste taký dobrý, že dokážete komunikačne spacificovať lídra. Pokiaľ nie a máte pred sebou väčšiu skupinu bez šance utiecť, ostáva už len jediná možnosť - zahrať sa na hlupáka, ktorý za všetko môže, ospravedlňovať sa a dúfať, že keď nebudete pre lídra a jeho skupinu výzvou, od svojich plánov upustí a nechá vás tak.

**Z toho, čo rozprávate a robíte, si dokážem predstaviť sériu zaujímavých prednášok či ukážok v školách, neplánujete niečo podobné?**

Kedysi sme po školách v rámci kurzov prevencie proti násiliu naozaj chodili, len keď vám príde polovica detí z prvého stupňa, nemáte šancu sa im individuálne venovať v rámci tréningových aktivít. Ak mám odpovedať na otázku sebaobrany detí ako súčasť vyučovania na školách, musím, bohužiaľ, skonštatovať, že je to momentálne nereálna vec. Ide o systémovú záležitosť, do ktorej by sa muselo zapojiť viacero subjektov vrátane ministerstva školstva.

**Hovoríte, že konfliktom je ideálne predchádzať a vo vyhrotených situáciách sa treba vedieť vhodne správať. Do akej miery hrá v tomto prípade úlohu nevnímanie si okolia?**

Trúfam si povedať, že jednu z najdôležitejších. Veľakrát totiž nepočujeme akýsi šiesty zmysel a podceníme hrozbu. Napríklad že tento dotyčný, ktorý sa k nám blíži na zastávke MHD, môže predstavovať nebezpečenstvo. Nie všetci, ale mnohí útočníci majú v hlave plán, čo urobia. Testujú vás, ako budete reagovať. Keď budete len ťukať do mobilu a tváriť sa, že ho nevidíte, určite ho neodradíte, ba práve naopak. Prehľad o situácii je teda kľúčový. K tomu už spomínané komunikačné nástroje a pokiaľ dôjde k najhoršiemu, treba vedieť aj udrieť. Nie päsťou, keď to dobre neovládame, lebo pri nesprávnom uhle si môžeme zlomiť zápästie. Preto učíme deti aj ženy dlaňové údery, ktoré sú rovnako efektívne. Dôležité je vedieť aj to, ako manažovať vzdialenosť od útočníka a držať si od

neho bezpečný odstup. Nesmieme dopustiť, aby k vám prišiel príliš blízko, mali by ste si chrániť svoju osobnú zónu.

**Okrem iného razíte v akadémii aj teóriu, že každý človek je zodpovedný za svoje bezpečie. Neznite to však v prípade detí predsa len príliš tvrdo?**

Nemyslím si, najmä pokiaľ budeme túto otázku chápať tak, že sebaobrana je zručnosť ako každá iná. Pokojne ju môžeme prirovnať k písaniu, čítaniu, počítaniu. Vo vlastnom záujme by ju mal vedieť každý, lebo pomoc druhých môže prísť neskoro alebo vôbec. Čo sa týka základných sociálnych zručností, ako sa presadiť v kolektíve a zvládajú kritické situácie asertívnu komunikáciu, je to výborná škola na celý život. K dobrému zvládnutiu týchto vecí treba, samozrejme, dlhší čas, ale už po niekoľkých tréningoch si možno osvojiť základy, ktoré nám zvýšia sebavedomie.

RICHARD BUDÍN

FOTO: OTUS - AKADEMIA SEBAOBRANY

NM2203899/10

**Stannah**

**-10% ZĽAVA**

**Zostaňte v domove, ktorý milujete. Žite nezávislý život so schodiskovým výťahom Stannah.**

Zvažujete možnosť presťahovať domov kvôli schodom? Už nie! Schodiskový výťah Stannah je všetko, čo potrebujete, aby boli vaše schody opäť bezpečné.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 156 rokov výroba

Zavolajte zadarmo **0800 162 162**

Pre ĽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

\*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaniami. Platí do 31.10. 2023