

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	7
1 Fyzická sebeobrana	13
1.1 Prevence a uvědomění	14
1.1.1 Analýza	15
1.1.2 Vnímání varovných signálů chování	16
1.1.3 Sledování interakcí studentů jako jeden z nástrojů prevence	16
1.1.4 Analýza kontextu chování studentů z hlediska prevence ohrožení pedagoga	17
1.1.5 Sledování trendů v chování studentů jako součást prevence ohrožení pedagoga	19
1.1.6 Analýza dat o chování a výkonnosti studentů jako nástroj prevence rizik	21
1.2 Naslouchání a empatie jako nástroje prevence a vyhodnocování rizik	22
1.3 Otevřená komunikace	24
1.3.1 Transparentnost v komunikaci	26
1.3.2 Nezaujatost a respekt	27
2 Psychická a emocionální sebeobrana	29
2.1 Ochrana před toxickými vztahy	30
2.2 Technika obrany proti toxickým lidem v pedagogickém prostředí	32
3 Budování odolnosti vůči stresu a negativním emocím	35
3.1 Rozvoj pozitivního nastavení	35
3.2 Hledání inspirace	42
4 Právní aspekty sebeobrany	45
4.1 Sebeobrana a právo	48
4.2 Seznámení s paragrafy	48
4.2.1 Porovnání nutné obrany a krajní nouze	49
4.2.2 Praktické závěry a doporučení pro pedagogy k nutné obraně a krajní nouzi	53
5 Základní zásady sebeobrany	57

5.1	Vymezení bezpečnostní zóny pro pedagogy	58
5.2	Prevence a strategie sebeobrany v pedagogické praxi	60
5.3	Základní rozlišení v sebeobraně	62
5.3.1	Rozlišení stupně ohrožení	62
5.3.2	Rozlišení adekvátnosti obrany	64
5.3.3	Rozlišení obrany podle tvrdosti	65
6	Techniky principy a taktika přímé sebeobrany v praxi	71
6.1	Obrana proti chycení	71
6.2	Obrana proti obejmutí	75
6.3	Obrana proti úchopu do kravaty	81
6.4	Obrana proti škrcení	83
6.4.1	Sebeobrana proti škrcení jednou rukou	84
6.4.2	Škrcení oběma rukama	85
6.5	Obrana proti úderům	89
6.5.1	Zásady obrany proti úderům	90
6.5.2	Základní obranné nácviky proti útokům	92
6.6	Obrana proti kopům	94
6.6.1	Zásady obrany proti kopům	95
6.6.2	Ukázky obrany proti jednotlivým kopům	96
6.7	Obrana proti útoku předmětem	99
6.8	Obrana proti noži	101
6.8.1	Hlavní zásady při obraně proti noži	102
6.8.2	Obrana proti útoku nožem	103
6.9	Podmety (podrazy nohou) v sebeobraně	106
6.9.1	Podmet na dlouhou vzdálenost	106
6.9.2	Podmety na střední vzdálenost	107
6.9.3	Podmety na krátkou vzdálenost	108
6.10	Boj na zemi a fixace na zemi	109
6.10.1	Boj na zemi	110
6.10.2	Fixace na zemi	112
7	Závěrečná úvaha	115
	Literatura	117
	O autorovi	118