

# 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