



HANA REIFOVÁ

NENECH SI UBLIŽOVAT!

DŮLEŽITÉ JE VĚŘIT V SEBE SAMÉHO

Na začátek bych vás chtěla přivítat u mé seminární práce a zároveň možná i inspirace pro vás, kde si vysvětlíme a rozebereme rozdíly mezi výukou sebeobrany u dospělých a dětí, specifikou výuky u šikanovaných a týraných osob, problematikou obrany na ulici a jak jsem se k tomu dostala vůbec já a jak já to vše vůbec vnímám. Dozvíte se tu i dva moje malé příběhy, které jsem dala jako příklad.

TAK ZAČNEME

Sebeobrana je velmi široký pojem, který v sobě obsahuje prvky různých bojových umění. Sebeobrana učí především to, jak se vyhnout nepříjemnostem a konfliktním situacím. Neexistuje určitý soubor znalostí a praktik, které se hodí pro každou sebeobrannou situaci. Konkrétní situace vyžaduje konkrétní řešení.

ROZDÍLY MEZI VÝKOU SEBEOBRANY U DOSPĚLÝCH A DĚTÍ

Je dost velký rozdíl mezi sebeobranou u dětí a u dospělých. Každý z těchto skupin si žádá specifické zacházení. Nemůžeme srovnávat výuku u dětí a dospívajících a u dospělých osob. Typ sebeobrany u dětí vyžaduje speciální přístup. Zahrnuje prvky sebeochrany v různých situacích a učí děti rozlišovat dobro a zlo, předvídat nepříjemnosti a vyhnout se jim a být ostražitými hlavně k neznámým lidem na ulici. Děti potřebují vnímavější přístup k sobě samým a je velmi důležité v nich rozvíjet důvěru ve vlastní síly. Hodiny jsou zaměřeny na pohybové dovednosti, rovnováhu, vytrvalost, reflexy a techniky sebeobrany. Hlavním cílem je naučit děti všimnout si okolí, naučit dítě, aby mělo rychlé reflexy, aby umělo rozeznat ať ve škole nebo kdekoliv venku nějaké nebezpečí a to vše formou různých her. U sebeobrany u dětí jde spíše o hravou formu, jelikož děti moc nebadí různé pravidla a složité vysvětlování, u dětí jde hlavně o pohyb a o postoj a nějaký ten kop a úder. Sama jsem zažila, že je složité nějakému dítěti vysvětlovat složité věci. Dítě je velice hravé a nebadí je stát nebo sedět a poslouchat. Proto je nejlepší naučit děti sebeobranu díky různým hrám a soutěžím, které je naučí pohybu, soustředěnosti, obratnosti ale i opatrnosti. Je skvělé vědět, že existuje něco, díky čemu se můžete vyhnout i šikaně, ale to až v další kapitole.

U sebeobrany u dospělých je to zase jiné. Tady se jedná už o nějaké určité postupy, o vysvětlování různých složitějších chvatů. Jde hlavně o větší soustřednost, o větší počet technik, které si člověk musí zapamatovat a následně použít. Jde už i o nějaké strhy a podmety, jelikož u malého dítěte se moc nepočítá s tím, že by nějakého velkého dospělého člověka strhl na zem, ale ani se to nevyklučuje, vše je možné. Ale nejdůležitější v reálné sebeobraně je, že se snažíme držet útočníka co nejdál, a když už je blízko tak použít nějaký úder nebo kop a jít do bezpečí. Jak jsem již zmiňovala na začátku, neexistuje chvat, který by zabránil každému útoku, proto je důležité vědět toho co nejvíce, uvědomit si, že se blíží nebezpečí, vyhodnotit nebezpečí a vědět jaký typ obrany a protiútok použít. Co je mezi sebeobranou u dětí a u dospělých stejné je hlavně cíl. A to ten, že instruktoři sebeobrany se snaží

hlavně o to, aby děti i dospělí naučili vnímat okolí, rozpoznat nebezpečí a následně reagovat na situaci, jestli nejrychleji utéct nebo ne snažit konflikt vyřešit i jiným způsobem. V sebeobraně nejde o to udělat z lidí agresory. Jde o to jak reagovat na agresory, jak se konfliktu vyhnout a když už to nijak jinak nejde tak i použít nějakou techniku k zastavení útočníka.

ŠIKANA

O to samé se chci pokusit i já, vyslechnout problém lidí, za jakým důvodem přišli na hodiny sebeobrany a ke každému si vytvořit jiný způsob zacházení, snažit se jim pomoci vyřešit jejich problémy a něco nového je naučit. Naučit je, že není v pořádku nechat si ubližovat. V dnešní době kriminalita a šikana vzrůstá a je potřeba s tím něco dělat, a nekoukat na to mezi prsty. Nejhuře na to doplatí děti a dospívající, kde se teprve začínají pořádně chápat svět, seznamovat se a vytvářet si svým způsobem sebevědomí, a když už v takovém věku nastane šikana a ponižování, dítě se uzavírá do sebe. V době kdy se má seznamovat se svými vrstevníky je radši doma a nikam nevychází. Nejhorší je, že s tím skoro ani školy nic nedělají. Děti radši mlčí a nikomu nic neřeknou, ani ve škole, ale ani doma. V tomto ohledu chci mladistvým a i ženám pomáhat, aby věděli, že se můžou bránit, že s tím můžou něco dělat, že mají někoho, kdo jim chce pomoci a naučit je i něco do života. Hrozné je, že si děti myslí, že jsou na to vše sami, že to je jejich problém, ale v mnoha případech s tím nic nedělají a nechají si ubližovat. Nelíbí se mi, když je ve třídě někdo, kdo je šikanován třeba nějakou skupinkou lidí a ti co nešikanují tak se jen koukají a nic neudělají, nikomu nic neřeknou a jsou ticho. Šikanován je hlavně ten, co je jiný jako ostatní, je mlčenlivý, má jiný názor, je třeba ze středních poměrů ale nemůže si vše dovolit, jako třeba drahý mobil, nebo značkové oblečení.

Zařadím sem kousek z mého příběhu:

U mě šikana začala asi ve třetí nebo čtvrté třídě, ani nevím, jak to začalo, ale už to bylo. Byla u mě ve třídě jedna holka (cikánka), chci předem říct, že neposuzuji lidi podle vzhledu a podle barvy kůže, na poprvé ta holka vypadala v pořádku, bydlela na stejné ulici pár domů od toho našeho. Jednou jsem jezdila na kolečkových bruslích, jela jsem kolem mojí školy, na kterou jsem chodila, a najednou jsem ji tam viděla, asi s její rodinou, bylo jich tam opravdu hodně, a najednou vím, že jsem se ocitla na zemi, začali do mě kopat, plivat a nadávat. Tak to pokračovalo několik dnů, týdnů a možná to byl i měsíc. V e škole bylo vše v pohodě, ale mimo školu už to bylo horší, nechtěla jsem ani chodit ven. Rodiče to věděli, ale i po domluvě to bylo pořád stejné. Začala jsem se zajímat o bojové umění a koukala na různé filmy. Tatka mi vyrobil ze dřeva nože a Nunchaku (nunčaky) a začala jsem se s tím učit. Jednou mi jedna holka z jejich rodiny něco vzala, několikrát jsem ji po dobrém varovala, ať mi to vrátí, neposlechla a začala utíkat, jak jsem ji doběhla tak jsem ji lehce těmi nunčaky dala do břicha. Jak se tak stalo, tak najednou byl klid a chtěli se bavit.

A vidíte to, stačilo tak málo a byl klid, stačilo, abyste se sebrali a začali se bránit. Když ostatní uvidí, že si to nenecháte líbit, s větší pravděpodobností vás nechají. Nikdy se nespolehejte na někoho jiného, protože vám nikdo nepomůže, lidi se sami bojí o své zdraví, a když nejde o jejich život, tak proč by se do toho všeho pletli a upoutali na sebe pozornost.

Tím nechci říct, že vám nikdo nikdy nepomůže, jen nechci, abyste se spoléhali na někoho jiného, musíte spoléhat jen sám na sebe, jde o vaše dobro, o vaše zdraví.

Ale vždy to nejde jen tak lehce, jak to uvidíte v dalším příběhu:

Další problémy nastaly asi v sedmé třídě a bylo to už ve škole. Nebylo to už fyzické napadání ale jen psychické. Mněla jsem hrozně nízké sebevědomí a neměla jsem ráda sebe sama. Začalo to kvůli tomu, jelikož jsem byla jiná než ostatní, měla jsem jiné zájmy a jiné názory. Posmívali se tam jednomu klukovi, a mně se to nelíbilo, nepřidávala jsem se k nim. U mě to začalo jen takovým rýpáním, jelikož jsem začala chodit na sebeobranu a že jsem se k nim nepřidávala, ale nebrala jsem to v potaz, neřešila jsem to. V osmé třídě to bylo ale už jiné, začali šikanovat jednu učitelku, kterou jsem zrovna já měla ráda, byla hodná a usměvavá. Začali ji neustále vyrušovat, dělat nepořádek, pořvát po ní, pomlouvat, nadávat jí a dělat si z ní srandu, nenechali ji ani domluvit. Šlo na ní vidět, jak jí to mrzí a je z toho smutná. Sedla jsem si do první lavice, aby věděla, že mě to zajímá, to co ona vykládá a že jsem tu pro ni, že má někoho komu to může říkat. Jednou jsem zašla i za třídní učitelkou a vše jí to pověděla, něco spolužákům naznačila a hned bylo jasné, kdo jí to řekl. Poté začali nadávky na mé jméno, v hodině po mě začali házet věci, pomlouvat mě a podobně. Všichni se k nim přidali, i když věděli, že zrovna kvůli nim jsme nejhorší třída a nikdo nás nemá rád. I tak jsem ze všeho byla nejhorší já, začali říkat, že mě tam nechtějí, ať umřu a podobně. Ignorovala jsem to, protože jsem si myslela, že když nic nebudu dělat, že toho časem nechají, ale doma mě to trápilo, nechtěla jsem chodit do školy a sem tam jsem si i ubližovala. Nejezdila jsem s nimi na výlety a v deváté třídě jsem ani netancovala polonézu. Těšila jsem se na den, kdy opustím tuto školu a už se s nimi nebudu vídat. Nastal ten den, před školou se všichni loučili a brečeli, jediný kdo nebrečel a komu to nebylo líto, jsem byla já, uvnitř jsem se usmívala. Potom jsem v klidu a s radostí odešla.

Vždycky to nemusí dopadnout podle vašich představ, ale důležité je to nevzdávat, být silný, ukázat lidem, že jste se změnil a že už si nenecháte nic líbit.

SPECIFIKA VÝUKY U ŠIKANOVANÝCH A TÝRANÝCH OSOB

Na začátku jsme si říkali, že je rozdíl mezi výukou sebeobrany u dětí a u dospělých, rozdíl je v zacházení. Každá skupina má specifické zacházení a to stejné je u šikanovaných a týraných osob. Nejde se chovat ke všem stejně, a proto vedeme soukromé lekce, kde se zaměřujeme jen na jednu osobu, popřípadě třeba 2 lidi ve skupince, když třeba chcete chodit s kamarádem nebo podobně. Je jasné, že u týraných osob je potřeba vědět, že nemůžete na něho jít tak tvrdě jako u ostatních.

Když si dáme příklad ženy, která je doma týraná mužem musíme si dávat pozor na tón hlasu, když po ní budeme křičet i v hodině sebeobrany tak už znovu nedojde, protože to samé má doma. Proto je u nás důležité se ke každému chovat specificky. Zjistit, proč k nám začal chodit a následně s ním podle toho zacházet.

PROČ JE DOBRÉ CHODIT NA REÁLNOU SEBEBRANU?

Je rozdíl mezi bojovým uměním, bojovými sporty a reálnou sebeobranou. Bojová umění mají nějakou tradici jako třeba karate nebo aikido. Kickbox nebo MMA jsou bojové sporty kde je úkolem být v ringu a porazit soupeře, ani v bojovém umění nebo v bojových sportech si nemůžete vzít židli nebo pepřový sprej. A o to nám v reálné sebeobraně jde, použít cokoliv co činí útok účinnější a razantnější. Jak jsem říkala, v reálné sebeobraně jde o to, udržet si útočníka co nejdál. Na ulici budete potřebovat vše, co je reálné a co funguje.

PROBLEMATIKA OBRANY NA ULICI

Nejdůležitější je, si uvědomit, že v reálném světě to bude o trochu jinak než v tělocvičně. U nás se snažíme být co nejvíce reální a připravit lidi na stresové situace kde je potřeba se bránit. Důležité je, abychom viděli vaše reakce, proto se snažíme být jako útočníci tam venku, razantní, nepříjemní, hrubý, agresivní. Snažíme se z lidí dostat co nejvíce, aby byli připraveni, že toto je venku opravdu čeká, že nikdo na vás nebude hodný, když vás chce třeba okrást. Proto je důležité, že tak jak jste razantní a rychlí u nás na hodinách tak v reálné situaci musíte být ještě razantnější a ještě rychlejší.

Nejdůležitější je být ostražitý, vnímat si okolí, hodně lidí u nás na hodinách si může myslet, že to je už otravné, jak pořád dbáme na to, aby se dívali kolem sebe, ale právě toto vás dokáže upozornit na nějaké nebezpečí, právě toto je ten začátek. V realitě musíte ještě více vnímat okolí, a právě u nás se to učíte. Když uvidíte někde v noci na vaší straně, po které jdete nějakou skupinku hlučných lidí, kteří slovně napadají ostatní, tak radši přejdete na jinou stranu nebo půjdete jinou cestou. Teď si představte, že v této situaci máte sluchátka a ještě koukáte do mobilu a jdete kolem nich, jen si

koledujete o nějaký problém. Nebo vidíte, že se někomu něco stalo, tak neběžíte hned za ním, ale nejdříve se podíváte okolo, jestli někde něco není, jestli vám něco nehrozí.

Další je umět rozpoznat nebezpečí. Toto je taky jedna z důležitých věcí, která vám může zachránit život. Dáme příklad znovu ty hlučné lidi na ulici. Začali jste vnímat okolí a vidíte skupinku těch hlučných lidí, vidíte, jak vykřikují po ostatních a vypadají, že by mohli i zaútočit. Přemýšlíte, jestli tudy půjdete nebo si radši vyberete jinou cestu. Říkáte si, že to je riskantní jít kolem nich a půjdete radši jinudy. Nebo jiný příklad. Vidíte muže, který se vám nezdá, vidíte, že po vás kouká a přibližuje se k vám. Máte 2 možnosti, buď se otočíte a radši utečete, nebo si v kapce nachystáte pepřový sprej. Když vnímáte okolí a rozeznali jste nebezpečí a máte více času popřemýšlet, co a jak uděláte.

Důležité je taky být fyzicky a psychicky připraven se bránit. Je jiné si to nacvičovat s instruktorem v tělocvičně, kde víte, že po vás bude útočit. Jiné je to ale tam venku. Pro hodně lidí to může být problematické, protože i když umí hodně chvatů, ví, že mají kontrolovat okolí tak nastane situace, kterou nečekali, někdy se může stát, že zapomenete to, co jste uměli perfektně, i to že máte u sebe pepřový sprej, ale jste tak vylekaní, že ztuhnete. Proto myslíte s rozvahou, musíte počítat s tím, že někdy nastane chvíle, kdy se budete muset bránit. Proto základem je pepřový sprej, se kterým se u nás můžete naučit, a my vás připravíme na stresové situace.

Na konci tu mám pro vás základní pravidla, kterými se řídí sebeobrana:

1. VŠE DRŽET V ZORNÉM POLI, VNÍMAT SITUACI I HROZÍCÍ NEBEZPEČÍ
2. POUŽÍVAT PŘEDMĚT JAKO PROSTŘEDEK SEBEOCHRANY (Vědět jak použít předmět v dané situaci)
3. ODVÉST POZORNOST A POTÉ ZAÚTOČIT NA SLABÁ MÍSTA (mít strategicko-praktický plán)
4. JEDNAT ROZHODNĚ (což bude možné jen při dobré psychologické přípravě)
5. KŘIČET O POMOC (něco, co donutí lidi rychleji reagovat, jako je třeba „HOŘÍ!“)

ZÁVĚR

Závěrem bych chtěla dodat, že vše je ve vašich rukou. V Dnešní době je důležité se spoléhat hlavně na sebe a neočekávat pomoc od někoho jiného, protože jediný, co z toho budete mít, bude zklamání. Hodně lidí nepomůže ostatním, protože už by neměli ten svůj komfort a klid, vždy když je nějaký konflikt, tak se najde málo lidí, kdo opravdu zasáhne a někomu pomůže, lidi se na to koukají mezi své prsty a jen projdou kolem. Mým úkolem jako asistentky instruktora je pomoci lidem vypořádat se stresovými situacemi, pochopit jejich problémy a následně je učit.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych hlavně poděkovat svému trenérovi, který mi dal možnost posunout se dál.

Web: <http://www.sebeobranabreclav.wz.cz/>

Facebook: Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav

