

„Co můžu udělat?“

Mgr. Anna Kubíčková, ČOSIV (www.cosiv.cz)

Nejlepší strategií je **PREVENCE**, ale musíme počítat i s tím, že se ne vždy podaří předejít všem komplikacím.

Pak pomůže mít PLÁN, jak postupovat v několika různých scénářích.

Zamyslete se, na jaké nejčastější situace se potřebujete připravit, ale zkuste i promyslet závažné méně obvyklé situace. Na něco se můžete připravit sami, ale někdy je potřeba **promyslet koordinovaný plán také s kolegy**, vedením a celým pedagogickým sborem.

Pokud již plány máte, tak **GRATULUJEME ke skvělé přípravě** a můžete po přečtení textu reflektovat, zda byste některé oblasti chtěli proměnit nebo rozšířit.

POZOR: plán, který **není pravidelně procvičován** brzy nahradí **zkratkovité jednání a momentální panika**.

V první řadě je dobré **odhadnout, s jak rozrušeným dítětem (nebo dospělým) jednáme:**

1 KLID A BDĚLOST

Mírně rozrušené dítě na nás může působit ostražitě; je mírně napjaté a očekává, jak se situace vyvine. **Většinou vnímá sdělení**, která odpovídají **vývojové úrovni** a jsou, pokud možno, **jednodušší, pozitivní a komunikována s klidem**. Vždy směřujeme nejdříve ke zklidnění a konstruktivnímu řešení situace. **Vyhrožování a výčitky pouze prodlužují stresovou reakci** a narušují vztah s dítětem, který je klíčový pro udržení vzájemného respektu a spolupráce.

1 KLID A BDĚLOST

2 ZNEPOKOJENÍ

3 STRACH A ZDĚŠENÍ

2 ZNEPOKOJENÍ

Pokud pozorujeme **znepokojení** nebo **náznak mírné zmatenosti**, pak už dítě **slova nevnímá**. Máme tedy možnost komunikovat **příjemným výrazem, klidným hlasem** i několika mírnými a pomalými gesty naznačující bezpečí. **Stav znepokojení je zlomový.**

3 STRACH A ZDĚŠENÍ

Pokud nezvládneme dítě zklidnit a jeho **stav přejde až do strachu**, pak nebude zklidnění pečujícím vztahem dostatečně efektivní a musíme se pokusit dítěti zajistit možnost **zklidnění pomocí smyslů a pohybu**. V tomto stavu také dítě (ani dospělý) nemá přístup k nově naučeným dovednostem ani není schopno nová, navrhovaná řešení uplatnit. Proto je zásadní mít s dětmi **již procvičený a pravidelně fixovaný různé způsoby zklidnění skrze smysly**. V menu strategií by nemělo chybět **dechové cvičení, manipulace s antistresovou pomůckou, využití relaxačního koutku či domluvený neverbální signál** (např. zvednu obě ruce) upozorňující na potřebu projít se po chodbě s doprovodem nebo dojít do klidové místnosti.

Stav	Klid	Bdělost	Znepokojení	Strach	Zděšení
PULS	70–90	90–100	101–110	111–135	136–160
POJEM O ČASE	BUDOUCNOST	DNY/HODINY	HODINY/MINUTY	MINUTY/SEKUNDY	ZTÁTA POJMU O ČASE
FUNKČNÍ IQ	110–100	100–90	90–80	80–70	70–60
KONGITIVNÍ SCHOPNOST	ABSTRAKTNÍ	KONKRÉTNÍ	EMOČNÍ	REAKTIVNÍ	REFLEXIVNÍ

O způsobech zklidnění se dočtete v následující infografice:



<https://cosiv.cz/wp-content/uploads/2022/01/COSIV-Infografika-umeni-zklidneni-v1.pdf>

Umění zklidnění

Každý z nás se jistě dostal do situace, kdy jsme se díky působení vnějších nebo vnitřních faktorů dostali do stavu stresové aktivity. Někdy se projeví bušením srdce, zvýšením hlasy, rozšířením očí (příklad když vidíme dítě v nebezpečné situaci), jindy se úsměvem zastavíme a máme pocit, že nám odskočila všechna krev z hlavy i končetin nikam do neznáma (příklad když vstoupíme do vozovky a šlápneme na brzdě auto).

Umíme si představit, že byste v té chvíli měli fotit matematickou rovnici nebo identifikovat větné členy? To by ani fyziologicky nebylo možné.

Náš mozek ve stresu zapne „alarm“ na do té doby, než se alarm vypne se můžeme soustředit jediné na strategie k přežití – ÚTOK/ÚTĚK/STRANIT.

Stres a schopnost učení

Nám dostupným dětem se však často stává, že stres není tak velký, aby ihned přepnul mozek do logického režimu, ale dlouhodobě nás udržuje v napětí a nějaký „alarm“ v pozadí nám ruší soustředění a psychologickou pohodu. A samozřejmě se občas může stres zjevit do takové míry, že „přeskočíme do strachu“ nebo „jdu na všechno vyplašením“.

Je to přirozená reakce si dospělých i u dětí. Každá reakce s sebou nese přímé nebo důsledky. K naučení jiného chování je však nejefektivnější se **obnovit učit novým strategiím a zajišťovat pozitivní zpětnou vazbu**, když se nové chování daří uplatnit více než...

<https://www.pskiv.cz/cs/znasi/12/ustalaky-mesimik-jak-zasadit-odskakati-preventni-podpora-choveni-asku/>

V každém případě nemá smysl snažit se (na)učit něco nového, když nám v hlavě sílí alarm volající „utíhej“ – vešni těleso si odpočívá nové představíme, nemůžeme naplno využít kognitivní funkce, a navíc si zapamatujeme jen velmi málo (když by nás třeba minutu auto vzpomnělo bytva si, na co jete myslit? Když byste viděli dítě v ohrožení, unimati bytva, kolik z ráda říkáš hlásit hospitalizovaným?)

Náš mozek ve stresu **zapne „alarm“**.



...a ve **videu:**

<https://www.podporainkluze.cz/material/wellbeing-a-podpora-zaku-s-nepriznivymi-podminkami-v-distančni-vyuče/>

Při náročném chování dětí, které není ohrožující, můžete postupovat například takto:

- 1** Zkusit **zklidnit sebe sama** – např. nádech a výdech s pohledem z okna.
- 2** Ke zklidnění v mírném stresu pomáhá pečující vztah a pocit kontroly nad situací – mějte pro děti předem **připravené a domluvené možnosti volby** v náročných situacích.
- 3** Při větším stresu často nevnímáme řeč a může nás moc podnětů dále stresovat, zkuste **řeč omezit, zpomalit, ztišit**.
- 4** Zachovejte **vstřícný výraz** ve tváři; omezte a zpomalte gesta.
- 5** Připomeňte již naučené **techniky zklidnění** a společně je využijte – dechová cvičení, napít se, pomačkat pomůcku...
- 6** Věnujte se jen zklidnění a **nespěchejte** na návrat k učivu – nyní je nejdůležitější psychická pohoda.
- 7** Mějte připraven a společně s dětmi nacvičen **„plán zklidnění“** – doprovod spolužáka/asistenta na klidné místo, příp. telefon rodičům.

Podívejte se na **tlumočené video odborníka z USA, Steva Goodmana**, který popisuje systém prevence a intervence náročného chování v každodenní školní praxi, neboli



Pozitivní podporu chování PBIS:

<https://www.pbiscr.cz/cs/2020/10/08/prednaska-steva-goodmana-pbis/>.

Přístup k dětem, které **mohou svým chováním ohrožovat** sebe nebo druhé, je nutné pečlivě připravit v rámci **celé školy**, a především v kooperaci s odborníky.

Neváhejte oslovit ČOSIV (www.cosiv.cz) a požádat o školení do sborovny na míru.