

# „Jak se tomu vyhnout?“

Mgr. Anna Kubíčková, ČOSIV ([www.cosiv.cz](http://www.cosiv.cz))

**Náročné chování**, jak vysvětluje předchozí infografika, může být spojeno s několika limity, jež **máme možnost do určité míry ovlivňovat**. Můžete se zamyslet nad všemi oblastmi a doplnit další strategie k oblastem, které mohly mít ve vašem repertoáru menší prostor. **V každém bodě je uvedeno několik příkladů, ale můžete si promyslet další aktivity a přístupy.**

Mějte na paměti, že **prevence pomáhající předcházet náročnému chování** probíhá ve chvílích kdy „se nic neděje“. Investovaný čas se pak vrací tím, že „se nic neděje“ mnohem delší dobu; tedy náročné chování vzniká méně, později a v menší intenzitě. **Zkuste si změň všímat a pokroky společně s žáky i kolegy oslavte.**

## Naplňování potřeb a kvalita prostředí

Můžete se zamyslet postupně nad preventivním naplňováním potřeb od těch nezákladnějších, **FYZIOLOGICKÝCH**: máte dostatečně vyvětráno? Vyhovují dětem světelné a tepelné podmínky? **Zkuste zařadit řízené pohybové činnosti** v každé hodině po 20 minutách (mohou být propojeny s tématem výuky a signalizovány např. kuchyňskou minutkou). Děti budou vědět, že potřeba je pravidelně uspokojována a postupně se zklidní i v mezidobí. **Potřeba odpočinku je také důležitá**, v některých hodinách musíme s útlumem počítat a zařazovat aktivizační prvky ohleduplně.

V současné chaotické době dětem mnohem více chybí naplnění potřeby **BEZPEČÍ**. Tu přináší jak **příjemná atmosféra, tak srozumitelnost, spolehlivost, struktura a mantinely**. Pokuste se **minimalizovat stres** a možné **zdroje nepříjemných pocitů** (těch je v životě i tak dostatek). **Nastavte si společně pár jednoduchých pravidel** (např. bezpečí, spolupráce, respekt) a ty vysvětľujte, vizualizujte a připomínejte. V některých činnostech můžete zavést a nacvičit rutinní postupy.

Potřebu **SOUNÁLEŽITOSTI** je také vhodné vzhledem k situaci situaci dostatečně sytit. Děti nyní více než kdy jindy potřebují **někam patřit, vnímat vzájemný respekt**, společné hodnoty a porozumění. Věnujte čas podpoře vztahů v rámci třídy i mimo ni. Například můžete ranní kruh na závěr oživit **diskuzními kartami se socio-emoční tematikou**. Učte děti, jak mezi sebou mluvit s respektem a vedte ke společným aktivitám. Umožněte jim podílet se na některých rozhodnutích.

V sociální oblasti, stejně tak, jako v učení, je nutné naplňovat potřebu **UZNÁNÍ**. Aby byli žáci **motivováni ke vhodnému chování, musí v něm zažívat úspěch**. Oceňte děti i za maličkosti, které se v chování podaří (třeba příchod včas nebo pomoc kamarádovi). Budujte v dětech sebedůvěru a ved'te ke vzájemnému oceňování. **Děti, které se projevují nevhodným chováním často touží po pozornosti** (negativní pozornost je také pozornost), věnujte jim ji ve chvílích, kdy se něco daří s spojte chování s pozitivní pozorností.

Každý někdy toužíme pustit se do kreativní práce a koníčků. Pokud dlouho u dětí nenaplňujeme potřebu **SEBEREALIZACE**, můžeme se setkat s demotivací, frustrací a různými projevy nevhodného chování. **Zaveďte diferenciaci aktivit a podporujte zájmy** dětí i v průběhu výuky. Promyslete s dětmi i rodiči, která témata by je zajímala, a vytvořte tematické skupinky nebo individuální projekty. **Učení, které děti baví, si lépe zapamatují a setkáte se s méně obtížemi v chování.**

Další tipy pomáhající naplnit základní potřeby naleznete ve stále aktuální infografice: <https://cosiv.cz/wp-content/uploads/2020/12/Tesime-se-do-skoly.pdf>

## Stresová reakce a momentální stav

Jak takovou situaci řešit jsme si popsali v minulé infografice. **Ale jak jí předcházet?** U opakujících se incidentů je vhodné se **zpětně zamyslet nad typickými situacemi**. Co jim předcházelo? Přišlo dítě ráno nasycené a dobře vyspané? Mělo v průběhu hodiny dostatek naší pozornosti? Byla látka příliš těžká a potřebuje ji dovysvětlit?

Čím více se situace opakují, tím lépe můžeme odhalit okolnosti, které jsou pro ni typické a ty se snažit změnit. **Zaměřte se na jeden typický projev chování** (nekombinujte různé projevy) a **zapište si co nejdříve po jejich projevu, co jim předcházelo** (na co si vzpomenete), nejdříve bez vlastního odhadu důležitosti okolností – popisujte vše. Pak zápisy **porovnejte** a nejčastější spouštěč v prostředí nebo okolí **se pokuste změnit**.

Kromě principů vyjmenovaných výše můžeme **předcházet stresu také aktivní podporou wellbeingu a schopnosti seberegulace**. Vyzkoušejte sami na sobě několik konkrétních strategií a pak je procvičte i s dětmi. Každému může vyhovovat jiný postup, ale děti by měly umět **aktivně využívat alespoň jednu strategii k seberegulaci**. Nacvičte s dětmi např.:

- **Fyzicky se uvolnit** (vytřepat ruce, špulení rtů, zatnout a uvolnit svaly, cvičení hlavou...)
- Několik pomalých **nádechů a výdechů** např spojených s pohledem z okna
- **Napít se vody** nebo si něco si zobnout
- Využít manipulace s **relaxační pomůckou**
- **Rozhlédnout se a vnímat** 5 věcí které vidím, 4 kterých se mohu dotknout, 3 co slyším, 2 co si mohu čichnout, 1 co mohu ochutnat (u mladších méně)

## Aktuální schopnosti a dovednosti

Je naprosto přirozené, že se učíme postupně zvládat různě obtížné situace. Děti vyrůstají v různých prostředích a je možné, že se v některé situaci ještě nikdy neocitly nebo byla v minulosti řešena jinak.

Do hry vstupují také osobnostní charakteristiky a vývojová úroveň dítěte. **Vše, co budeme od dětí očekávat, bysme měli předem srozumitelně vysvětlit a procvičit.** K upevnění vhodného chování je pak nejefektivnější oceňovat děti i za malé pokroky ve vztahu k chování. Opakujte a připomínejte ta nejdůležitější očekávání, především před situacemi, které mohou u dětí vyvolávat nejistotu (například jak proběhne zkouška).

Zkuste očekávání vizualizovat a snažte se je co nejvíce sjednotit v rámci pedagogického sboru.

Podporujte a **aktivně rozvíjejte kvality**, které považujete za důležité pro děti. **Ne každý však má stejnou startovní čáru** a je nutné vždy navazovat na aktuální úroveň. Navíc vývoj některých dětí může být narušen jen v některých oblastech, což je někdy složitější odhalit.

Typicky u dětí, které se setkaly s traumatickými situacemi, bude důležité cíleně rozvíjet zvládání emocí pomocí seberegulačních strategií, chápání vlastních emocí i aktivní vyhledání pomoci. Specifický přístup k dětem s negativními zkušenostmi naleznete například zde: <https://www.podporainkluze.cz/material/infografiky-trauma/>



O prevenci náročného chování a efektivním řešení konfliktních situací s pomocí světově využívaného systému Pozitivní podpory PBIS se dočtete více na webu [www.pbiscr.cz](http://www.pbiscr.cz)