

Vztahy jako základ prevence náročného chování

Zuzana Horáková (expertka SOFA)

Adéla Endrštová (Young SOFA)

Marie Peroutková (Young SOFA)

Magdalena Havlová (Young SOFA)

Zuzana Vondráková (Young SOFA)

Ema Horáková (Young SOFA)



S jakým náročným chováním se u svých žáků setkáváte nejčastěji?

„Nejvíce řeším nerespektování pravidel, vyrušování, překřikování se.“

„Neplnění povinností, když se pak vymlouvají nebo lžou.“

„Nesoustředěnost. Zopakuji to třikrát a půl třídy se ptá, co děláme a kde jsme.“

„S agresivním chováním. Konflikty, nadávky. Někdy i fyzické útoky.“

„Čím dál více se sebepoškozováním.“

„Některé je fakt těžké zaujmout. Občas se zadaří, že povytáhnou obočí.“

„Říkám tomu pasivní rezistence: kouká, kývne, zapíše... a mentálně někam odpluje.“

Co víme o náročném chování dětí?

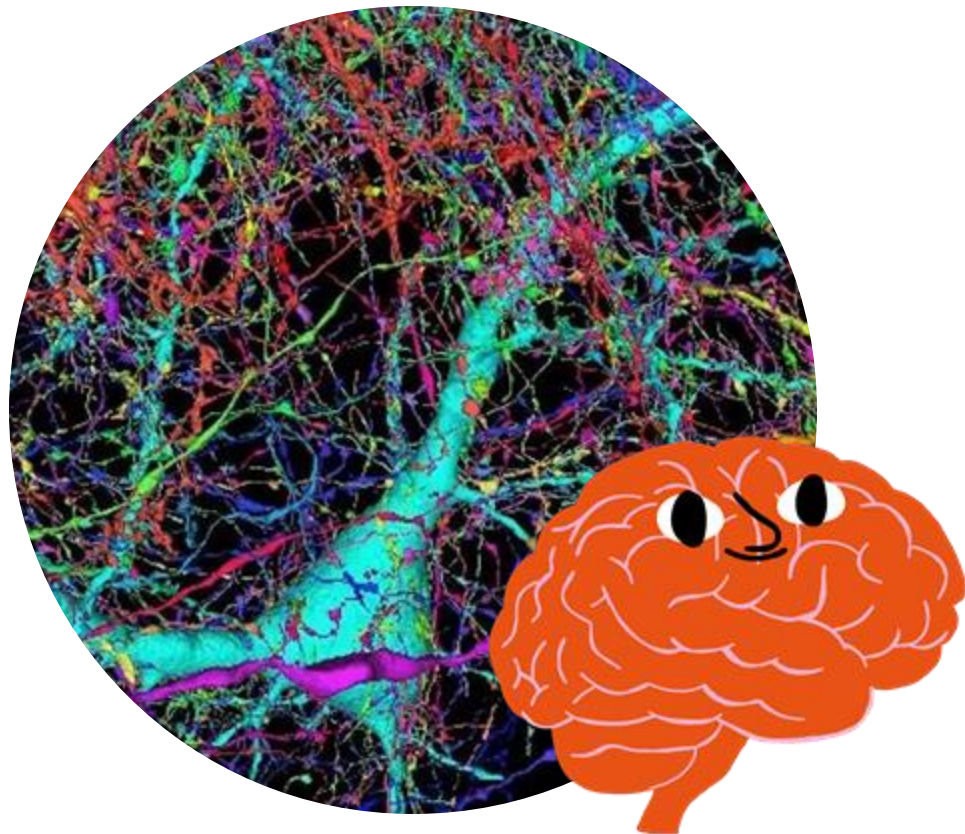
- **Náročné chování se nikdy neobjeví náhle a bezdůvodně.**
- **Vždy je za ním nějaká zjevná nebo skrytá příčina.**
- **A v této příčině se skrývá řešení.**

„Všechno to zdánlivě neracionální chování studentů, se stává logickým a pochopitelným, když se odvážíme podívat za něj. Chování je signál, pozorovatelný indikátor, že náš nervový systém je dysregulovaný, reagující na hrozbu či nebezpečí, a to i když žádné reálně nehrozí.“

Lori L. Desautels, 2023

„Nejdůležitějším úkolem mozku je zajistit naše přežití, a to i za těch nejhorších podmínek. Cokoliv jiného je vedlejší.“

Bessel van der Kolk, 2021



Mozek je adaptivní orgán



Opakovaně stimulované nervové spoje v mozku se posilují.

Spoje, které nejsou stimulovány, ochabují a postupně odumírají.



Mozek se vyvíjí v závislosti na prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

Mozek se formuje v kontextu vztahů

- **Člověk je živočišným druhem, který nemůže vyrůstat sám.**
- **Potřeba nebýt sám je v našem životě určující.**
- **Rané zkušenosti s pečujícími osobami jsou klíčové pro schopnost regulace emocí a chování.**

„Nic jako dítě samo o sobě neexistuje.
Kde je dítě, je také mateřství. Bez
mateřské péče by nic jako dítě nebylo.“

Donald Winnicott, 1947



Zjednodušený model mozku

PREFRONTÁLNÍ KORTEX



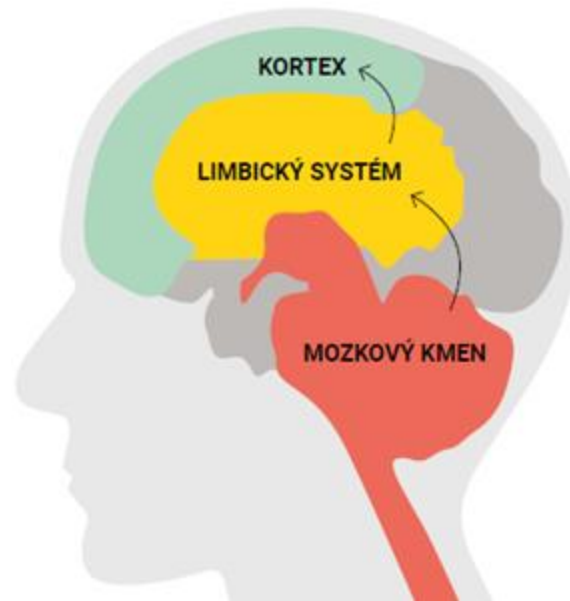
MOZKOVÁ KÚRA



LIMBICKÝ SYSTÉM
(HIPOKAMPUS, AMYGDALA)

MOZKOVÝ KMEN
(SPODINA LEBEČNÍ)

MÍCHA



~~Děti se chovají dobře, když chtějí.~~

Děti se chovají dobře, když mohou.

Pro dítě je velmi náročné být v konfliktu se svým okolím.

**Děti
NEZLOBÍ,
protože...**

... nás chtějí naštvat,
... nás chtějí provokovat,
... nás nemají rády,
... je s nimi něco špatně,

**... ale protože se v danou chvíli
nedokážou chovat jinak.**



Dítě potřebuje znát naše očekávání, mít odpovídající dovednosti a být ve stavu, kdy je schopné je použít.



Nechce



Úsudek:

Dítě je vzdorovité, líné, drzé...



Co je s ním špatně?

Musí se napravit.



Tresty a odměny.



Pocit viny, studu, frustrace.
Posílení již existujících dovedností.

zatím

Nemůže



Zvědavost:

Co mu brání chovat se jinak?



Co prožilo a co potřebuje?

Jak s tím můžu pomoci?

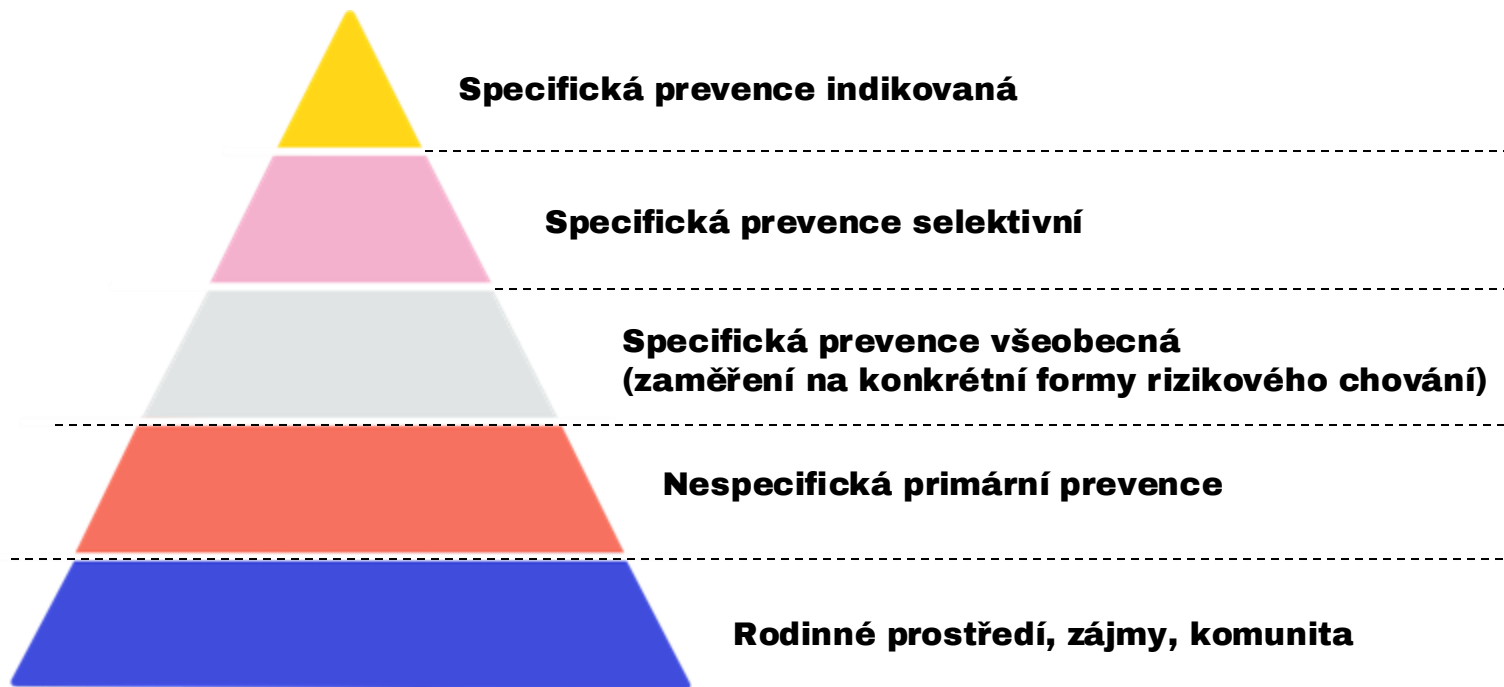


Společné řešení.



Pocit porozumění, posílení vztahu.
Učení se novým dovednostem.

Model prevence náročného chování žáků



Prvky nespecifické prevence náročného chování



Předvídatelné, bezpečné prostředí



Přiměřené dávky stresu



Zapojení hlasu žáků („empowerment“)



Rozvoj seberegulace a vztahová podpora



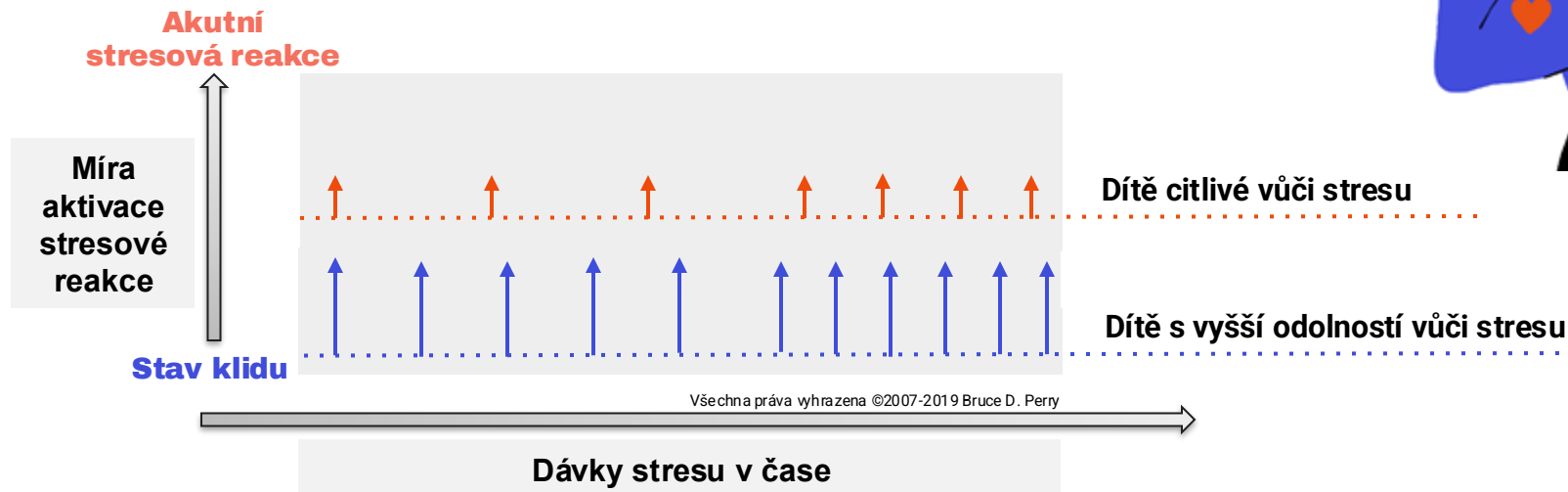
Předvídatelné, bezpečné prostředí

- Srozumitelná pravidla a očekávání
- Stabilní režim dne a opakující se rituály
- Příprava na změny
- Strukturované a přehledné prostředí





Přiměřené dávky stresu



Děti citlivé vůči stresu mají menší kapacitu stres zvládat a potřebují mezi stresovými podněty delší časový rozestup.



Zapojení hlasu žáků („empowerment“)



- Spoluúčast na plánování a nastavení pravidel
- Prostor pro sdílení a zpětnou vazbu
- Aktivní naslouchání
- Možnost volby



Velký výběr nebo příliš časté přenechávání zodpovědnosti na žákovi („Dělej si, co chceš.“) může být zahlcující. Možnosti volíme dle věku žáků.



Seberegulace a vztahová podpora

- Rozvoj vnímání vlastní aktivace stresové reakce
- Nabídka seberegulačních technik a pomůcek
- Zařazování regulačních aktivit
- **Poskytnutí vztahové podpory**



Koregulace vztahem v každodenní interakci

- Úsměv, který dětem věnujeme,
- přátelský pozdrav,
- vyjádření radosti nad úspěchem dětí,
- podpora ve chvíli, kdy je dítě smutné,
- projev zájmu,
- a další okamžiky naší pozornosti a přítomnosti...



Neuronové sítě mají schopnost se změnit v důsledku krátkých opakujících se stimulací. I velmi krátké aktivace (sekundu dlouhé) mohou být signálem ke změně.



„Odolnost se nerodí v izolaci, ale ve vztazích. Síla vzájemného napojení s druhými je nejvýznamnějším protektivním faktorem.“

Bruce D. Perry



Děkujeme za pozornost

zuzana.horalkova@so-fa.cz

kristyna.seniglova@so-fa.cz (Young SOFA)

