



Dítě zlobí?

MOŽNÁ VOLÁ S.O.S.

Ve školní lavici připomínají pytel blech, vykřikují při vyučování, věčně ztrácejí pomůcky, jsou drzé a odmlouvají, chodí za školu... Zkrátka zlobí. Nepotřebují trest, ale najít někoho, kdo si položí otázku „proč“. Každé zlobení má totiž příčinu: třeba úzkost, problémy v rodině nebo s vrstevníky. Může to být volání o pomoc.

TEXT: MONIKA OTMAROVÁ

Pod slovo „zlobí“ spadá pestrá škála chování dětí. Je to taková nicneříkající negativní nálepka,“ vysvětluje Barbora Hošková, členka jednoho ze dvou Týmů duševního zdraví, které díky Nadačnímu fondu Eduzměna už několik let působí na Kutnohorsku, kde pomáhají dětem, rodičům a vyučujícím zvládat náročné situace. Ukázalo se, že ve školách, které s týmy navázaly kontakt a využily jejich pomoci, došlo k podstatnému zlepšení atmosféry jak mezi dětmi navzájem, tak mezi dětmi a vyučujícími, ale také mezi rodiči a školami. Vláda se proto rozhodla, že Týmy duševního zdraví by měly od roku 2026 začít fungovat i v dalších krajích České republiky, takže brzo bude možné, aby se každý rodič u své školy informoval, zda je do programu zapojena. Bude to znamením, že wellbeing ve škole pro její vedení není prázdné slovo, ale skutečný – a důležitý – cíl.

NARUŠENÁ CITOVÁ VAZBA

Cíl Týmů duševního zdraví zní na první pohled jednoduše: chtějí změnit optiku, jakou se dospělí na dětské „zlobení“ dívají, a naučit je ptát se, proč se dítě chová tak, jak se chová, místo aby ho hned hodnotili. Žádné náročné chování totiž není bez důvodu.

„Můžeme, a zejména ve škole se musíme ptát mnoha otázkami. Například jaké jsou dosavadní zkušenosti dítěte, co zažívá nyní, v jakém vývojovém období se nachází a co je jeho vývojovým úkolem právě teď. Jaké jsou jeho potřeby? Má dostatečné hranice? Je zdravotně v pořádku, nezažívá silnou úzkost?“, uvádí pro ilustraci psycholožka Hošková a upozorňuje, že výraz „zlobí“ uvedená relevantní otázky nijak nezohledňuje.

„Děti, které slyší stále dokola jen negativní hodnocení bez toho, abychom si kladli správné otázky, ztrácejí motivaci a můžou nabýt dojem, že jsou špatné, a také se podle toho dále začít intenzivněji chovat,“ zdůrazňuje odbornice. „Namísto toho, že dítě zlobí, proto říkáme, že se chová náročně. Při naší práci se často setkáváme s dětmi s narušenou citovou vazbou, které reagují určitým způsobem, protože se jim vývojově nedostalo v mladším věku toho, co potřebovaly. Některé jejich projevy tak mohou přetrvávat na vývojové úrovni třeba dvouletého dítěte, ačkoliv je jim sedm. Náš tým absolvoval výcvik v Neurosekvencním modelu terapie,

který nás nasměroval k jednotnému a trpělivému způsobu práce s dítětem bez toho, abychom ho za jeho projevy odsuzovali. Cílem je podpořit ho, aby se naučilo věci řešit jiným způsobem,“ přibližuje další členka týmu, sociální pracovníce Hana Měkotová.

O pozitivní příklady přitom pracovníce Týmů duševního zdraví nemají nouzi. „Jednou za mnou přišel hoch s ADHD, kterého jsem měla v péči, aby mi ukázal, že konečně vymyslel způsob, jak neztrácet notýsek na úkoly. S hrdostí mi předvedl, že si ho přivázal provázkem k tašce. Všem bych přála vidět tu jeho čistou radost,“ vzpomíná psycholožka Barbora Hošková, k níž chlapec docházel na terapii.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Děti nám často neřeknou, jak se cítí. Leckdy to ani samy nedokážou pojmenovat. Stačí se jen zamyslet, jak těžké je pro nás samotné vyznat se v našich vlastních pocitech a prožívání, a to jsme o mnoho životních zkušeností bohatší a o několik desítek let starší než naše děti.

Jaké chování tedy může signalizovat, že dítě prožívá trápení? Podle psycholožky bychom měli zpozornět při jakýchkoli změnách chování.

„To může být první signál toho, že se něco děje.

Například se dítě začne uzavírat, je tiché, nemluvné. Naopak běžné klidné dítě je nezvykle aktivní až excitované,“ popisuje s tím, že pokud tyto změny přetrvávají, je dobré poradit se s odborníkem.

Jak v takových situacích postupovat? „Prvním krokem je mít dostatek informací. Pro porozumění dítěti je důležité vědět, jaké jsou jeho dosavadní zkušenosti. To platí samozřejmě hlavně pro učitelky a učitele. Ve třídě mají děti stejně staré, ale vývojově mohou být na velmi rozdílné úrovni – ve schopnosti regulovat emoce, soustředit se nebo zvládat stres. My jako tým se setkáme s rodiči i s pedagogy, spolupracujeme i s dalšími odborníky. Když začínáme pracovat s dítětem či dospívajícím, nabízíme přijetí a bezpečný prostor. Hledáme možnosti podpory přiměřené věku a potřebám

„Děti, které slyší stále dokola jen negativní hodnocení, ztrácejí motivaci a nabudou dojmu, že jsou špatné.“

„Od příštího roku mají v každém kraji dětem, rodičům a školám pomáhat dva Týmy duševního zdraví.“

dítěte, zajímá nás samozřejmě jeho perspektiva. V případě potřeby propojujeme rodiče i školu s dalšími odborníky,“ přibližuje psycholožka.

NEJDŘÍV ZKLIDNĚTE SEBE

Nejednou se ovšem i my jako dospělí ocitáme ve stresových situacích a jsme takříkajíc u konce s dechem. Naše reakce na náročné chování dětí a dospívajících může být pak hodně přes čáru. Jaká se nabízí první pomoc pro rodiče a učitele, aby neudělali něco, čeho by později mohli litovat?

„To nejtěžší – a přitom nejdůležitější – je zachovat klid,“ míní psycholožka. Jen klidný dospělý, ať už rodič, nebo učitel, dokáže zklidnit rozrušené dítě. „Je to podobné jako v letadle, dospělý si nasazuje kyslíkovou masku jako první, aby potom mohl pomoci dítěti,“ připomíná odbornice a zmíněnou „kyslíkovou masku“ popisuje jako sadu teoretických a praktických znalostí, jak pracovat s rozrušeným či agresivním dítětem.

CO JSOU TÝMY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

- Týmy duševního zdraví pro děti vznikly v roce 2021 díky spolupráci Nadačního fondu Eduměna a organizace SOFA. V současné době fungují pouze na Kutnohorsku, kde provedly přes 10 000 intervencí. Jejich služeb využilo 313 dětí, 339 rodičů a 295 učitelů. V každém týmu je sociální pracovník, speciální pedagog a psycholog s podporou dětského psychiatra, kteří společně pomáhají dětem, vyučujícím i rodičům v náročných situacích.
- Někteří členové týmu prošli výcvikem v Neurosekvencním modelu terapie, jehož autorem je americký psychiatr Bruce Perry. Jedná se o terapeutické působení na dítě, které staví na aktuálních poznatcích o neurobiologickém vývoji a klade důraz na zhojení traumatu.
- V praxi jsou multidisciplinární týmy natolik úspěšné a žádané, že se vláda letos rozhodla podpořit vznik dalších takových týmů v celé republice. Od roku 2026 mají začít fungovat v každém z krajů dva takové týmy. Ptejte se na ně ve školách svých dětí.

Zdroj: edumena.cz

Dospělí by podle ní měli umět pracovat s vlastními emocemi, ale zároveň by měli mít možnost říci si o pomoc, nabrat síly a odpčinout si. „Ve škole je důležitá podpora vedení školy, kolektivu kolegů, spolupráce s rodiči, možnost supervize, konzultace a spolupráce s odborníky,“ poznamenává. Právě dostupnost podpory a péče pro rodiče a učitele je podle jejího názoru klíčová.

„Tam, kde má škola otevřené vedení, může být spolupráce velmi intenzivní. Jinde se snažíme podpořit alespoň dítě a jeho rodiče mimo školu,“ popisuje zkušenost sociální pracovnice Týmu duševního zdraví Hana Měkotová. „Pedagogům nabízíme například vzdělávací program na téma duševní zdraví či výcvik v dovednostech, jak pracovat s úzkostnými dětmi či s dětmi s náročným chováním. Cílem je zachytit problémy včas, než se rozvinou do vážnějších poruch. V týmu se propojuje práce psychologů, sociálních pracovníků a speciálních pedagogů,“ přibližuje sociální pracovnice roli Týmů duševního zdraví.

ZÁCHRANNÁ SÍŤ

„Rodiče můžou týmy ale kontaktovat i s běžnými pochabami a nejistotami týkajícími se výchovy. Někdy k nám přichází třeba jen na jednorázové poradenství, aby si mohli o své situaci popovídat a porozumět chování dítěte. Jindy zase můžeme rodiny a děti provázet dlouhodobě, mnozí se k nám vrací,“ doplňuje psycholožka Barbora Hošková.

Práce s rodiči je záležitostí zejména sociálních pracovníků. „Psycholog se zabývá projevy dítěte, náš úkol je prohlubovat znalosti rodičů o tom, jak se jejich dítě vyvíjí a posunuje,“ popisuje sociální pracovnice Hana Měkotová. „Snažíme se být i takzvanými case manažery, to znamená, že pokud shledáme, že potíže, které rodina řeší, si žádají ještě další regionální službu, snažíme se vše zasíťovat způsobem, aby se rodině dostalo maximálně možné podpory,“ ujišťuje sociální pracovnice.

„Máme hodně zkušeností, kdy změna přístupu pomohla nejen v náročnějších situacích, ale i preventivně, a to nás motivuje pokračovat dál. Škola je zejména místem lidských setkávání. Je důležité, jak se v ní děti, učitelky a učitelé cítí, jak se o vztahy ve třídách staráme, jakou přikládáme váhu těmto a dalším hodnotám, které se vzdělávání zdánlivě netýkají, a přitom v něm hrají zásadní roli,“ uzavírá psycholožka Barbora Hošková. 