

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ VE ŠKOLÁCH - nestandardní chování ?

Mgr. Veronika JEŠÁTKOVÁ
Kateřina POLIŠENSKÁ

Čtvercový dech

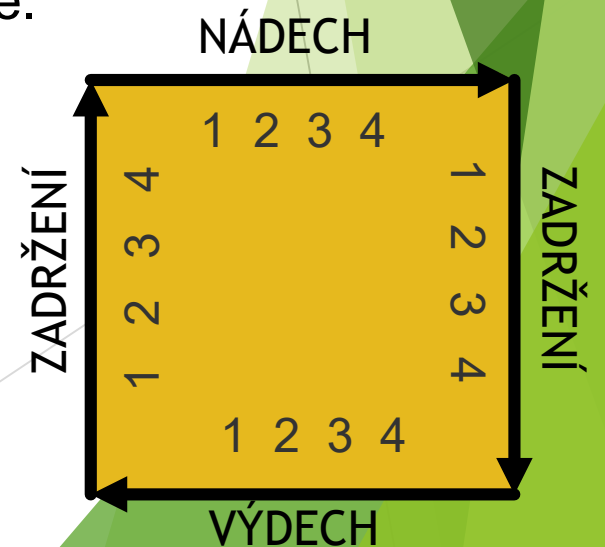
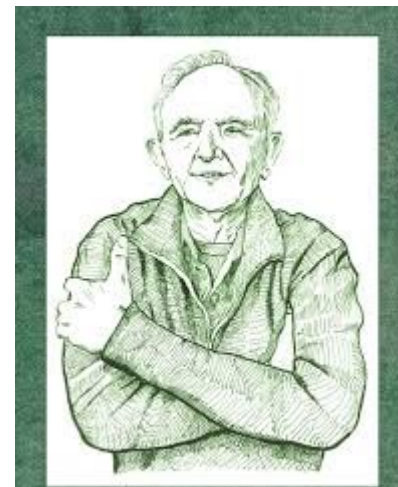
► Pomáhá zklidnit mysl, emoce, vrací nás zpátky do přirozené rovnováhy. Lépe se pak soustředíme a dokážeme se vyrovnat se stresovými situacemi s větší lehkostí. Čtvercové dýchání dokáže poskytnout téměř okamžitý pocit klidu. Důležité je dýchat zhluboka, ideálně do břicha. Jako všechny dechové techniky vychází z Pranayamy (Samavritti). Je znám také pod názvy box nebo equal breathing.

► Vyzkoušejme si dechové cvičení:

Vložte pravou dlaň pod levou paži a levou dlaň na nebo pod rameno pravé.

Začněte dýchat pomalu a pravidelně.

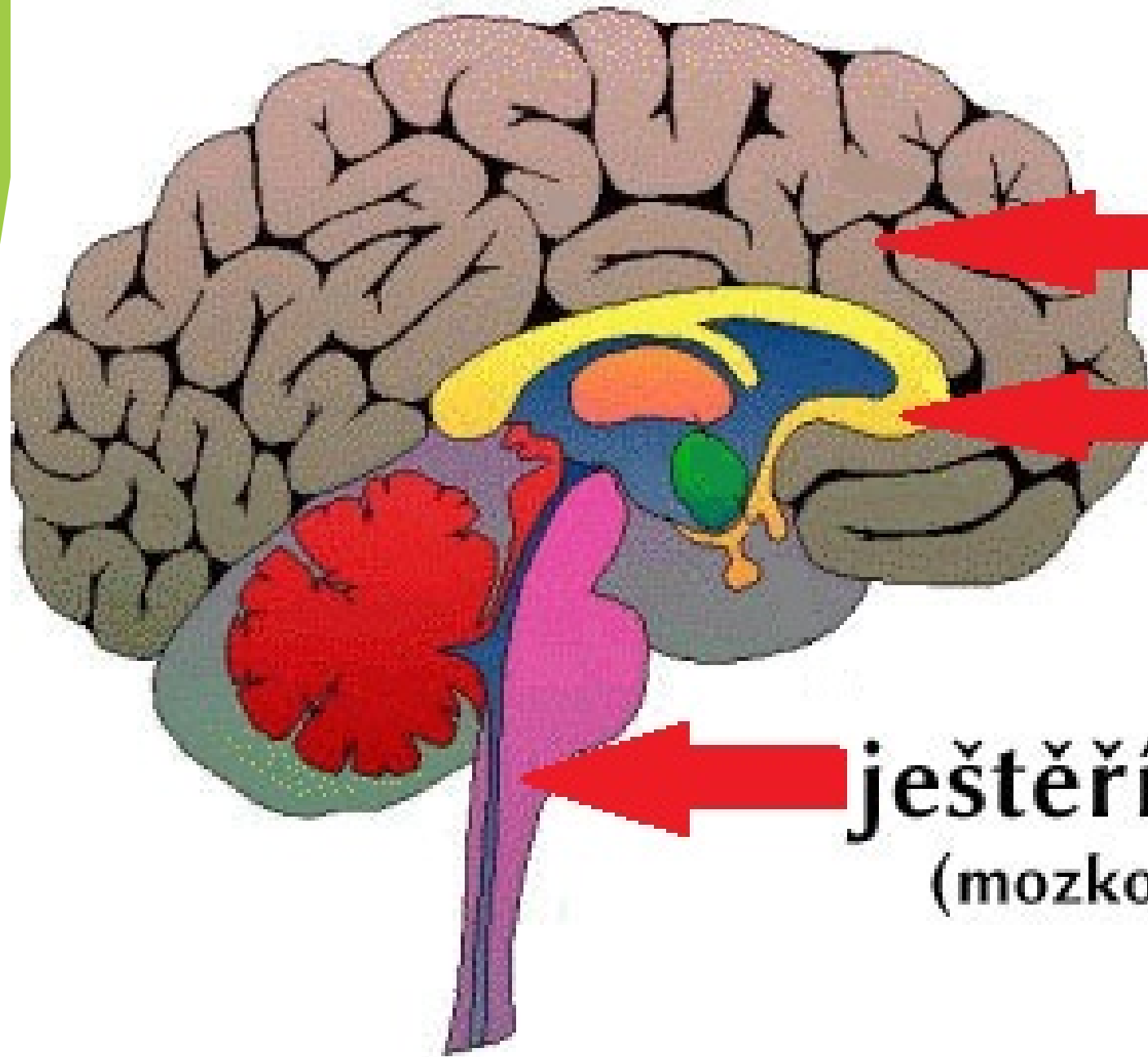
► [TADY](#) najdete GIF pro lepší vizualizaci



WORD CLOUD - Nestandardní chování dětí ve škole

▶ WWW.MENTI.COM

▶ Code: 27558836



neokortex

savčí mozek
(limbický systém)

ještěří mozek
(mozkový kmen)

Mozkový kmen – plazí mozek

Plazí mozek - mozkový kmen
+ mozeček



Centrum základní životních funkcí

Odpověď jen ANO x NE

Limbecký systém - savčí mozek

Savčí mozek - limbický systém



Centrum emocí, vzpomínek a zvyků

Schopnost rozhodování, kooperace,
konformity

Reakce: Útok, útěk, zamrznutí

Lidský mozek - neokortex

Lidský mozek - Neocortex



Centrum myšlení, jazyka,
abstrakce, představ a vědomí

Schopnost plánovat, zdůvodňovat

Mozek

- Mozek se vyvíjí postupně „od spodu nahoru“, „zevnitř ven“ „od nejstaršího po nejmladší“ – od mozkového kmenu směrem k prefrontální kůře.
- Po narození se spoje propojí asi do 700 synapsí
- Propojení mozkových buněk (synapse) je závislé na prostředí, kde dítě žije, jaké má zkušenosti a zážitky – počet těchto spojení má vliv na schopnost učení, paměti, emocí a chování.
- Vývoj mozku dítěte, které vyrůstá v nevhodném prostředí je tímto prostředím výrazně ovlivněn.
- Důležitost „podávání a vrácení“ – zrcadlové neurony – zásadní vliv na emoce, schopnost učení, paměť a chování



Stres

- ▶ (angl. stress = napětí, tlak, zátěž) je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám^[1] (**stresorům**), a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu.
- ▶ **Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším a nebo lepším výkonům.
- ▶ **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.



Zdravý stres

Lehce zvýšený tep, a lehce zvýšená hladina stresových hormonů, projevy odezní

Zvladatelný stres

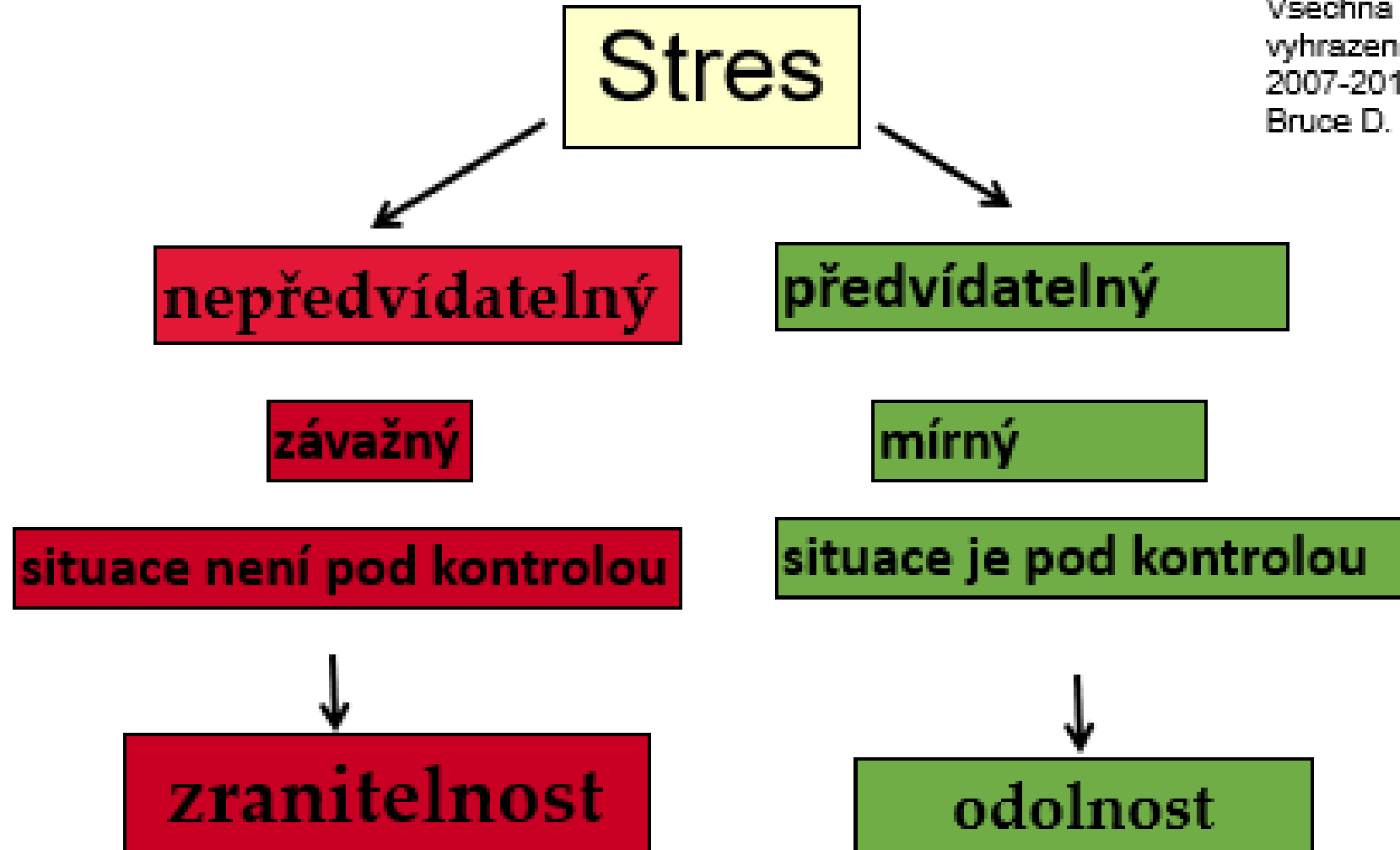
Silné přechodné stresové projevy s podporou prostřednictvím vztahu

Toxický stres

Dlouhodobé stresové projevy bez podpory od blízké osoby a bezpečí



Všechna práva
vyhrazena®
2007-2019
Bruce D. Perry.



Stres a amygdala

- ▶ Amygdala je centrem našich emocí a sídlem implicitní paměti.
- ▶ Amygdala vyhodnocuje, co je pro mě bezpečné a co nebezpečné = „**centrum strachu**“.
- ▶ V případě ohrožení spouští jednu ze **3 obranných reakcí** – útok, útěk, zmrznutí.
- ▶ Reaguje na výraz obličeje, tón hlasu, zvuk hlasu, dotek – **zklidnění pomocí oxytocinu**.
- ▶ Je propojená směrem „nahoru“ do prefrontální kůry a směrem „dolů“ do retikulární formace středního mozku, skrz který se spouští obranná reakce těla nebo naopak prosociální chování – podle toho, zda amygdala situaci vnímá jako ohrožení nebo bezpečí.

Reakce na stres



Reakce na stres

- ▶ **Útěk / Únik** – může mít podobu útěků z domova, záškoláctví, úniku do denního snění, rozvoje závislosti na návykových látkách, hraní počítačových her, slibování nespílitelného aj.
- ▶ **Útok** – může mít podobu fyzické nebo verbální agrese, nápadného chování, předvádění se, manipulace druhými. První reakce na nebezpečí, srdeční tep a zrychlení dechu, zvýšený průtok krve do velkých svalových skupin, **zaměřená pozornost**
- ▶ **Zamrznutí /Strnutí** – pasivita, odpojení, bezmoc, útlum, paralýza. Když nelze bojovat ani utéct, snížen srdeční tep, dýchání je zpomaleno, snížený svalový tonus, průtok krve do svalů je snížen, **paralyzace**



Pět lidských stavů

Dle teorie Dr. Bruce Perryho (Child Trauma Academy)

1. **Klid (Calm)** – pozornost obrácena dovnitř, vysoké funkční IQ, myslíme v souvislostech, dlouhodobě plánujeme, není aktivován systém reakce na stres
2. **Ostražitost (Alert)** – systém reakce na stres je lehce aktivován, pozornost je obrácena ven – vnímáme, co ostatní dělají, říkají, mozková kůra funguje
3. **Znepokojení (Alarm)** – aktivuje se systém reakce na stres, nejsme si jistí, že je vše v pořádku, výrazně hůře se nám vybavují dříve získané informace, funkční IQ se výrazně snižuje
4. **Strach (Fear)** – silně aktivovaný systém reakce na stres, aktivuje se systém přežití, odpojení funkcí mozkové kůry, absence jakéhokoli učení
5. **Zděšení (Terror)** – maximálně aktivovaný systém reakce na stres, boj o přežití na úrovni zvířecích instinktů, nevnímáme, co ostatní říkají nebo dělají, mizí pojem o čase

Stav určuje naše fungování

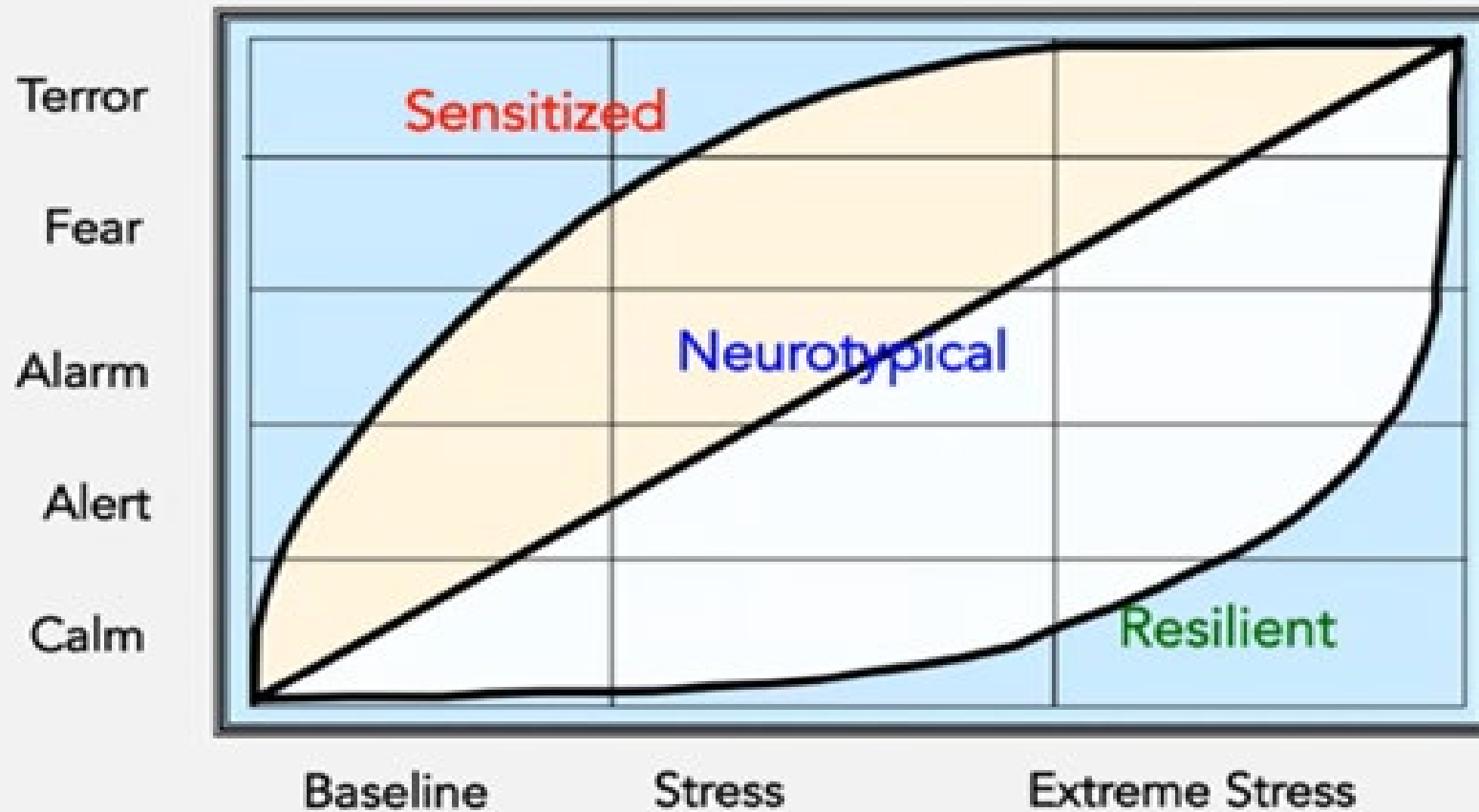
STAV	Klid	Ostražitost	Znepokojení	Strach	Zděšení
PULS	70-90	90-100	101-110	111-135	136-160
POJEM O ČASE	BUDOUCNOST	DNY/ HODINY	HODINY/ MINUTY	MINUTY/ SEKUNDY	ZTRÁTA POJMU O ČASE
IQ	110-100	100-90	90-80	80-70	70-60
KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI	ABSTRAKTNÍ	KONKRÉTNÍ	EMOČNÍ	REAKTIVNÍ	REFLEXIVNÍ

Tolerance stresu



Rozdílné reakce na stres

Differential "State" Reactivity"
Arousal Dominant



Trauma

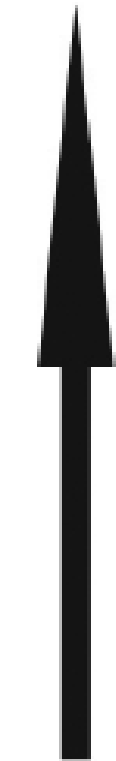
- ▶ Trauma je termín, který popisuje zranění způsobené velmi specifickými reakcemi na události, které spouštějí silnou odezvu směřující k přežití (survival response)
- ▶ Abychom mohli použít pojem trauma, jedinec musí zažít událost, ve které se ocitl v přímém ohrožení života nebo byl vážně zraněn. Nebo byl svědkem toho, že se tato událost stala někomu blízkému.
- ▶ Když hovoříme o traumatu, rozlišujeme mezi aktuální událostí a reakcemi, které jedinec získá nebo důsledky, které pro něj vzniknou ve smyslu symptomů a postižených funkcí.
- ▶ Trauma znamená zranění. Možné zranění, které se rozvine následkem události nazýváme trauma. Traumatem tedy nenazýváme samotný incident.
- ▶ Událost (incident) může být potenciálně traumatizující, ale až reakce jedince na tuto událost v průběhu času určí, zda se pro něj stane traumatizující.
- ▶ To znamená, že dva lidé mohou prožít stejně závažnou, ohrožující událost, ale jen jeden z nich se stane traumatizovaným.

Typy traumatických událostí

	Náhodné trauma	Trauma způsobené člověkem
Jednorázové trauma: Jednorázová událost Akutní ohrožení života Neočekávané	Automobilová nehoda Průmyslová havárie Krátkodobé přírodní katastrofy	Kriminální akt, fyzické násilí, sexuální nebo fyzické napadení, ozbrojená loupež
Komplexní trauma: Opakované <u>Přetrvávající</u> Nepředvídatelný vývoj	<u>Přetrvávající</u> přírodní katastrofa Technologická katastrofa	<u>Sexuální zneužívání</u> Fyzické týrání Psychické (emoční) týrání Různé druhy zanedbávání Válka, mučení, únos, uvěznění

Vliv traumatu na lidský život (ACE; Anda a Fellitti, 2004)

Smrt



Narození



*Obrázek 8
ACE pyramida.
Možný vliv adverzních
dětských zkušeností
v průběhu života
(Fellitti et al., 1998).*

Studie ACE

Zažil jste během svých prvních 18 let života některou z následujících zkušeností:
(ANO = 1 bod, NE = 0 bodů)

1. Emoční (psychické) týrání
2. Fyzické týrání
3. Sexuální zneužívání
4. Emoční zanedbávání
5. Fyzické a intelektuální zanedbávání
6. Rozvedené pečovatele
7. Domácí násilí
8. Zneužívání návykových látek v domácím prostředí
9. Duševní onemocnění nebo sebevražda v rodině
10. Uvěznění osoby z nejbližšího příbuzenstva

Traumatizované dítě

Dítě, které zažilo v dětství dlouhodobý stres, který ovlivnil jeho vývoj, má zcitlivěný systém reakce na stres a má velmi nízkou schopnost seberegulace.

- ▶ Ztrácí klid v důsledku mnohem menšího stresu než ostatní.
- ▶ Silné stresové reakce se rozvíjí v důsledku situací, které nejsou nebezpečné (čelí obtížnému úkolu, někdo na něj zvýší hlas atd.).
- ▶ Jeho stav se eskaluje mnohem rychleji (v řádu vteřin).
- ▶ Na zklidnění potřebuje mnohem více času a je to náročnější proces.
- ▶ Má mnohem větší problém dostat se do stavu, který odpovídá dané reálné situaci.

Čas věnovaný řešení nevhodného chování - konkrétní případ jedné školy

1,792 disciplinárních opatření =
26,880 min (15 min jedno opatření) =
448 hodin =
56 pracovních dnů

Co můžu dělat

Náročné chování se nikdy neobjeví náhle a bez příčiny. Za náročným chováním je **vždy nějaká příčina**. Někdy se nám však tato příčina **jeví jako nelogická absurdní nebo malicherná**

Děti s větší mírou negativních zážitků potřebují naší pomoc.

Pro dítě je velmi **náročné být v konfliktu** se svým okolím, ale náročné chování se jeví jako **jediné řešení – MUSÍME MU UKÁZAT A NAUČIT HO, JAK JINAK.**

- ▶ Když dítě nezvládá matematickou úlohu **intenzivněji učíme.**
- ▶ Když se dítě nezvládá chovat podle očekávání **trestáme?**

Vnitřní stav je důležitý

- ▶ Klidný dospělý může zklidnit dítě
- ▶ Rozrušené dítě může rozrušit dospělého
- ▶ Rozrušený dospělý nikdy nedokáže zklidnit dítě
 - ▶ Mysli na sebe – uklidni sebe!

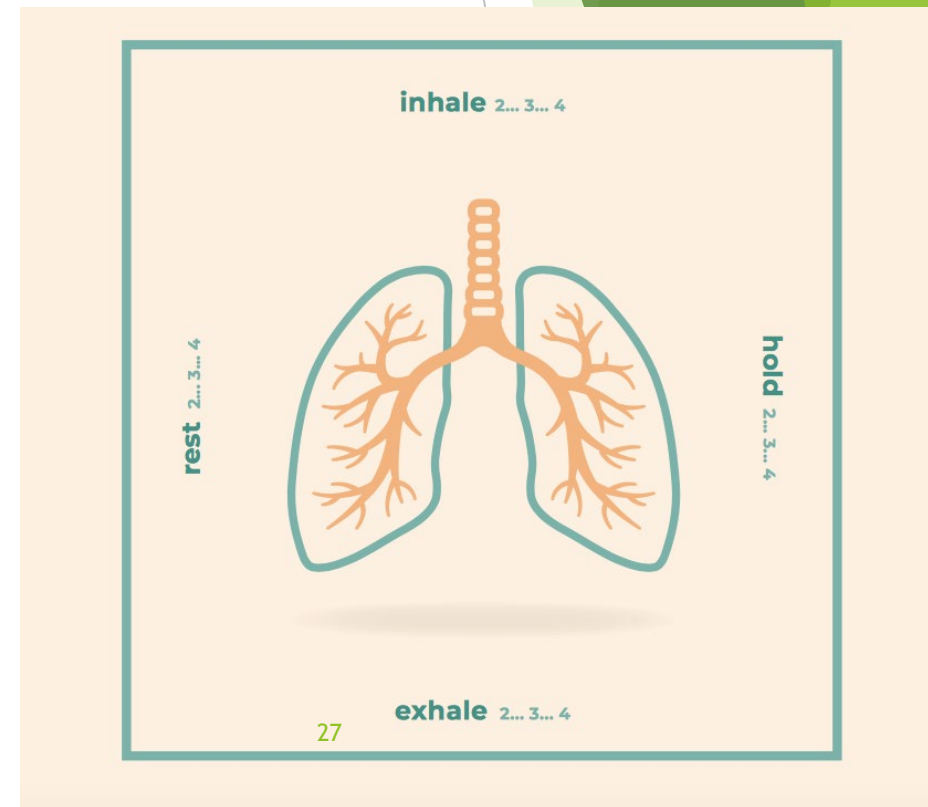
- Uvědomit si **reakci svého těla** (obličej, tep, dech) – spíše u starších
- **Pojmenovat** emoci, kterou cítím
- Fyzicky se **uvolnit** (vytřepat ruce, špulení rtů, cvičení hlavou...)
- **Nádech a výdech**
- Něco si **zobnout**
- **Napít se** vody
- Využít relaxační pomůcky
- **Vnímat** 5 věcí které **vidím**, 4 kterých se mohu **dotknout**, 3 co **slyším**, 2 co si mohu **čichnout**, 1 co mohu **ochutnat** (u mladších méně)

Zamyslet se:

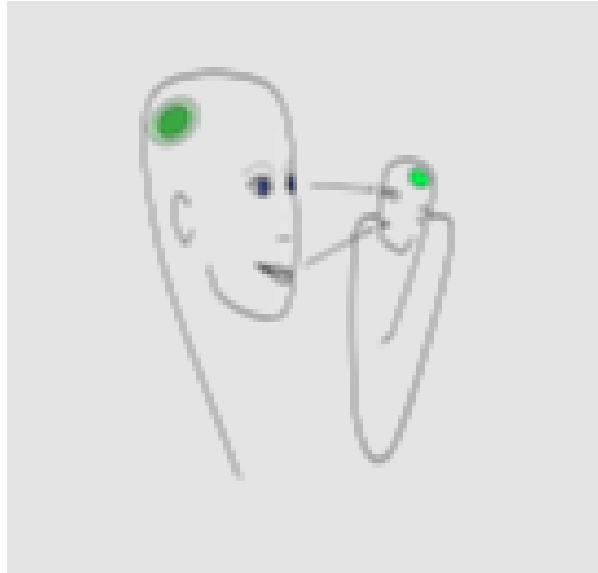
- **Jakou emoci** cítím?
- **Kde v těle** emoci prožívám?
- **Jaké myšlenky** se mi honí hlavou?
- **Kdo je** v mém okolí?
- **Jakou činnost** právě dělám?
- **Co potřebuji?** Mám hlad nebo žízeň?

Reflexe proběhlé situace a **nácvik řešení pro příště.**

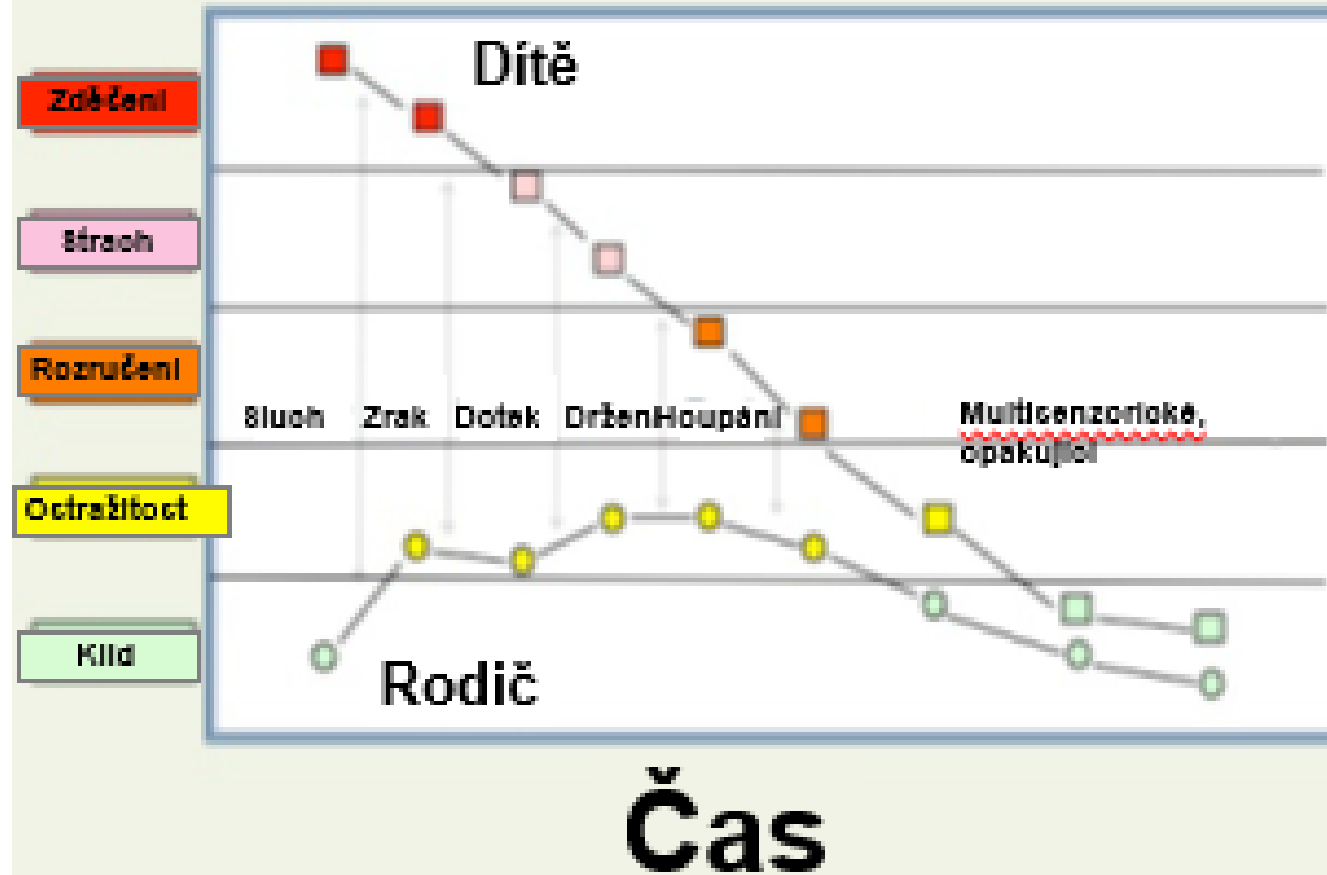
Každému více vyhovuje jiná strategie, není potřeba projít všechny.



Společné zklidnění - zrcadlové neurony



Společné zklidnění: Rozrušené dítě a vyrovnaný rodič



Senzomotorická regulace - Mozkový kmen

Senzomotorická regulace je regulace **pohybem** (stimulací propriceptorů) a **stimulací smyslových receptorů kůže či jazyka** a působí na mozkový kmen. Stav zvýšené aktivity mohou vyvolávat **nejen podněty z vnějšku, ale i zevnitř těla** – nízká hladina cukru v krvi, nedostatek kyslíku v místnosti, přehřátí, pocit zimy.

Tipy:

- Děti se často pokoušejí využít pohybu svého těla a smyslů ke zklidnění sebe samých
- Musíme jim k tomu nabídnout bezpečný způsob
- Necháme děti se pohybovat, zapojit části těla nebo smysly tak, jak je to v dané situaci vhodné,
- Eliminujeme rušivé podněty (některé děti si pomáhají hlukem k soustředění – přebíjejí zvuky, které nemohou eliminovat)
- Zařazujeme průběžně relaxační cvičení, kratší pauzy pro aktivizující pohyb (pohyb nohou rukou), dechová cvičení, poskytujeme pomůcky
- Zapojení těla a smyslů dávkujeme: je lepší «**po malých dávkách**» a **často**, než delší dobu ale méně často (nenecháváme až na přestávku)
- Pokud je dítě vystresované, bude potřebovat „větší dávku“, což může být časově náročnější

Regulace vztahem - Limbický systém

U dětí bývají již ve stavu znepokojení **částečně nebo zcela zablokované funkce mozkové kůry**, proto jim ke zklidnění **nepomáhá, když jim říkáme, co mají nebo nemají dělat a proč.**

Nepomáhá ani klidný hlas, kterým pokyny sdělujeme...pokračováním ve slovním usměrňování namísto zklidnění dítěte **dosáhneme** pravého opaku – zvýšení aktivace jeho systému reakce na stres a změnu stavu (strach), který již mohou provázet prvky agrese nebo útěk.

Regulace vztahem působí na limbický systém. **Druhý člověk, který je sám klidný**, a se kterým se cítíme v bezpečí, nás dokáže zklidnit.

Díky existenci tzv. zrcadlových neuronů **naš mozek zrcadlí emoci druhého člověka.**

V regulaci vztahem hraje nejvýznamnější roli **neverbální komunikace** – mimika obličeje, gesta, postavení těla. To vše náš mozek vnímá a vyhodnocuje, zda je osoba, se kterou jsme v kontaktu, ohrožením nebo ne. Klíčový je přitom **výraz ve tváři.**

Je vhodné si **osvojit techniky**, které nám průběžně pomáhají ke zklidnění. Ve třídě to může být např. opakovaný prodloužený výdech spojený s pohledem z okna, manipulace s antistresovou pomůckou, krátké relaxační cvičení společně s dětmi zahrnující prvky jógy nebo mindfulness.

Děláme si v průběhu dne **krátké pauzy (5 minut čtyřikrát až pětkrát denně)**, při kterých se nevystavujeme žádným dalším informacím. Sedneme si a na chvíli zavřeme oči. Někoho dokáže zklidnit poslech klidné hudby nebo opláchnutí obličeje.

Při pobytu mimo třídu využíváme k seberegulaci pohyb – **projítí pro chodbě, chůze do schodů**.

Jen pedagog, který vědomě pečuje o své potřeby a svůj stav klidu dokáže regulovat neklidné děti.

Když se dítěte bojíme, přivoláme co nejrychleji **jiného dospělého**, který díky svému stavu dokáže dítě zklidnit.

Dáváme si velký pozor na řeč těla a na to **jak, sedíme/stojíme/pohybujeme se** v blízkosti dítěte – naše tělo může dítěti sdělovat něco jiného, než naše slova (**negestikulujeme rychle** rukama, **nenakláníme** se přes lavici, v bezpečné vzdálenosti k němu **přidřepneme** tak, abychom s ním měli oči ve stejné úrovni nebo níže).

Pokud to dítě snáší, využíváme v regulaci vztahem **dotyk** – např. pohlazení po rameni, kdy dítě vidí naší druhou paži.

Když dítě odmítá práci, klidně mu **nabídneme pomoc s prvním krokem**.

Dáváme najevo **víru ve schopnosti** dítěte a nabízíme podporu, pokud bude třeba „Věřím, že to zvládneš, když budeš potřebovat s něčím pomoci, dej mi vědět a já ti ráda pomůžu“.

V komunikaci s dítětem vždy dbáme na podporu jeho **lidské důstojnosti** (i v situacích, kdy dítě udělalo něco v rozporu s pravidly). Pokud budeme dítě ponižovat nebo znevažovat, nebude se s námi cítit v bezpečí a pouhá naše přítomnost bude zvyšovat míru aktivace jeho systému reakce na stres. Regulace vztahem obvykle pomáhá ke zklidnění ve stavu ostražitosti, znepokojení a u většiny dětí může fungovat i ve stavu strachu.

Sdílení – sdělená bolest – poloviční bolest....

Společná příprava výuky, reedukačních aktivit...

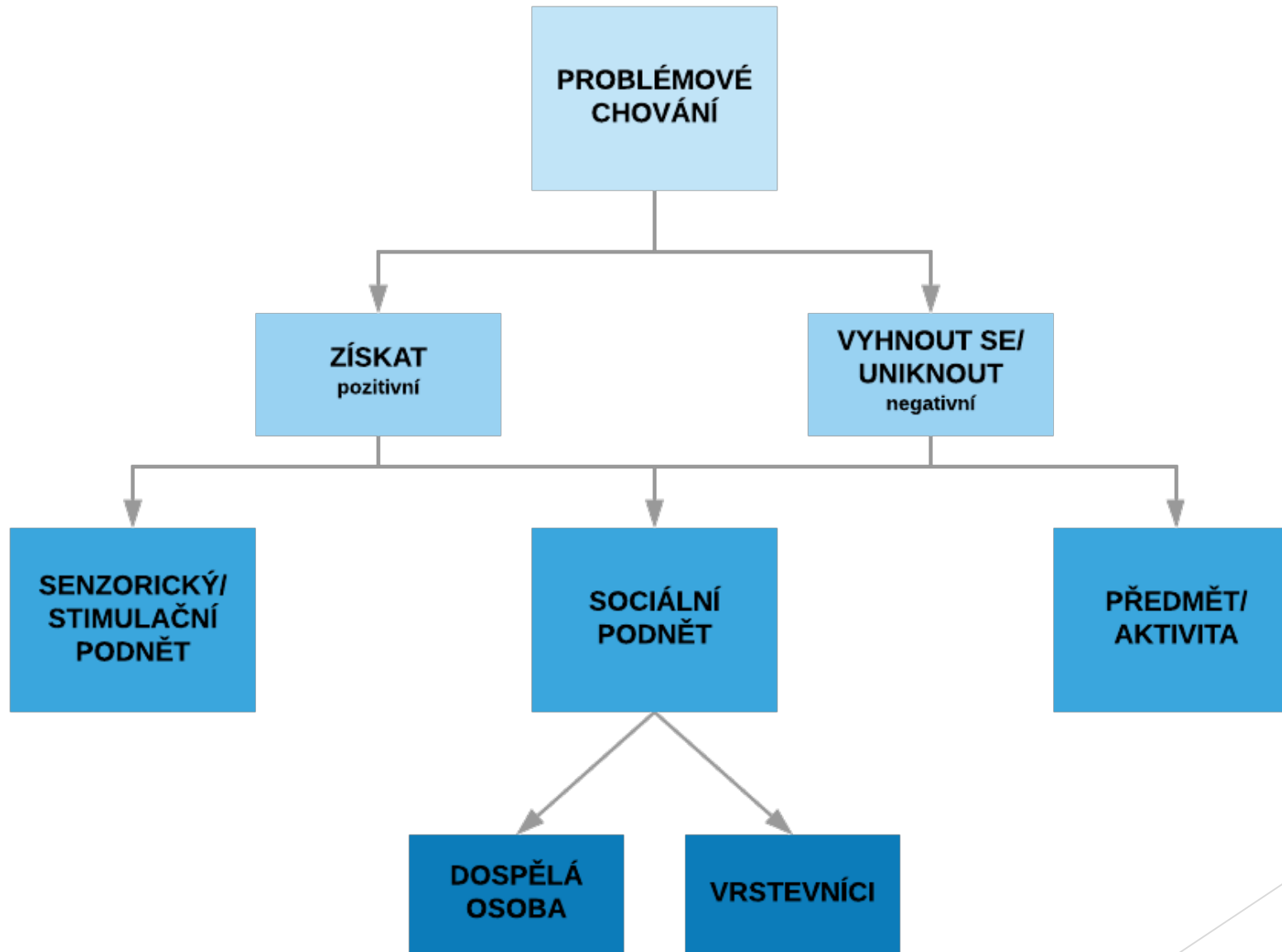
Společné plánování, sjednocení postupů, očekávání všude tam, kde je to možné – spojení

Procházka nebo jiná příjemná aktivita s někým, koho máme rádi

Otevřená komunikace potřeb

Dávkování kontaktu s (nepříjemnými) lidmi

Funkční analýza chování



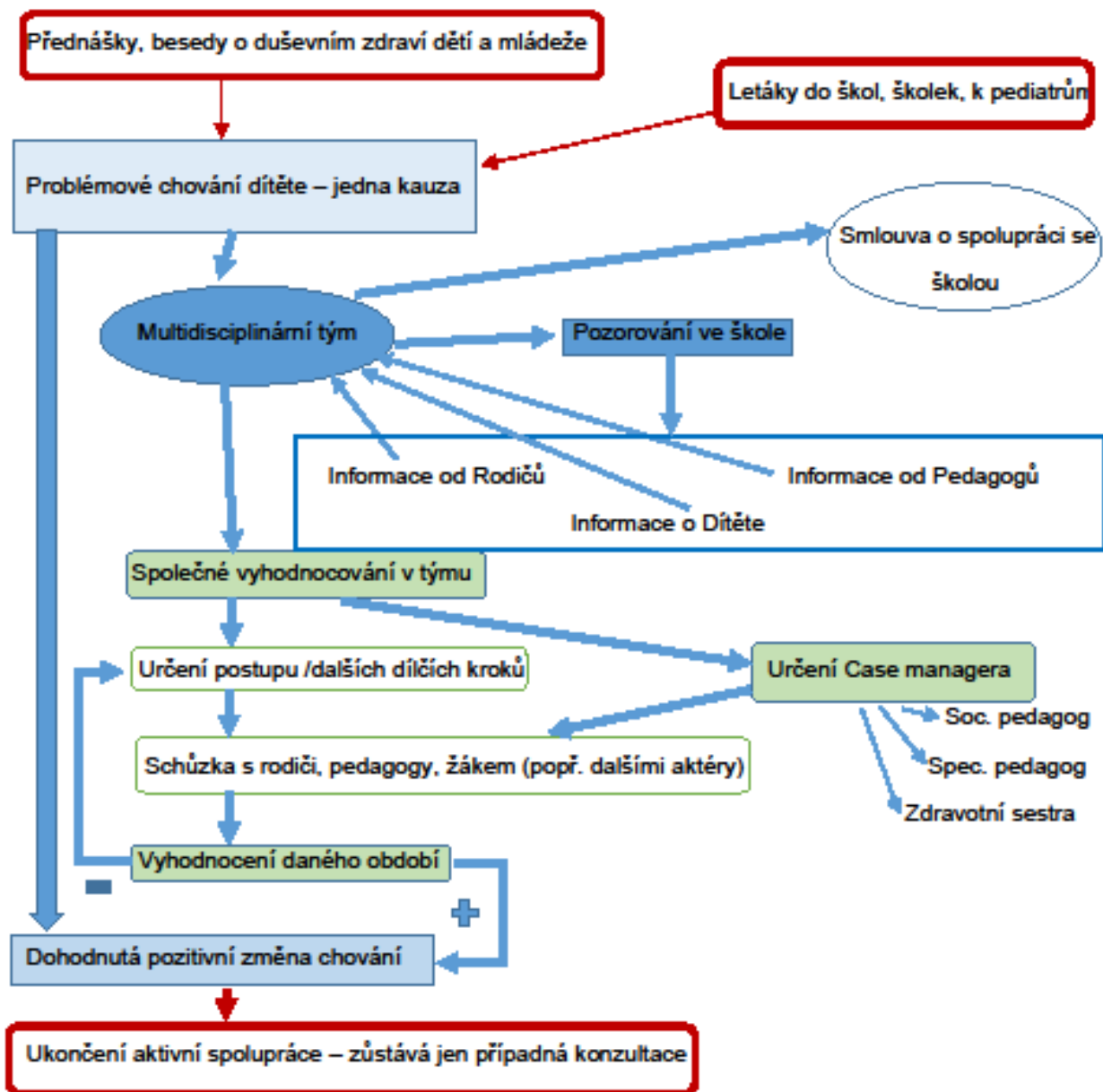
Projekt v rámci Programu Zdraví financovaného z Fondů EHP 2014–2021



Pro zdraví duše

- Působnost v základních školách Pardubického, Olomouckého a Královehradeckého kraje
- V ostatních krajích online podpora a konzultace

- ▶ hlavní aktivitou projektu je vytvoření podpůrné sítě pro děti a mládež do 18 let a pilotní ověření fungování multidisciplinárního týmu ve spolupráci se školami
- ▶ v multidisciplinárním týmu (MDT) spolupracují lidé z různých profesí – konkrétně jde o sociálního pracovníka, sociálního pedagoga, speciálního pedagoga, psychologa, psychoterapeuta, psychiatra, rodinného poradce a zdravotní sestru
- ▶ základní činnosti MD týmu jsou:
 - ▶ detailním pozorování dítěte v běžném prostředí třídy a školy
 - ▶ vyhodnocení situačního chování a spouštěcích mechanismů problémového chování dítěte
 - ▶ hledání řešení v rámci tripartitních schůzek dítě-rodíč-pedagog za facilitace MDT
 - ▶ příprava plánu pro řešení situace dítěte
- ▶ součástí nabídky jsou online peer to peer konzultace pro pedagogy a další pracovníky školy se zástupci MD týmů norského partnera z regionu Nordland. Jedná se o municipalitu celého regionu (Nordland County Council), která koordinuje multidisciplinární odborné služby podporující duševní zdraví žáků ve školách celé oblasti, které zřizuje.





Pro zdraví duše

- ▶ **Pro Zdraví Duše** +420 603 249 449;
- ▶ email: prozdraviduse@oushi.upol.cz

Vzdělávání ČOSIV - Česká odborná společnost inkluzivního vzdělávání



ČOSIV

ČOSIV nabízí AKREDITOVANÝ KURZ:
PODPORA DĚTÍ S NÁROČNÝM CHOVÁNÍM VE ŠKOLE PRO SOCIÁLNÍ SEKTOR



Detaily ke kurzu najdete zde: www.cosiv.cz/cs/sluzby
Pokud máte otázky, pište na email: monika.durdakova@cosiv.cz
Délka kurzu: **16 hodin**

- ▶ Řešíte náročné chování svých dětských klientů?
- ▶ Přemýšlíte o tom, co jej vyvolává, a jak by mu bylo možné předcházet?
- ▶ Máte v péči dítě, které prošlo traumatem a chtěli byste mu pomoci, aby se mu lépe dařilo ve škole?

Obsah kurzu

- Přináší poznatky o možných příčinách náročného chování dětí a praktických možnostech podpory vedoucích k jeho předcházení.
- Představí vztah mezi stresem a projevy chování a různé prostředky podporující zklidnění dětí i dospělých.
- Pomůže porozumět dynamice chování dětí – proč někdy dělají, co mají a jindy ne.
- Seznámí s dopady vývojového traumatu na chování a učení dětí.
- Na konkrétních příkladech ukáže prověřené postupy managementu chování dětí a podpory jejich seberegulace.

Kurz je akreditovaný u Ministerstva práce a sociálních věcí pod číslem A2019/0049-SP/PC



ČOSIV

ČOSIV nabízí AKREDITOVANÝ KURZ:
PODPORA DĚTÍ S NÁROČNÝM CHOVÁNÍM VE ŠKOLE PRO MŠ, ZŠ, SŠ



Detaily ke kurzu najdete zde: www.cosiv.cz/sluzby
Pokud máte otázky, pište na email: monika.durdakova@cosiv.cz
Délka kurzu: **16 hodin**

- ▶ Řešíte ve své třídě náročné chování?
- ▶ Přemýšlíte o tom, co jej vyvolává, a jak by mu bylo možné předcházet?
- ▶ Máte ve třídě dítě, u kterého máte podezření, že má doma vážné problémy, a chtěli byste mu pomoci?

Obsah kurzu

- Přináší poznatky o možných příčinách náročného chování dětí a praktických možnostech podpory vedoucích k jeho předcházení.
- Představí vztah mezi stresem a projevy chování a různé prostředky podporující zklidnění dětí i dospělých.
- Pomůže porozumět dynamice chování dětí – proč někdy dělají, co mají a jindy ne.
- Seznámí s dopady vývojového traumatu na chování a učení dětí.
- Na konkrétních příkladech ukáže prověřené postupy managementu chování dětí a podpory jejich seberegulace.

Kurz je akreditovaný u Ministerstva práce a sociálních věcí pod číslem MSMT-21372/2020-5-459

DĚKUJEME ZA POZORNOST