

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
PRO DĚTI

JAK NA NÁROČNÉ CHOVÁNÍ VE ŠKOLE



Obsah

- Stres jako spouštěč náročného chování
- Příčiny náročného chování (negativní zkušenosti)
- Význam vztahu s pečující osobou pro zdravý vývoj dítěte
- Vývoj a funkce lidského mozku
- Vliv aktivace stresové reakce na učení a chování dětí
- Seberegulace a koregulace
- Deeskalace
- Podpora rozvoje socio-emočních dovedností
- Vytvoření podpůrného prostředí ve škole

Obsah vychází z Neurosekvenčního modelu ve vzdělávání (Neurosequential Model in Education™)

Co víme o náročném chování?

Náročné chování se nikdy neobjeví náhle a bez příčiny

Za náročným chováním je vždy nějaká příčina (zjevná nebo skrytá)

Děti NEZLOBÍ, protože chtějí...Pro dítě je velmi náročné být v konfliktu se svým okolím

Děti se chovají, jak nejlépe mohou...

Limity, které jim brání chovat se lépe

- aktuální stav ➡ **podpora seberegulace**
- aktuální schopnosti a dovednosti ➡ **učení**
- kvalita prostředí – naplňování základních potřeb ➡ **prevence, podpora**



Stres jako spouštěč náročného chování

Náročné chování je způsobem reakce na **stres**.

Nevíce ohrožující je stres chronický, který dítě vlastním úsilím nemůže bez negativních následků ovlivnit (nemůže bez následků samo opustit rodinu nebo školu).

Náročné chování dítěte je projevem snahy dosažení rovnováhy, která je stresem narušena.

Při reakci na stres dochází k vyplavování hormonů (zejm. adrenalinu, noradrenalinu, kortizolu), jejichž úkolem je se stresem vypořádat

Existují dva typy reakce na stres – aktivující a deaktivující

Aktivizující reakce na stres

Útěk a útok - vývojově prvotní reakce na stres (ohrožení)

V organismu dochází ke:

- Zrychlení srdečního tepu a dechu
- Zvýšenému průtoku krve do paží a nohou
- Útlumu trávení
- Zaměřené pozornosti

Projevují se vzdorem, neklidem, tendencí k pohybu, agresí...snadno zaznamatelné

Deaktivující reakce na stres

Strnutí (disociace) – přichází tehdy, kdy nejde bojovat ani utéct

V organismu dochází ke:

- Zpomalení srdečního tepu a dechu
- Krev se soustředí kolem vnitřních orgánů
- Ochabnutí nebo ztuhnutí svalů
- Může nastat paralýza, mdloby

Projevuje se nereagováním, mentálním únikem ze situace, otupělostí, demotivací, soustředěním se na vnitřní svět....snadno unikne pozornosti

System reakce na stres



Hypotalamus
Spouští hormonální aktivitu.

Amygdala
Posuzuje, zda je příchozí signál bezpečný.

Locus coeruleus
Klíčové centrum pro reakci na stres v mozgovém kmeni.

Stresová reakce

Aktivující i deaktivující stresová reakce se projevuje různou intenzitou podle míry subjektivně vnímaného ohrožení.

Čím větší ohrožení náš systém reakce na stres detekuje, tím je reakce silnější.

Jaký stres nám pomáhá stávat se odolnějšími a jaký nám škodí?



Vliv pozitivního a negativního (toxického) stresu

Vystavením **pozitivnímu** stresu se dítě stává **více** tolerantním vůči stresu. Odolnost vůči stresu (resilience) dítěti pomáhá zvládat náročné situace a emoce.

Vystavení **toxickému** stresu dítě vůči stresu zcitlivuje. Dítě se stává vůči stresu **méně** tolerantním. I mírné dávky stresu spouští silnou reakci.

Zcitlivělý systém reakce na stres

Vystavení toxickému stresu vede ke zcitlivění systému reakce na stres. Zcitlivělý systém reakce na stres má tyto projevy:



Potíže se seberegulací



Trvale vyšší stav aktivace stresové reakce



Intenzivní stresová reakce na pro okolí mírné či nerozpoznatelné podněty a její rychlejší eskalace



Potřeba delšího času a podpory druhého člověka pro zklidnění

Děti s náročným chováním mají často zcitlivělý systém reakce na stres

někdy proto, že vyrůstaly v tomto prostředí...



~~Jak se to chováš???~~

Co se ti stalo/děje?

Dlouhodobé vystavení toxickému stresu v dětství **➡** vývojové trauma

Dětství prožité ve strachu

... posiluje centra, kde sídlí strach, a to na úkor vývoje jiných částí mozku

Věk dítěte nekorresponduje s tím, jak rozvinuté má sociální, emoční a kognitivní dovednosti...

Dvanáctileté dítě může mít emoční dovednosti na úrovni pětiletého dítěte, seberegulaci na úrovni tříletého dítěte, soustředí se jako šestileté a jeho sociální dovednosti mohou být na úrovni sedmiletého dítěte

<https://www.podporainkluze.cz/material/traumatizovany-mozek/>



Jak časté jsou negativní zkušenosti v dětství?

- Celosvětově realizovaná studie (poprvé realizovaná v USA v roce 1998) **Adverse Childhood Experiences (ACE) Study** mapuje výskyt potenciálně traumatizujících zkušeností v dětství a jejich souvislost se zdravotním stavem a rizikovým chováním v dospělosti.
- V ČR byla poprvé realizovaná v roce 2017.

Výskyt negativních zkušeností v dětství – ČR

Týrání nebo zanedbávání dítěte

	Výskyt
Fyzické týrání	17 %
Sexuální zneužívání	6 %
Psychické týrání	21 %
Zanedbávání	8 %

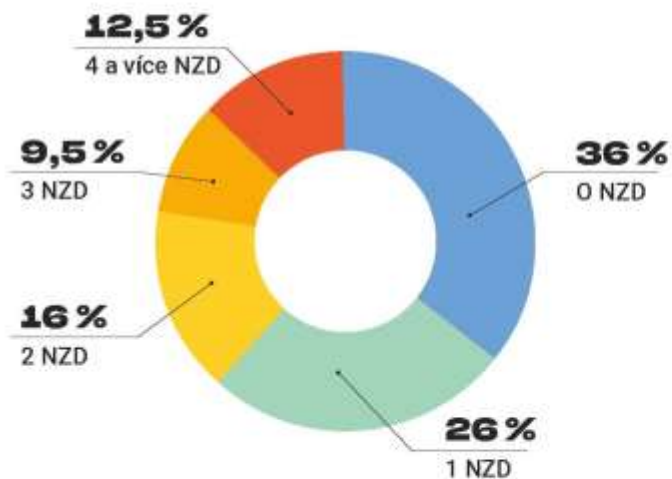
Dysfunkční rodinné prostředí

	Výskyt
Užívání drog členem domácnosti	5 %
Užívání alkoholu členem domácnosti	15 %
Duševní onemocnění člena domácnosti	13 %
Pokus o sebevraždu člena rodiny	4 %
Domácí násilí (násilí vůči matce)	22 %
Uvěznění člena rodiny	1 %
Odloučení rodičů nebo rozvod	23 %

Četnost negativních zkušeností (NZD) v dětství

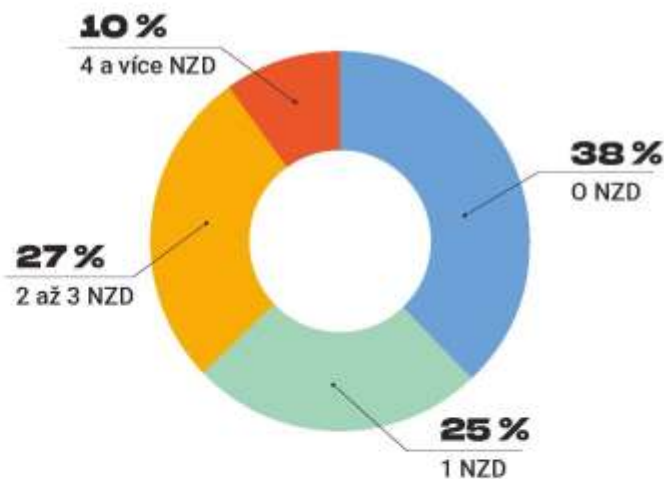
Četnost NZD podle původní studie

(I. a II. vlna dat)



SO
FA

Četnost NZD v ČR



www.societyforall.cz

Výskyt negativních zkušeností v dětství (NZD) v české populaci

průměrný výskyt ve věku 0–18 let ve skupině 25 osob



Průměrně 16 osob ve skupině 25 osob je vystaveno alespoň jedné negativní zkušenosti.

Negativní zkušenosti v dětství (ACE study)

Jaký dopad mají negativní zkušenosti v dětství (NZD)?

S počtem kategorií NZD, které dítě zažilo nebo zažívá, vzrůstá riziko negativních dopadů.



Negativní dopady

Chování

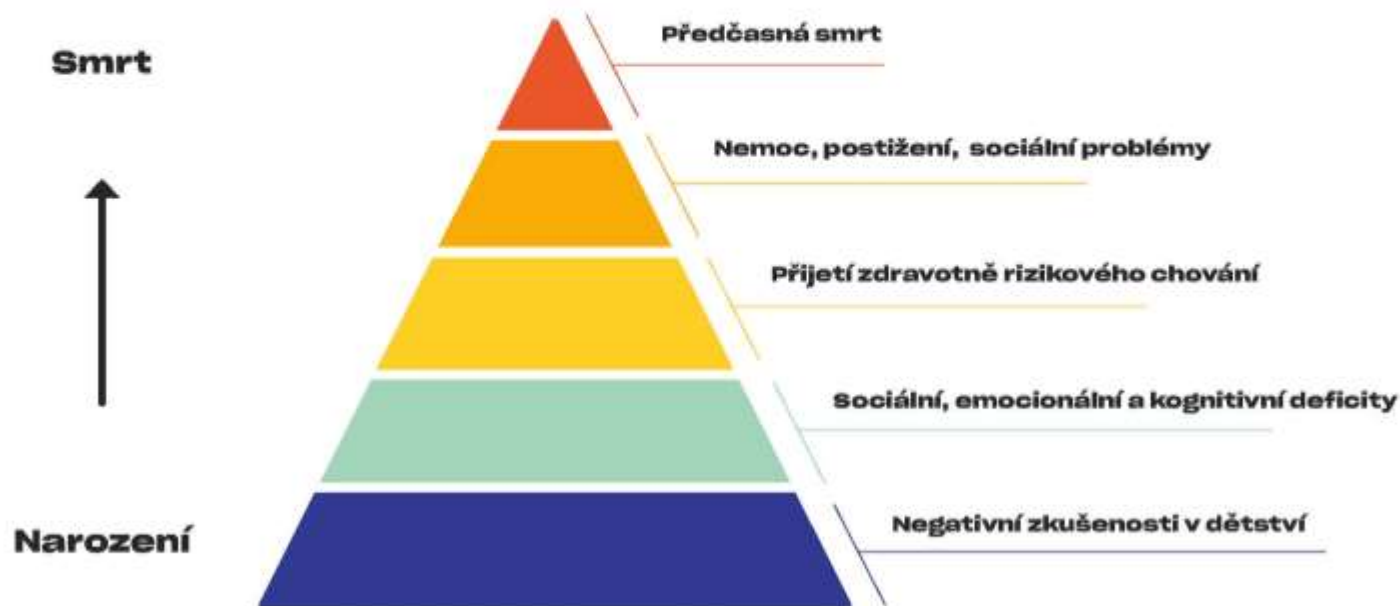


Fyzické a psychické zdraví



Negativní zkušenosti v dětství (ACE study)

Celoživotní důsledky negativních zkušeností v dětství



Jaké schopnosti bývají u dětí s vývojovým traumatem narušeny?

Schopnosti v oblasti jazyka a komunikace

- chápání verbálních instrukcí
- vnímání hovorů a chápání jejich obsahu
- verbální vyjadřování potřeb, myšlenek a obav

Schopnosti spojené s pozorností a pracovní pamětí

- schopnost soustředit se na činnosti vyžadující delší udržení pozornosti
- schopnost dělat věci v logickém pořadí
- schopnost brát ohled na čas – např. usoudit, kolik času zbývá do konce nějaké činnosti
- schopnost přemýšlet současně nad několika myšlenkami nebo nápady
- schopnost udržet pozornost během aktivity
- schopnost ignorovat nedůležité podněty (např. zvuky v okolí)
- schopnost zvážit různá řešení jednoduchého problému

Schopnosti spojené s regulací

- schopnost racionálního myšlení v situaci, kdy je člověk rozčilený
- schopnost ovládnout podrážděnost
- schopnost zvládnout pocit zklamání
- schopnost zvážit důsledky vlastních činů
- schopnost regulovat svou aktivaci na úroveň vhodnou pro danou situaci

Schopnosti spojené se sociální interakcí

- schopnost vnímat verbální a neverbální signály v sociální interakci s ostatními
- schopnost správně interpretovat sociální signály, například výraz tváře nebo tón hlasu
- schopnost iniciovat hovor s vrstevníky vhodným způsobem
- schopnost získávat pozornost vhodným způsobem
- schopnost chápat, jaký vliv na ostatní má naše vlastní chování
- schopnost chápat, jak nás vnímají ostatní
- schopnost dívat se na věc z pohledu jiného člověka, být empatický

Schopnosti spojené s kognitivní flexibilitou

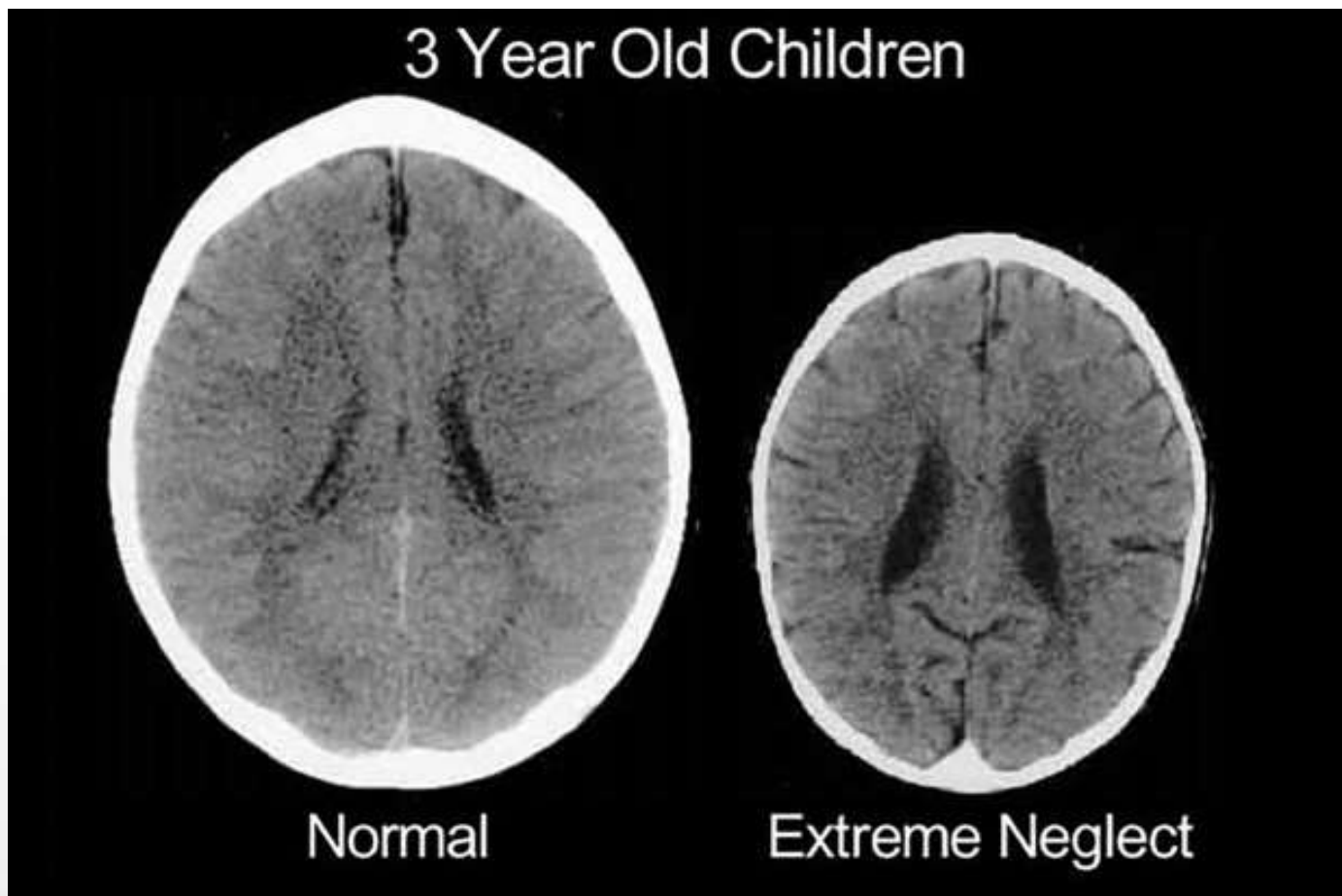
- schopnost zvládat přechody z jedné situace nebo činnosti do jiné
- schopnost vnímat nuance a souvislosti
- schopnost vidět různé možnosti řešení situací nebo problémů
- schopnost tolerovat změny v plánech, pravidlech a rutinách
- schopnost tolerovat nepředvídatelnost, dvojznačnost, nejistotu a nové věci
- schopnost přejít z jedné myšlenky, řešení nebo plánu na jiný
- schopnost brát v potaz existenci faktorů, které mohou vést ke změně plánu (například: „Pokud bude pršet, budeme muset plánovaný výlet zrušit.“)
- schopnost správně interpretovat informace (příliš nengeneralizovat, nebrat si věci příliš osobně např. „On si na mne zasedl,“ „Nikdo mě nemá rád,“ „Jsem hloupý“ apod.)

Význam vztahu pro harmonický vývoj dítěte

- Člověk je živočišným druhem, který nemůže vyrůstat sám.
- Poskytovatel péče je pro dítě stejně důležitý jako vzduch, který dýchá.
- **«Dítě neexistuje samo o sobě, vždy je to dítě a někdo s ním.»** Donald Winnicott
- Děti, se kterým je špatně zacházeno v rodině zůstává, protože potřeba nebýt sám je **silnější**, než vše ostatní.



Láskyplná péče je podmínkou vývoje zdravého vývoje



K vytvoření bezpečné citové vazby potřebujeme, aby nás člověk, který o nás pečuje:

chránil

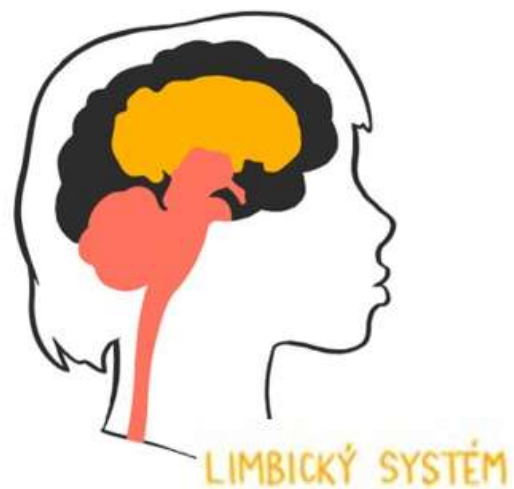
- konzistentně naplňoval naše potřeby
- poskytoval možnost naučit se seberegulaci - uklidňoval, když se něčeho obáváme nebo jsme smutní (miminku zpíváme, usmíváme se na něj, hladíme ho, houpeme ho...

Zásadní pro vývoj mozku – citlivá a láskyplná péče **vytvoří nervová spojení mezi centry odměňování, seberegulace a centry vztahovými** – podmínka navazování funkčních vztahů a socializace v pozdějším věku

Pokud se dítě pečující osoby bojí, nemůže si k ní vytvořit bezpečnou citovou vazbu

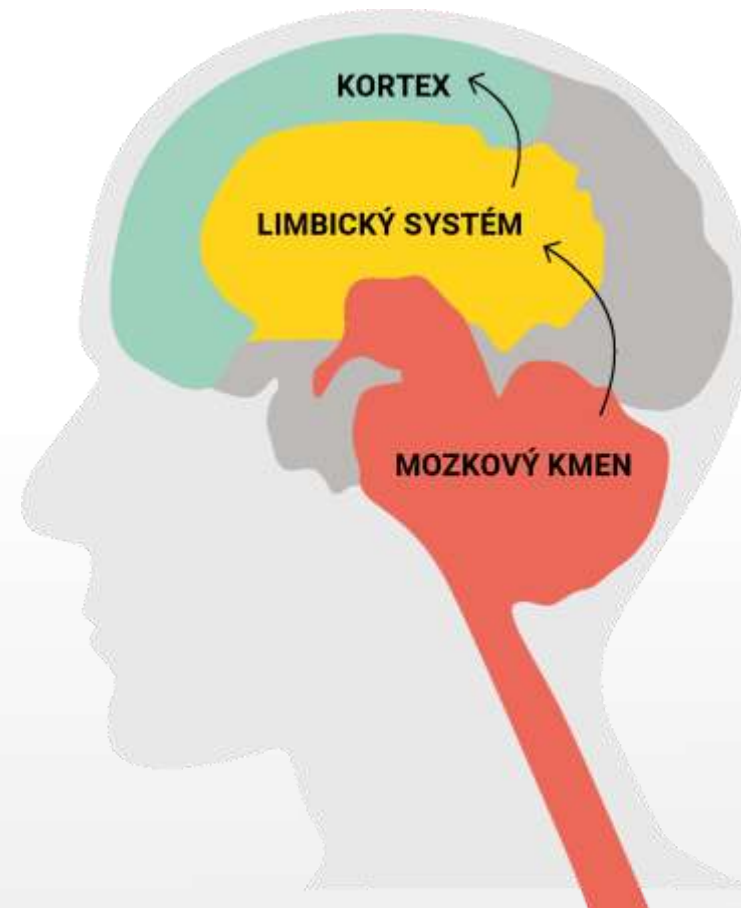
Pečovatelé, kteří mají podporovat jsou těmi, kteří ubližují nebo jsou odpojeni ➡ vývojové trauma

Sekvenční vývoj a uspořádání mozku



Sekvenční uspořádání a vývoj mozku

- Lidský mozek se vyvíjí ve směru zdola nahoru, od evolučně starších částí mozku, které kontrolují a řídí fyziologické pochody našeho organismu (např. dýchání, srdeční tep), až k více komplexním, racionálním částem, které nám umožňují plánovat, organizovat náš čas, přemýšlet, chápat aj.
- Složitější svrchní struktury se vyvíjí z těch jednodušších, níže položených, a jsou tak závislé na jejich organizaci a fungování



Sekvenční uspořádání mozku (zdola nahoru)...

...je důležitým **klíčem k porozumění lidskému chování.**

- Náš mozek se nejen vyvíjí ve směru zdola nahoru, ale zároveň takto **zpracovává informace**, které přijímá a na které následně reaguje náš organismus.
- Informace z vnějšího světa jsou tedy nejprve zpracovány v nižších částech mozku, kde dochází k primární kontrole toho, zda jsme v bezpečí.
- Dle vyhodnocení situace může mozek nařídít např. zvýšení srdeční frekvence či změnu postoje těla tak, aby nás ochránil před potenciální hrozbou.
- V úrovni limbického systému a mezimozku pak dochází k emoční reakci, začneme se cítit např. vystrašení, frustrovaní či naštvaní.
- Až teprve poté se informace dostává do komplexnější, racionální části mozku – neokortexu. Zde pak dochází k vyhodnocení informace a následné regulaci odpovědi našeho organismu.
- **Jako první však na podněty reaguje náš mozkový kmen a limbický systém, který může spustit autonomní reakci dříve, než je informace zpracována vyššími částmi mozku.**

Fungování mozku a stres

- Na principu sekvenčního zpracování vnějších podnětů funguje i náš **system reakce na stres**, uložený převážně v mozkovém kmeni.
- Zjednodušeně se jedná o **řadu fyziologických systémů, které se spustí ve chvíli, kdy prožíváme stres z důvodu nenaplnění našich základních potřeb a pocitu ohrožení.**
- S rostoucí mírou aktivace systému reakce na stres ztrácíme nejprve přístup k funkcím mozkové kůry.
- V případě extrémní aktivace (stav zděšení) nemáme již přístup ani k limbickému systému. V tomto stavu tak ke zklidnění nepomáhá ani emoční podpora od blízké osoby.

Vliv raných zkušeností na vývoj mozku

„Mozek se mění v závislosti na jeho používání a organizuje se během vývoje v reakci na naše zkušenosti.“ Bruce Perry, 1995

- Vývoj každé oblasti mozku je značně závislý na stimulaci, která v této oblasti podněcuje aktivitu neuronů.
- Rané zkušenosti nás tvarují: podněcují vznik nervových spojení a obvodů, a tím určují, zda si vybudujeme pevný základ pro budoucí učení, zdraví a chování, nebo naopak zda bude tento základ křehký.
- Opakováním zkušeností dochází k posílení konkrétních spojení (jsou trvalejší): např. pokud miminko slyší lidskou řeč, jeho nervové dráhy a oblasti zodpovědné za řeč získají potřebnou stimulaci k vlastní organizaci a fungování. Čím více je mluvě dítě vystaveno, tím silnější se u něj vytvoří odpovídající nervová spojení.
- Spoje, které nejsou zkušenostmi stimulovány, vyhasínají.

Tak jako se mozek adaptuje na život v podpůrném prostředí, adaptuje se i na život v prostředí nepodnětném, zanedbávajícím, násilném a/nebo nepředvídatelném

Stav aktivace stresové reakce určuje, jak se chováme

Naše chování – dovednosti, které jsme schopni uplatnit, vycházejí z našeho stavu spojeného s mírou aktivace systému reakce na stres.

Čím více jsme rozrušení, tím menší je naše schopnost se zklidnit a optimálně fungovat.

Velký stres, strach a neovladatelný neklid omezují naše kognitivní schopnosti, což se projevuje v našem chování, které se druhým může zdát jako nevhodné, neracionální nebo přímo hloupé....

Fungujeme v závislosti na stavu aktivace stresové reakce

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	ZTRÁTA POJMU O ČASE
IQ	110-100	100-90	90-80	80-70	70-60
KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI	ABSTRAKTNÍ	KONKRÉTNÍ	EMOČNÍ	REAKTIVNÍ	REFLEXIVNÍ

Fungujeme v závislosti na stavu aktivace stresové reakce

Stav aktivace systému reakce na stres	Klid	Bdělost	Znepokojení	Strach	Zděšení
Kontinuum hyperaktivace	klid	bdělost	odpor	vzurnost	agresivita
Kontinuum disociace	klid	vyhýbání se	vyhovění	disociace	paralýza/mdloby
Vnímání času	Budoucnost	Dny/hodiny	Hodiny/minuty	Minuty/vteřiny	Absence vnímání času
Řídící část mozku	Mozková kůra (neokortex a kortex)	Kortex/limbický systém	Limbický systém/mozeček	Mozeček/mozkový kmen	Mozkový kmen/autonomní nervový systém
Kognitivní styl	Abstraktní/reflektující	Konkrétní	Emoční	Reakční	Reflexivní

Fungování závislé na stavu: žák Filip

Stav	Klid	Bdělost	Znepokojení	Strach	Zděšení
Chování	Filip sedí ve své lavici a tiše a soustředěně pracuje. Je veselý a projevuje empatii vůči spolužákům.	Filip pracuje na zadané práci. Když začne vyrušovat spolužáky a učitelka ho napomene, přestane. Dá se s ním dobře komunikovat.	Filip často opouští své pracovní místo a má tendenci chodit po třídě. Když ho učitelka napomene, snadno se rozčílí. Je náročnější s ním navázat kontakt.	Filip se chová tak, že se ho ostatní spolužáci bojí – jeho neverbální komunikace je nevraživá, slovně napadá spolužáky. Někdy uteče ze třídy.	Filip nadává učitelce a povolí na ní lavici.

Náš stav určuje, jak fungujeme – KLID



KLID = náš «nejlepší stav»

System reakce na stres není aktivován

Pozornost je obrácená dovnitř

Funkční IQ je vysoké

Cítíme se ve světě v bezpečí

Máme maximální přístup k funkcím kortexu a neokortexu - můžeme přemýšlet a vnímat souvislosti, dlouhodobě plánovat, uvažovat v abstraktních pojmech

Problémy v chování se nevyskytují

Náš stav určuje, jak fungujeme – BDĚLOST



Náš systém reakce na stres je lehce aktivován, **ale cítíme se v bezpečí.**

Pozornost je obrácená vůči okolí, vnímáme, co říkají a dělají druzí, zároveň jsme klidní.

Funkční IQ je o něco nižší, ale mozková kůra funguje, můžeme se učit.

Ve škole potřebujeme, aby děti byly v tomto stavu.

Problémy v chování se vyskytují zřídka a jsou méně výrazné, většinou ve formě mírného odporu nebo verbálního vymezování se vůči povinnostem (už zase..., a proč to mám dělat... mě se nechce...)

Náš stav určuje, jak fungujeme – ZNEPOKOJENÍ



System reakce na stres je aktivován silněji – ztrácíme přehled o tom, co se děje, začínáme pocítovat ohrožení a ztrácet pocit bezpečí.

Funkční IQ se snižuje, výrazně hůře se vybavují dříve naučené informace z paměti.

Problémy v chování ve formě odporu či vzdoru, neplnění zadané práce (odmítá pracovat, nevyndá si pomůcky, schová sešit), demotivace nebo manifestace falešných potřeb ve snaze uniknout činnosti (záchod..).

Náš stav určuje, jak fungujeme – STRACH



System reakce na stres je silně aktivován: necítíme se bezpečně.

Začíná se aktivovat boj o přežití – „jsem na to sám, nikdo mi nepomůže“

Funkční IQ je nízké, odpojení funkcí mozkové kůry, absence jakéhokoliv učení.

Problémy v chování jsou časté, vyskytuje se hlavně vzdor a odmítání spolupráce, útěk, slibování nespíitelného, odpojení od reality nebo apatie. Může se přidat i agrese (většinou verbální), sebepoškozování či ničení majetku.

Náš stav určuje, jak fungujeme – ZDĚŠENÍ



System reakce na stres je aktivován na maximum.
Každý sám za sebe – boj o přežití až do „roztrhání těla“.
Funkční IQ je nízké.
Pojem o čase zmizí – žijeme z vteřiny na vteřinu
Absence vnímání toho, co říkají nebo dělají druzí

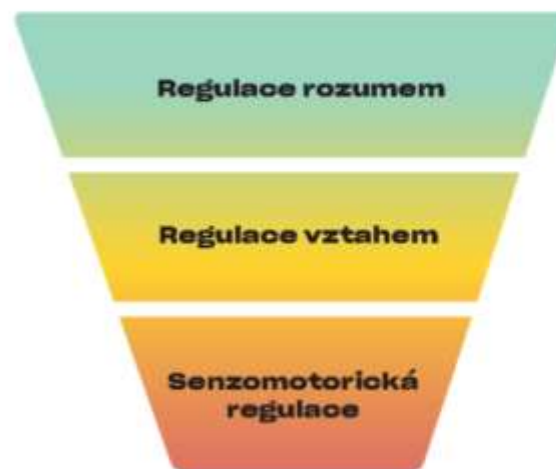
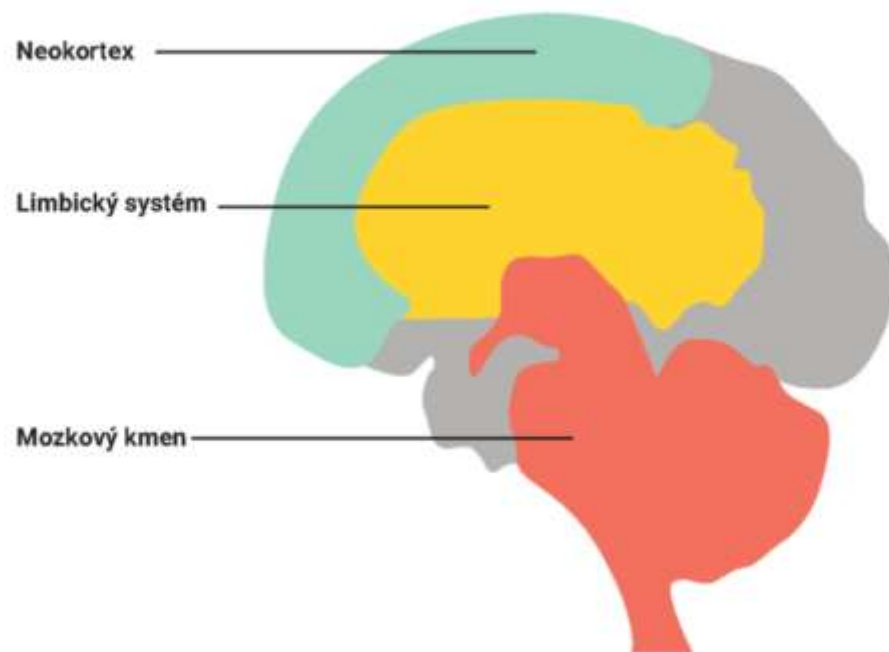
Problémy v chování mohou být ve formě fyzické agrese,
odpojení těla a mysli (disociace).

Stavy se proměňují

- Během dne se naše stavy střídají (klid – na procházce ve známém lese, bdělost – na přednášce, znepokojení – mám vyřešit obtížný úkol a nevím, jak...)
- Když máme dobře rozvinutou schopnost **seberegulace a dobré vztahové zázemí**, do stavu zděšení se nedostáváme (pokud nám nejde o život) - využijeme znalost nebo pomoc druhých.
- Děti s vývojovým traumatem se dostávají do stavu strachu nebo zděšení i na základě mírných stresorů (např. křik, neohlášené suplování nebo změna rozvrhu, rychlý nečekaný pohyb v blízkosti dítěte apod.)

Způsoby regulace

Díky regulaci se náš stav přizpůsobuje situaci, ve které se nacházíme.



(Sebe)regulace

Jaké možnosti regulace máme a v jakých situacích je můžeme použít?

Stav **KLIDU** a **BDĚLOSTI**

plný přístup ke kognitivním a exekutivním
funkcím mozkové kůry

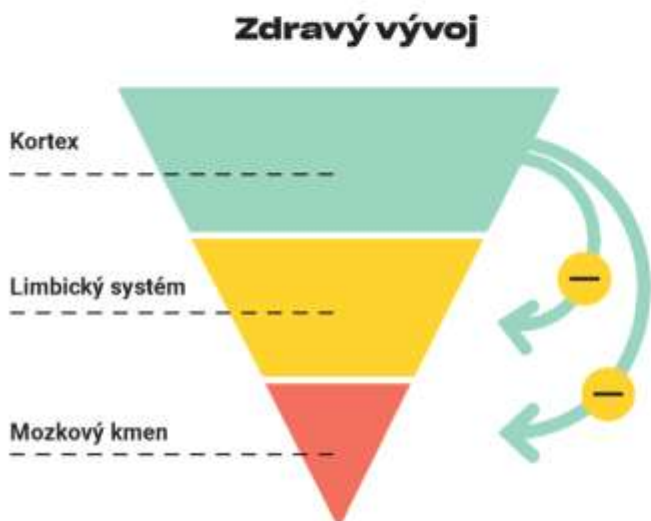


můžeme využít

REGULACI ROZUMEM

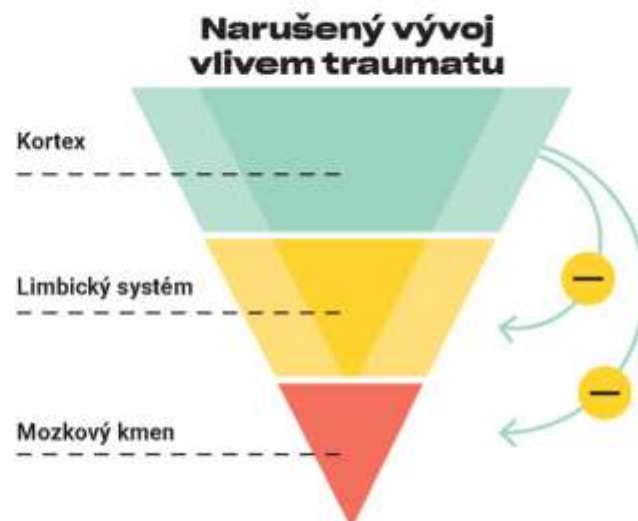
Uplatňujeme vnitřní dialog, ve kterém se zklidňujeme / povzbuzujeme.

Regulace rozumem „shora dolů“



01

V mozku jedince, jehož **vývoj nebyl narušen** následkem působení toxického stresu, probíhá efektivně **regulace stresové reakce shora dolů** – zapojením mozkové kůry dojde k racionálnímu zpracování vjemu.



02

U dětí s **vývojovým traumatem** jsou vlivem narušení vývoje kortexu tyto regulační mechanismy méně efektivní. **Regulace jedince a návrat do klidového stavu trvá déle a je náročnější.**

(Sebe)regulace

Jaké možnosti regulace máme a v jakých situacích je můžeme použít?

Stav ZNEPOKOJENÍ a STRACHU

přístup do mozkové kůry je omezený, řídicí
roli přebírá limbický systém



můžeme využít

REGULACI VZTAHEM

**K regulaci nám pomůže kontakt s člověkem, kterému věříme a
cítíme se s ním bezpečně.**

(Sebe)regulace

Jaké možnosti regulace máme a v jakých situacích je můžeme použít?

Stav STRACHU a ZDĚŠENÍ
řídící roli přebírá mozkový kmen



můžeme využít
**SENZOMOTORICKOU
REGULACI**

K regulaci využíváme smysly a pohyb.

Koregulace

Jak můžeme podpořit regulaci dítěte?

KLID a BDĚLOST

REGULACE ROZUMEM Dítě zklidňujeme/povzbuzujeme slovními pokyny.

ZNEPOKOJENÍ a STRACH

REGULACI VZTAHEM Dítě regulujeme prostřednictvím neverbální komunikace vyvolávající pocit bezpečí.

STRACH a ZDĚŠENÍ

SENZOMOTORICKÁ REGULACE Dítěti dáme příležitost, aby k regulaci využilo smysly a pohyb.

Koregulace rozumem "Reflektuj"

Využíváme ji, pokud na nás dítě působí klidným dojmem, reaguje na naše slova, ale přesto jeho chování vyžaduje naši reakci.

Používáme slovní pokyny a argumenty.

Cíl naší argumentace: děti skutečně rozumí, proč danou věc mají nebo nemají dělat

Zdůvodňujeme: pokyny, požadavky, pravidla a očekávání

Pokud dítě **rozumí** tomu, co má dělat a proč, snadněji uplatní své **kognitivní a exekutivní funkce** k tomu, aby udělalo, co je od něj **očekáváno**.

Koregulace vztahem "Navaž kontakt"

Pokud slovní pokyny a usměrňování nefungují a situace dítěte se nelepší, je efektivní co nejdříve zapojit KOREGULACI VZTAHEM.

Ta využívá funkcí **limbického systému**.

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

Při regulaci vztahem tedy není podstatné, CO říkáme, ale JAK to říkáme. Klíčový je přítom výraz ve tváři a tón hlasu.

Svým klidem či neklidem tak můžeme druhé "nakazit" - naše vzájemné působení má vliv na naše systémy reakce na stres.

Koregulace vztahem "Navaž kontakt"



Přátelská tvář (jemný, pozitivní nebo neutrální výraz) přispívá u druhých k uvolňování hormonů a dalších látek snižujících stres a úzkost a napomáhá k tvorbě bezpečné vztahové vazby mezi dospělým a dítětem.



Soustředěný, napnutý nebo rozčilený výraz vede u druhých k vylučování hormonů, které přispívají k větší aktivaci stresové reakce.

Koregulace vztahem "Navaž kontakt"

Koregulace vztahem je proces, kdy je stav dítěte a jeho schopnost regulovat systém reakce na stres ovlivněna stavem dospělého člověka, který v dítěti dokáže vzbudit pocit bezpečí.

Naše vlastní seberegulace hraje v koregulaci vztahem významnou roli.

Děti reagují na naše rozpoložení:

pokud jsme v klidu, děti nabydou dojmu, že je pro něj situace bezpečná

naopak

pokud jsme vystresovaní, máme starosti, bude z nás vyzařovat neklid, který se pravděpodobně přenesse i na děti

Koregulace vztahem "Navaž kontakt"

Pokud nedokážeme svůj stav zregulovat, je vhodné jej dětem alespoň **popsat**, aby mu porozuměly:

„Dnes nemám svůj den, cítím se ve stresu, protože mám starost o své rodiče, kteří jsou nemocní.“

Zároveň je velmi důležité vědomě pečovat o své vlastní potřeby a duševní pohodu a osvojit si seberegulační strategie a techniky, které nám pomohou ke zklidnění. **Pouze ve stavu klidu a bdělosti můžeme efektivně regulovat neklidné děti.**

Koregulace vztahem "Navaž kontakt"

Nabídněme bezpečné prostředí tím, že se pokusíme nejdřív zaměřit na svou vlastní regulaci a ujistit se, že dokážeme dítěti nabídnout **vlídný výraz ve tváři a otevřený, chápající a respektující přístup.**

Pokud to dítě snáší, využíváme v koregulaci vztahem dotyk. Například masáž ramenou nebo uchopení paže dítěte za předloktí předloktí, kdy dítě vidí obě naše paže.

Dáváme najevo víru ve schopnosti dítěte a nabízíme podporu, pokud je třeba.

„Věřím, že to zvládneš. Když budeš potřebovat s něčím pomoci, dej mi vědět a já ti ráda pomůžu.“

Koregulace vztahem "Navaž kontakt"

Když dítě odmítá práci, v klidu mu nabídneme pomoc s prvním krokem.

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.

Koregulace vztahem obvykle pomáhá ke zklidnění ve stavu znepokojení a u většiny dětí může fungovat i ve stavu strachu.

Koregulace vztahem v každodenním životě

Koregulaci vztahem používáme jak v náročných situacích, tak i v běžné denní interakci:

- úsměv, který dětem věnujeme
- přátelský pozdrav
- vyjádření radosti nad úspěchem dětí
- podpora ve chvíli, kdy je dítě smutné nebo mu něco nejde

To vše je součástí koregulace vztahem.

Tyto často i velmi krátké interakce jsou zvláště důležité pro děti s vývojovým traumatem, které během dne zažívají málo pozitivních kontaktů.

Z důvodu náročného chování se jim z okolí častěji dostává negativní zpětné vazby.

Senzomotorická koregulace "Reguluj"

Ovlivňuje náš stav aktivace systému reakce na stres pomocí **stimulace těla a smyslů**. Tímto způsobem lze působit na mozkový kmen, který přebírá ve stavu zděšení řídicí roli.

Klíčové jsou „tělesné smysly“:

- **hmat**
- **čich**
- **chuť**
- **propriocepce – smysly na svalech a kloubech**
- **rovnovážný smysl**

Senzomotorická koregulace "Reguluj"

Senzomotorickou stimulaci je důležité používat v situaci náročného chování žáka, ale i v průběhu běžného dne, abychom náročnému chování předcházeli.

V rámci prevence ji zařazujeme **opakovaně v malých dávkách v průběhu celého dne a pravidelně**, aby byla pro děti předvídatelná.

"Pravidelné dávky senzomotorické stimulace prodlužují dobu, po kterou jsou děti schopné se věnovat učení."

Senzomotorická koregulace "Reguluj"

Senzomotorické aktivity jsou zvláště důležité pro děti, pro které je blízkost druhého člověka náročná, a pro děti se silně aktivovaným systémem reakce na stres.

Potřeba senzomotorické stimulace bývá zvláště ve školním prostředí často potlačována. Aktivity, kterými si děti tuto potřebu samy naplňují (houpání na židli, kreslení o hodině, procházení se po třídě) většinou nejsou ze strany vyučujícího žádoucí a děti za ně bývají kárány.

To může vést k eskalaci jejich chování. Efektivnější je pomoci dítěti regulovat systém reakce na stres aktivitami, které budou pro dítě bezpečné a zároveň nebudou rušit zbytek třídy.

Tipy pro senzomotorickou koregulaci

- Zařazujeme průběžně relaxační cvičení, kratší pauzy pro aktivizující pohyb (pohyb nohou rukou), dechová cvičení, poskytujeme seberegulační 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.





Senzomotorické aktivity pro čas ve škole i mimo školu

- Rytmy a opakování, hudba, bubnování,
- Fyzická aktivita; tanec, pohyb, běh, skákání na trampolíně,
- Tělesný kontakt: masáž a fyzický kontakt, zátěžová vesta, kuličkový polštář, sezení v sedacím pytli, balení do deky
- Koordinace, rovnováha; balanční disk, pilates, jóga, plavání, vytleskávací hry (ve dvojici)
- Kontakt se zvířaty, terapeutická jízda na koni

Další tipy pro senzomotorickou regulaci

- **Rytmy které aktivují nebo uklidňují**

<https://muzikantiakapely.cz/magazin/hudba-jako-pomucka-pro-pracovni-koncentraci/>

- **Senzomotorické pomůcky**

<https://www.podporainkluze.cz/material/uvolneni-psychomotoickeho-neklidu/>

- **Zřízení relaxačního místa**

<https://www.podporainkluze.cz/material/vytvoreni-relaxacniho-mista-ve-tride-a-skole/>

- **Aktivizující cvičení**

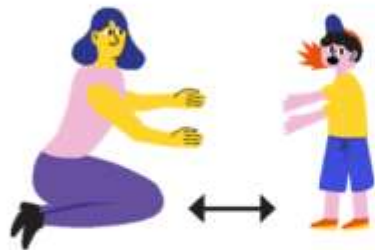
<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs&t=37s>

<https://www.youtube.com/watch?v=etYhiq9hM8A&t=26s>

Tři kroky ke zvládnání náročného chování

Dítě, které se učí zdravě regulovat od svých rodičů, si vyvíjí schopnost včas zastavit impulzivní chování a ve většině případů zvládne samo sebe zklidnit.

Dítě, které tuto podporu nemá, bude mít potíže své chování a emoce zvládat a potřebuje pomoc. Je důležité takovou podporu umět poskytovat.



01

Reguluj



Dítě je neklidné, reaguje podrážděně nebo vůbec.

Netlačte na ně. Omezte slovní pokyny. **Poskytněte mu bezpečný prostor a čas.** Nabídněte senzomotorické pomůcky a aktivity. **Monitorujte.**

SO
FA



02

Navaž kontakt



Zklidněte sami sebe. Předcházejte zhoršení situace.

Navažte kontakt. Využijte k tomu klidnou a respektující neverbální komunikaci. **Projevte empatii a zájem.** Pojmenujte emoce. **Monitorujte.**



03

Reflektuj



Ujistěte se, že je dítě klidné a schopné přemýšlet.

Pojmenujte, co situaci spustilo a co pomohlo k jejímu zvládnutí. **Odůvodněte** své pokyny a očekávání, aby jim dítě skutečně porozumělo. **Společně vytvořte** funkční pravidla napříště.

Proces deeskalace – hyperaktivace

Reakce boj / útěk

Pokud u dítěte pozorujeme projevy vyšší aktivace systému reakce na stres (vzdor, snaha o únik ze situace), začínáme **senzomotorickou regulací**, která spočívá ve stimulaci těla a smyslů.

Proces deeskalace – hyperaktivace

Reguluj (senzomotorická koregulace)

Zklidníme nejprve sami sebe.

Pokud dítě uteklo ze třídy, zajistíme, aby za ním šel dospělý, který jej bude pozorovat a v momentě, kdy se dítě začne zklidňovat s ním naváže kontakt.

Dovolíme dítěti odejít na záchod, pokud o to žádá v rámci získání bezpečného prostoru na zklidnění.

Proces deeskalace – hyperaktivace

Reguluj (senzomotorická koregulace)

Snažíme se společně s dítětem najít vhodnou senzomotorickou aktivitu.

dechová cvičení s prodlouženým výdechem

senzomotorické pomůcky - antistresový míček,
manipulace s plastelínou nebo hrnčířskou
hlínou, použití zátěžové deky

aktivace propriocepce - postupné zatínání a
uvolňování svalů, zvedání těla zapřením rukou v sedě
na židli, dělání kliků proti zdi nebo na zemi

rytmická cvičení - hýbání se v pomalém tempu do
hudby, pohupování se na gymnastickém míči

Proces deeskalace – hyperaktivace

Reguluj (senzomotorická koregulace)

Snažíme se společně s dítětem najít vhodnou senzomotorickou aktivitu.

Pokud pozorujeme **zmírnění aktivace stresové reakce** dítěte, můžeme začít cíleně působit na limbický systém – **přecházíme k regulaci vztahem.**

Proces deeskalace – hyperaktivace

Navaž kontakt (koregulace vztahem)

- zaměříme se na výraz svého obličeje (vstřícnost)
- zvolíme otevřený postoj, postavíme se pokud možno tak, abychom nepředstavovali pro dítě potencionální nebezpečí (místo tváří v tvář zůstaňme raději bok po boku, případně odstupíme pár kroků a dejme dítěti prostor na zklidnění)
- dítěti může být nepříjemné, pokud se postavíme před něj anebo do jeho těsné blízkosti

Proces deeskalace – hyperaktivace

Navaž kontakt (koregulace vztahem)

- mluvíme jen omezeně a klidným hlasem, eliminujeme oční kontakt
- volíme hlubší nebo zpěvavý tón hlasu

Důležitá je naše vlastní schopnost seberegulace.

Až ve chvíli, kdy je dítě dostatečně klidné, má smysl působit na jeho kognitivní a exekutivní funkce.

Proces deeskalace – kontinuum hyperaktivace

Reflektuj (koregulace rozumem)

- při rozhovoru s dítětem hledáme společně řešení tak, aby byly zohledněny naše i jeho potřeby
- snažíme se pokyny a požadavky zdůvodňovat tak, aby děti skutečně rozuměly tomu, proč danou věc mají nebo nemají dělat – co to přinese jemu nebo někomu jinému
- pokud dítě rozumí tomu, co má dělat a proč, může lépe zapojit své kognitivní a exekutivní funkce a situaci se přizpůsobit

Proces deeskalace –kontinuum hyperaktivace

Reflektuj (koregulace rozumem)

- můžeme zapojit preventivní seberegulační techniky a vytvořit **krizový plán**
- efektivní nástroj pro hledání společného řešení, který lze s dítětem ve fázi regulace rozumem využít, je "**Řešení problémů založené na spolupráci**" (Collaborative Problem Solving)

Proces deeskalace – hyperaktivace

Jak přistupovat k dítěti v akutní reakci na stres "boj / útěk"?

- 1) Zklidněte nejprve sami sebe
- 2) Promlouvejte klidným hlasem
- 3) Dovolte dítěti odejít na záchod
- 4) Pokud dítě uteklo ze třídy, zajistěte, aby za ním šel dospělý, který ho bude monitorovat
- 5) Pokud je dítě agresivní, netlačte na ně, poskytněte mu prostor a čas ke zklidnění
- 6) Soustřeďte se na prevenci eskalování situace, omezte verbální pokyny
- 7) Využijte senzomotorickou regulaci
- 8) Začít můžete například dechovými cvičeními s prodlouženým výdechem, propiocepcí, rytmickými cvičeními, dítěti můžete nabídnout senzomotorickou pomůcku nebo bezpečné místo v podobě relaxačního koutku
- 9) Pokud pozorujete zmírnění aktivace stresové reakce dítěte, můžete začít cíleně působit na limbický systém, přecházejte k regulaci vztahem

Důležitá je seberegulace dospělého před následnou koregulací dítěte

Proces deeskalace – disociace

Reakce strnutí

U dítěte ve stavu strnutí je důležité nejprve zvážit, zda je zdroj ohrožení (podnět spouštějící stresovou reakci) v prostředí stále přítomen nebo už pominul.

Pokud si nejsme jistí, je lepší dát dítěti možnost ve stavu strnutí zůstat, dokud to potřebuje.

Pokud bychom se snažili přinutit dítě opustit jeho vnitřní, bezpečný svět nátlakem, mohli bychom tím aktivaci jeho systému reakce na stres ještě zvýšit.

Proces deeskalace – disociace

Reakce strnutí

Pokud ovšem stresový podnět pominul a/nebo je nutné, abychom dítě dostali z daného místa/situace pryč (např. se nachází blízko vozovky, na rozhledně,...) začneme se **senzomotorickou koregulací**.

Proces deeskalace – disociace

Reguluj (senzomotorická koregulace)

Využijeme smysly, použijeme například letmý dotyk na paži dítěte.

Nabídneme mazlavou hlínu, hru se slizem nebo pomůcky na kreslení.

Nabídneme dechová cvičení.

Dáme dítěti čas a prostor.

Pokud dítě nereaguje, netlačíme na něj. Je možné, že dítě blízký kontakt nenese dobře a potřebuje klid a prostor, aby dokázalo začít opět komunikovat. Dítě monitorujeme, zajistíme bezpečné prostředí a po čase opakujeme snahu o navázání kontaktu.

Proces deeskalace – disociace

Reguluj (senzomotorická koregulace)

Snažíme se společně s dítětem najít vhodnou senzomotorickou aktivitu.

Pokud s námi začalo dítě komunikovat, můžeme nabídnout hru s materiály s různorodými povrchovými strukturami, hledání předmětů schovaných v pytlíku s rýží, hudbu a rytmický pohyb / tanec v rychlejším tempu, využití těžších vůní a pachů (např. aromatické oleje atp.) anebo můžeme využít malování prstovými barvami.

Proces deeskalace – disociace

Navaž kontakt (koregulace vztahem)

- mluvíme klidným hlasem
- zachováváme vstřícný výraz
- oslovíme dítě jménem, pokusíme se v tomto případě navázat oční kontakt
- pokud dítě nereaguje, netlačíme na něj
- dítě monitorujeme, zajistíme bezpečné prostředí, odstraníme možné stresory a po čase opakujeme snahu o navázání kontaktu

Proces deeskalace – disociace

Reflektuj (koregulace rozumem)

Při rozhovoru s dítětem (rozhovor vedeme až po tom, co se dítě opět cítí bezpečně a začalo komunikovat) hledáme společně řešení tak, aby byly zohledněny naše potřeby i potřeby dítěte. Snažíme se přijít na to, co dítě potřebuje k tomu, aby napříště situaci lépe zvládlo.

Proces deeskalace – disociace

Reflektuj (koregulace rozumem)

Je také důležité si uvědomit, co může reakci na stres u dítěte způsobovat.

Kdy v průběhu dne k tomuto chování dochází, v čí přítomnosti, za jakých podmínek a kdy k tomuto náročnému chování naopak nedochází.

Do spolupráce můžeme zapojit i ostatní osoby, které s dítětem pracují.

Proces deeskalace – kontinuum disociace

Jak přistupovat k dítěti v akutní reakci na stres "strnutí"?

- 1) Zvažte, zda je zdroj ohrožení v prostředí stále přítomen, nebo už pominul
- 2) Pokud si nejste jistí, je lepší dát dítěti možnost ve stavu strnutí zůstat, dokud to potřebuje
- 3) Poskytněte dítěti čas a prostor. Pokud dítě nereaguje, netlačte na ně
- 4) Využijte smysly, použijte například letmý dotyk na paži dítěte, nabídněte senzomotorickou pomůcku nebo aktivitu, nabídněte dechová cvičení
- 5) Dítě monitorujte, zajistěte bezpečné prostředí a po čase opakujte snahu o navázání kontaktu
- 6) Dovolte dítěti odejít na záchod, pokud o to požádá, v rámci zajištění prostoru ke zklidnění
- 7) Pokud s vámi začalo dítě komunikovat, můžete mu nabídnout stimulační aktivity
- 8) Pokud pozorujete zmírnění aktivace stresové reakce dítěte, můžete začít cíleně působit na limbický systém, přecházejte k regulaci vztahem

Důležitý je prostor, čas a monitorování



Video – tipy pro deescalaci

- <https://www.youtube.com/watch?v=Z-m8ahhiqSg>

Rozvoj socio-emočních dovedností

- Děti, které mají z různých důvodů nedostatečně rozvinuté sociální a emoční dovednosti můžeme podpořit v jejich rozvoji.
- K rozvoji socio-emočních dovedností je vhodné využívat výzkumně ověřené programy socio-emočního učení, které staví na prožitkovém učení
- Aktivity lze zařazovat v rámci výuky, třídnických hodin, pedagogické intervence nebo předmětu speciálněpedagogické péče.

Co je socio-emoční učení?

Proces, jehož prostřednictvím si děti a žáci vytvářejí a učí se uplatňovat znalosti, dovednosti a postoje potřebné k tomu, aby dokázali:

- porozumět emocím a zvládat je,
- stanovit si pozitivní cíle a dosáhnout jich,
- cítit a vyjadřovat empatii,
- navazovat a udržet pozitivní vztahy,
- přijímat zodpovědná rozhodnutí,
- rozvíjet odolnost a schopnost zvládat změny,
- vytvářet pozitivní genderové normy,
- přispívat k sociální soudržnosti.

Pomáhá rozvíjet odolnost a schopnost zvládat změny, výzvy a nepředvídatelné události.

Metodický soubor RRRR

Respekt, Rozmanitost, Rovnost a Resilience

- Ucelený soubor metodických materiálů pro ZŠ a SŠ
- Vznikl v Austrálii (stát Victoria) jako oficiální zdroj pro naplňování cílů kurikula v oblasti SEL
- Vychází z výzkumně ověřených zdrojů
- Pilotáž v ČR ve školním roce 2022/2023
- Navázání na očekávané výstupy rámcových vzdělávacích programů pro základní a střední vzdělávání
- Metodiky volně dostupné na:

<https://www.societyforall.cz/rrrr>



Metodiky se zaměřují na témata:

- Emoční gramotnost
- Silné stránky osobnosti
- Zvládání náročných situací
- Řešení problémů
- Zvládání stresu
- Vyhledání pomoci
- Gender a identita
- Pozitivní vztahy

Struktura tematických oblastí

- Vzdělávací záměr
- Teoretická východiska
- Očekávané výstupy
- Typy pro učitele
- Aktivity
- Reflexe pro učitele
- Rozšiřující aktivity
- Přesah mimo školu

1 Emoční gramotnost

Vzdělávací záměr

Aktivity pomohou studentům:

- Kriticky se zamyslet nad vlastními emočními reakcemi na širokou škálu situací v různých kontextech.
- Vhodně ovládat své emoční reakce při vyjadřování názorů, hodnot a voleb.
- Vysvětlit, jak se liší vztahy mezi vrstevníky, rodiči, učiteli a dalšími dospělými.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že u dětí, které absolvují pečlivě připravené a dobře vedené programy sociálního a emočního vzdělávání, se setkáváme s pozitivnějšími sociálními interakcemi, méně častým rizikovým a rušivým chováním a lepšími studijními výsledky.¹¹⁻¹⁵ Společné vzdělávací aktivity pomáhají dětem rozvíjet sociální dovednosti.¹⁴ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si zvyšují emoční gramotnost, rozvíjejí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobní a sociální dovednosti

- Studenti se kriticky zamyslí nad vlastními emočními reakcemi na celou řadu situací v různých kontextech.
- Studenti zhodnotí své vlastnosti, strategie a zdroje podpory, s jejichž pomocí se vyrovnávají se stresujícími situacemi/problémy v životě.
- Studenti analyzují důsledky jednání potlačujícího lidská práva a omezujícího vyjadřování rozdílných názorů.

Člověk a zdraví

- Studenti kriticky analyzují kontextové faktory ovlivňující jejich identitu, vztahy, rozhodování a chování.
- Studenti zhodnotí dopady emočních reakcí v různých situacích.
- Studenti určí a analyzují faktory přispívající k rozvíjení vztahů založených

TIPY PRO UČITELE

Doporučujeme, abyste napsali vzdělávací záměry pro následující aktivity na tabuli, aby jim studenti rozuměli a měli zároveň před očima, čemu věnovat pozornost. Vám i studentům to usnadní člené procvičování dovedností a závěrečnou reflexi vzdělávacích záměrů (podle doporučení v metodice).

1 Porozumění složitým emocím

ČASOVÁ DOTACE: 25+ MINUT

Vzdělávací cíle

- Studenti zdokonalí schopnost rozpoznávat emoce.
- Studenti umí rozlišit sílu nebo intenzitu emocí.
- Studenti umí rozlišit jednotlivé emoce.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list Kvíz – emoce
- Pracovní list Seznam emocí

Postup

- 1 Řekněte studentům, že se v následujících aktivitách podrobněji podíváte na to, jakými emočními reakcemi reagujeme na životní situace: Povíme si, jaké techniky používáme pro pochopení a zvládnání vlastních emočních reakcí nebo emočních reakcí jiných lidí. Snaha o pochopení a zvládnání emocí je proces, učíme se to celý

Tematická oblast 1 Další zdroje

Reflexe pro učitele

- Jak svým studentům přibližujete, co je emoční gramotnost?

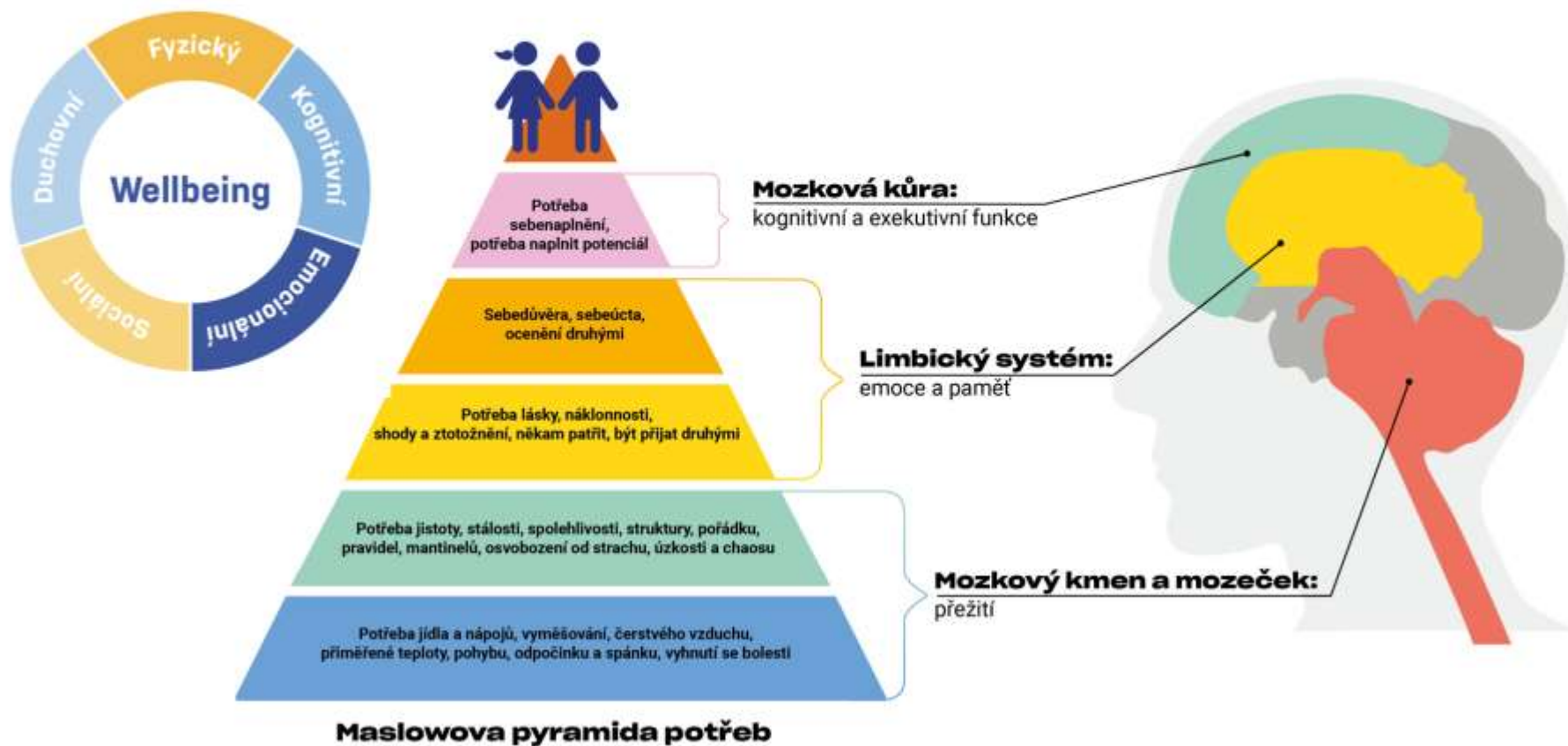
Rozšiřující aktivity

- Využijte situace z aktivity 2 jako základ pro slohové cvičení. Rozvíňte příběh a situaci a dejte studentům dva možné konce: v jednom případě se hlavní postava řídí vaší radou a ve druhém ji ignoruje.

Přesah mimo školu

- Požádejte studenty, aby se doma zeptali rodiče nebo pěstouna, jak se cítili, když s nimi chtěl jejich rodič nebo pěstoun mluvit o něčem důležitém.

Mozek a základní lidské potřeby



Školní prostředí: naplňování fyziologických potřeb

- **Podpora pravidelného pitného režimu a stravování**

- zajištění zdravých školních obědů, možnost poskytnutí svačiny, umožnění pití během výuky, podpora svačení a pití o přestávce

- **Pravidelné větrání a topení**

- zajištění, aby žádnému z žáků nebylo ani příliš horko ani příliš zima a v učebnách byl dostatek čerstvého vzduchu

- **Pravidelné zařazování senzomotorických aktivit**

- pravidelné krátké chvíle s pohybem, dechovými cvičeními, manipulací s pomůckami k senzomotorické regulaci ve výuce, relaxační cvičení

- realizace výuky ve venkovním prostředí (školní dvůr, přírodní učebny)

- trávení přestávek ve venkovním prostředí

- zřízení relaxačního koutku, zavedení pravidel pro jeho využívání

- využívání pohybu při výukových aktivitách (pohybové ztvárnění odpovědí, chodící diktát, vyzvednutí zadání úlohy na určeném místě apod.)

- zajištění možnosti průběžného využívání pomůcek k senzomotorické regulaci (podsedák, guma do lavice, kousací pomůcka, zátěžová deka...) pro žáky se zvýšenou potřebou SM regulace

- **Zajištění vhodné velikosti školních židlí, lavic, podsedáků dle věku žáků**

- **Umožnění návštěvy toalety během výuky**

Školní prostředí: naplňování potřeby bezpečí

Zajištění předvídatelnosti

- zavedení jednotných pravidel chování, jejich nácvik s žáky a pozitivní posilování (Principy PBIS)
- žákům srozumitelná vizualizace denního programu
- žákům srozumitelná vizualizace pokynů a postupů (po jednotlivých bodech formou sebeinstrukce – "1. dojdu k tabuli, 2. vyzvednu si pracovní list, 3. vrátím se do lavice, 4. začnu pracovat na prvním úkolu odshora")
- příprava na změnu (ohlašování a vizualizace informací ohledně změn oproti běžné rutině) např. suplování, změna učebny, mimořádná aktivita apod.)
- podpora při přechodech mezi situacemi/činnostmi (např. mezi přestávkou a následující vyučovací hodinou pro žáky se sníženou schopností seberegulace (realizace senzomotorické aktivity ke zklidnění, poskytnutí regulace vztahem)

Přizpůsobení činností a požadavků aktuálním možnostem a potřebám žáků

- přizpůsobení objemu zadávané práce aktuální úrovni schopnosti koncentrace pozornosti žáků
- využívání multisenzorického přístupu při zprostředkování učiva
- omezení rušivých smyslových podnětů prostřednictvím vhodných pomůcek (tlumící sluchátka, kšilt) a volby pracovního místa pro žáka
- promyšlené a dostatečně časté střídání činností s různým nárokem na pozornost

Školní prostředí: naplňování potřeby bezpečí

Zajištění možnosti kontroly

- dávat žákům možnost na výběr všude, kde je to možné a vhodné (možnosti volby postupně rozšiřovat s ohledem na věk žáků).
- podpora participace žáků na rozhodování o dění ve škole

Zajištění bezpečného prostoru

- zřízení relaxačních míst ve třídách
- zřízení relaxační místnosti ve škole

Smluvení signálu s pedagogem, když žák potřebuje pomoc nebo přestávku

Schránka důvěry, předem domluvený systém individuální podpory dítěte - kdy může dítě mluvit s učitelem o svých problémech v klidu a v bezpečí, jak a kdy učitele kontaktovat;

Školní prostředí: naplňování potřeby lásky a přijetí

Péče o vztahy, podpora vytváření respektujících vztahů

- zavedení systematické osobnostní a sociální výchovy ve škole
- zavedení pravidelných třídnických hodin/ranních kruhů zaměřených na témata OSV
- využívání osvědčených metodik socio-emočního učení/OSV
- uplatňování nenásilné komunikace

Podpora třídní soudržnosti

- realizace adaptačních pobytů
- podpora přijímání různosti prostřednictvím zážitkových aktivit socio-emočního učení/OSV
- zavedení patronů pro nově příchozí žáky
- pravidelné využívání kooperativní výuky

Vzdělávání pedagogů v oblasti respektující komunikace a komunikace s dětmi s traumatem

Školní prostředí: naplňování potřeby ocenění

Pochvala, ocenění

- očekávání úspěchu od každého žáka
- autentická, věkově přiměřená konkretizovaná pochvala
- využívání formativní zpětné vazby k reflexi dosahování vzdělávacích cílů
- využívání pozitivní zpětné vazby k fixaci očekávaného chování
- dodržování doporučeného poměru pozitivní a negativní zpětné vazby - 4 pochvaly : 1 napomenutí

Proaktivní podpora žádoucího chování

- pozitivní posilování očekávaného chování konkretizovanou pochvalou

Podpora sebeúcty a sebevědomí žáka

- vyzdvihování a využívání silných stránek žáka;
- stanovování dosažitelných očekávání v učení a chování dle individuálních možností žáků
- dávání možnosti uplatnění talentu žáka

Školní prostředí: naplňování potřeby sebenaplnění

Aktivní zapojení a participace

- využívání metod aktivního učení
- podpora plánování vlastního učení
- využívání formativní zpětné vazby
- podpora rozvoje metakognitivních strategií
- umožnění volby způsobu práce, pokud je to možné

Vytváření příležitostí pro rozvoj silných stránek a talentů žáků

Rozvíjení témat, zájmů a dovedností, které jsou pro žáka důležité

Rozvíjení schopnosti sebereflexe a sebenáhledu žáka

Školní prostředí – příklady dobré praxe

- **Využívání příležitostí k pohybu**
- Zařazování pravidelných krátkých rytmických pohybových aktivit na začátku nebo v průběhu vyučovací hodiny
- Využívání pohybu ve výukových aktivitách (např. vyjádření odpovědí pohybem, vyzvedávání zadání/otázek na různých místech ve třídě)
- U žáků se zcitlivěným systémem reakce na stres nabízet domluvenou pohybovou aktivitu před přechodem ke klidnější činnosti vyžadující soustředění; cílené zadávání smysluplné činnosti spojené s pohybem (např. rozdání sešitů/pomůcek apod.) v průběhu vyučovací hodiny
- Zavedení možnosti využívat pomůcky k senzomotorické regulaci (v souladu s domluvenými pravidly)
- Zřízení relaxačního koutku/místnosti vybaveného pomůckami k senzomotorické regulaci, nácvik využívání koutku a pravidel spojených s pobytem v něm
- Realizace zážitkové aktivity zaměřené na seznámení s vhodnými způsoby seberegulace pro školu a volný čas (s pomůckami i bez nich - např. dechová cvičení, svalová relaxace aj.)

Zdroje

Ablon, J. S., & Pollastri, A. R. (2018). *The school discipline fix: Changing behavior using the collaborative problem solving approach*. W. W. Norton & Company.

Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. W W Norton & Co.

Keyesers C, Gazzola V. Hebbian learning and predictive mirror neurons for actions, sensations and emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2014 Apr 28;369(1644):20130175.

Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4006178/#RSTB20130175C11>

MacLean, P. (1990). *The Triune Brain in Evolution. Role in Paleocerebral Functions*. Plenum, New York

Naess Johannessen K., Bakken., A. K. (2020) *Fra uro til ro*. Gyldendal.

Perry, B. D., Szalavitz, M. (2016) *Chlapec, kterého chovali jako psa*. Portál.

Perry, B. D. Winfrey, O. (2023) *Co se ti stalo?* Portál.

Perry, B.D. (2013). *Seven Slide Series: The Human Brain*. In: Youtube [online]. [cit. 2022-07-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=uOsgDkeH52o&t=1s>

Perry, B.D. (2013). *Seven Slide Series: Sensitization and Tolerance*. In: Youtube [online]. [cit. 2022-07-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=qv8dRfgZXV4>

Perry, B.D. (2013). *Seven Slide Series: State-dependent Functioning*. In: Youtube [online]. [cit. 2022-07-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1uCn7VX6BPQ>

Perry, B.D., Pollard R.A., Blaichley, T.L., Baker, W.L., Vigilante, D. (1995). Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaptation, and "Use-dependent" Development of the Brain: How "States" Become "Traits". *Infant Mental Health Journal*. Vol. 16, No. 4. Dostupné z: <https://adoptionsupport.org/wp-content/uploads/2012/09/Module-5-Handout-5.3.pdf>

Understanding the Effects of Child Maltreatment on Brain Development. *PACEs in Pediatrics* [online]. © 2022, 30.04.2015 [cit. 2022-08-09]. Dostupné z:

https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/brain_development.pdf

van der Kolk, B. A. (2021). *Tělo sčítá rány: Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Jan Melvil Publishing.

Winston R, Chicot R. The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children. *London J Prim Care (Abingdon)*. 2016 Feb 24;8(1):12-14. doi: 10.1080/17571472.2015.1133012. PMID: 28250823; PMCID: PMC5330336.