

Management náročného chování ve škole

Lenka Felcmanová

Co víme o náročném chování?

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

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 hybatel 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.

Silný stresor způsobuje totální reakci organismu

V důsledku vyplavení aktivizujících hormonů (adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu) spustí některou z aktivizujících obraných reakcí. Dalším typem reakce je strnutí, které je naopak způsobeno systémem vyvolávajícím útlum organismu.

Stres jako hybatel náročného chování

Obranné reakce

- **Únik** – může mít podobu útěků z domova, záškoláctví, úniku do denního snění, rozvoje závislosti na návykových látkách, hraní počítačových her aj.
- **Útok** – může mít podobu fyzické nebo verbální agrese, nápadného chování, předvádění se, manipulace druhými aj.
- **Strnutí** – pasivita, odpojení, bezmoc, útlum, paralýza

Útok nebo útěk

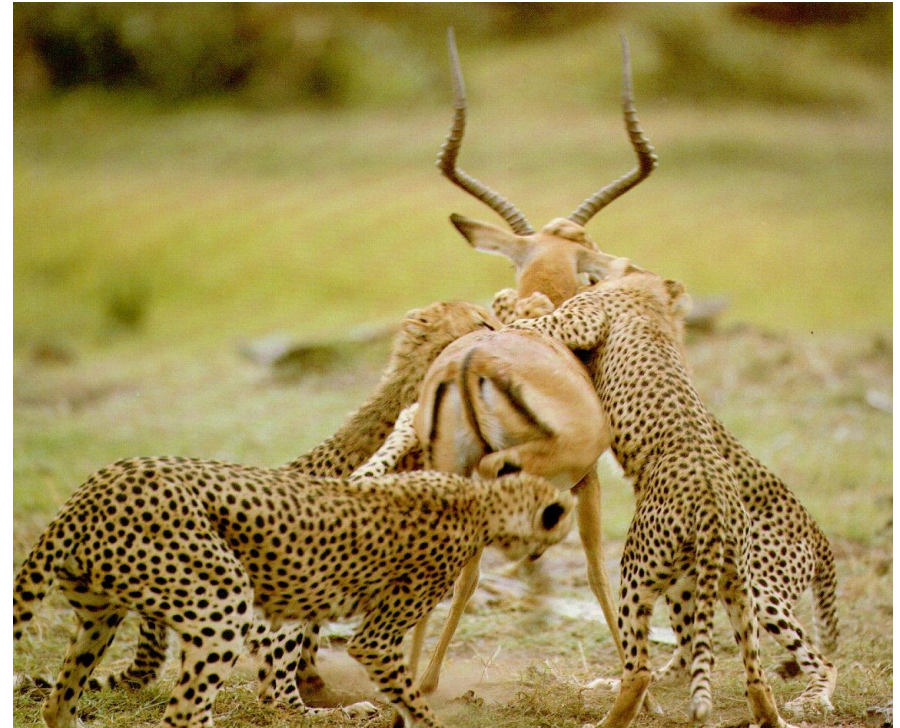
- První reakce na nebezpečí
- Zažívání
- Srdeční tep a zrychlení dechu
- Zvýšený průtok krve do velkých svalových skupin
- Zaměřená pozornost



Strnutí

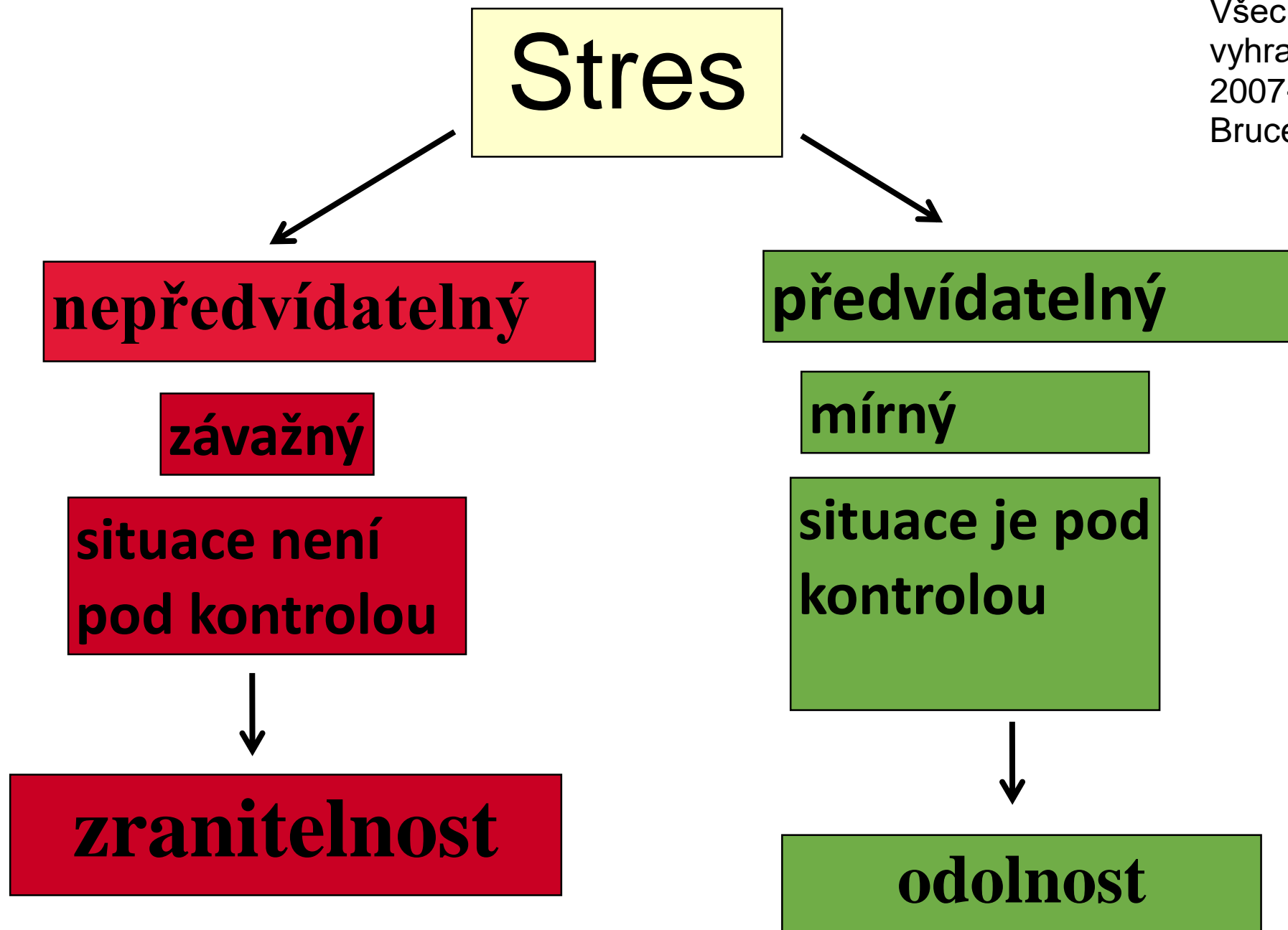
Znehybnění a [deaktivace](#)

- Když nelze bojovat ani utéct
- Srdeční tep, dýchání je zpomaleno
- Snížený svalový tonus
- Průtok krve do svalů je snížen
- Paralyzace



Různé druhy stresu mají na mozek odlišný vliv

- **Pozitivní stres:** krátkodobé zvýšení tepové frekvence a mírné zvýšení hladiny stresových hormonů. (nástup do MŠ, vakcína atd.)
- **Zvladatelný stres:** závažný, ale přechodný stres, který potlačí podporující mezilidské vztahy (přírodní katastrofy, závažná onemocnění...)
- **Toxický stres:** Trvalá aktivace systému stresové odezvy bez dostupnosti podporujících a pomáhajících mezilidských vztahů. (fyzické nebo psychické týrání, zanedbávání potřeb dítěte, duševní onemocnění rodiče, zneužívání návykových látek rodiči, násilí v rodině nebo vědomí zátěže ekonomické situace v rodině bez odpovídající podpory poskytované dítěti).
- Toxický stres je spojen s **vývojovým traumatem**



Různé projevy stresu

Odolnost vůči stresu dítěti pomáhá zvládat problematické situace a emoce. Vystavením pozitivnímu stresu se dítě stává *více* tolerantním vůči stresu.

Zcitlivělé dítě reaguje na všechny výzvy daleko rychleji. I malý problém u něj vyvolá bouřlivou reakci. Dítě se stává *méně* tolerantním vůči stresu.

Děti s náročným chováním mají často zcitlivělý systém reakce na stres

Vyrůstaly v takovémto prostředí...



Musíme se jich přestat ptát «Jak se to chováš?»

Musíme se začít ptát jinak:

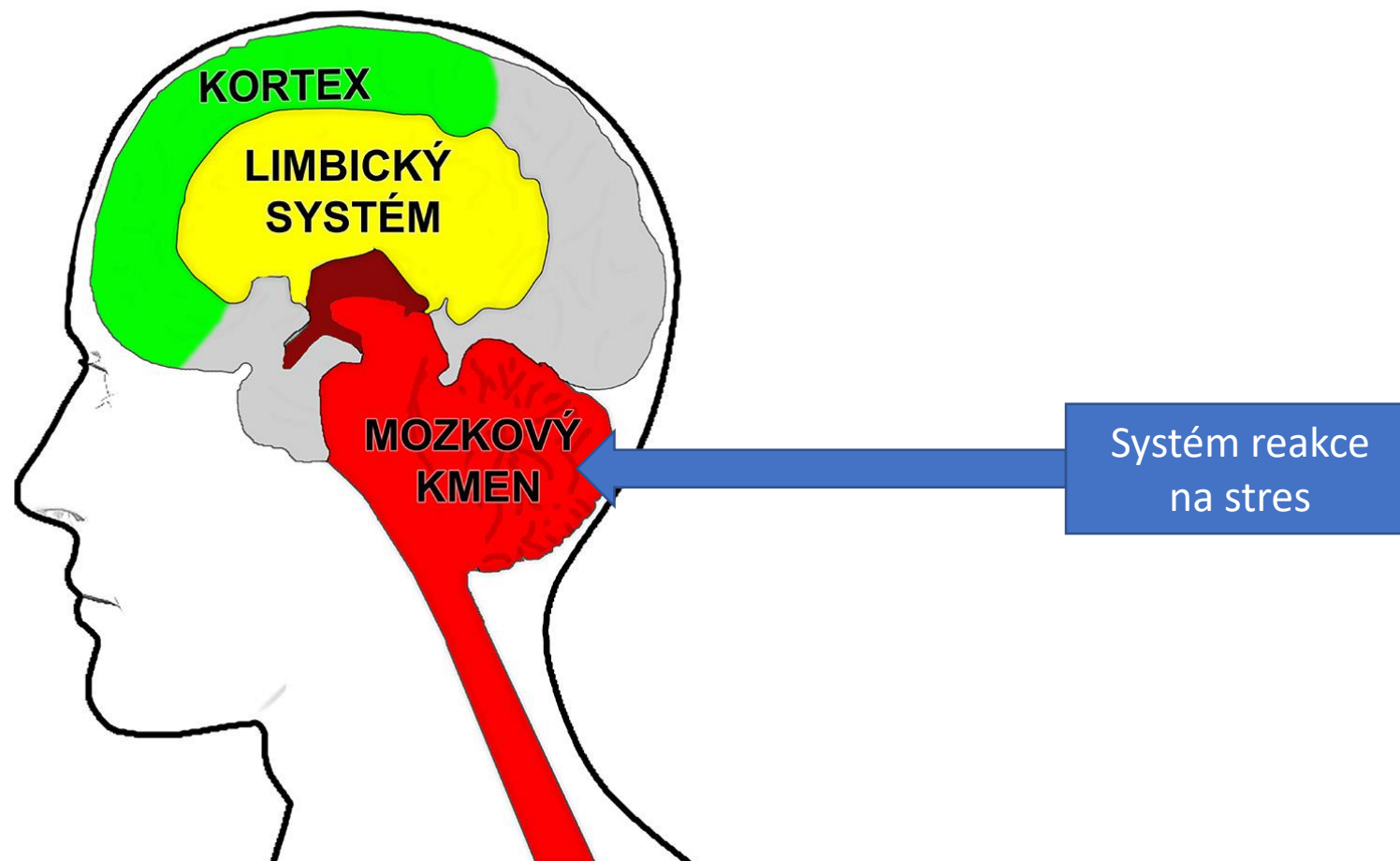
«Co se ti stalo/čím sis prošel/prošla?»

Děti, které vyrůstaly v prostředí násilí a nedostatečné nebo špatné péče

Mají často **zcitlivělý** vnitřní systém reakce na stres a menší schopnost sebeovládání

Mají letité špatné zkušenosti, díky nimž **nevěří**, že by někomu mohlo záležet na jejich klidu a pohodě.

Mozek se vyvíjí od mozkového kmene



Mozek se vyvíjí v závislosti na jeho používání

Stimulované spoje se posilují a signály si vyměňují rychleji, zatímco ty nestimulované odumírají nebo si signály vyměňují pomaleji.



Dětství ve strachu...

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

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

Věk dítěte nám neodpoví na otázku, co od něj můžeme čekat...

Náš mentální stav určuje, jak se chováme

Naše chování – dovednosti, jež jsme schopni uplatnit – vycházejí z našeho mentálního stavu a s ním spojené reakce na stres.

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

Stres, strach a neovladatelný neklid omezují naše kognitivní schopnosti, což se projevuje v našem chování, které se druhým může zdát jako nevhodné.

Náš mentální stav určuje, jak se chováme

Teorie Dr. Bruce Perryho z Child Trauma Academy (USA)

Podle této teorie se člověk může nacházet v pěti stavech spojených s rostoucí mírou aktivace reakce na stres a v každém z nich funguje jinak.

Pět mentálních stavů podle této teorie:

KLID (CALM) – OSTRAŽITOST (ALERT) – ZNEPOKOJENÍ (ALARM) –
STRACH (FEAR) – ZDĚŠENÍ (TERROR)

Náš stav určuje, jak fungujeme

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

Náš stav určuje, jak fungujeme – KLID

KLID = náš «nejlepší stav»

Náš systém reakce na stres není aktivován

Naše pozornost je obrácená dovnitř

Naše funkční IQ je vysoké

Cítíme se ve světě v bezpečí

Můžeme myslet a vnímat souvislosti i
dlouhodobě plánovat, uvažovat v
abstraktních pojmech

Problémy v chování se nevyskytují



Náš stav určuje, jak fungujeme – OSTRÁŽITOST

Náš systém reakce na stres je lehce aktivován. Pozornost je obrácená vůči okolí, vnímáme, co říkají a dělají druzí, zároveň jsme klidní.

Naše 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



Náš systém reakce na stres je aktivován: nejsme si jisti, zda je vše v pořádku a nevíme přesně, co se děje

Začínáme pociťovat stres a situace se pro nás stává nezvladatelnou

Naše funkční IQ se snižuje, výrazně hůře se vybavují dříve naučené informace z paměti
Problémy v chování ve formě odporu či vzdoru, neplnění zadané práce (nevyndá si pomůcky, schová nebo zahodí sešit) nebo manifestace falešných potřeb ve snaze uniknout činnosti (záchod..).

Náš stav určuje, jak fungujeme – STRACH



Náš systém reakce na stres je silně aktivován: necítíme se bezpečně

«Bud' já nebo ty – začíná se aktivovat boj o přežití, jsem na to sám, nikdo mi nepomůže»

Naše funkční IQ je nízké, odpojení funkcí mozkové kůry, absence jakéhokoliv učení

Problémy v chování jsou časté, vyskytuje se hlavně vzdor a odmítání spolupráce, útěk, odpojení od reality nebo apatie. Může se přidat i agrese, 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 „na úrovni zvířete“

Pojem o čase zmizí – dítě žije z vteřiny na vteřinu

Absence vnímání toho, co říkají nebo dělají druzí

Problémy v chování mohou být ve formě násilí, odpojení těla a mysli (strnutí).

Stavy se proměňují

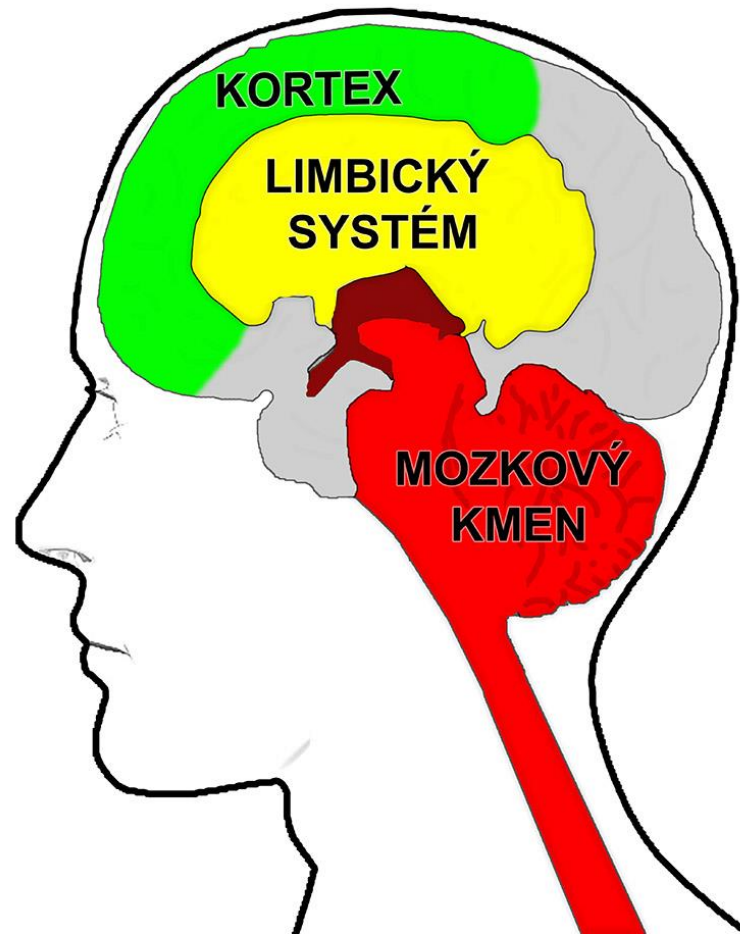
- Během dne se naše mentální stavy střídají (klid – na procházce v lese, ostražitost – na přednášce, znepokojení – mám vyřešit obtížný úkol a nevím, jak...)
- Když máme dobře rozvinutou schopnost seberegulace a dobré vztahové zázemí, do stavu zděšení se nedostáváme - využijeme znalost, pomoc druhých.
- Dítě nebo dospělý s vývojovým traumatem se do stavu zděšení dostává velmi snadno.

Dopady vývojového traumatu

Pokud člověk zažije vývojové trauma, jeho systém reakce na stres je zcitlivělý a má velmi nízkou schopnost seberegulace, výsledkem je, že:

- Klid ztrácí i v důsledku **daleko menšího stresu**, než ostatní
- Silná stresová reakce se rozvíjí i v situacích, **které nejsou nebezpečné** (obtížný úkol, zvýšený hlas učitele při zadání pokynu...)
- Jeho reakce na stres eskaluje **daleko rychleji**, než u ostatních (v řádu vteřin)
- Na zklidnění potřebuje **daleko více času** a proces je náročnější
- Má mnohem větší problém dostat se do stavu, který odpovídá situaci

Jak předcházet nebo zabránit problémům v chování?



Regulace

Díky **regulaci se změni náš stav** tak, že jsme schopni se **přizpůsobit situaci, ve které se nacházíme.**

V neděli odpoledne při dobré kávě a hezkém filmu můžeme být ve stavu klidu

Ve škole chceme po dětech stav ostražitosti – mohou se naučit něco nového

Když se za námi žene vrah se sekerou, musíme reagovat stavem zděšení, abych přežili

Regulace

Člověk se nerodí se schopností seberegulace, až v průběhu dětství se naučí seberegulovat díky regulaci ze strany pečujících osob.

K tomu, abychom se naučili sami sebe zvládat zdravým způsobem, **potřebujeme pečující osobu**, která reaguje adekvátně na naše potřeby (má k nám láskyplný, pečující vztah).

Pečující osoba, která řeší existenční problémy, má problém s alkoholem, drogami, psychické onemocnění, zažila vývojové trauma....nedokáže na potřeby dítěte adekvátně reagovat, dítě se naučí na své potřeby reagovat samo, ale nenaučí se té správné regulaci.

3 Způsoby regulace

1. Shora dolů – regulace rozumem (**Kortex**)
2. Regulace prostřednictvím vztahu – díky vztahům s jinými lidmi dokážeme změnit svůj stav (**Limbický systém**)
3. Somato-senzorická regulace – zklidnění mozku za pomoci motoriky těla a smyslů (**Mozkový kmen**)

1. Regulace shora dolů

Změnu stavu nám může umožnit fungování mozkové kůry – rozumem řízená regulace

Je to nejnáročnější způsob regulace, který se při zvýšené aktivaci zablokuje (funguje v stavu klidu a ostražitosti, u dospělých i ve stavu znepokojení)

Rozum potlačuje podněty přicházející z limbického systému a mozkového kmene

Když si tento způsob regulace dobře osvojíme, máme tendenci ho hodně využívat

Tento způsob regulace jako dospělí často vyžadujeme po dětech, přestože ho nejsou díky svému stavu schopné (od stavu znepokojení mají zablokovanou mozkovou kůru), **při pokynech nepomáhá ani klidný hlas...** pokračováním situaci eskalujeme (dítěti s psychomotorickým neklidem budeme vlídně říkat, sed' klidně, nevrť se....)

2. Vztahová regulace – regulace za pomoci dalších lidí

Náš zjev a to, jak jej druzí vnímají ovlivňuje jejich stav



Přátelská tvář spouští uvolňování serotoninu, dopaminu, oxytocinu a opiátů
snižuje stres a úzkost
Tento člověk mi pomůže...



Soustředěný výraz spouští uvolňování adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu
zvyšuje stres a úzkost

Zrcadlové neurony



2. Vztahová regulace – regulace za pomoci dospělého

Jemný, pozitivní nebo neutrální výraz (přátelská tvář) navozuje u dětí pocit bezpečí, snižuje intenzitu stresové reakce.

Soustředěný, rozčilený výraz dospělého mění stav dítěte směrem k větší aktivaci stresové reakce.

Když jsme ve stresu, jsme při interpretaci výrazu obličeje a řeči těla jiných lidí náchylnější k «impulsivním reakcím» - když jdu v noci sama ulicí a vidím proti sobě jít muže, přeběhnu na druhou stranu. Ve dne takto nereaguji...

Děti s vývojovým traumatem, mají problém s interpretací nuancí výrazu obličeje – soustředěný výraz mohou interpretovat jako rozčilení, které vnímají jako nebezpečí a začnou se bránit.

Děti s vývojovým traumatem se nenaučily správně číst emoce druhých. Nikdo jim nepomohl poznávat emoce druhých.

2. Vztahová regulace – regulace za pomoci dospělého



Děti, které zažívaly nebo zažívají vzájemnou deregulaci se často chovají nepředvídatelně (jejich stav se zdánlivě bez příčiny mění, samy nejsou schopné sdělit proč).

Abychom mohli pracovat s dětmi s vývojovým traumatem, potřebujeme si napřed sami nasadit «kyslíkovou masku», která nám umožní jim poskytnout podporu a pochopení, abychom jim pomohli dospět ve zdravější jedince.

2. Vztahová regulace – regulace za pomoci dospělého

Tipy, jak zvládnout nezvladatelné dítě za pomoci vztahové regulace:

- Výraz tváře může pomoci, dáváme si velký pozor na mimiku a přemýšlíme o tom, jak dítě může váš výraz interpretovat.
- Chováme se klidně
- Náš strach posiluje strach dítěte – dítě s vývojovým traumatem náš strach vycítí okamžitě a je pro něj velmi stresující – dítě chce, abychom ho chránili, když vidí, že z něj máme strach...dostane strach ze sebe sama, kdo ho ochrání...? ➡ zděšení
- Když se bojíme dítěte – přivoláme jiného dospělého, který mu může pomoci se zklidnit
- Dáváme si velký pozor i na řeč těla a na to jak sedíme/stojíme/pohybujeme se v blízkosti dítěte – naše tělo může dítěti sdělovat něco jiného, než vaše slova!
- Když nefunguje regulace vztahem, může nám pomoc senzomotorická regulace

3. Somatosensorická regulace: zklidnění mozku za pomoci motoriky těla a smyslů

Veškeré smyslové vjemy procházejí mozkovým kmenem

Mozkový kmen řídí systém reakce na stres

Stimulace těla a smyslů nám může pomoci získat přístup k systému reakce na stres

Dítě, které vyhledává nebo naopak odmítá určité senzorní vjemy, tak často reaguje na nějakou neurologickou potřebu

Často dětem bráníme v naplňování senzorních potřeb, protože to ruší nás/jejich okolí

3. Regulace: zklidnění mozku za pomoci těla a smyslů

Tipy:

- Děti se často pokoušejí využít 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 pohyb, 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

Vhodné senzomotorické aktivity pro volný čas a relaxaci

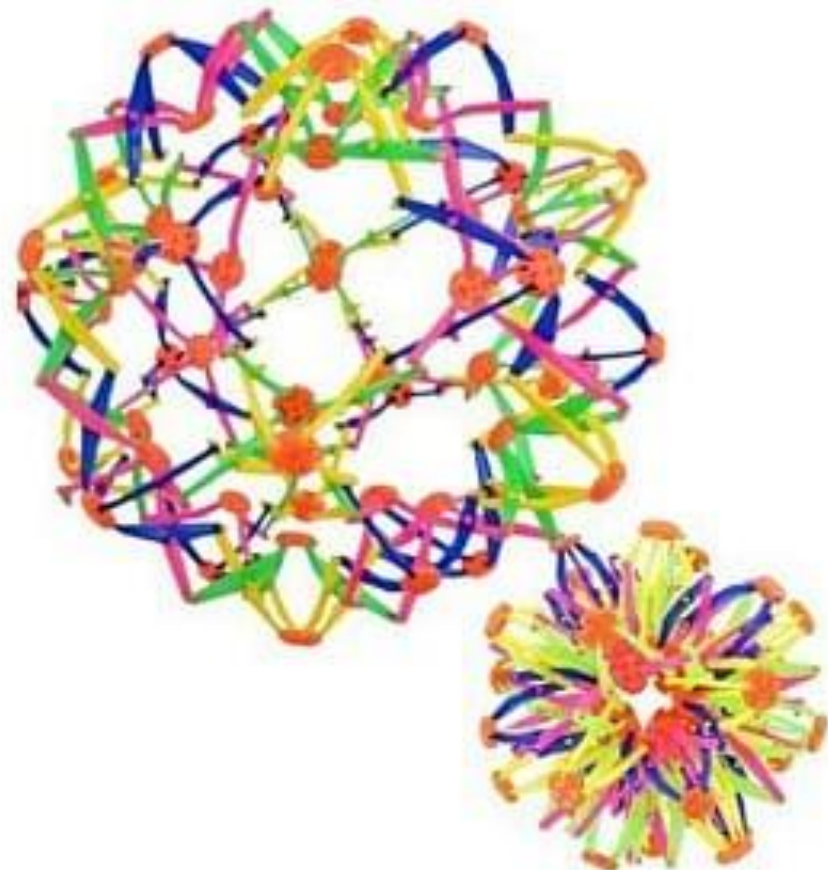
- Rytmy a opakování, hudba, bubnování,
- Fyzická aktivita; tanec, pohyb, běh, skákání na trampolíně,
- Tělesný kontakt: masáž a fyzický kontakt, zátěžová vesta, kuličkový polštář, sezení v sedacím pytli, balení do deky
- Koordinace, rovnováha; balanční disk, pilates, jóga, plavání, vytleskávací hry (ve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

Pomůcky pro somatosenzorickou regulaci



Pomůcky...





Relaxační koutek



Calm Down Corner Rules

1. Set Timer for 3 minutes. 0 hours 3 min Start

2. Choose:

3. Talk to Ms. _____ or go back to work.

Insert Teacher Picture or 