

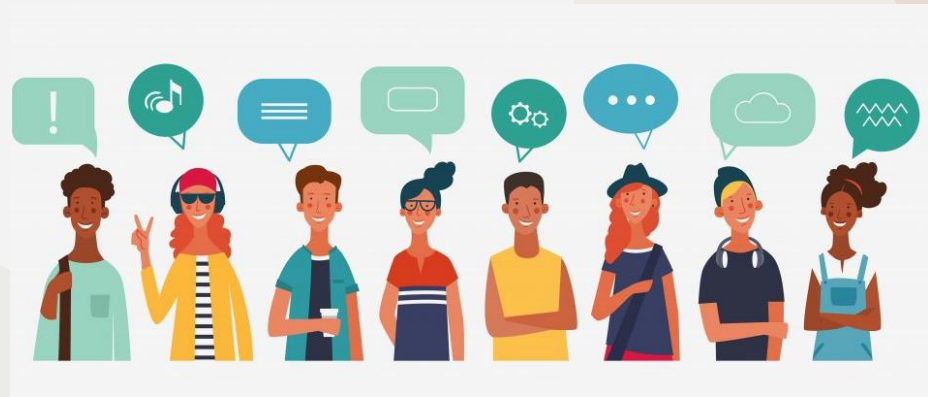
Psycholog na SŠ

Mgr. Marie Rudolfová

Informace z velké části převzaté z prezentace Mgr. Jany Bazalové

OBSAH PREZENTACE

- ❖ Jak se liší práce na SŠ a ZŠ
- ❖ Specifika dospívajících
- ❖ Jak se liší učňáky od gymplů?
- ❖ Zakázky psychologa na SŠ
- ❖ Téma hranic
- ❖ Práce s žáky, pedagogy, kolektivy a rodiči, jiné
- ❖ S kým spolupracovat?
- ❖ Co (mi) pomáhá?
- ❖ Co mi hází klacky pod nohy?
- ❖ Výbava pro nové psychology
- ❖ Otázky?
- ❖ První konzultace



MOJE PŘEDSTAVENÍ, (OČIMA ZAČÍNÁJÍCÍHO PSYCHOLOGA)

- ❖ Mgr 6/2021, ve školní praxi od 12/2021
- ❖ Vždy jsem chtěla na ZŠ
- ❖ Kurz školního psychologa (2 roky)
- ❖ Kurz krizové intervence
- ❖ Praxe s dětmi, ale vše na základkových dětech
- ❖ Od 4/2023 výcvik zaměřený na vedení skupin
- ❖ SŠ strojírenská a elektrotechnická (půl učňák, půl maturitní obory)

**V čem se liší práce
psychologa na SŠ a ZŠ?**

ODLIŠNOST PRÁCE PSYCHOLOGA NA ŠS A ZŠ

- ❖ Více individuální práce
- ❖ Méně spolupráce s rodiči
- ❖ Ne tak intenzivní spolupráce s kolegy (TU, zbytek ŠPP)
- ❖ Větší třecí plochy (právo rodičů na informace x důvěra s klientem)

- ❖ Častější výchovné problémy a rizikové chování

- ❖ Testování hranic – zejména těch vašich
- ❖ Možné ne zcela pozitivní zkušenosti s dosavadní prací nějakého psychologa (nedůvěra k pozici)

SPECIFIKA PRÁCE NA SŠ

VÝHODY

- ❖ Většina lidí přichází dobrovolně, sami za sebe
- ❖ Mluvíte se sobě rovným
- ❖ Rozvinuté vnímání světa
- ❖ Často plnoletí (snazší s informováním)
- ❖ Snazší organizace (napíšou si sami o konzultaci)
- ❖ Často jim prostě jen naslouchat
- ❖ Pokud nejste hraví, úplně stačí rozhovor

NEVÝHODY

- ❖ Rozvinuté psychiatrické diagnózy
- ❖ Dostanete se „k tomu“ pozdě (zanedbání problémů)
- ❖ Jsou zodpovědní za své chování (nepochopení učitelů, rodičů)
- ❖ Přístupnost nelegálních látek
- ❖ Co je pravda?
- ❖ Dodržování hranic
- ❖ Pokud jste hraví, je těžší si pohrát 😊



Specifika dospívajících

SPECIFIKA DOSPÍVAJÍCÍCH

- ❖ Raketový rozdíl 15 vs 19 let (a víc)
- ❖ Erikson: Identita x zmatení rolí
- ❖ Marcia: Identita – difuzní, náhradní, moratorium, dosažená
- ❖ **Kdo jsem?** Co chci od života?
- ❖ Orientace na vztahy – kamarádské, romantické
- ❖ Sexualita, hormonální změny (křehkost)
- ❖ Umělecké sebevyjádření
- ❖ Vztah k autoritám – rodiče, učitelé
- ❖ Menší důležitost rodiny oproti vrstevnickým vztahům

Odlišnost „učňáků“ a „gymplů“

Poznámka: učebnicově zjednodušující!

UČŇOVSKÝ OBOR

- ❖ Často špatné sociální zázemí
- ❖ Vysoké absence, drogy, agrese
- ❖ Vzory v rodinách (vztah k nelegálním látkám, někdy nižší otevřenost vůči zkušenostem)
- ❖ Menší motivace k učení (nemusí souviset s intelektem), „stačí 4“, často už od ZŠ
- ❖ Někdy náročnější vést k sebe-uvědomění, abstraktnímu myšlení
- ❖ Akční, vděční, upřímní, otevření
- ❖ Třídy – někdy moc nefungují, spíš obory
- ❖ Nebývá problém domluvit TH nebo konzultovat místo učení

GYMNÁZIUM

- ❖ Vyšší soc. status (ale ne nutně „ideální“ rodiny)
- ❖ Sofistikovanější druh rizikového chování
- ❖ Vysoká očekávání, tlak (z rodiny, od sebe, srovnávání se)
- ❖ Sebepojetí spojené s výkonem
- ❖ Osobní zodpovědnost (za kamarády, za klima, za svět)
- ❖ Škola je „poprděná“ z rodičů (ať je vše papírově správně)
- ❖ Bývá problém domluvit TH nebo konzultovat místo učení

Zakázky studentů na SŠ

ŠKOLA

- ❖ Zvládání povinností
- ❖ Motivace (proč?)
- ❖ Vysoká absence (dle typu SŠ)
- ❖ Konflikty s učiteli
- ❖ Konflikty ve třídě
(příp. jak zapadnout?)
- ❖ Výchovné problémy
- ❖ Změna oboru / změna školy

JINÉ

- ❖ Stres, úzkosti, vztek
- ❖ Následky traumat
- ❖ Rodinné problémy
- ❖ Vztahové problémy
(kamarádské/partnerské)
- ❖ Chtějí pomoci někomu
dalšímu
- ❖ Spojené s diagnózami
- ❖ Hledání sexuální a gender
identity

ROZLOŽENÍ MOJÍ PRÁCE

80 % individuální konzultace

cca 3-6 denně, z toho cca 1 pravidelný klient, zbytek krátkodobí /
jednorázoví

15 % práce se třídami (příp. skupinami učebních oborů), besedy, náslechy ve třídách

5 % ostatní (školní parlament, konzultace s učiteli, konzultace se zbytkem ŠPP,
výchovné komise)

Nepřímá činnost:

- Komunikace - se studenty, s rodiči, spravování pracovního Instagramu
- Administrativa (dokumentace, hledání další pomoci, příprava na konzultace a třídnické hodiny)
- Studování literatury, kurzy
- Intervize, supervize

Práce se studenty

CO MI POMÁHÁ

- ❖ Brát studenty jako sobě rovné
(ale nezapomenout na role,
v jakých tam jsme)
- ❖ Představit si sebe na jejich místě
(není to tak dlouho, co tomu tak bylo)
- ❖ Pečovat o důvěru a bezpečí
- ❖ Naslouchat se zájmem, ptát se
- ❖ Nepředstírat, nelhat
- ❖ Nepoučovat, nesoudit
- ❖ Být vždy na jeho/jejich straně
- ❖ Nabízet, ale nevnucovat se
- ❖ Oceňovat snahu, malé pokroky
- ❖ Věřit mu/jí, mít naději

CO JE S OTAZNÍKEM

- ❖ Závazek ze strany studenta
- ❖ Informovaný souhlas, informování rodičů
- ❖ Vlastní ambice a hranice
- ❖ Vedení dokumentace
- ❖ Co je „správně“?

Terapie, nebo poradenství?

- ❖ Dle náplně práce jde o poradenství (nejsem terapeut a neumím to)
- ❖ Ale... prostor tu je a hranice je někdy nerozlišitelná
- ❖ Hlídat si vlastní hranice (na co si věřím)
- ❖ Doprovázení mnohdy stačí

Téma hranic

Když etické principy nepomůžou a kompas musí být v nás

PROFESNÍ HRANICE

- ❖ Co je náplní mojí práce? Čí je to zakázka? Kdo je můj klient?
- ❖ Co profesně zvládnou - na co mám kompetence, čas, prostor?
- ❖ Jak je to s fyzickým kontaktem?
- ❖ Co je vhodné a přínosné, abych pro studenty udělala, a co už by bylo za onou hranicí?

Příklady

- ❖ Nakupování dámského oblečení s nevyoutovanou transgender studentkou
- ❖ Procházka se studentkou, která má velmi špatné zkušenosti s lékaři a bojí se jít do konzultační místnosti, ale konzultovat chce
- ❖ Jít ven se studentem, který potřebuje trávit čas smysluplně a samotný se k tomu neodhodlává

OSOBNÍ HRANICE

- ❖ Co si klást za otázky? Na co si sám sobě odpovídat?



Např.: Co do své práce chci dávat? Kolik dám ze sebe jako soukromé osoby? Vycítím, když toho je na mě moc?

Vycítím, když mi někdo narušuje moje osobní hranice a nelíbí se mi to? Dám to najevo? Jak to dám najevo?

- ❖ Komunikace mimo pracovní dobu?
- ❖ Přímá vs. nepřímá činnost k neohraničené práci svádí („nosit si práci domů“)
- ❖ Krizové případy mimo pracovní dobu ano, nebo ne? (řešit, nebo jen odkázat na krizové linky)
- ❖ Např. správa sociálních sítí - co na sebe chci prozradit? Jak a kdy chci odpovídat na reakce?
- ❖ Tykání vs. vykání si se studenty
- ❖ „Mít to se všemi nastaveno stejně“
- ❖ Vědět, co dělám a proč to dělám, poznat to na sobě (nic si nenalhávat)
- ❖ Poučovat se z chyb, které nevyhnutelně musíme udělat
- ❖ **Jasně hranice pomáhají mně i klientovi**



Práce s třídními kolektivy

CO POMÁHÁ

- ❖ Mít vždy malá očekávání
- ❖ Nabízet, nenutit, ptát se jich
- ❖ Mít víc variant, nebo osvědčený program
- ❖ Být upřímná, dobře naladěná
- ❖ Vysvětlovat „proč“
- ❖ Mít spojence
- ❖ Vidět se s nimi dřív, než se řeší problém
- ❖ Jít tam místo neoblíbené hodiny 😊

CO JE S OTAZNÍKEM

- ❖ Motivace k práci
- ❖ Jak zabavit pubertáky
- ❖ Jaký přístup zvolit
- ❖ Účast učitelů
- ❖ Smysl
- ❖ Práce s jinými než třídními kolektivy (obory)

Práce s pedagogoy

CO MI POMÁHÁ:

- Neradit, pokud nejsem požádána
- Vyslechnout - často velká frustrace
- Neslibovat nemožné
- Držet se svých kompetencí!!!
- Pídit se po potřebě učitele

CO JE S OTAZNÍKEM:

- Nejste pedagog
- Respekt
- Dá se spolupracovat se všemi?
- Odlišný pohled na věc

Práce s rodiči

CO MI POMÁHÁ:

- Podporovat
- Být spojenec - nabízet řešení
- Vysvětlovat
- Nechat prostor
- Práce s emocemi

CO JE S OTAZNÍKEM:

- Ochota rodičů něco řešit
- Nemám děti
- Věkový rozdíl
- Spolupráce



**S kým
spolupracovať?**

IDEÁLNĚ...

- ❖ Vedení školy (nebo aspoň nejt proti nim)
- ❖ Členové ŠPP
- ❖ Učitelé, třídní
- ❖ Rodiče
- ❖ ŠPZ (PPP + SPC)
- ❖ Kliničtí psychologové + psychiatři
- ❖ Práh, Anabell, Bílý kruh bezpečí a podobné organizace
- ❖ Nízkoprahový klub (je-li pro SŠ)
- ❖ OSPOD



Co (mi) pomáhá?

- ❖ Respektovat chod školy
- ❖ Být vidět, povídat si o přestávkách se studenty
- ❖ Být součástí školních akcí, adaptávků, výletů, maturit

- ❖ Udělat si v práci systém, pravidelnost
- ❖ Spolupráce s vedením – ujasnění očekávání
- ❖ Komunikace přes sociální sítě

- ❖ Nevytvářet na sebe tlak – obzvlášť na množství práce
- ❖ Orientovat se v tom, co můžu, a co podléhá etice
- ❖ Držet se svých kompetencí a nechtít zachránit celý svět
- ❖ Intervize, supervize!

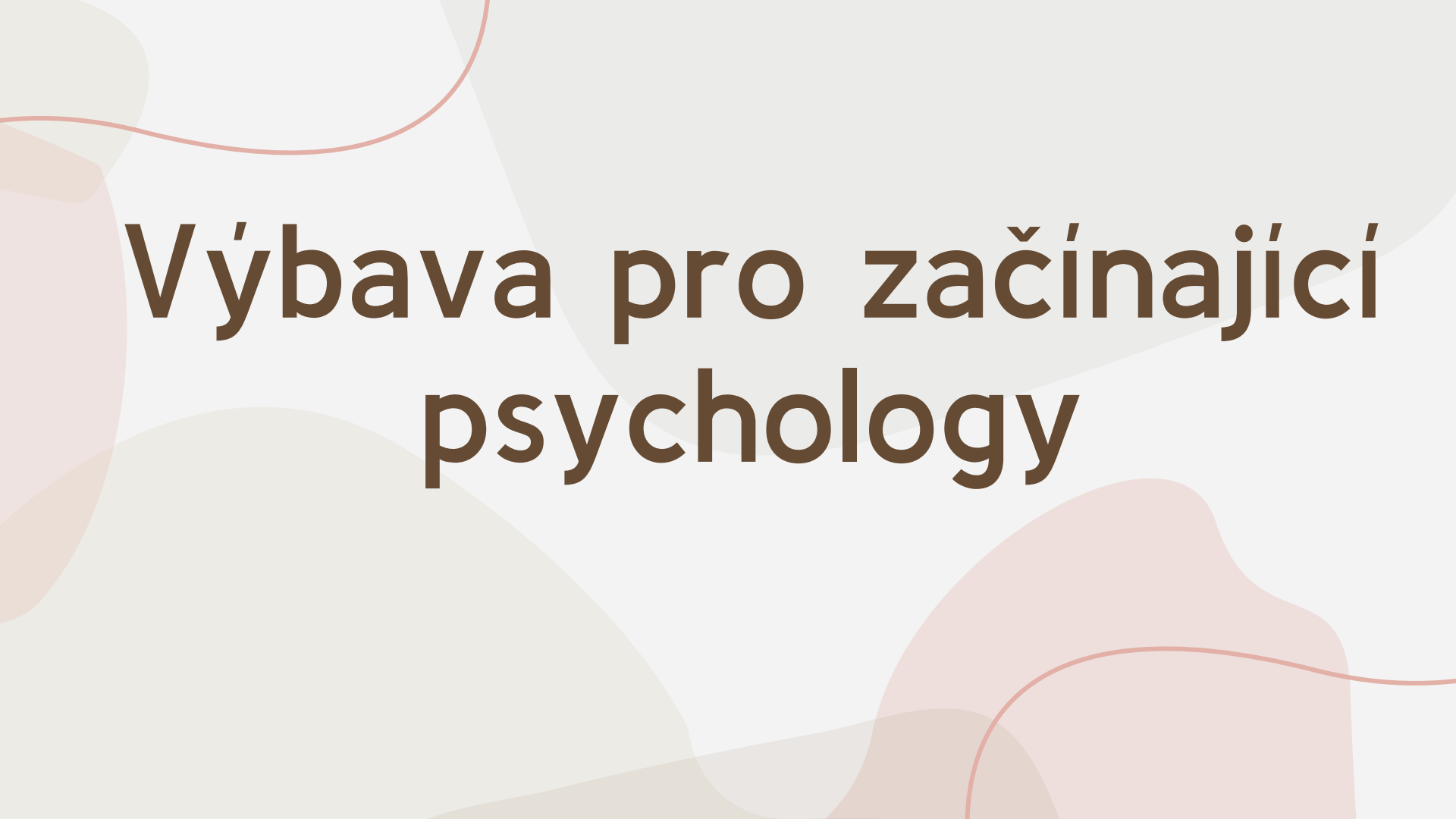




**Co mi hází klacky
pod nohy**

- ❖ Školský systém (k tomu náš školní systém)
- ❖ Odlišný přístup pedagogů k duševnímu zdraví (generační obměna?)
- ❖ Syndrom vyhoření u pedagogů (nízká motivace)
- ❖ Neznalost pozice školního psychologa
- ❖ Neumět říct „ne“
- ❖ Souhlas rodičů, informování rodičů
- ❖ Bezmocnost v mnoha případech...





Výbava pro začínající psychology

- ❖ Dát si čas na adaptaci („prvních 8 let je nejhorších“, sedne si to po roce)
- ❖ Stanovit si cíle, plán (ale malé, realistické, laskavé k sobě)
- ❖ Nebát se zkoušet nové věci, dávat do toho ale max 100 %

- ❖ Představit se v každé třídě
- ❖ Nabídka spolupráce učitelům, rodičům
- ❖ Zkusit se neformálně potkat s učiteli
- ❖ Spolupracovat s předešlým psychologem
- ❖ Ptát se, chodit po škole
- ❖ Pozorovat – náslechy, účast na školních akcích
- ❖ Přestávky
- ❖ Sebepropagace – nástěnka, soc. sítě
- ❖ Literatura, kurzy, Asociace školních psychologů

- ❖ Být trpělivý, laskavý sám k sobě
- ❖ Mít podpůrné sítě – skupiny na FB, spolužáci, supervize, intervize
- ❖ Mějte sebe na prvním místě! Nemůžete zachránit všechny, fakt. 😊

Linka pro rodinu a školu

Pomáháme rodinám, dětem a dospělým najít východisko ze situací, které momentálně nejsou schopni zvládat sami. Vyslechneme vás, podpoříme, odborně poradíme!





Mohlo by se hodit

- https://www.odyssea.cz/localimages/jak_zlepsit_vztahy_v_nasi_tride_2_stupen_zs.pdf
- nápadník aktivit
- https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf
- nápadník aktivit
- <https://nevypustdusi.cz/>
- infografiky, psychohygiena
- <https://www.jsns.cz/>
- preventivní programy, aktivity pro žáky
- <https://ceteras.cz/>
- kurzy pro psychology, kar. poradenství, možnost supervize
- <https://www.b-creative.cz/>
- terapeutické karty
- <http://www.nuv.cz/ramps/metodika-pro-praci-skolniho-psychologa-zapojeneho-ve-skolnim>
- metodika zdarma
- <https://www.futurelearn.com/subjects/psychology-and-mental-health/courses> -online kurzy
- Braun: Praktikum školní psychologie
- Caby, F. a Caby, A. : Příručka PST technik pro práci s dětmi a rodinou





Otázky...?

První konzultace



ZÁKLADY

- ❖ Před domluvou ty/vykání vykám
- ❖ Za dveřmi podám ruku
- ❖ „Sedněte si, kam chcete“ (stůl / stolek)
- ❖ Čaj(káva) / voda? Čokoládka? 😊
- ❖ Domluva na ty/vykání a formě oslovení, sobě nechám vykat a zmíním, že to není úplně „fér“
- ❖ Moje představení, vysvětlení principu důvěrnosti a nahlašovací povinnosti, info souhlas
- ❖ „S čím přicházíš?“ – **ptát se po zakázce**

FORMA PRÁCE

- ❖ Podle toho, s čím přichází, ale potřebuješ ho/ji poznat a vytvořit vzájemnou důvěru
- ❖ *Když nevíš, tak mapuj a reaguj na to, co zaznělo 😊*
- ❖ „diagnostické“ otázky – spánek, jídlo, přátelé, rodina, třída, trávení volného času
- ❖ „Pomůcky“:
 - ❖ Dixit, Vyprávěcí karty (vyber karty, co tě osloví, co nějak zobrazují to, jak to teď máš)
 - ❖ Karty Světem hodnot (co je ne/důležité, co z důležitých je ne/naplněné)
 - ❖ Karty emocí (Jak to teď máš? Jak to chceš mít?)
 - ❖ 10x odpověď otázku Kdo jsem? (na 10 kartiček)
 - ❖ Jak by vypadal tvůj ideální svět?
 - ❖ Galaxie vztahů
 - ❖ Pískoviště

CO DALŠÍHO ČASTO POUŽÍVÁM

- ❖ Dotazníky
 - ❖ Piers-Harris 2, dotazník asertivity, Beck - BDI, BAI
 - ❖ !!! Ne kvůli tomu, abych získala čísla (o kterých vím, jak jsou nedůvěryhodná), ale protože se díky tomu dostaneme k zajímavým tématům
 - ❖ Vyplňujeme spolu a bavíme se o tom, píšu si poznámky
- ❖ Pracovní listy – Nevypusť duši, materiály ze sdíleného disku FB školní psychologové
- ❖ Myšlenkové mapy, Nedokončené věty (předem připravené)
- ❖ „Jak chceš žít za 10 let?“
- ❖ „Co si myslíš, že bude po smrti?“

**Díky za pozornost.
Přeju hodně štěstí a sil!**

