

Manuál pro učitele:

Jak vést podpůrný rozhovor se žákem

Mgr. Dominika Šinařová, DiS. art

Svěřují se vám žáci se svými problémy? Nevíte, jak vhodně zareagovat? Od učitele se očekává, že bude nejen odborníkem ve svém oboru, ale také člověkem, který žáky vychovává. Měl by být skvělým mediátorem při konfliktech, naslouchat jejich potřebám a zároveň mít přirozenou autoritu. Jak se tedy chovat k žákovi, který se chce svěřit s problémem? Jak mu účinně pomoci?

Alarmující zjištění:

- Na šedesát ze sta učitelů se aspoň jednou obrátilo dítě s duševními obtížemi.
- Více než polovina učitelů si není jista, jak postupovat, když se jim žák svěří s problémem.

Pomozte žákovi překonat strach, stud a předsudky

Vhodně vedeným rozhovorem můžeme pomoci, aby se žák se svým trápením svěřil. Manuál pro učitele nemá být univerzálním receptem, jak komunikovat se žáky, může ale sloužit jako pomůcka v dílně nebo na nástěnce v kabinetu. Nabízí učitelům konkrétní možnosti, jak v dané chvíli reagovat a jak danou situaci řešit v rámci svých kompetencí.

- ◆ „Mezi nejčastěji uváděné důvody, proč se žák učiteli nesvěří se svým problémem, patří stud, strach a předsudky.“

Jak si počínat, když má žák psychické obtíže?

Vhodně zahajte rozhovor

Jak zahájit rozhovor se žákem, který sedí stranou, je smutný a nám se zdá, že něco není v pořádku? Je potřeba mít vždy na mysli to, že i když někdo

vypadá, že prožívá určitou emoci, můžeme se v našem odhadu mýlit. Někdy žák nemusí prožívat smutek, může ale působit zamyšleně nebo ustaraně.

Je důležité nedělat předčasné soudy a zvolit co nejlepší načasování pro rozhovor.

Zkuste otázku:

„Vidím / vnímám / zdá se mi, že už delší dobu jsi nějaký smutný, děje se něco?“

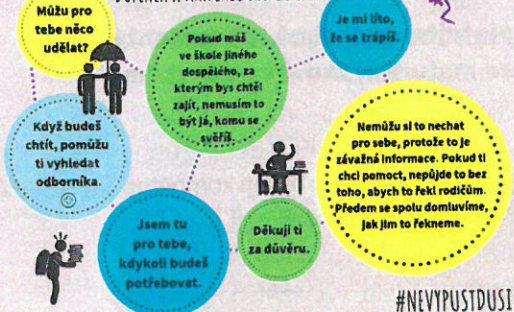
Někdy je pro žáky velmi těžké odpovědět na otázku, „proč“ se jim děje to, co se jim děje, proč reagovali takovým způsobem. Jelikož žák sám nemusí znát odpověď, proč se mu něco děje, může tento typ otázek působit v závislosti na intonaci útočně.

Zajistěte podmínky pro důvěrný rozhovor

Cílem je vytvořit pro žáka prostředí a podmínky, kde by se mohl svěřit. Není vhodné soukromé problémy žáků řešit před celou třídou, a to ani pokud máme dojem, že je ve třídě pozitivní důvěrná atmosféra a zdravé klima. Pokud má žák chuť mluvit o tom, co mu je, můžeme pokračovat vhodnými otázkami, nabídnout soukromí, bezpečné a klidné místo, najít si čas. Pokud však mluvit nechce,

CO ŘÍCT, KDYŽ SE VÁM ŽÁK SVĚŘÍ S DUŠEVNÍMI OBTÍŽEMI?

DOPLNĚK K MANUÁLU PRO UČITELE



můžeme ho vhodným způsobem ujistit o tom, že když bude mít zájem, jsme tady pro něj a může za námi přijít v domluvenou dobu. Důležité je respektovat, když se mu o tom mluvit nechce.

- ◆ **Role učitele je v průběhu podpurného rozhovoru jiná než v rámci výuky. Někdy stačí pouze být pro něj tady a teď.**

Pracujte s tichem

Je dobré snažit se ponechat žákovi maximální prostor, pokud mluví sám od sebe, nevstupovat mu do řeči. To může často představovat formu největší pomoci, protože tak mu nepřerušujeme přirozený tok myšlenek a sdělení. Můžeme také dát žákovi na vědomí, že smí mlčet a že je to v pořádku. Mnozí z nás mají tendenci doplňovat, pobízet, hledat vhodná slova za toho druhého. Zde to může více uškodit než pomáhat. Žákovi často nejvíce pomůže, když sám najde vhodná slova.

- ◆ Ticho často pomáhá formulovat myšlenky.

Pokud se vám žák svěří, buďte diskrétní

- ◆ **Myslete na to, že pokud se vám žák svěří s důvěrnou informací, vzniká mezi vámi křehký vztah, který je snadné narušit nevhodným chováním.**

Pracujete s citlivými údaji a důvěrnými informacemi a žák se svěří vám, nikoli vašemu kolegovi, takže ten by o tom neměl vědět. S tématem důvěry úzce souvisí i to, jak informovat rodiče o tom, co je nezbytné, aby věděli vše potřebné, a zároveň jak toto komunikovat s dítětem, abychom nenarušili důvěru. Pokud musíme informaci, kterou se důvěrně dozvíme, předat rodiči, nepřebíráme za žáka iniciativu, neřešíme to za jeho zády, nekontaktujeme rodiče tak, aby o tom žák nevěděl.

- ◆ **Žák má právo vědět, jak s informacemi, které nám svěří, plánujeme naložit.**

Partnerský přístup znamená, že vnímám žáka jako aktivního činitele, nejednám o něm bez něj, domluvíme se, nebo ho alespoň citlivě informuji předem, co se bude dít a jakým způsobem.



Pokud je nutné kontaktovat rodiče, zkuste se na tom s žákem předem domluvit:

„Nemohu si to nechat pro sebe, protože to je závažná informace. Pokud ti chce pomoci, nepůjde to bez toho, abych to řekl rodičům. Můžeme se předem domluvit na tom, jestli to zvládneš sám, nebo jim to řeknu já, anebo jim to řekneme spolu. Můžeme se domluvit, co a jak jim budeme říkat.“

Respektujte, pokud si dítě vybere někoho jiného, komu se svěří se svým trápením

Pokud máte pocit, že žák k vám z jakéhokoli důvodu nemá potřebnou důvěru, zkuste ho přimět k tomu, aby se svěřil někomu jinému:

„Pokud máš ve škole kohokoli, za kým bys chtěl zajít, nemusíš to být já, komu se svěříš. Oslovíš ho sám, nebo ti pomohu domluvit schůzku?“

Většina dospělých si myslí, že situaci dítěte musí vyřešit nebo za každou cenu pomoci, a přitom největší pomocí je často přijetí a vyslechnutí. Stačí poskytnout prostor a mít na paměti, že žáka nemusíme diagnostikovat, nemusíme celou jeho situaci vyřešit. Někdy to, že nabídneme svůj čas a ukážeme možnosti, co dalšího lze podniknout, je to nejdůležitější, co pro žáka můžeme v danou chvíli udělat.

- ◆ Komunikaci se žáky může usnadnit
- ◆ dodržování zásad **5 N: nenadávat, nesoudit, nezlehčovat, nesrovnávat, naslouchat.**

Myslete na sebeděči

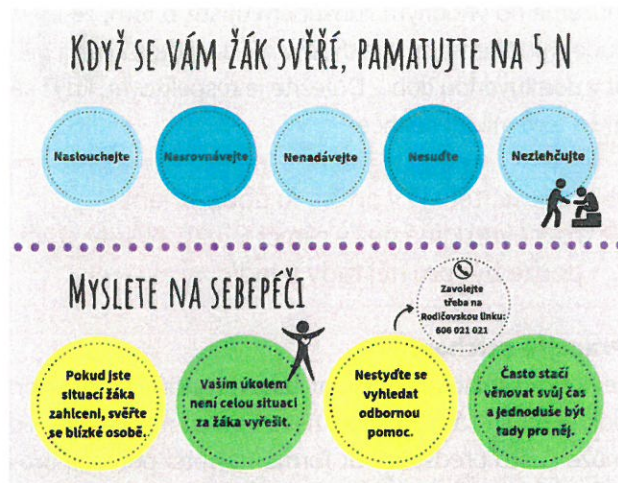
Pokud nás obtížná situace žáka vyčerpává a osobně se v jeho případě angažujeme, je nezbytné myslet na

◆◆ NEVYPUSŤ DUŠI

Nezisková organizace **Nevypuť duši** ukazuje, jak pečovat o duševní zdraví a kde hledat pomoc v případě nouze. Přináší prevenci středoškolákům a učitelům druhého stupně ZŠ a SŠ. O vše se stará tým mladých psychologů, lékařů, sociálních pracovníků a studentů těchto oborů a mladí lidé se zkušeností s duševním onemocněním.

Dvoudenní kurz *Nevypuť duši* pro učitele 2. stupně základních škol a středních škol je zaměřený na péči o duševní zdraví, předcházení syndromu vyhoření, psychohygienu, relaxaci metodou všímavosti (mindfulness), ale také na komunikaci o duševním zdraví ve třídě, nejčastější diagnózy u dětí a mladistvých ad.

Více informací najdete na: <http://nevypustdusi.cz/program-pro-ucitele/>.



sebeděči. Jednu z nejvíce dostupných forem odborné pomoci představuje Rodičovská linka. Se svými dotazy se na ni mohou obrátit nejen rodiče, další rodinní příslušníci, ale i pedagogové a všichni dospělí, kteří mají starost o děti. Vyškolení pracovníci Rodičovské linky nabízejí krizovou pomoc a základní sociální poradenství po telefonu nebo prostřednictvím e-mailu.

Využijte návaznou síť služeb

V péči o žáky nemusí být učitel na celou situaci sám. Může se opírat o další profese. Péči o žáky zajišťuje celá síť odborníků a poradenských služeb.

Osoba učitele je ale v celém procesu klíčová – učitel je často úplně prvním člověkem, kterému se dítě rozhodne svěřit, s žákem zpravidla tráví velké množství času a má o něm spoustu informací. Učitel také může žákovi dodat odvalu k hledání pomoci.

Autorka pracuje jako psycholožka v Nevypuť duši a v minulosti působila jako psycholog na základní škole.

Infografika je ke stažení na portálu Průvodce společným vzděláváním.