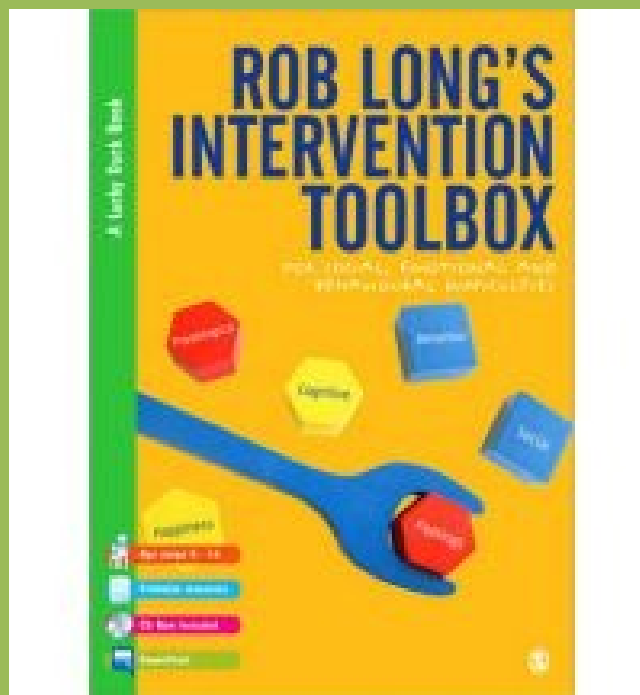


Rob LONG

*Rob Long's Intervention Toolbox: For Social, Emotional
and Behavioural Difficulties.*



ISBN 978-1-4129-4605-6

SAGE: London: 2012

ÚVOD

Problematika nejčastějších problémů v chování dětí a mládeže je v současnosti dobře zmapována. Palmer (2006) tvrdí, že během 30 let se četnost problémů v chování u mladistvých zdvojnásobila a u emocionálních problémů vzrostla asi o 70%, což je následkem mnoha změn, kterými společnost v těchto letech prošla. V souvislosti s těmito změnami byla u mladých lidí zpozorována vyšší míra stresu, která dále způsobuje nárůst pravděpodobnosti vzniku poruch chování. Dalšími významnými faktory, které se pravděpodobně podílí na rozvoji poruch u mladých lidí, mohou být podle Ruttera a Smitha (1995) např. odklon společnosti od náboženství, změny vzoru rodiny a narůstající role masmedií.

K tomu, aby byla škola inkluzivní, je třeba, aby se soustředila na podporu žáků s různými problémy. Škola má v tomto významnou úlohu, ale je naivní si myslet, že škola sama může tyto problémy vyřešit. Děti vyrůstají v různých podmínkách a jejich životy jsou ovlivňovány různými sociálními souvislostmi, na což je třeba brát ohled. Problémové chování, které si děti osvojily, často vypovídá o jeho rodinných podmínkách a také o kontextu, ve kterém k němu dochází a co k němu vede.

Na problém v chování je třeba nahlížet multifaktoriálně, jeden faktor nemůže vysvětlit vše. Problémové chování může mít mnoho příčin a mnohostranné problémy potřebují mnohostranná řešení. Odborníci, kteří pracují v různých „úrovních“ – rodina, komunita, škola, třída – mohou zvyšovat protektivní faktory v životech dětí a snižovat ty rizikové. Je také důležité si uvědomit, že každý odborník z jednotlivé profese, který se podílí na řešení problémů v chování, je svým způsobem důležitý a má svou roli.

Toolbox (Soubor nástrojů) byl vytvořen pro školy odborníky na podporu dětí a mladistvých s problémy v chování, které vytváří bariéru k úspěšnému zapojení do vzdělávacího procesu. Děti spadající do této cílové skupiny se mohou potýkat s širokou řadou problémů, jako je např. úzkost, nízké sebevědomí nebo specifické zdravotní potíže jako je ADD, Tourettův syndrom, atd. Praktické příklady budou uvedeny v konkrétních případech, důležité je ale hlavně to, že Toolbox poskytuje výzkumný model využívající osvědčené techniky, které napomáhají osobám pracujícím s těmito dětmi navrhnout komplexní podpůrné programy.

Jak Toolbox vypadá a jak funguje?

V podstatě má 6 oddílů nebo dimenzí:

- *Fyziologická dimenze*
- *Citová dimenze*
- *Chování – behaviorální dimenze*
- *Kognitivní dimenze*
- *Sociální dimenze*
- *Dimenze štěstí*

Pro každý oddíl je zde určitý počet nástrojů, forem intervencí, které by ale měly být užity v závislosti na věku dítěte a úrovni porozumění.

FYZIOLOGICKÁ DIMENZE

Fyziologové zkoumají, jak se vzájemně ovlivňuje mozek a chování. V minulosti se zaměřovali především na strukturu mozku, nyní ale mají díky novým technologiím možnost zkoumat i funkce jednotlivých částí. Bylo zjištěno, že každý potřebuje určitý stupeň vzrušení nervového systému, aby se vyrovnal s každodenními výzvami. S těmito funkčními dovednostmi jsme schopní soustředit se na naše úkoly a naopak ignorovat distraktory, které nás rozptylují. Pokud má ale jedinec nějaké starosti, množství energie v mozku se okamžitě přesouvá do oblasti, ve které nastaly problémy.

Hluboko uvnitř mozku jsou struktury, které jsou naprogramovány k řadě odpovědí. Tato část mozku se vyvinula během toho, co jsme žili v jeskyních a džungli a proto jsme se také naučili reagovat tak, abychom přežili v tomto prostředí. Tyto odpovědi jsou spouštěny např.: bojem, útekem, mrazem, stádem. Tyto spouštěče jsou evidentně spojeny s lidským přežitím. Přemýšlení nad možnou odpovědí na dané ohrožení je zde absolutně vyloučeno, protože hrozba, kterou vnímáme, potřebuje okamžitou odpověď. Všimněme si, že pohyb zachycený pouze koutkem oka nás často velice vyruší, upozorňuje nás na možné nebezpečí a na potřebu na toto nebezpečí reagovat.

Spojení ze spodní části mozku do horní (myslící) jsou velice silná, ve skutečnosti ale neberou v úvahu, co přesně myslící, horní mozek dělá. Když je tedy spodní mozek zaujat nějakým hlasitým zvukem nebo nenadálým pohybem, vzbudí to v nás reakci. V dnešní době jsme pravděpodobně více ohroženi obavami o peníze, problémy ve vztazích nebo obavami z nezaměstnanosti, určitě více než například obavami z bezprostředního napadení mamutem. Tyto negativní okolnosti budou vždy spouštět instinktivní zvýšení našeho arousalu a připravovat nás k reakci. Následkem toho jsme méně schopní přímo přemýšlet a bezprostředně reagovat na každodenní výzvy. Pro děti jsou těmito stresory například: změny v rodině, úkoly, testy, zkoušky, obtíže v přátelství a vztazích, noví učitelé. Na tyto stresory přicházejí stejné odpovědi jako na fyzické ohrožení. Lidé, kteří se přehnaně snaží naučit zvládat své stresy, se mohou stát přecitlivělý (=over-arousal), nadměrně vzrušiví vůči výzvám a takto zvýšený arousal jim může vydržet i po odeznění této výzvy, což je přirozeně obtěžující a zbytečné. Děti tak mohou být nedůtklivé, mající obavy a mohou se u nich rozvinout somatické symptomy, jako například bolest hlavy, zad, zažívací a střešní potíže. Stádium tenze není nikdy dokonale sníženo, tudíž dítě tento zvýšený arousal vnímá jako normální. Rodiče nebo učitelé si tak mohou lehce navyknout na negativní chování dítěte a předpokládají, že je pro dítě typické a že je mu vlastní.

V dnešní době nepotřebujeme příliš napětí a arousal v nervovém systému k vypořádání se s našimi každodenními výzvami. Chůze nebo sezení na židli nevyžadují příliš arousal, ale jsou zde i chvíle, kdy je zvýšená úroveň arousalu pozitivní. Například ve zkouškovém období, pohovorech nebo při prvním zapůsobení na nové přátele, tento typ arousalu může být naším motorem k našemu nejlepšímu výkonu.

Být over-arousal může zapříčinit přehnané reakce na relativně neutrální stimuly, takže pokud je dítě již ve stresu a je vystaveno dalším novým situacím, je zde zvýšená pravděpodobnost, že jeho odpověď bude nepřiměřená. Z fyziologického hlediska je tato situace pochopitelnější.

Tento mnohostranný rozměr plánování intervence se stává nezbytnou součástí v řešení problémů, se kterými se děti setkávají. Například výbušné dítě můžeme naučit alternativnímu chování, posilovat jeho sebeúctu, učit ho být zodpovědným, vyvarovat se přímým negativním stimulům. Ale žádná z těchto technik nebude efektivní, pokud se dítě nenaučí, jak zvládat fyziologický arousal, který se ho zmocňuje. Navíc naučit se této dovednosti stále není dostatečné, protože tato schopnost může jít do pozadí skrze základní útěkovou nebo útokovou odpověď. A právě proto je třeba, aby se děti a mládež učili kontrolovat úroveň svého arousalu.

Fyziologické nástroje

Fyziologický rozměr nabízí škálu technik, které umožní mladým lidem mít symptomy zvýšeného arousalu pod kontrolou – obvykle se jedná o zkušenosti se zvýšenou srdeční frekvencí, zrychleným dýcháním, pocením a třesem.

Existuje mnoho nástrojů, které pomáhají žákům ovládat fyziologický arousal. Některé z těch, které jsou uvedeny níže, jsou velmi efektivní, ale protože každý žák je jedinečný, nemusí u všech fungovat to, co funguje právě u jednoho. Vaším úkolem jakožto odborníka je pomoci každému žákovi najít tu cestu, která funguje nejlépe.

Kdy fyziologické nástroje použít?

Jestliže se prokáže spojení nějakého fyziologického vzrušení s problémovým chováním, např. úzkost, hněv nebo deprese, může být vhodné použít některé z následujících intervencí.

Nástroje

Relaxační trénink (RT)

Není žádným překvapením, že lékem na nadměrné vzrušení je relaxace. Relaxační trénink spočívá v uvolňování napětí. Relaxace proměňuje nervové impulzy, které vedou ze svalů do mozku. Když je relaxace ukončena, osoba se cítí uvolněná fyzicky, ale i duševně.

Existují dvě hlavní složky RT. Člověk potřebuje:

1. Rozpoznat znaky fyziologického arousalu a napětí.
2. Osvojit si specifické relaxační techniky.

Aby se člověk mohl naučit ovládat své fyziologické reakce, musí být schopen rozpoznat, kdy se jeho arousal začíná zvyšovat.

Rozpoznání napětí a fyziologického napětí

Hodně dětí mluví o vnímání citu v určité části svého těla, která se může ztotožňovat s napětím. U některých je to pocit napjatosti v tváři, zatínání pěstí, u jiných se mohou objevovat bolesti břicha, rychlý srdeční tep, pocit slabosti nebo až nevolnosti. K lepší identifikaci napětí nám mohou pomoci například tyto otázky:

- *Kde cítíš napětí?*
- *Jak vnímáš napětí ve svých svalech?*
- *Jak se cítí tvoje svaly – roztaženě, pevně, poškozeně nebo unaveně? Popiš pocity.*

Škála obecného napětí

Pokud děti dokáží popsat úroveň pociťovaného napětí, pomocí ukazatele obecného měření, práce s nimi je poté o mnoho snazší.

Následující 10-ti bodová škála může být použita k posouzení, jaká byla jejich úroveň napětí před a po relaxačním cvičení. Dětem může pomáhat také v hodnocení stupně arousal při různých situacích ve škole.

Při jakých situacích cítíš napětí?

Zakroužkuj číslo, které nejlépe vypovídá o tom, jak se v následujících situacích cítíš.

Přemýšlení o školní práci:

Velmi málo					trochu				hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Být sám:

Velmi málo					trochu				hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Být ve třídě:

Velmi málo					trochu				hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Učitelé:

Velmi málo					trochu				hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Podpora učitelů:

Velmi málo					trochu					hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Cestování do a ze školy:

Velmi málo					trochu					hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Být znuděný:

Velmi málo					trochu					hodně
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Jakmile je vyhodnocení kompletní, dítě vám může pomoci vybrat některou relaxační techniku, která pomůže odstranit úroveň prožívaného stresu. Počáteční výsledky hodnocení mohou být hodnotné i v budoucnu. Po období provádění těchto relaxačních technik může být škála napětí znovu použita a můžeme tak snadno zaznamenat případné zlepšení.

Relaxační techniky

Před tím, než začne dospělý učit dítě relaxační techniky, je lepší, když některé z těchto cvičení sám osobně provádí.

Postupná svalová relaxace

Obvykle se začíná na rukou a postupným přesunem k jiným svalovým skupinám na těle – lýtka, kolena, stehna, hýždě, atd. Svaly jsou napjaty 5-10 vteřin, potom uvolněny na 10 vteřin. Svaly je vhodné napínat na 75%. Doporučte dítěti, aby se nadechlo a zadrželo dech, potom s uvolněním pomalu vydechlo, a při tom si v duchu souběžně říkalo „relaxuj“.

Během cvičení nemusí pracovat všechny svalové skupiny. Několik krátkých cvičení na menším počtu svalových skupin je během dlouhé doby pravděpodobně efektivnější učební strategie.

Na konci lekce sedí dítě tiše, spokojeně si užívá vnímání zrelaxovaného těla. Čím víc se relaxační cvičení stávají součástí denní nebo týdenní rutiny, tím efektivnější se pravděpodobně stanou. Jestliže jsou prováděny příležitostně, je méně pravděpodobné, že si je dítě zvnitřní. Podněcujte dítě, aby během dne trénovalo jakoukoli aktivitu, která se mu líbí. Není záměrem, aby dítě používalo tyto relaxační techniky pouze během prožívání napětí, ale aby je používalo jako součást zdravého denního režimu.

Vodítka, jak toho docílit:

- Navazovat přátelské vztahy.
- Zkusit je provádět každý den/ týden ve stejný čas.
- Zamezit rozptylování.
- Použít klidný, uvolněný a tichý hlas.
- Posadit dítě do relaxační polohy.
- Požádat je, aby dýchalo zhluboka a vydechovalo pomalu, zatímco si v duchu říká „relaxuj.“
- Opakuj každé cvičení dvakrát

Hlavním cílem postupné svalové relaxace je systematické přemístění tenze z jedné skupiny svalů do jiné části těla. Příklad, jak toho dosáhnout, je uveden na CD-Rom.

Odborník k žákovi: *„Chystáme se pomoci přemístit napětí, které pociťuješ koncentrací na jiné části těla, počínaje tvýma rukama. Sevři ruku v pěst a pociťuj napětí ve svalech. Nyní otevři pomalu ruce, uvolni napětí ve všech svých prstech. Zaznamenej změnu od napětí k relaxaci a pocit ve svalech. To samé udělej znovu, svaly ve tvých rukou cítíš uvolněnější a uvolněnější.“*

„Nyní postupuj k pažím. Ohni své paže v lokti a dotkni se ramen, potom je povol a vrať do příjemné odpočinkové pozice podél těla. Zaznamenej změnu pocitů od napětí k uvolnění. To samé udělej znovu, svaly tvých paží jsou uvolněnější a uvolněnější.“

Stejný proces může potom pokračovat:

- Ramena – protahování k uším a pak uvolnění.
- Chodidla – zkroutit pevně prsty u nohou, pak uvolnění.
- Břicho – zhluboka se nadechni a zadrž dech na tři vteřiny, zatímco zatneš břišní svaly. Pak pomalu vydechuj a rovnoměrně se uvolňuj.
- Obličej – zatni zuby, uvolni a nenechej čelist odpočívat s uzavřenými ústy, zuby jemně odděluj. Svrašti čelo, těsně zavři oči – pak vše povol a celá tvář je hladká.

Umožněte dítěti udělat každý úkon dvakrát, zajistíte tak dosažení ještě větší relaxace.

Nakonec, po celé relaxaci. Odborník k žákovi: *„ Ted, když jsi namáhal všechny své svaly, zkontroluj, že jsou všechny uvolněny.“*

Mysli na své ruce a umožni jim trochu větší uvolnění.

Mysli na své paže a umožni jim trochu větší uvolnění.

Mysli na své ruce a umožni jim trochu větší uvolnění.

Mysli na své ramena a umožni jim trochu větší uvolnění.

Mysli na své prsty u nohou a umožni jim trochu větší uvolnění.

Mysli na své břicho a umožni mu trochu větší uvolnění.

Mysli na svůj obličej a umožni mu trochu větší uvolnění.

Toto cvičení závisí na souhlasu žáka s pokyny. Takové cvičení je nejlepší provést nejdříve jednotlivě, žáci se budou lépe soustředit a plnit úkoly bude jednodušší. Ve vrstevnické skupině mohou být snáz rozptylováni. Pamatujte, že se pokoušíte ukázat jim cestu ke kontrole a uvolnění napětí, které prožívají, když jsou naštvaní nebo frustrovaní. Je dobré toto cvičení dokončit, aby se žák mohl znovu zaměřit na školní práci. Promluvte si s ním o plnění úkolů, o vybavení, které bude potřebovat. Podporujte ho, aby některá cvičení trénoval během dne.

Techniky dýchání

Existují dva druhy dýchání – hrudní dýchání a břišní dýchání. Hrudní dýchání je normální, když jedinec provede prudký pohyb a jeho tělo potřebuje vyměnit kyslík. Toto dýchání však není vhodné pro každodenní aktivity. Když jsou děti vyděšené, bojí se, jsou zmatené, nervózní, rozzlobené nebo rozrušené, je přirozené, že dýchají rychleji. Toto rychlé, nadměrné dýchání vzniká kvůli přípravě těla na reakci – boj nebo útek a může způsobovat nepříjemné pocity. Může být špatně vysvětlené a vést tak nárůstu napětí a úrovní arousal. Vnímání spojené s nadměrným dýcháním je zadýchanost – nedostatek vzduchu – dítě lapá po dechu, aby si zajistilo víc vzduchu. Celá situace se zhoršuje a je pravděpodobné, že se objeví panika.

Technika klidného dýchání

Jedná se o jednoduchou techniku klidného dýchání, které vrátí osobu k přirozenějšímu typu dýchání – k břišnímu dýchání. Pobídněte žáka, aby se nadechl nosem a počítal pomalu do sedmi, pak pomalu vydechoval ústy a počítal do jedenácti. Je to rychlý způsob, jak si zvykat na pomalé a hluboké dýchání.

Narozeninové svíčky

Toto cvičení je podobné technice klidného dýchání. Současně s podporováním pomalého a hlubokého dýchání se používá představivost. Vyzvěte dítě, aby si představilo 12 zapálených svíček v řadě. Požádejte jej, aby je zkusilo po jedné sfouknout. Toto cvičení podněcuje dítě, aby vdechovalo a vydechovalo normálním uvolněným způsobem. Představivost je užitečná především u mladších dětí, povzbuzuje je k většímu úsilí a udržuje je být aktivní – výhoda pro ty, kteří mají tendenci mít znepokojující myšlenky.

Vizualizace

Této aktivitě se může zúčastnit celá třída, protože je vhodná pro všechny. Může být použita také jako část pohybové nebo taneční aktivity sloužící k uvolnění na konci daného shromáždění. Scénář této aktivity je dostupný také na CD-Rom.

Požádejte děti, aby si sedly do pohodlné relaxační pozice, aby lehce přivřely oči a představily si, že jsou na písčité pláži. Zeptejte se, zda cítí, jak hřeje sluníčko? Požádejte je, aby si ve své mysli utvořily obraz toho, kde právě jsou.

Mezi všemi instrukcemi nechávejte krátké pauzy, kolem 5 až 10 minut, než uvedete další scénář.

Slyšíš nějaké ptáčky?

Cítíš ten slaný mořský vzduch?

Jsi sám?

Tvé tělo se sluncem zahřívá, stáváš se čím dál více uvolněný.

Když se podíváš na oblohu, vidíš malý bílý obláček, který se pomalu pohybuje.

A jak se pohybuje po obloze, cítíš se čím dál více uvolněný.

Vše je odnášeno pryč a ty se cítíš čím dál více uvolněný.

Tvé tělo se sluncem zahřívá, cítíš se čím dál více uvolněný.

Jak se mraky pomalu vytrácejí, cítíš se čím dál více uvolněný.

(Děti nechte v tomto relaxovaném stavu asi 20-30 sekund, poté pokračujte.)

Výše popsané aktivity jsou prospěšné především, pokud jsou prováděny pravidelně. Nezaberou příliš mnoho času a jsou velice přínosné pro všechny studenty, pro některé ovšem více a pro některé méně.

Vyvolávající slova

Svět poznáváme prostřednictvím jazyka. Skrze zkušenosti a asociace, slova mohou přijít a vyvolat v nás další myšlenky a pocity. Mohou sloužit jako stimuly k povzbuzení specifických emocí, jak pozitivních tak negativních. Jestliže děti mají myšlenky typu „Jsem pomalý“ nebo „Jsem hloupý“, tyto výrazy v nich budou vyvolávat jen negativní emoce.

Soustředění se na pozitivní výrazy může děti povzbudit k tomu, aby o sobě smýšlely pozitivněji. Pomozte tedy dětem a mladým lidem nalézt ta správná slova, která je povzbudí k tomu, aby si je neustále opakovali ve svých hlavách a byli tak více soustředění. Můžeme je posílit prostřednictvím „ukotvovací“ techniky. Znamená to, že se jich zeptáme, jaké pocity v nich vyvolává dané slovo. Jak se cítí uvnitř? Jaké myšlenky se jim pojí s tímto slovem? Nyní je požádejte, aby překřížili své prsty jedné ruky. Pokaždé, když překříží prsty své ruky, připomene se jim jejich mantra (soustředěný pocit) a pozitivní pocity, spojené s ní.

Příklady pozitivních slov:

silný - pyšný - odhodlaný - šťastný - důvěryhodný - spolehlivý - milý - bystrý -
zábavný - přátelský - chytrý - zaujatý - poctivý - milovaný - ceněný - sounáležitý

Přidejte další slova do seznamu, která jsou vhodná pro daný věk dítěte.

Puls prstu

Spojte konečky prstů obou rukou. Zavřete oči a přitlačte tak, dokud neucítíte puls v konečcích prstů v jejich kontaktních bodech. Dýchejte pomalu a rovnoměrně a počítejte počet pulsů. Počítejte od 1 do 10, a když dojdete k 10, začněte znovu (o aktuální počet pulsů se nestarejte). Pokud jste vyrušeni vlastními myšlenkami, stačí jen začít počítat znovu od 1.

Při této aktivitě je důležité udržet pozornost při sledování pulsu, protože tak jako dítě následuje své tělo, budou se objevovat změny:

- Puls bude pomalý.
- Ruce budou teplejší.
- Tělové povědomí se bude zvyšovat.
- Napětí se bude snižovat.
- Dítě bude více uvolněné.

Relaxovaný člověk není stresovaný člověk.

Pamatujte si, že existuje mnoho dalších cest, jak dětem pomoci v relaxování. Nápadů, které zde uvádíme, možná nebudou vhodné, ale možná nás přimějí k odlišnému postoji. Lepší je mít k dispozici obsáhlejší škálu technik.

Shrnutí

Během toho, co všichni studenti budou profitovat a objevovat, co je „pod čepicí“, mluvte, budou zde studenti, kteří jsou náchylní na fyziologické odpovědi v různých situacích. Pro tuto skupinu budou intervenční aktivity skutečně nápomocné, v mimoškolních aktivitách stejně jako ve škole.

POCITOVÁ DIMENZE

Pocity nám z hlediska evoluce pomáhají přežít. Jsou podobné emocím, ale přece odlišné. Emoce jsou více všeobecným pojmem: popisují komplex psychosociálních reakcí, které jsou vyvolány spontánně a vyvolávají chemickou reakci v mozku, prostřednictvím adrenalinu a kortizolu. Emoce jsou obvykle reakcí na něco nebo na někoho. Silné emoce se projevují v tělesných projevech, zatímco pocity prožíváme a jsou ovlivňovány kognitivními a sociálními faktory. Základní emocí je vztek, jeho projev závisí na faktoru, který emoci vyvolal, a na situaci. Stejně je to i s milováním a s láskou: rozdíl je např. v milování našeho partnera a milování oblíbené prázdninové destinace. Umění práce s našimi pocity může být cestou k porozumění mnoha zkušenostem.

Žáci, kteří čelí takovým výzvám, jako jsou komunikační poruchy a poruchy učení (z hlediska zrakového, sluchového, psychického i zdravotního postižení) jsou zvláště zranitelní v rámci poznávání svých negativních pocitů. Zahrnuje děti s poruchou smyslového poznání, tedy děti odlišné od dalších dětí. Projevuje se u nich mnoho emotivních reakcí jako např. vztek, smutek, strach, stud. Mnoho z těchto dětí potřebuje podporu ve zvládnání těchto negativních emocí, často totiž dochází k jejich potlačování. Když jsou emoce z jakéhokoliv důvodu potlačeny, dochází k uvolnění této energie jakoukoliv jinou cestou.

Pochopení emocí se stává ve škole důležitým. Od Daniela Golemana vznikl koncept emoční inteligence a emoční gramotnosti. Dle něj jsou emoce ve školním prostředí důležité (učení = zahrnuje schopnost pociťovat emoce, pamatovat si je a projevovat je). Emoční gramotnost se soustřeďuje na vyjadřování emocí a jejich zvládnání, např. hněvu. Proto je emoční inteligence důležitá zvláště pro děti, které toto zvládnání emocí postrádají, což jim bere sebevědomí.

Nástroje pro práci s pocity

Tyto nástroje zahrnují intervenci řešící negativní emoce a zvyšování žákova sebevědomí, což je široká oblast. Níže jsou uvedeny intervenční techniky zaměřené na nízké sebevědomí, frustraci a vztek.

1. Sebevědomí

Zaměřuje se na žáky, kteří mají poruchu chování. Zahrnuje mínění dětí o světě, jak se v něm cítí a jak ho přijímají. Děti, které mají poruchu chování, nesou riziko, že se budou hodnotit negativně.

Sebevědomí je ve vzdělávání důležité. Je důležité podporovat individuální pocity, pojetí sebe sama a také chování k ostatním.

Byl realizován výzkum na téma pojetí dětí druhými dětmi v předškolním věku. Děti v tomto věku zkoumají, kdo jak mluví a pokud mluvení ovládá, je daný jedinec přijímán lépe.

Proč je sebevědomí tak důležité?

Sebevědomí je důležité z hlediska učení, děti se učí lépe, když mají vysoké očekávání a vysoké sebevědomí.

Učení se novým úkolům ve škole zahrnuje nezdar, ale také schopnost zvládnout z toho plynoucí frustraci, což může snižovat sebevědomí, které někteří žáci nemají. Proto někteří žáci ze strachu nepřijímají nové úkoly kvůli svému malému sebevědomí a chrání si tak alespoň to minimum, které mají.

Nízké sebevědomí je spojováno s mnoha poruchami z dětství. Děti, které se přijímají pozitivně, jsou schopny zvládat více výzev. Pokud tomu tak u vás není, máte větší předpoklad k tomu, že onemocníte, budete mít nízké sebevědomí a sebedůvěru, a jste tak více náchylní k psychickým poruchám.

Vztah mezi úspěchem a sebevědomím je trochu matoucí. Zvyšuje vysoké sebevědomí množství úspěchů nebo naopak? Je to jak otázka slepice a vejce: co bylo dřív? Sebevědomí a úspěch na sebe navazují. Děti, které věří více svým schopnostem, mají větší úspěch.

To stejné platí i u dospělých: pokud v dětství neobdrželi „vstupy“, nebudou psychicky zdraví.

Sebepojetí

Je vnímání sebe sama, to jak definuji sebe sama. Např. věta: *Já jsem kluk.*

Ideální já

To, čeho chceme dosáhnout, např. *Rád bych byl oblíbený mezi svými přáteli. Jak je to pro nás důležité?*

Sebevědomí

Zahrnuje objektivní pojetí a subjektivní hodnocení informací (*Jak se vidí děti a jaké by rády byly?*). To jim dává sebevědomí v různých oblastech života, např. v umění nebo v komunikaci.

Globální sebevědomí

Celkový postoj našich pocitů k nám samým, pozitivní i negativní postoje.

Příklady osob, které mohou mít nízké sebevědomí:

- Překroucené sebehodnocení - chtít dosáhnout něčeho, čeho nejsme schopni dosáhnout, může vést k nízkému sebevědomí.
- Být šikánován nebo šikanován vrstevníky.
- Komplexy.
- Srovnávání se s ostatními.
- Komunikační porucha.

Někdy je nízké sebevědomí normální, to se ovšem slučuje s naším očekáváním.

Věkové rozdíly a sebevědomí

Mladí lidé jsou více náchylní k projevování svých citů. Starší často nosí nějakou masku, pod kterou své emoce schovávají. Rozdílnost mezi mladými a staršími je tedy viditelná.

Také můžeme rozlišovat mezi raným dětstvím a pozdním dětstvím: musíme klást důraz na to, že nelze nic zevšeobecňovat a že u každého je to individuální.

Níže jsou uvedeny některé obecné zásady, které je třeba mít na paměti při práci s dětmi v raném věku a při práci s dětmi v pozdním věku. Cvičitel by měl vždy mít na paměti, že ne všechny tyto obecné zásady se musí vztahovat ke konkrétním případům. Skutečnost, že většina starších dětí umí lépe vyjadřovat svoje pocity, nemusí vždy znamenat, že je to tak i u onoho konkrétního případu, s kterým právě pracujete.

Mladší děti

- Navenek projevované chování může reflektovat negativní pocity.
- Užívají si konkrétní aktivity - hry apod.
- Problém v chování je situačně specifický.
- Osobnostní rysy jsou méně konzistentní.
- Mají omezený slovník.

Starší děti

- Mají zvýšené sebevědomí.
- Mají široký emocionální slovník.
- Raději navenek vyjadřují negativní emoce.
- Jsou nakloněni k tomu, dávat sociálně žádoucí odpovědi.
- Vyjadřují negativní emoce prostřednictvím smutku, izolování se a pasivitou.
- Jejich nízká sebeúcta je všudypřítomná napříč situacemi.

2. Frustrace

Je považována za druhou nejběžnější emocionální obtíž. Všichni žáci v průběhu získávání nových dovedností občas čelí nějaké frustraci. Frustrace v tomto kontextu může být definována jako stav zvýšeného emocionálního a psychického napětí, které se objevuje, když nejsou dosaženy cílové potřeby vlivem nedostatku potřebných dovedností. Děti v sobě mají schopnost rozvíjet dovednosti, které jsou důležité zejména ve školní třídě. Tyto dovednosti jsou často označovány jako výkonové dovednosti nebo vyšší kognitivní schopnosti, některé z nich jsou:

- sebe-regulace pocitů,
- zahájení úkonů,
- cílená vytrvalost,
- plánování,
- trvalá pozornost.

Dovednost, která nás nejvíce zajímá je sebe-regulace emocí, nebo kontrola frustrací. Jde o žákovu schopnost řídit svoji frustraci a vytrvat ve vykonávání úkolů, navzdory bezprostřednímu selhání. Vystupňování frustrace může často vést k slzám nebo k agresivním výbuchům. Důvody, proč některé děti selhávají v rozvíjení dovedností v oblasti kontroly frustrace, mohou zahrnovat:

- porucha pozornosti,
- neurologické poškození,
- vzdělávací obtíže,
- výchovný styl v rodině,
- akutní úzkost.

U některých dětí se mohou tyto jednotlivé potíže kombinovat a může tak docházet ke snížení schopnosti tolerance emočního stresu.

Případová studie

Honza, 5 let. V jeho anamnéze nalezneme ztrátu kontroly při výkonu nových činností. Zpočátku vyvíjí úsilí, aby činnost zvládl sám, případně s pomocí dospělých. Pokud není dosahováno úspěchu, začíná se projevovat chování podobné panice – začíná rychle dýchat s viditelným svalovým napětím. Bez ohledu na míru poskytování pomoci dospělých, začíná plakat a zkouší utéct ze třídy. Prostřednictvím dostupných technik v rámci školních nástrojů a v nich zapojených zaměstnanců se začaly řešit tyto potíže a došlo tak k pomoci Honzovi s kontrolou nad jeho frustrací.

3. Vztek

Třetí nejběžnější emocí je vztek. Děti cítí vztek z mnoha důvodů. Intervence musí být navržena pro to konkrétní dítě, které se nenaučilo dovednostem vyjadřování nebo kontrolování vzteku společensky přijatelným způsobem. (Intervence bude odlišná než u dětí, jejichž zlost pramení např. z toho, že byly zneužívány a týrány, nebo které utrpěly bolestnou ztrátu).

Vztek je normální emoce, kterou zažijí všechny děti. Je to stav fyziologického vzrušení, které nám poskytuje energii k překonání nebezpečí nebo překážek, které nás ohrožují. Vztek sám o sobě není problém, záleží na tom, jak je vyjádřen. Například, když dítěti není dovoleno mít určitou hračku hned teď - dítě se stane frustrované, potom jsou agresivní výbuchy problémem.

Žák, který je často vzteklý a agresivní si často:

- neuvědomuje, jak jeho chování ovlivňuje ostatní,
- má nedostatek odpovídajících dovedností k uspokojení svých potřeb,
- je často impulsivní.

Takže vztek může být definován takto:

- Je to pocit. Má fyziologickou složku a jeho cílem je připravit člověka na nějaký druh akce.
- Obvykle se objevuje jako odpověď na něco, co se stalo.
- Je často viditelný skrz agresivní jednání, ale nemusí vždy vést k agresi jako takové.

Děti, které mají zkušenost s obtížemi ve zvládnání vzteku, často obviňují ostatní ze svých pocitů a chování. Příčiny svého vlastního chování svádějí na jiné, např.: „*On mě praštil*“. Často jsou tyto děti zapojeny do šikany a vandalismu (Nicolson and Ayers, 2004).

Někdy děti, které neumí kontrolovat svůj vztek, mohou postupovat od špatného chování k chování ještě horšímu. Např. když se Honza cítí frustrovaný, protože si s ním ostatní děti nehrají, může je ohrožovat a prosazovat se. Ostatní děti se bojí a jsou vystrašené a odmítají Honzovo snažení o zapojení do hry. To Honzu ještě více štve a jeho chování je ještě více ohrožující, tím se stále více snižuje jeho šance na zapojení do skupiny – vytváří se bludný kruh vzteku a odmítnutí.

Nástroje pro práci s pocity

Každá z těchto tří emocionálních obtíží, konkrétně nízké sebevědomí, frustrace a vztek, má nějaké nástroje, které umožňují žákům se buď s nimi vyrovnat, nebo se je naučit vyjádřit/zvládnout efektivnějšími cestami. Z toho vyplývá, že míra pochopení žáka je určující pro výběr intervence.

Nástroje pro práci s pocity

Děti s poruchami chování (SEBD = sociální, emocionální poruchy nebo poruchy chování) často vyvolávají velice negativní pocity u dospělých, kteří je vyučují a podporují. Tyto děti jsou často:

- emocionálně nestálé,
- mají strach z neúspěchu,
- začínají pomalu důvěřovat,
- mají špatné akademické a studijní dovednosti.

„Děti s PCH mohou být velice obtížně vzdělavatelné a nejobtížnější je pro ně mít rád.“ (Bloomquist and Schnell, 2005).

Vyznat se ve svých emocích je vážným problémem, emoce jsou významná část obtíží, kterým čelí mnoho z dětí. Naše společnost a kultura se často snaží chránit děti před negativními emocemi a předpokládá, že se nemohou vyrovnat s bolestivými událostmi, jako např. když zemře někdo milovaný (používají se eufemismy například jako „*Nad'a usnula a spí*“). Nicméně ve skutečnosti dětem daleko více škodí lži než pravdy. Jeden z problémů, které mnoho dětí má je, že jejich pocity pramení z mnoha mýtů, které se naučily v průběhu

dětství. Například mýty jako „*Velcí kluci přece nepláčou*“ nebo „*Čas léčí*“. Čas ve skutečnosti neléčí, jsme jenom více schopni se vyrovnat s tou situací. V důsledku toho mnoho dětí, které čelí celé řadě problémů, zakrývají své skutečné pocity. Chlapci snadněji ukazují svůj hněv než svůj smutek. Dívky naopak cítí, že by neměly ukazovat svůj hněv, takže se to může obrátit proti nim a může pak docházet například k sebepoškození.

Kdy využívat nástroje pro práci s pocity?

Následkem problémového chování může mít mnoho studentů negativní vztah ke klíčovým osobám v jejich životech, stejně jako špatné vrstevnické vztahy. Jejich pracovní činnosti pravděpodobně také trpí. Může na ně působit mnoho negativních vlivů, se kterými se studenti musí vypořádat. V důsledku toho můžeme očekávat, že sebeúcta studenta je nízká. Jakékoli skóre nad osm v dimenzi pocitů je toho jasnou známkou a bude důvodem k využívání těchto nástrojů.

Nástroje

Intervence sebeúcty

Zatímco všechny děti jsou jedinečné, existuje intervence, která se ukazuje jako užitečná a relevantní pro všechny. A to ze základního důvodu – všichni mají podobné cíle, jichž mají dosáhnout v podobných kontextech. To znamená kontexty jejich rodiny, školy a jejich vrstevnických skupin.

Zvyšování sebeúcty

Některé tipy a návody pro rozvoj sebevědomí uvádí Hartas (2005): důležitá je hodnota dětských pokusů a činností. Tu je možné rozvíjet při práci ve třídě nebo prostřednictvím volnočasových aktivit. Dítě ve třídě můžeme pověřit nějakou vedoucí rolí, např.: pokladník, rozdáváním nebo sbíráním sešitů a pomůcek apod. - to nám dá příležitost dítě pochválit a ukázat vděčnost za jeho pomoc. Poskytněte dětem kontrolu tím, že jim umožníte, aby se samy rozhodly. Pokud odborník může rozdělit úkol na několik dílčích úkolů, student si může zvolit pořadí, ve kterém jednotlivé úkoly provede.

Vedení osobních záznamů úspěchů umožní studentovi ve větší míře ocenit svůj pokrok. Záznamy mohou obsahovat fotografie činností a výtvorů, stejně jako zpětnou vazbu od odborníků, dalších zaměstnanců a vrstevníků. *Velmi jednoduchý příklad záznamu úspěchů naleznete na přiloženém CD.*

Vyhnete se srovnávání a soutěžím, může to demoralizovat mnoho studentů, kteří již mají tendenci srovnávat se negativně s těmi, kteří jsou schopnější než oni sami. Nejlepší je, když soutěžně porazí své vlastní minulé výkony.

Učte a modelujte emoční gramotnost a pak se zeptejte studenta, jaké to je, když zvládne novou dovednost. Používejte sami sebe jako vzor, mluvte nahlas, stanovujte cíle, procvičujte praktické dovednosti a vydržte i přes nezdary a frustrace.

Pomozte studentům rozpoznat a vytvořit si pozitivní sebehodnocení o jejich osobních kvalitách a kompetencích. Když studenti zakusí úspěch v některé oblasti, pomozte studentům porozumět schopnostem a osobním kvalitám, které mu napomohly k dosažení úspěchu (například cílevědomost, kreativita, plánování atd.) ještě před tím, než dáte zpětnou vazbu.

Používejte knihy, které obsahují prvky empatie vůči své osobě. Stejně jako vlastnosti odborníka, budou rozvíjeny i vlastnosti studenta. Například žáci na základní škole by měli číst „Malý motor“ podle Watty Piper (2005). Studenti ve věku střední školy mohou být požádáni, aby sledovali televizní osobnosti s rozličnými vlastnostmi a kvalitami a diskutovali o vlastnostech, které mohou mít pozitivní nebo negativní kvality.

Budování vztahů

V každé třídě je budování vztahů se studenty základní dovedností. Aby odborník tohoto cíle dosáhl, musí být spíše přátelský, než jejich přítel. Dobrý vztah závisí na závazku obou stran ohledně navázání vztahu a příležitosti setkávání se. Neformální konverzace před a po vyučování, stejně jako o přestávce, může ukázat dítěti skutečný zájem. Stejně tak povšimnutí si nového účesu žákyně nebo nových tenisek se může zdát triviální záležitostí, ale tento okamžik si bude student pamatovat. Stejně tak je třeba udělat si čas a naslouchat názorům dětí, projevujeme jim tak zájem o jejich osobu a ukazujeme, že si jich ceníme pro ně samotné a nejenom jako prostředek k dosažení cíle. Jistý způsob jak posílit jakýkoli vztah, je trávit čas s nimi jako s individualitami. Ve škole toto může být dosaženo spojením s mimoškolními aktivitami – jistý způsob poznávání dítěte jako komplexního člověka.

Výukové strategie

V rámci třídy může být sebeúcta studentů posílena zvláštní pochvalou například: „*Opravdu se mi líbilo, jak jste představili svůj plán na úvod*“ nebo „*Barvy, které jste vybrali pro své kresby, ukazují určitou kreativitu*“ tyto formulace jsou mnohem lepší než jen obecné fráze typu: „*Zvládl jsi to dobře*“. Úkoly, které odborník zadává studentům, by měly být jasné a smysluplné a splnitelné. Užitečné je, když studenti dostanou velký obraz a pak v několika krocích stručně vysvětlují, jak bude dosaženo cíle. Při stanovování cílů je třeba zapojit studenta co nejvíce, je třeba dohodnout se na cíli a poté rozvíjet akční plán s malými jasně definovanými kroky k zajištění úspěchu. Pokud student má nějaké zvláštní dovednosti nebo znalosti (fotbalové dovednosti, znalosti zvířat) můžeme využít předvedení těchto dovedností nebo znalostí v rámci vyučování ostatním; jde o jistý způsob, jak zlepšit vztah s vrstevníky, stejně jako hodnotu vlastního já a smyslu pro osobní hodnotu.

Osobnostní vlastnosti

Postupně pomáháme studentovi oceňovat svou vlastní jedinečnost, a to využitím pocitu libosti a nelibosti. Ptáme se například, jaká jsou jeho oblíbená jídla, oblíbený televizní program a hudba. Cílem je ukázat, že být odlišný není nijak neobvyklé. Když se studenti odlišují od ostatních z důvodu specifických problémů, kterým čelí, bývá obvyklé, že mají negativní pocity, stud a rozpaky. Vidí sami sebe jako odlišné, z toho důvodu je důležité zajistit jejich právo na jejich jedinečnost. Výroba "záchranného lana" v rámci klíčových událostí a klíčových lidí v jeho životě pomůže znovu posílit cestu, kterou již přijali a mnoho výzev, jimž čelili a které zvládli.

Rozvoj dovedností

Dovednosti se učí nejlépe skrze přijímání konstruktivní zpětné vazby- Existuje spousta možností k jejímu procvičování. Důležitá je podpora žáka v účasti na mimoškolních aktivitách v rámci různých sdružení, kde se učí a rozvíjí nové dovednosti. Během mimoškolních aktivit v rámci sdružení získává nové přátele, získává podporu, je zde také někdo, kdo dohlíží na činnosti a dochází tak ke zvýšení pravděpodobnosti úspěchu. Pro posílení schopnosti se učit, můžeme zajistit pro studenta výuku nebo podporu jiným žákem v obtížné oblasti.

Řízení frustrace

U studentů, kteří nemají možnost samostatně regulovat své city, můžeme nalézt problémy v řadě oblastí. Zejména dochází k ovlivnění samotného studia, protože tyto děti se stávají přecitlivělí, když čelí práci, která je zpochybňuje. Kromě toho mohou mít potíže s navazováním přátelství, protože jejich emocionálně nestabilní povaha může být nepředvídatelná - to může mít za následek, že se jim vrstevníci vyhýbají. Emoční seberegulace je jednoznačně důležitá dovednost, která je nezbytná pro mladé lidi, pokud chtějí dosáhnout stanovených cílů, vytrvat, plnit úkoly a mít pozitivní projevy v chování.

Níže jsou uvedeny techniky, které pomáhají studentům zvládnout frustraci nebo ji alespoň efektivněji usměrňovat.

Malé kroky – ujistěte se, že nové úkoly jsou rozděleny na menší kroky, snadněji zvladatelné.

Snížení stimulace – v případě projevů frustrace při hře s několika vrstevníky, je třeba snížit jejich počet tak, aby se žák cítil příjemně a tuto situaci zvládal. Může nám také napomoci přesně strukturovat hru a stanovit přesná pravidla, kterými je třeba se při hře řídit.

Přestávky – domluvte se s dítětem, že když se bude cítit ve stresu, dá pracovníkům signál a ti umožní dítěti přestávku nebo přechod k jiné činnosti.

Vzory a příběhy - najděte televizní nebo sportovní hrdiny, kteří jsou vytrvalí při překonávání problémů a výzev. Použijte nebo vytvořte příběhy o odhodlání, například *The Little Engine that Could (Mašinka, která mohla)*. (Piper, 2005).

PEP (motivační) rozhovory – začněte nový úkol pozitivním rozhovorem, zhodnoťte minulé problémy a výzvy, které zvládl (např.: jízda na kole, plavání) a zdůrazněte nové dovednosti, které se naučil.

Autorozhovory – pomáhají studentovi rozvíjet jeho vnitřní myšlenky, které mu mohou pomoci, když čelí novým úkolům – „*Vím, že to pro mě bude těžké, ale zkusím to, a když narazím, požádám o pomoc.*“

Relaxační dovednosti – naučte dítě dovednostem, které mohou být užitečné v momentě frustrace k zeslabení pocitů tenze a vzteku. Např. počítat pozpátku od 10 do 1, počítat výdechy, zaměřit se jak jen to je možné na dýchání.

Rychlá relaxační metoda – je třeba ji dopředu nacvičit a naučit se ji používat. Je také dostupná na CD.

Krok 1

Pomozte dítěti rozpoznat a uvědomit si jeho tělesné projevy vyjadřující nastupující tenzi a rozrušenost (zpotené dlaně, zrychlený srdeční tep, zrychlené dýchání, bolest břicha).

Krok 2

Řekněte dítěti, aby se v duchu usmálo, a pomalu řeklo „*Zvládnou se uklidnit*“. Je to velmi důležitý krok, pomůže dítěti pocítit kontrolu nad situací a nestát se obětí – dovednost zvládnout napětí je klíčovým krokem k převzetí kontroly.

Krok 3

Řekněte dítěti, aby si představilo, že jeho chodidla mají po celém povrchu malé otvory. (Může se to zdát hloupé, ale tato imaginace je velmi efektivní). Poté řekněte dítěti, aby si představilo, jak těmito otvory profukuje chladný vzduch a proudí přes jeho nohy až k žaludku. Řekněte dítěti, aby drželo vzduch ve svém žaludku, než napočítá sestupně od 12 do 4 a pak vytlačilo „*stresující vzduch*“ ven z těla přes nohy a skrz díry na jeho chodidlech.

Krok 4 (nepovinný)

Dítě si může představit místo, kde se cítí úplně uvolněné a šťastné.

Vysvětlete dítěti, že tyto kroky mohou být prováděny kdekoli a nikdo z okolí nemusí vědět, že jsou prováděny za účelem kontroly stresu, který může zrovna cítit.

Je důležité tyto kroky pravidelně a často trénovat, bez ohledu na to, že jsou již naučené. Pro jejich účinek v případě pocitu frustrace musí být tyto dovednosti plně osvojené.

Řízení vzteku

Vztek je normální odpověď na řadu situací - způsobuje, že tělo se připravuje na útok nebo útěk. To znamená, že když je pociťován vztek, dojde ke zvýšení hladiny hormonů, které jsou odpovědné za přípravu člověka na akci. Tato odpověď je kontrolována staršími částmi mozku a není závislá na myšlení. Když je osoba vzrušená, dochází ke snížení schopnosti přemýšlet, což může vést k pocitu vzteku, který rychle přechází do akce. Proto veškeré snahy pomoci dítěti zvládnout jejich vztek zahrnují 3 fázovou strategii.

1. fáze: Rozpoznej, co v tobě vyvolává vztek

Cvičitel podporuje žáka ve vytvoření seznamu situací, které vyvolávají vztek nebo agresivní chování. Můžeme dítěti pomoci například otázkami typu:

Kdy se cítíš naštvaný?

Můžeš to nějak nazvat?

Ptají se tě často lidé na spoustu otázek?

Byl jsi někdy obviněn z něčeho, co jsi neudělal?

Jak se cítíš, když nemůžeš pracovat ve třídě?

Řekl ti někdo někdy, že jsi lhář?

Jak se cítíš, když věci které máš rád, se zničí?

Strčil do tebe někdo někdy na hřišti?

Vynadal jsi někdy ostatním dětem za něco, co dělaly, ale ony to nebraly v potaz?

Zapomněl sis někdy přinést do školy správné pomůcky?

Jak se cítíš, když tvoji přátelé dávají přednost někomu jinému než tobě?

Řekl ti někdy někdo, že kus práce, na kterém si tvrdě pracoval, není dost dobrý?

2. fáze: Jak se cítíš, když jsi naštvaný?

Žák si potřebuje být vědom toho, že cítit zlost v takových situacích je normální. Na druhou stranu je ale důležité rozpoznat, kdy už mu silné pocity potlačují možnost rozumně přemýšlet a jednat. Rozpoznání a seznam osobních varovných signálů vzteku je dalším krokem.

Když začínám být vzteklý:

- ✓ Zrudne mi obličej.
- ✓ Dýchám rychleji než obvykle.
- ✓ Začínám se vrtět, být nervózní.
- ✓ Můj hlas zní jinak.
- ✓ Cítím tlak v žaludku.
- ✓ Začínají se mi třást ruce.
- ✓ Mám sucho v puse.

3. fáze: Co můžeš dělat, když jsi naštvaný?

Někdy žák chápe typy situací, které spouští jeho vztek a rozpozná tělesné příznaky, které se objevují, pak je třeba více schopností k ovládnutí a řízení situace. Ovládnání tělesných pocitů vzteku, které se mohou objevovat, vyžadují základní využití některých relaxačních technik. Reference ohledně těchto technik jsou uvedeny pod Psychologickými nástroji (str. 53-60) nebo v části Řízení frustrace (str. 63-65). Tyto techniky jsou velmi užitečné, zejména svalová relaxace a relaxace hlubokým dýcháním.

Každému žákovi mohou vyhovovat jiná řešení vzteku, zde je pár nápadů ke zvážení:

V případě, že je žák schopen rozpoznat kdy se stává naštvaným, je zde možnost naučit ho zamezovací taktiky – odejít, posadit se někam jinam, angažovat se v jiné aktivitě.

Cvičitel může vytvořit verbální nebo vizuální podněty srozumitelné výhradně studentovi, znamenající: „*Přestaň s tím, co děláš a jdi dělat něco jiného*“. Činnost, kterou bude dělat, by měla být předem se žákem dohodnuta a měla by vést ke zklidnění, například vybarvování nebo vytváření koláží.

Jestliže je žák příliš mladý na to zvládnout řídit všechny své emoce může cvičitel vytvořit nabídku rozptylujících technik, které budou pro žáka zajímavé, např. „*Běž a nakrm křečka*“.

Podpořit žáky v mluvení o jejich pocitech. Jestliže věří, že je s nimi zacházeno nespravedlivě (běžný spouštěč vzteku) poslouchat a akceptovat jejich hledisko.

Žáci by si měli být plně vědomi důsledků svých zlostných výbuchů. Je třeba také mít jasné dohodnutý důsledek chování (v případě ubližování ostatním, ničení majetku, narušování výuky).

K aktivnímu zapojení žáka by mohlo pomoci využití různých literárních zdrojů jako *Don't Pop Your Cork on Mondays* (Moser, 1988) – jednoduchý příběh s praktickými nápady. Nebo *Anger Management with Children* (Stringer a Mall, 1999) je užitečný manuál pro praktiky se spoustou užitečných a praktických aktivit.

Shrnutí

Klíčové nástroje pracující s pocity, které zde byly podrobně rozpracovány, patří mezi ty nejběžnější, které jsou spojeny s mnoha problémy v chování. Důvodů proč mnoho žáků potřebuje podporu je mnoho a jsou komplexní, ale školní personál může umožnit všem žákům získat vhled, porozumění a dovednosti k lepšímu zvládnání jejich emocionálního života.

CHOVÁNÍ – BEHAVIORÁLNÍ DIMENZE

Psychologové zaměřující se na behaviorální perspektivu chování odmítli studovat to, co není vidět, tedy např. myšlenky, a místo toho se pokusili nahlížet na psychologii jako na vědu založenou na důkazech a skutečnosti, nikoli na intuici a dohadech. Jejich cílem je ukázat to, že když studují situace před určitou akcí a po ní, mohou vysvětlit, proč k tomuto chování došlo. Například, pokud dítě dostane pochvalu za určité chování nebo odvedenou práci, zvyšuje se pak pravděpodobnost, že se odměněné chování bude opakovat. Jedná se o to, co konkrétním chováním získá.

Pokud narůstá frekvence určitého chování jako následek pozitivní nebo negativní motivace, lze říci, že bylo chování posíleno. (Stallard, 2002: 2)

Nepředvídaná síla lidského chování by nikdy neměla být podceňována. Zakladatel behaviorismu, J. B. Watson, uvedl:

„Dejte mi na výchovu tucet zdravých dětí a já vám zaručím, že z každého z nich vychovám specialistu, jakého náhodně zvolím – lékaře, právníka, umělce, obchodníka, dokonce i žebráka a zloděje.“ (Watson, 1930: 104)

Behavioristé tvrdí, že častěji máme tendenci dělat takové věci, kterými získáváme to, co jsme chtěli, a méně často ty věci, po kterých přichází nepříjemné důsledky. Pochopení těchto principů nám může pomoci se vyhnout výchovným chybám. Například pokud žák zjistí, že na základě zlobení je vyloučen z hodiny, kterou nemá rád, pak je pravděpodobné, že bude zlobit častěji. Chování, které je do značné míry ovlivněno prostředím, má určité spouštěče. Toto chování je „spuštěno“ jen v určitých místech. Studenti se učí přizpůsobit své chování předmětu, který se vyučuje, tomu, jak se učí, a kdo jej učí. Nástroje, které jsou zde vypracovány, jsou založeny na důsledném a vědeckém přístupu, na přímém pozorování toho, jak faktory v jeho okolí ovlivňují chování studenta. Tento přístup staví na domněnce, že lidské chování je podmíněno faktorem prostředí – předchází mu nebo je spouštěčem a způsobuje tedy dané chování. Tyto spouštěče mohou být kombinací distálních (vzdálených – okrajových – spouštěčů) faktorů, proximálních (blízkých - středových) a těch okamžitých. Následují dva příklady pro ilustraci.

Případová studie 3.2: Marek, který má problémy v učení a chování.

Distální faktory

Tyto obtíže mají distální faktory – pro zaměstnance školy je důležité, aby věděli, jak se tyto faktory dítěte týkají a jak ho mohou učit. Jsou tu informace, které pomáhají Markovi lépe porozumět.

Proximální faktory

Ve škole se Markovy problémy projevují nejčastěji tehdy, když je mu předložena strukturovaná práce, která je nad jeho schopnosti. Po podrobném zkoumání Markovy situace lze konstatovat, že když Marek vykřikne, vyrušuje své vrstevníky. Když praští do stolu, jeho učitel a pomocný personál ho slovně varují, aby přestal. Výsledkem je, že Marek dostává negativní pozornost od dospělých, stejně jako od vrstevníků a tím pádem se vyhýbá děláním úkolů. Negativní pozornost je pro Marka přijatelnější než vůbec žádná. Takže jeho chování je udržováno jako důsledek. Bezprostřední proximální faktor nebo spouštěč chování je pro Marka očekávaná práce.

Případová studie 3.3: Saša, jejíž domov změnila okolnosti.**Distální faktory**

Školní sociální pracovník (Education Welfare Officer) zjistil, že Sašiny podmínky v rodině nejsou příliš dobré. Její rodiče žijí odděleně a matka, se kterou Saša bydlí, je vážně nemocná. Škola nemůže změnit tyto okolnosti, může to pomoci k pochopení jejího problému v chování.

Proximální faktory

Ve třídě se Sašino chování zhoršuje, když se od ní očekává, aby se zapojila do spolupráce ve skupině. Její chování je problémové a často provokuje své vrstevníky, dokud nevznikne konflikt. Z toho důvodu s ní její vrstevníci nemají příliš dobrý vztah a nechtějí s ní spolupracovat.

S tímto chováním je ale možné pracovat. Když Saša pracuje s ostatními, zdá se, jako by jim chtěla ubližovat, což není obvyklé pro vyrovnané dítě, ale jestliže má dítě určitý vnitřní problém, je výskyt nevhodného chování pravděpodobnější. Její zlomyslné chování lze vnímat jako takové chování, které je řízeno jejími vlastními vnitřními bolestivými pocity, které jsou odrazem rodinného života.

Existují tři základní předpoklady, na nichž je založen tento behaviorální přístup. Nejčastěji vyskytující se problémy v chování jsou:

- *Předvídatelný* – jsou pro ně podnětem
- *Funkční* (účelné) – získává se něco, čeho by jednotlivec rád dosáhl nyní a/nebo v budoucnosti, tudíž je zde účel
- *Proměnlivý* – nové způsoby reakce se mohou naučit

Tento přístup je typicky užíván, pokud dítě projevuje přebytek určitého chování (např. vykřikování, vyrušování ostatních), nebo nedostatek chování (např. dítě, které zřídka kdy vzájemně komunikuje s jinými dětmi). Jedná se o chování, které vyžaduje více pozornosti, protože obvykle přímo ovlivňuje dospělé osoby a ostatní děti. U dětí s tímto chováním jsou často využívány „trestající“ techniky, dítě si tak ale zvyká na neustálou negativní zpětnou vazbu.

Aplikování technik pozitivního posilování je však účinnější a pro dítě méně stresující. Chceme-li zvýšit frekvenci určitého chování, musíme používat podporu a povzbuzování, namísto snižování frekvence nevhodného chování použitím negativních technik a trestů.

Behaviorální nástroje

Tyto nástroje, založené na behaviorálním přístupu, se zaměřují na faktory z prostředí jedince. Ukazují, jak je možné na základě interakce s pedagogickými pracovníky ve škole a jejich zpětné vazby změnit chování jedince. I když byl tento přístup původně založen na laboratorních výzkumech, potvrdilo se, že jej lze efektivně využívat v široké škále sociálních situací, např. také ve třídách. Základním kamenem tohoto přístupu je myšlenka, že pokud se změní okolnosti, ze kterých vychází chování jedince, může se změnit také

samotné jeho chování. Velmi důležitá je také myšlenka, že pracovníci mají kontrolu nad svým chováním, a proto mohou změnou svých reakcí na dítě změnit reakce dítěte samotného.

Kdy použít behaviorální nástroje?

Pokud celkové skóre žáka z behaviorální dimenze, tedy ze sady otázek a ze shrnujících otázek, přesahuje hodnotu 10, je v takových případech potřeba využít nástroje z této dimenze. Čím mladší žák je, tím je pravděpodobnější, že bude nutné využít tyto nástroje, protože tento přístup klade důraz na změnu environmentálních faktorů spíše než na očekávání, že žák bude schopen sám kontrolovat své chování.

Nástroje

Pro tyto nástroje jsme v následujícím textu zvolili jak „technické“ (pracovní) názvy, tak i názvy, které se lépe pamatují a jsou lépe pochopitelné, např. „krůček po krůčku“ se pamatuje lépe než „menší míra reakcí“.

Odměny, pozitivní posilování

Pozitivní posilování je jakýkoliv následek určitého chování, který zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec v budoucnu toto chování zopakuje, znovu použije. Pozitivní posilování je něco, co je pro jedince žádoucí, a co spolu s odměnami slouží k tomu, abychom vedli jedince k užívání určitého chování častěji a opakovaně. V rámci třídy je možné využívat různé druhy pozitivního posilování – neverbální, např. zdvižené palce nebo úsměv, verbální, od „Velmi dobře.“ až po „To je skvělé.“. Čím častěji je ale pozitivní posilování používáno, tím méně účinným se může stát, kvůli procesu habitualizace (zvykání si) – to, co dítě již dobře zná, ztrácí svůj účinek. Proto je občas potřeba, aby se v některých případech pracovníci zdrželi pozitivního posilování v zájmu udržení účinnosti tohoto prostředku.

Další možností je hmotné pozitivní posilování, kde máme širokou škálu možností jak dítě odměňovat, od nálepek až po vysvědčení. U pozitivního posilování v podobě aktivit je možné využívat např. bonusových 5 minut na počítači nebo výběr aktivity na konec vyučovací hodiny samotným dítětem. Je také možné využívat sociální pozitivní posilování, kdy jsou hodnocení a úspěchy dítěte např. oceněny na školním shromáždění nebo vyvěšeny ve školních prostorách. Počínaje vyřčením „Velmi dobře“ ve třídě, a obdržením vysvědčení před celou školou, výletem na kluziště konče, toto vše jsou velmi silné a účinné prostředky pozitivního posilování.

Je třeba brát ohled na to, aby odměna měla na chování žádoucí efekt. Pokud se žák cítí trapně kvůli tomu, že je jako jediný „veřejně“ oceněn před svými spolužáky, nebo např. nemá rád bruslení, může se odměna z pohledu dítěte proměnit spíše v trest.

Krůček po krůčku – posilování nižší míry odezvy

U tohoto nástroje je nutné vzít v úvahu četnost chování. Pokud by se dané chování projevilo častěji, pak by bylo dítě potrestáno.

Např. pokud je dítě mimo své místo v lavici jednou nebo dvakrát během vyučovací hodiny, nemusí jít nutně o problémové chování, ale pokud se toto děje 12krát nebo vícekrát a vyrušuje to ostatní žáky, pak jde o problémové chování. Pracovník může tento druh intervence použít, pokud se s dítětem domluví na dosažitelném omezení problémového chování a následné odměně za dosažení stanovených cílů.

Nulová tolerance – Posilování omezování chování

Základem tohoto nástroje je nulová tolerance problémového chování. Tento přístup je podobný předchozímu, ale na rozdíl od něho, kdy je dítě odměněno za částečné omezení problémového chování ve stanovené době, zde obdrží dítě odměnu pouze tehdy, pokud se problémové chování během dané doby vůbec neprojeví. U žáků se specifickými poruchami chování a emocí hrozí, že by tento přístup mohl vést ke špatnému vztahu s autoritou (např. učitelem), stejně tak je vysoce nepravděpodobné, že tito žáci budou schopni rovnou odstranit svůj problém. Vhodnější je využívat tento přístup v krátkých časových intervalech, např. „Když v následujících pěti minutách nevykřikneš, získáš pět bonusových minut na počítači“. Tento přístup by měl umožnit dítěti zažít úspěch a postupně zvyšovat dosažený cílový čas.

„Přistihněte je, když to dělají dobře“ – Posilování neslučitelného chování

Vyberte chování, které je neslučitelné s problémovým chováním, resp. chování opačné k tomu problémovému, např. opakem k větě „Být mimo své místo.“ je „Být na svém místě“. Dítě je tak posilováním vedeno k tomu, aby dělalo pravý opak svého problémového chování. Cílem je vždy zdůraznit, odměnit a tím také zvýšit frekvenci pozitivních aspektů chování dítěte, které jsou neslučitelné s jeho problémovým chováním.

Formování

Zvolte žádoucí chování a rozložte jej do menších, dosažitelných kroků. Např. hlavním cílem může být „Hrát si se spolužáky bez hádek“. Tohoto může být dosaženo následovně:

Posilováním hry s jiným dítětem po krátkou dobu, přibližně 10 minut.

Dále posilováním spolupráce s jiným dítětem, např. malováním, kdy je k dispozici pouze jedno balení pastelky a je nutné je společně sdílet.

Nakonec může být žák schopný účastnit se interaktivní hry s několika spolužáky, opět ale po vymezenou dobu, např. 5 minut. Pokud se mu daří, je odměněn (pozitivní posilování).

Každý z výše uvedených přístupů využívá v určité formě pozitivního posilování. Výše zmíněná aktivita je známá jako „formování“, protože zahrnuje rozvíjení behaviorálních dovedností od těch jednoduchých až po ty komplexnější, ale také využívá prostředků pozitivního posilování.

Sebepozorování, sebehodnocení, sebeposilování

Tyto procesy mohou být velmi užitečné pro ty žáky, kteří jsou jakkoliv pasivní ve vztahu ke vzdělávání nebo jsou ze vzdělávání uvolněni. Žák potřebuje pomoci při učení se, jak pozorovat a objektivně zaznamenávat své chování – sebepozorování. Žák srovnává své výkony se stanovenými standardy – sebehodnocení – předtím, než se sám odmění, pokud jsou splněny stanovené standardy – sebeposilování.

Případová studie 5.1: Karl

Karl má problémy vydržet u samostatných úkolů v matematice.

Karl si zaznamenává své správné výsledky do záznamového archu a pak je porovnává s předem dohodnutým plánem.

Pokud je Karl úspěšný, získává 5 bonusových minut na počítači.

Případová studie 5.2: Petra

Petra chodívala ráno do školy pozdě a nosila si nesprávné vybavení (učebnice, školní potřeby).

Petra se učí sledovat, kolikrát v týdnu přišla včas a měla správné vybavení. Její výkony jsou srovnány se stanoveným cílem.

Jako odměnu má doma zvláštní pochvalu (Viz list sebepozorování pro domácí úkoly a školní potřeby).

Případová studie 5.2: Paul

Paul je často napomínán kvůli bavení se se spolužáky a neděláním vlastní zadané práce.

Paul souhlasil s pozorováním svého chování během vypracování úkolu. Pokaždé když učitel klepne do jeho tabulky, zapíše si Paul fajfku nebo křížek, podle toho, jestli se věnuje zadanému úkolu nebo ne (sebepozorování). Na konci stanoveného intervalu fajfky sečte (sebehodnocení).

Pokud dosáhne stanoveného skóre, může si vybrat hru, kterou chce hrát (sebeposilování). (Viz list pro sebepozorování pozornosti)

Funkční analýza chování

Tento nástroj je komplexní cestou, jak se vypořádat s problémovým chováním. Na chování žáka lze nahlížet jako na způsob vyrovnávání se s určitou situací. Pokud je například pro žáka zadaná práce příliš těžká, začne vyrušovat. Následkem pak může být vyloučení žáka ze třídy, což je řešením pro žáka, ale ne pro daný problém. Pracovníci mohou být někdy natolik zaměřeni na prevenci nevhodného chování, že se nevědomky podílejí na jeho podpoře a udržování. Funkční analýza chování zdůrazňuje učení žáka alternativním způsobům chování v případech, kdy je ve složitých situacích.

1. etapa – Ujasnění problému

Jasně vymezte a definujte problémové chování. Vymezte problémové chování pomocí jednodušších pojmů. Tzn., vymezte problémové chování pozorovatelnými a měřitelnými pojmy. Cílem tohoto vymezení je, aby byli dva na sobě nezávislí pozorovatelé schopni určit, zda se problémové chování projevilo nebo ne.

Např. místo toho, abyste řekli „Ronaldo je agresivní“, což je poměrně nepřesné a zavádějící vyjádření, lepším a funkčnějším popisem chování je věta „Ronaldo bije své spolužáky do rukou a snaží se jim ublížit“. Nebo, místo abyste popsali Matta jako často vyrušujícího žáka, více funkčním popisem by bylo, že Matt nevhodně vykřikuje, průměrně 18krát za hodinu.

2. etapa – Shromažďování informací

Sesbírejte informace a fakta o problémovém chování. Tato fáze je velmi důležitá pro porozumění problémovému chování a objevení jeho vzorů. Čím podrobnější údaje shromáždíte, tím jasnější bude obraz chování a jeho vzory budou zjevnější.

Zodpovězení otázek může být při sběru informací velmi užitečné

- Kde se obvykle objevuje problémové chování? Je to ve třídě, na chodbě, nebo ve volném čase?
- Objevuje se problémové chování častěji během ranních nebo odpoledních vyučovacích hodin?
- Jaké aktivity nebo vyučovací hodiny se dítě účastnilo předtím, než se objevilo problémové chování?
- Jste schopná/ý spočítat, jak často se problémové chování objevuje? Např. kolikrát je dítě mimo své místo, je ve fyzickém konfliktu, chová se vzdorovitě?

Z těchto údajů pak můžeme vycházet při využívání určitých intervenčních nástrojů, jakékoliv změny můžeme zaznamenat srovnáním frekvence projevů problémového chování:

- Jsou přítomni vždy stejní lidé, když se objeví problémové chování?
- Objevuje se chování častěji v přítomnosti určitých dospělých osob?

Je také potřeba se zaměřit na to, jaké aktivity a úkoly jsou využívány v momentě, kdy se problémové chování projeví:

- Jde o určité vyučovací hodiny, určitý způsob práce, písemné nebo ústní úkoly?
- Pracují děti samostatně nebo ve skupině? Pokud se chování projeví během přestávky, čemu se dítě věnuje?

Nakonec popřemýšlejte nad tím, jaké reakce následují po problémovém chování. Jak se spolužáci chovají, kdo je zrovna přítomen? Jaké jsou reakce dospělých, kteří jsou přítomni? Jaké tresty jsou dítěti uděleny za projevení problémového chování?

Všechny výše zmíněné nástroje a informace mohou být velmi užitečné při práci na změně chování žáka. I malá taktická změna, jako je např. pohybování se po třídě kolem místa, kde žák sedí, může občas přinést velké zlepšení v jeho chování. Pokud se problémové chování objevuje především o přestávkách, může to značit, že žák nemá dostatečné schopnosti a dovednosti, např. neví, jak se zapojit do hry mezi ostatní, a proto bychom se v takových případech měli zaměřit především na tuto oblast a změny v ní.

Shromážděné údaje nám poskytují velmi dobrý obraz kontextuálních faktorů, které obvykle předcházejí problémovému chování. Těmito spouštěči jsou především podněty, které zvyšují pravděpodobnost, že se projeví problémové chování. Díky znalosti shromážděných údajů můžeme upravit kontext tak, abychom omezili problémové chování. Pokud se problémové chování u žáka objevuje hlavně tehdy, kdy je ve společnosti určitých osob, spolužáků, můžeme v rámci řešení problému vyzkoušet přesazení žáka nebo jeho spolužáků. Stejně tak, pokud se problémové chování projevuje v souvislosti s určitými učebními úkoly, může žákovi pomoci speciální podpora, aby získal dovednosti zlepšující schopnost vypořádat se s problémem.

3. etapa - Jaké jsou důvody problémového chování?

Zastánci tohoto přístupu věří, že pro každé chování existuje příčina, důvod, a je třeba zvážit, proč se dané chování objevuje. Odpověď často najdeme, pokud si odpovíme na otázku, co dítě daným chováním získá.

Častými důvody problémového chování ve škole bývá např. snaha upozornit na sebe, vyhnout se práci, ublížit ostatním, touha po péči a pozornosti. Abychom zjistili pravé důvody chování dítěte, je třeba zodpovědět klíčové otázky.

Pamatujte, že často má dítě ke svému chování více než jeden důvod - může se chtít vyhnout práci a zároveň si získat pozornost spolužáků. Chování je komplexní a multidimenzionální - možná právě proto čtete tuto knihu.

Níže uvedené otázky nám mohou pomoci při rozhodování o tom, které důvody stojí za chováním dítěte. Každá sada otázek je vytvořena v souvislosti s určitou případovou studií, na základě informací o okolí dítěte a konkrétních událostí, a na ně nazývají návrhy plánu intervence.

Případová studie 5.4 Účel: Zisk pozornosti
<i>Dosáhne dítě chováním více času nebo pozornosti od dospělých, spolužáků? Pokud je dítě požádáno, aby s problémovým chováním přestalo, zklidní se a po chvíli opět začne vyrušovat? Má takové chování tendenci vás dráždit a obtěžovat?</i>
Okolnosti
<i>Claire je velmi populární a zábavná devítiletá studentka, která je ráda středem pozornosti mezi spolužáky a zaměstnanci. Ve třídě je potřeba Claire často připomínat, aby pracovala ve své lavici a dokončovala úkoly. Často používá pomůcek nevhodným způsobem-používání knih a pravítka jako bubnu. Pokud není plně zapojená do práce, je Claire ráda třídním šaškem a je v povědomí ostatních pro svoji schopnost být dramatická. Když je požádána o zastavení nevhodného chování, učiní tak na krátkou dobu.</i>
Výskyt
<i>Zatímco je vyučována náhradním učitelem, Claire chování narušuje celou hodinu. Její plán napodobit třídu oblíbenou seriálovou znělkou a tím pobavit, vede k udělení důtky a nakonec i k vyloučení ze třídy.</i>
Doporučení: Plán chování
<ul style="list-style-type: none"> - Poskytněte dítěti pozornost navíc, když se chová vhodně a ujistěte se, že chápe, že takové chování je přijatelnou cestou, jak získat pozornost. - Odměňujte úseky chování s nízkým výskytem chování problémového a provázejte jej domluvenou odměnou. - Několikrát poskytněte dítěti možnost vás požádat o podporu. - Posadte dítě do lavice se spolužákem, který mu bude vhodným příkladem. - Zapojte dítě do kontroly vlastního chování s vědomím cíle a odměny a souhlasem s nimi. - Přidělte dítěti takové role a zodpovědnost, které s sebou nesou pozornost spolužáků a dospělých. - Nevšímejte si nevhodného chování jak jen je to možné nebo odpověď na takové chování opozdíte. Což ukáže dítěti, že nevhodné chování nebude odměněno tolik chtěnou pozorností.

Případová studie 5.5 Účel: Vyhnout se práci
<i>Má dítě nějakou poruchu učení? Je práce rozdílná? Zdá se, že by dítě bylo schopno práci dokončit, jen ho to nezajímá? Mění se problémové chování v závislosti na druhu práce, které má dítě vykonat?</i>
Okolnosti
<i>Timovi je dvanáct let, je to velice schopný žák, při některých hodinách se ovšem zdá, jakoby přepnul na denní snění. Ve třídě nevyrušuje ani nevzdoruje, ale jeho učitel ví, že nedosahuje takových výsledků, jak by mohl. Při domluvě s rodiči nebyly zjištěny žádné problémy. Pokud se zeptáme Tima, tvrdí, že ho předmět/látka nudí.</i>
Výskyt
<i>Timův učitel zařazuje do výuky několik kooperativních učebních aktivit, kdy každý student vyhledává a eviduje informace jako součást malého týmu. Tim se do práce týmu nezapojuje a ničím nepřispívá, aktivně se přitom od týmu odděluje a zajímá se o jiné činnosti.</i>
Doporučení: Plán chování
<ul style="list-style-type: none"> - Zjistěte žákovy schopnosti a vhodně je rozlište - Je práce v rámci zájmů žáka, mohla by s jeho zájmy souviset? - Vyjednávejte se žákem o množství práce, kterou musí za určitý čas vykonat za odpovídající

dohodnutou odměnu.
- Zapojte ho do skupinové práce, kdy musí žák nést zodpovědnost za určité otázky a problémy, které mu budou výzvou, ale je schopen j zvládnout. Náročnost úkolů může být postupně zvyšována.
- Užívejte více interaktivních vyučovacích metod, požádejte žáky ve třídě, aby si zapsaly odpovědi na papír a poté je sdíleli se svými partnery.
- Ujistěte se, že neproběhly žádné změny v rodinných vztazích, které by mohly způsobit jakékoli změny v chování.
- Zeptejte se s ostatními učiteli/kolegy, jestli se chování dítěte projevuje i v ostatních oblastech.

Případová studie 5.6 Účel: Ublížit ostatním
Ublížíte a poškozuje svým chováním ostatní? Byl sám žák někdy odmítnut, zraněn? Je žák sociálně zdatný v oblasti vztahů se spolužáky? Je problémové chování překážkou, která dělá těžkým mít žáka rád? Pokud požádáte, aby žák s nevhodným chováním přestal, odpoví občas „To není fér, proč jste si na mě zasedl?“
Okolnosti
Nickovi je devět let. Jeho chování je čím dál tím více znepokojující pro zaměstnance. Často se k ostatním žákům chová lstivě a zlomyslně. Často je viděn při čmárání na práci jiných stejně tak jako při štípání a strkání do menších než je on sám. Nick je nejstarší ze třech dětí a v očekávání nového sourozence během příštích pár měsíců. Při konfrontaci vždy odpovídá, že je šikanován a ostatní dělají horší věci, než on sám. Věří, že si na něj učitelé zasedli.
Výskyt
Pomocný asistent Mike upozoroval, že Nick nadává ostatním žákům během oběda. Když se Nicka zeptá, jaký je jeho problém, Nick prostě odejde a naprosto Mika ignoruje. Když ho Mike konfrontuje s jeho nevhodným chováním, je Nick nestydatě hrubý a tvrdí, že Mika nemusí poslouchat. Mike následně ohlásí situaci Nickovu učitelé, který ho nechá po škole (=detention).
Doporučení: Plán chování
- Naučte žáka dovednostem empatie pomocí materiálů pro citovou gramotnost. Což by mělo obsahovat i učení se rozpoznávat vlastní emoce a porozumění, jak by určité akce – být milý/hodný nebo krutý například- typicky vyústily v určité emoce.
- Učte posilujícím dovednostem k řešení problémů. Což by mělo zapojit žáka do přemýšlení o následcích svého chování a jak může být škoda způsobená ostatním napravena pomocí vybraných činů k odškodnění. Následující otázky jsou užitečné při užití tohoto přístupu:
▪ Co jsi provedl?
▪ Jaké jsou následky tvých činů?
▪ Jak můžeš svoje činy odškodnit/napravit?
▪ Z čeho se můžeš pro příště poučit?
- Pracujte na zvyšování žákovy sebeúcty. Umožněte žákovi pomáhat ostatním v oblastech, kde je toho schopný.
- Zajistěte dospělou supervizi v době, kdy se problémové chování může s největší pravděpodobností vyskytovat.

Případová studie 5.7 Účel: Být opečován

Vede chování k získání péče a sympatií ostatních? Přestane se problémové chování objevovat, pokud je dítěti poskytnuta pozornost jeden na jednoho? Stane se občas žák obětí třídy nebo jejím maskotem? Když je žák požádán, aby s problémovým chováním přestal, odpoví, že si ve skutečnosti neví rady?

Okolnosti

Sam je tříleté osamělé dítě. Velice málokdy se spontánně zapojí mezi své vrstevníky a často se zdráhá opustit třídu o přestávkách. Ve třídě je jeho výkon velmi proměnlivý. S pomocnou asistentkou Jane, a její pomocí reaguje velmi dobře. Zaměstnanci se obávají toho, že na Jane začíná být čím dál tím více závislý a že se přestane snažit pracovat, pokud nebude Jane sedět u něj. Když asistentka pracuje s jinými dětmi, Sam opustí svoje místo a dožaduje se její pomoci. Vždy, když Jane hlídá na obědě, tak se k ní připoutá a následuje ji všude kolem.

Výskyt

Znepokojující chování se objevuje již před ranním hraním. Sam dostane sbírku úkolů k práci ve skupinách. Nejenže se Sam odmítá zapojit do skupiny, ale uteče ze třídy, kde je nalezen Jane v jedné ze šaten. Nezdá se, že by měl pro své chování vysvětlení, ale říká, že nesnáší chození do školy. Jane ho odvede zpět do třídy, ale cítí, že se pro Sama nic nemění a jeho chování se nejspíše bude jen zhoršovat.

Doporučení: Plán chování

- Zjistěte žákovy zájmy a tuto informaci využijte nejen při komunikaci s žákem, ale i při práci ve třídě.
- Podporujte žáka v získávání takových dovedností, které mu pomohou zapojit se mezi vrstevníky a získat okruh přátel. Což zahrnuje techniku, při které je skupina dětí ochotna dobrovolně podpořit spolužáka s problémy v přátelských vztazích.
- Zajistěte nějaké klidné a bezpečné místo, kam může žák o přestávkách jít.
- Zpřístupněte žákovi sebe pro komunikaci jeden na jednoho, dejte svůj svůj osobní čas, k posouzení jeho pokroků.
- Spřátelte ho s někým, kdo mu bude podporou a vzorem.
- Pomozte mu sestavit cílové dovednosti, které by měl rozvíjet a vylepšovat.

Případová studie 5.8 Účel: Mít pod kontrolou/na starosti-potřeba ovládat

Vede chování ke konfrontaci? Pokud je požádán, aby s problémovým chováním přestal, opakuje svoje nevhodné chování nebo se projevy dokonce zhorší? Rozčiluje vás žákovo chování nebo jste z něj podrážděný?

Okolnosti:

Charlotte je extrémně vzdorovitá šestiletá žákyně, která nedávno nastoupila na novou školu. Její chování bývá velmi panovačné vůči vrstevníkům a občas užívá nevhodných slov při komunikaci se zaměstnanci. Ve třídě Charlotte odmítá přiměřenou reakci na pomoc a je výslovně vzpurná k podpůrným pracovníkům. Její spolužáci shledávají velmi těžké zapojit ji do jejich aktivit, kvůli tomu, jak dokáže být nesnesitelná.

Výskyt:

Charlotte je požádána, aby pomohla třem žákům srovnat knihy a vybavení. Nestydatě odmítne a dá jasně najevo nevhodnými slovy, že ji asistent nemůže donutit k jakékoliv činnosti.

Doporučení: Plán chování
- <i>Samotné žákyni může být dáno za úkol naučit ostatní spolužáky nějaké dovednosti, kterou perfektně zvládá.</i>
- <i>Zapojte žáka do tvorby návodných vět pro její vhodné chování ve třídě.</i>
- <i>Sesbírejte od žákyně nápady na odměny, které by ráda získávala. Motivující odměny musí mít nějaká význam a musejí být relevantní.</i>
- <i>Podporujte ji při ukazování její práce ostatním.</i>
- <i>Podpořte ji při získání zodpovědné pozice. Například ve školním parlamentu nebo v pozici třídního pomocníka-mít na starosti vybavení a rozdávání zdrojů.</i>
- <i>Sestavte sadu úkolů, z nichž vždy jednu musí dokončit ona za určitou dobu.</i>
- <i>Zaveďte systém „zásobník hříchu“, za každé ublížení způsobené jejím chováním. Například pokud někoho z vrstevníků rozčlíí nebo jej zraní, musí využít čas o přestávce na napravení a rozveselit spolužáka. Pokud zničí něčí práci, musí zničený materiál sama nahradit. (podobná technika jako Restorative Justice=obnovení spravedlnosti). Tato metoda by měla žákyni obeznámit o následcích jejího chování.</i>

4. etapa - Sledujte a ohodnoťte efektivitu intervenčního plánu chování.

5. etapa - Pokud je potřeba, plán chování upravte.

Shrnutí

„Nástroj pro rovinu chování“ je velmi efektivní díky tomu, že se spoléhá na zapojení příslušných dospělých v situaci měnící některé aspekty kontextu chování. Tato změna má za následek i změnu v žákově chování. Přes porozumění tomu, jak je problémové chování navázáno na určitý kontext, může být intervence snadno prováděna a při důsledném přístupu způsobit změny. Je zapotřebí notné dávky důslednosti právě proto, že bývá častá neochota ze strany žáka změnit svoje chování, které je pro ně známé a které mívá za následek získání daných cílů.

KOGNITIVNÍ DIMENZE

Kognitivisté, kteří zvolili odlišný přístup, uvedli, že ačkoli nebylo snadné myšlenky studovat, nemohli je ignorovat:

Způsob, jakým je podnět zpracováván skrz procesy vnímání, myšlení, docházení, očekávání, vzpomínání a analyzování je nakonec tak důležitý při stanovení reakce chování jako podnět sám, ne-li ještě důležitější. (Hock, 2005:114)

Díky jazyku je možné řešit problémy, sdělovat ucelené představy a skrz myšlenky a názory ovlivňovat způsob, jakým na okolní svět reagujeme. Naše problémy jsou zčásti způsobeny tím, jakým způsobem na ně nahlížíme. Pokud dítě věří, že je hloupé a nemusí to být pravda, začne se dle této charakteristiky chovat a tím ji přijímá za svou.

Schopnost řešit problémy je dovednost, která nám umožňuje přežít na těch nejnehostinnějších místech na světě. Využitím jazyka jsme schopni si představit a verbalizovat všechny možnosti s předstihem. Děti jsou rozenými mysliteli – podobně jako se nepotřebují učit jak jíst, nepotřebují učit svůj mozek jak zpracovávat informace – děje se to přirozeným způsobem. Tím jak o sobě děti přemýšlí na vědomé i nevědomé úrovni, tak ovlivňují svoje chování a vnímání. Například student, který má pozitivní postoj k chybování, se bude daleko lépe rozvíjet než student, který se chybování příliš obává. V prvních letech života děti rozvíjí takové způsoby myšlení, které jim mohou pomoci nebo i bránit při dalším učení. Velmi přínosné je, když učitelé chválí a odměňují studenty za to, že se naučili nová slovíčka, ale pokud také mají schopnost u dítěte rozvíjet pozitivní vztah k samotnému učení, pak učiní ještě větší změnu.

Děti se vzdělávacími obtížemi jsou náchylné k vytvoření negativních postojů k učení. Často budou mít slabý smysl k sebehodnocení. Spousta dětí se učí, aby byla ohodnocena za to, že jsou chytré, protože žijí v prostředí (nebo době), kde test vede ke školnímu úspěchu - neučí se pro sebe, není to z jejich rozhodnutí ani pro jejich vlastní potěšení. Tyto děti mohou začít být neochotnými, vzdorujícími žáky základních škol a nespokojenými studenty středních škol. Proč by se měli účastnit soutěží, ve kterých zažili pouze selhání? Zaměstnanci školy pozorují, že se tyto děti často vyhýbají chvále – bez ohledu na to, jak malý úkol stačí k úspěchu, stále se zdají neochotní to vyzkoušet.

Zastrašené děti, uvězněné v sebezpojetí vytvořeném na základě předchozí zkušenosti ze selhání, zklamou (prohrají) mimořádně odrazujícím způsobem, když je učitel, který chválí, nepochopí; a především na projev vlivu z tak bolestivých zkušeností z jejich nízkého sebehodnocení. V důsledku toho (je) studentova rezoltnost odmítat chválu, aby nebyl vystaven možnému riziku ze selhání zase znovu, může být víc zesílena. (Hanko, 1994:166)

Je třeba se zabývat stejně tak myšlenkami a názory dětí, jako jejich sebedůvěrou, sebehodnocením, chováním a všemi prvky interakcí, které mezi nimi probíhají. Očekávání neúspěchu ho, může lehce přivolat, nedostatek sebedůvěry může vést k selhání.

Negativní myšlenky a názory mají vliv na to, co dítě dělá a cítí. Děti, které čelí vzdělávacím obtížím, jsou náchylné k utvoření si takových přesvědčení o sobě samém jako například: „Vždycky to pokazím“, „Nejsem tak chytrý jako ostatní“, „Neumím řídit sám sebe“, „Nejsem hodnocen tak jako ostatní“. Tyto myšlenky a přesvědčení formované pomocí prvotních vzdělávacích zkušeností, mohou zapříčinit, že se stanou zautomatizované, tedy takové, co považujeme za „automatické myšlenky“. Tyto myšlenky ovlivňují vnímání vlastního já a následného chování. (Je třeba zdůraznit, že naše základní přesvědčení jsou směsicí obou pohledů, jak pozitivních, tak i negativních.)

Výše uvedené myšlenky a přesvědčení utvářejí domněnky o tom, jak budeme reagovat v nových situacích, a z těchto neuvědomělých přesvědčení pocházejí zautomatizované myšlenky. Představme si mysl jako ledovec. Část, která je viditelná nad vodou jsou vědomé myšlenky. Část skrytá pod vodou jsou domněnky o nás i o ostatních lidech. Tyto domněnky pod povrchem jsou spouštěny specifickými událostmi, například novým vzdělávacím problémem který vyvolá do vědomého uvědomění automatické interpretace, co se stane. Díky tomu, že jednotlivec takové interpretace slýchává často, více jim věří. Pokud má dítě převážně tyto interpretace negativní, může to vést k negativnímu chování. Například, pokud si dítě myslí: „Zkázím test“ potom je pravděpodobné, že se bude snažit a připravovat méně, než by měl. Proto, pokud test opravdu zkazí, jen si potvrdí to, co si myslel.

Kognitivní nástroje

Tato dimenze poskytuje spoustu intervencí. Je to jedna z oblastí, kde uvědomování a porozumění studenta obtížím, kterým čelí, může být hlavní ... k pomoci změně chování. V počáteční úrovni se může studentům pomáhat pozorovat a kontrolovat svoje vlastní chování a často chování, které je pozorováno velmi pozorně, změni díky tomu průběh. V pokročilejší úrovni je potřeba rozvíjet techniky, které mohou pomoci vyzvat studentovi hluboce zakořeněné, ale chybné představy o sobě. Například spousta studentů má základní představy, které jsou hloupé nebo nesympatické ale i tak iracionální představy mohou být pokořeny a restrukturalizovány. Techniky, které jsou vypracovány, nemají okamžitý účinek, ale základní pro jakoukoliv dlouhodobou změnu. Techniky kognitivní restrukturalizace mají za cíl napadnout negativní a chybné myšlení po dobu určitého času.

Kdy používat kognitivní nástroje?

Tyto nástroje budou důležité pro všechny problémy s chováním, ale budou mít vysokou váhu i pro ty děti, které se potýkají s takovými problémy, jako jsou například: komunikační problémy, specifické problémy učení, dyslexie, dyskalkulie a dyspraxie. Také děti, které jsou buď v náhradní péči, nebo se o ně stará stát jsou velmi citlivé na negativní sebevědomí. Základem nástrojů, které budou dále následovat, jsou dva související procesy, které je potřeba podrobně popsat.

Kognitivní restrukturalizace se týká celkového úsilí o změnu v myšlení dítěte, posouvat dítě z pesimistického pohledu směrem k více optimistickému. Změna žebříčku hodnot je více specifická technika pro změnu cesty jak si dítě vysvětluje důvody k chování. Například „Uspěl jsem, protože jsem tvrdě studoval“ namísto „Uspěl jsem, protože jsem měl štěstí“ nebo „otázky byly příliš jednoduché“. První příklad reflektuje vnitřní kontrolu jako vysvětlení, zatímco později ukáže vnější kontrolu – faktory mimo osobnost ovlivňující výsledek.

Pokud je totální skóre získané z dotazníků kognitivní dimenze, je potom zapotřebí aplikace nástrojů z této dimenze.

Nástroje

Spojování myšlenek, Pocitů a Akcí

Čím více student porozumí spojení mezi myšlením, pocity, chování a jednáním, tím více budou techniky fungovat.

- To, co si myslíme, že ovlivňuje naše jednání. – „Myslím, že mě máš rád, tak se usmívám, když tě vidím“
- To, co si myslíme, že ovlivňuje to, jak se cítíme. – „Myslím si, že mě máš rád, tak si užívám, že jsme spolu.“
- To, co děláme, ovlivňuje naše myšlení. – „Odmítám si hrát, protože se bojím, že se zraním.“

Cvičení 1 : Myšlenky a pocity

Toto cvičení je nejvhodnější pro děti na prvním stupni, ale může být adaptováno i na druhý. Zabere přibližně 20 minut a jeho efektivita spočívá v tom, když student spatří spojení mezi myšlenkami, pocity a jednáním v jiné každodenní situaci.

Příběh se odehrává s jednoduchou kreslenou postavičkou. Může obsahovat nejnovější telefon nebo PC hru, včetně papírového draka.

Část 1 Byl jednou jeden malý kluk/holka (podle žáka, který také má možnost vymyslet jméno). Takže, Samuel má rád draky a v obchodě poblíž jeho domu, viděl jednoho svítivě červenožlutého. Sam si myslel, že když bude mít takového draka, bude nejšťastnější kluk na světě. A na narozeniny ho dostal od rodičů.

Otázka pro žáka: „Jak si myslíš, že se Sam cítil? Co si myslíš, že si Sam myslel?“

Klíčové body

Zapojte dítě co nejvíce do všech částí příběhu. Čleňte myšlenky, pocity a akční části příběhu jako specifické pojmy.

Sumarizujte příběh a zkontrolujte, zdali rozumí

Část 2 Víš, co se stalo dál? Velmi silný vítr vytrhl draka ze Samových rukou a drak mu uletěl.

Otázka pro žáka: Myslíš, že bude Sam pořád šťastný? Můžeš nakreslit obličej, jak se Sam cítí? Co si myslíš, že si bude Sam myslet teď? Co se změnilo?

Diskutujte o situaci v jednoduchých pojmech se žákem – Sam se cítil dobře a byl šťastný, když měl draka, ale když ho ztratil, vše se změnilo. Pomozte žákovi vytvořit spojení mezi tím, na co myslíme, co cítíme a co se nám stane. Efektivita tohoto cvičení může být spatřena, když žák dokáže identifikovat spojení mezi myšlenkami, pocity a jednáním v jakékoli každodenní situaci.

Cvičení 2: Technika emocionální změny pomocí knoflíku

Cvičení je nejvíce vhodné pro středoškoláky. Zabere asi 20 minut a jeho efektivita může být spatřena v tom, když student dokáže použít techniku kontroly a pochopení svých negativních pocitů. Tento přístup vymyslel Alfred Adler (1969) a jeho cíl je naučit se pomocí myšlenek změnit naše pocity. Příprava a kontrola

Příprava a platnost

Nejdříve si povídejte o negativních pocitech, a jestli je správné, když lidé chtějí povzbudit toho, kdo má špatnou náladu tím, že mu říkají „Vzchop se!“ „Dostaň se z toho!“ Někdy, když má student špatnou náladu, je v pořádku tuto skutečnost respektovat a mít špatnou náladu. ALE pokud jedinec chce tuto náladu změnit, pak je to možné

Krok 1

Umožněte dítěti rozpoznat své negativní pocity např. smutek, vztek, deprese.

Dále s dítětem probereme, jak je možné tyto negativní pocity bezpečně vyjádřit (např. bouchnutí do polštáře, křikem, pláčem, malováním, nakopnutím balonu, napsáním dopisu, grimasami atp.)

Krok 2

Myšlení může být dítěti vysvětleno jako tlačítko, kdy můžeme po jeho zmáčknutí špatný pocit změnit na pocit příjemný. Umožněte dítěti zjistit, co ho rozesmívá, co mu připadá legrační. Mohlo by to být něco, co pro dospělého až tak legrační není. Diskutujte se studentem, jak přemýšlet o těchto humorných situacích příště, až se zase bude cítit smutný, nebo v depresi, tak aby nové, pozitivní pocity mohly nahradit ty negativní.

Jedinec má nyní rychlou techniku, pomocí které může kdykoliv a kdekoliv cvičit změnu svého stavu pocitů. Pokud je student schopný to snadno provádět, pak zjistí, že tyto myšlenky mohou taky vést k řízení pocitů smutku a zlosti.

Krok 3

Pokud je to možné, můžeme také vysvětlit princip nákazy, tendence chytit od ostatních lidí dobré pocity. Pokud mají děti dobrou náladu, pravděpodobně tím ovlivní i svoje přátelé. Ověřte, jestli mladí lidé vědí, jak dostat do dobré nálady svoje rodiče a jestli tahle technika funguje také na specifické učitele. Podporuje to znalosti mladých lidí o pocitech a o tom, jak mít pod kontrolou ne jen svoje pocity ale i pocity ostatních lidí.

Cvičení 3 + 4: Identifikace myšlenek a vyrovnané přemýšlení

Následující dvě cvičení jsou užitečné pro druhý stupeň základních škol a střední školy. Zabere přibližně 30 minut. Efektivita cvičení může být spatřena, když student umí použít techniku kontroly a změny negativních pocitů.

Existuje spousta aktivit, které mohou být využity k pomoci studentům přemýšlet přesněji a zvládat negativní myšlenky, ale hodně z nich je potřeba kombinovat navzájem. Například, po identifikaci myšlenek musí následovat vyrovnané přemýšlení.

Identifikace myšlenek

Dítě uvádíme záměrně do různých situací a výzev a pomáháme mu identifikovat jeho myšlenky. Pro uvědomění si je důležitý první krok, pomůžeme dítěti, aby specifikovalo vývoj události, více detailů dává čistější obraz situace.

Vyrovnané přemýšlení

Po identifikaci negativních myšlenek, kdy si děti spojily situace s negativními zkušenostmi (dyslektik-jde o čtení, budu to mít špatně) pracujeme s následujícími otázkami.

- Potýká se dítě opravdu s problémem, který mu přináší strach a negativní pocity? (Je to opravdu dyslektik?)
- Co by ti řekl, tvůj nejlepší kamarád, kdyby věděl, že o sobě takto přemýšlíš?
- Co bys mu řekl ty, kdyby on přemýšlel sám o sobě, jako ty?

Zastavování myšlenek

Toto cvičení je nejvíce vhodné pro studenty na úrovni střední školy. Zabere přibližně 10 minut a efektivita cvičení spočívá ve schopnosti používat techniku úspěšného vědomého přerušování negativních pocitů.

Myšlenky jsou jako voda, která dělá cestičky v písku, protože vždycky sledují stopu. Čím víc přemýšlíme o situaci určitým způsobem, o to pravděpodobněji se bude příště v podobné situaci vyskytovat stejný průběh.

Nošení elastického pásu kolem zápěstí může pomoci žákům zdat zlozvyky. Přitahováním pásku proti jejich zápěstí, kdykoliv se vyskytnou negativní myšlenky, pomáhá zastavit stopu myšlenek a připomenout, že takové myšlenky mohou kontrolovat.

Další jednoduchý nápad je vzít negativní myšlenky a asociovat je s melodií, která žáky rozesměje. Potom, kdykoliv se myšlenky vyskytnou, přijde tendence poslechnout si tu melodii.

Poskytnout žákům strategie k vypořádání se s negativními myšlenkami je první krok k převzetí kontroly a vedení. Umožňující studentovi se vzdát je jednoduchý, ale neúčinný.

Pamatujte si, že pomáhání studentovi kontrolovat jeho myšlení, není okamžitou záležitostí, zabere to nějaký čas. Jedinec potřebuje objevit několik metod k tomu, aby našel tu, která u něj funguje. Některé techniky fungovat nebudou, ale většina cvičení je zaměřena tak, že pravděpodobně fungovat budou.

Převzít velení

Cvičení je nejvíce vhodné pro druhý stupeň základních škol a střední školy. Zabere přibližně 20 minut a efektivita spočívá v tom, že žák umí přesně a snadno učinit rozdíl mezi odlišnými typy prohlášení.

Tato aktivita vyžaduje čtení prohlášení a rozhodování studenta, zdali každé prohlášení představuje sebekontrolu nebo sebeobviňování.

Nakresli čáru, kde na jednom konci bude sebekontrola a na druhém konci bude sebeobviňování. Ověř si, zda student rozumí rozdílu mezi myšlenkami ohledně sebeobviňování a sebekontroly. Pokud některé přebývají a negativní myšlenky sebeobviňování jsou identifikovány, pak mohou být použity v předešlém cvičení.

Prodiskutujte se studentem následující tvrzení a řekněte mu, aby vybral, které nejlépe popisuje jeho situaci. Cílem je podpořit a nabádat k takovým tvrzením, které odhalí osobní zodpovědnost. Student umístí značku na čáru, aby ukázal kde si myslí, že se dané tvrzení vyskytuje. Pracovní list pro studenta se nachází na CD.

- *Sebekontrola – Sebeobviňování*
Jsem hloupý, ostatní jsou chytřejší než já. – Pokazil jsem test, musím se víc učit.
- *Sebekontrola – Sebeobviňování*
Dostávám přezdívký, protože mě nikdo nemá rád. – Začnu chodit do kroužku, abych poznal nové lidi.
- *Sebekontrola – Sebeobviňování*
Nikdy si nezapamatuju, co mi bylo řečeno. – Vezmu si notýsek, abych si zapsal, co mám dělat.
- *Sebekontrola – Sebeobviňování*
Pokazil jsem hláskovací test. – Vytvořím kartičky a budu je předčítat.

- *Sebekontrola – Sebeobviňování*
Vyrušoval jsem, když jsem seděl. – Byl jsem požádán, abych se přestěhoval.

Závazek

Tohle cvičení je vhodné pro základní i střední školy. Zabere přibližně 20 minut a efektivita je spatřována v tom, že žáci při řešení nových úkolů využívají odlišné kroky.

Následující cvičení vychází z modelu Crolla a Hastingse (1996) a může být použito k pomoci studentům objevit specifické úkoly způsobem, který rozvíjí jejich konstruktivní a pozitivní myšlení. Pracovní list pro studenty se nachází na CD.

Nejdříve, zvolte se studentem úkol, který má být splněn

Krok 1 : Nastavte úkol

Krok 2: Akční plán

Následující otázky pomohou studentovi systematicky analyzovat „šrouby a matice“ úkolu.

Klíčové otázky

1. Co je potřeba ke splnění úkolu?
2. Jaký bude kompletní cíl?
3. Jaké jsou potřeba zdroje ke splnění úkolu?
4. Jaké jsou potřeba dovednosti a kvality?
5. Jak dlouho zabere plnění úkolu?
6. Jak je úkol obtížný? Označ na stupnici od 1 do 10, kdy 1 je nejlehčí, 10 nejtěžší
7. Jak je úkol zajímavý? -//-
8. Přidej další vhodné otázky
9. –
10. –

Tento rozhovor by neměl trvat déle než 5 minut a měl by zahrnovat nápady na překonání jakýchkoliv obtíží.

Krok 3: Přezkoumání úkolu

Na tomto místě přitáhněte studentovu pozornost, aby byl učiněn pokrok a jak ho bylo dosaženo. Tohle zvýší studentův smysl kompetentnosti a ukáže mu, že úspěch záleží na úsilí, ne jen na schopnosti a štěstí.

Klíčové otázky

1. Do jaké míry jsou naplněny cíle?
2. Byl ten plán dobrý?
3. Jaká zlepšení byly provedeny?
4. Bylo to tak těžké, jak jsi předpokládal?
5. Bylo to tak zajímavé, jak jsi čekal?

Nové cíle

Se studentem objevujeme nové, další cíle, které jsou potřebné k nastavení a povzbuzení studenta k práci, pomocí stejných kroků.

Přeškolovací kompetence

Toto cvičení je nejvhodnější pro středoškolské studenty a zabere přibližně 20 minut. Jeho efektivita může být pozorována například, když student může hledat jasně a snadno rozdíly mezi odlišnými typy tvrzení.

Když žáci používají strategie, které jsou nakonec sebezničující, jako například námaha, podvádění, prokrastinace, jejich cílem je ve skutečnosti ochránit význam sebehodnocení. Přeškolovací kompetence zahrnují modelování – student uslyší a uvidí kroky dospělého vedení k vypořádání se s problémem. Například: „Potřebuji rozložit tento úkol na menší části, pokud se chystám udělat pokrok.“ Nejdůležitější část přeškolovacích kompetencí je poskytnout mnoho příležitostí pro praxi studentů.

Cíle pomáhají studentům:

1. koncentrovat se na úkoly, spíše než se nechat rozptylovat strachem z neúspěchu
2. zareagovat na frustraci vrácením jejich kroků k nalezení chyb nebo nacvičením alternativního způsobu přistupování k problému místo vzdávání
3. přičíst jejich neúspěch k nedostatečné námaze, úsilí, nedostatku informací, nebo spolehnutí na neefektivní strategie spíše než na nedostatek schopností.

Pod závazkem přeškolovacích kompetencí pomáhá studentovi vidět, že úsilí, týkající se učení novému úkolu je investicí směrem k úspěchu, spíše než risk týkající se selhání. Student nemůže doufat v úspěch bez úsilí. Dovednosti, které vzrůstají ve specifických oblastech, ukazují a zdůrazňují dítěti, jaký je učiněn pokrok. Klíčovým úkolem pro cvičitele, jako pro pozorovatele je zaměřit se na to, jak dobře jsou nové dovednosti zvládnuté pomocí vlastního úsilí a vytrvalosti dítěte.

Potencionální výtěžek tohoto přístupu je mít studenty, kteří si cení učení kvůli učení samotnému. Tohle je nesmírně cenné a tak je velmi zásadní pro školu a domov plně začlenit sebesamé do povzbuzující, udržující a znovuoživující motivace žáků.

Znovuzavedení řešení problémů

Toto cvičení je nejvíce vhodné pro žáky 2. stupně Základní školy a studenty střední školy. Zabere přibližně 10 minut a jeho efektivita může být pozorována v tom, jak student chápe následky svého chování k ostatním. Je to cvičení na to, jak využít chyby v chování pro příležitosti k učení.

Otázka č. 1 : *Co se stalo?*

Místo zaměření na „proč?“ se výchovný problém naskytl – důvody jsou obvykle komplexní a každým jedincem neúplně pochopeny – je lepší se zeptat „co se stalo?“ S citlivým dotazováním by to mělo přinést jasnější popsání situace, co se konalo. Bez obviňování může být jedinci dána možnost dát laskavější výčet jeho chování.

Například: „Na hřišti jsem strčil do Tima a on upadl.“

Otázka č. 2 : *Kdo byl zasažený a jak?*

Další sada otázek je cílena na pomoc studentovi pochopit následek jeho chování. Pro pokračování příkladu s Timem, do kterého bylo strčeno, následek mohl být, že když spadl, začal plakat. Znovu, důvody jednání nejsou nyní v hledáčku. Pomocí zastavení se u aktuální události je student žádán, aby se zaměřil na děj a následky v neodsuzujícím stylu. Může se očekávat, že děti budou v chování chybovat, protože ještě nemají dospělácký repertoár pro zvládnutí obtížných situací, ale budoucí chování může záležet na tom, jak tyto chyby jsou zažité.

Otázka č. 3: *Jak může situace věci zlepšit?*

Toto je „regenerační“ fáze cvičení. Jak může pachatel udělat nápravu? Říct „promiň“ může být příliš jednoduché a nemusí mít žádné opravdové ponaučení z incidentu, který se stal. Jestli byl někdo zraněn, pak pachatel může udělat nápravu pomocí nějaké aktivity k rozveselení oběti, například nakreslením obrázku, nebo by mohl být speciálním parťákem na daný den. Pokud problém narušoval lekci, vyučování, pak věnovat čas něčemu konstruktivnímu pro třídu, co by mohlo být opět lepším následkem než udržováním dětí na místě o přestávkách.

Otázka č. 4: *Co jsme se naučili? Co nám příště pomůže udělat lepší rozhodnutí?*

Tahle otázka se týká toho, jak využít a dokázat užitečnost alternativního řešení do budoucna? Studentovi by mohli být dány některé specifické úkoly k procvičení, které by mu pomohli to příště zvládnout lépe.

Osobní zodpovědnost a sebe-porozumění

Toto cvičení je nejvíce vhodné pro středoškoláky a zabere přibližně 10 minut. Jeho efektivita může být pozorována, když student rozumí, že při špatném rozhodnutí se předpokládá, že budou analyzovány možnosti volby, pochopí je a ponaučí se z nich. Pracovní list na CD.

Jednoduchý list se zápisky může být používán k systematické práci skrze výchovný problém. Při práci se studentem, je incident zaznamenán a datován co nejdělněji jak jen je to možné. Otázky, kdo, co, kde, kdy můžou být použity? (co může být použito?) – s kým jsi tam byl? Co jste dělali? Kde jsi byl a kdy se to stalo?

Další a obtížnější je dotazování, jak je jedinec vložený do problému. Je student schopný vidět a vzít zodpovědnost za specifické děje, které vedou – vedly k nastávání problému? Jestli ano, může zvažovat ohled na alternativní děje, které by mohly předejít problému? Může to vést k přemýšlení o prakticky možných alternativách. Někdy se tento přístup nebude zdát zpočátku fungující a může to být hodně očekáváno od studentů (co je od nich očekáváno?), kteří stojí opodál a reflektují své jednání.

Nicméně protože to nefunguje napoprvé, neměl by odradit studenty od představování jejich prvků. Může se konat pozvolné překonání a docílit k osobní zodpovědnosti studentů.

Příklad poznámkového listu

Datum incidentu _____

Co se stalo? _____

Kdy se to stalo? _____

Kdo byl zasažen? _____

Cítím, že jsem vložen do incidentu, protože... _____

Myslím, že_____ to souvisí s ní/s ním_____

Nestalo by se to, kdybych _____

Když zpětně přemýšlím o tom, co se stalo, přeji si... _____

Příště při něčem takovém, udělám _____

Náročné negativní de- katastrofování

Toto cvičení je nejvhodnější pro středoškoláky a zabere přibližně 20 minut. Díky tomuto cvičení se student naučí mluvit v obtížné situaci, jak se se situací pozitivně vypořádat. Pracovní list pro studenta na CD. Často může student „awfulise“ situace. Student si představí nejhorší možný následek – znak, že umí vytrvat – setrávat v dospělém životě. Jedinec pohlíží na svět skrz negativní rámec a může vidět pouze nejhorší závěry – sklenice je vždy napůl prázdná, nikdy napůl plná.

Toto cvičení zahrnuje vybranou situaci dospělým, kterou student nemá rád a pomáhá studentovi si představit nejhorší možný závěr, který by se mohl hypoteticky v této situaci stát.

Role dospělého je přivést cit perspektivisty do situace. Student si bude často představovat následky, které jsou vysoce nepravděpodobné, nereálné a někdy také nemožné. Typ obtížně vybíraných scénářů by měl být založen na prostředí školy.

Cvičící pomáhá žákovi vybrat naučnou situaci, kterou nemá student rád.

Objeví s žákem reálné následky.

Jaká je nejhorší věc, která by se ti mohla stát v této situaci?

A nejlepší závěr:

Co by mohla být nejlepší věc, která by se ti mohla stát?

Zkusit vnést reálný, nejpravděpodobnější závěr.

Co myslíš, že se nejpravděpodobněji stane?

Vyplývající způsoby zvládní situací můžeme dobře vést ke specifickým dovednostem studenta, potřebných k tomu, co si osvojí nebo vykoná dobře.

Jestli se stane ta nejhorší věc, co bys udělal pro to, abys to zvládl?

Pozitivní myšlení

Toto cvičení je nejvhodnější pro všechny studenty a zabere přibližně 20 minut. Díky tomuto cvičení se student může naučit vyvolávat si pozitivní vzpomínky na školu, namísto těch negativních.

Tendence mnoha studentů je mít automaticky negativní rámeček, který má v nich za následek vždy si všimnout neúspěchů, konfliktů a/nebo smutných momentů. Toto cvičení jim pomůže myslet pozitivněji a přetransformovat situace – Já nemůžu – Já to zkusím. Já selžu – Já to budu zkoušet.

Cvičitel umožňuje žákovi dokončit věty uvedené níže. Pokud je věta pro žáka příliš obtížná, pak se cvičitel rychle přesune a zkouší vytvořit mentální nastavení myšlení pozitivněji. Po zhotovení, cvičitel může přidat nějakou oblast, která je pro daného žáka specifická. Student potom vybere 2, nebo 3 věty k zapamatování a opakování na požadavek dospělého. Pracovní list pro studenta se nachází na CD.

Vytvoř list pozitivních myšlenek o sobě:

1. Jedna věc, která se mi na sobě ve škole líbí, je...
2. Ve škole se těším na..
3. Když jsem ve škole, cítím se dobře v..
4. Oblíbená školní vzpomínka je..
5. Něco, co mi ve škole jde, je...
6. Nedávný úspěch ve škole byl...
7. Víím, že umím...
8. Jsem nejlepší v..
9. Moje nejlepší kvalita je...
10. Přátelé se na mě mohou spolehnout v..
11. Můj nejoblíbenější školní výlet byl...
12. Kdybych musel o sobě říct jednu dobrou věc...
13. Nedávný problém, který jsem řešil, byl..
14. Dovednost, kterou jsem si osvojil...
15. Lidem ve škole se líbí když (já)

Přidej víc a pomoz žákovi vybrat 2 nebo 3 věty k praktikování každý den.

Shrnutí

Přeměna základních myšlenek a přesvědčení, které student má, není jednoduchý úkol, který by byl rychle vyřešen. Výběr technik používaných ke zlepšení žakovy/studentovy sebedůvěry, bude také záležet na individuální úrovni kognitivních schopností jedince. Rozvoj pozitivního myšlení bude také potřebný k tomu, abychom mu umožnili předejít jakýmkoliv obtížím v chování.

SOCIÁLNÍ DIMENZE

Všichni žijeme v nějakých skupinách, ať jsou ro rodiny, skupiny přátel, školní třída, náboženská nebo politická skupina, jsme v podstatě „sociální tvorové“ a vyhledáváme společnost jiných –

První důkazy o vrozeném sociálním citění člověka se objevují v jeho brzkém hledání pozornosti, jež ho vede k vyhledávání blízkosti dospělých (Adler, 1992: 46).

Pro školní personál není zvláštní zažít velmi milé dítě, když jsou s ním sami, v individuálním kontaktu. Zkušenost s tímto dítětem se však mění, jakmile je dítě ve třídě a pracuje ve skupině vrstevníků. Sociální rozměr chování by neměl být ignorován. Někdy dítě selže v osvojení si dobrých přátelských schopností a jeho čas strávený ve škole může být ve výsledku negativní zkušeností.

Jako sociální tvorové jsme si vyvinuli komplex pravidel, jak se chovat v různých sociálních kontextech. Být součástí skupiny splňuje základní lidskou potřebu a jako členové skupiny máme pocit určitého vlivu nebo síly. Ve třídě dětí to není jiné. Děti přirozeně dělají chyby a učí se jak získat klíčové potřeby, pozornost, jak být oceňovány a mít určitý vliv na situaci ve třídě. Proto je ve škole běžné, že se žák chová dobře v některých hodinách, ale ruší v hodinách jiných. Děti také zřídka používají jazyk, který používají s kamarády doma – byly socializovány na příslušné chování v příslušných situacích. Pro některé děti je obstat u skupiny jedním z nejnáročnějších aspektů školního života. Když jsou děti starší, stávají se vrstevníci pro ně nejdůležitější. Proto jedna z nejvýznamnějších skupin, ve které dítě stráví své dětství je školní třída. Pro mnoho z nich je to společenství na možná 11 a více let, s tím výsledkem že často vznikne dlouhotrvající přátelství s některými z vrstevníků. Děti se učí, dozívají se něco o sobě, srovnávají se s ostatními, ale pro mnoho dětí to může být nějakou dobu náročná a stresující.

Například dítě s poruchou učení nebo komunikace se srovnává s dětmi, které takovou zátěž nemají. V současném školním prostředí je klíčovou dovedností být úspěšný a děti brzy zjistí, že dominantní hodnotou ve škole je úspěch. Být úspěšný znamená být hodnotný, ale tyto preventivní bariéry k úspěchu vedou k riziku sníženého sebehodnocení. Jak dítě reaguje a zvládá pocit jinakosti od většiny vrstevníků, záleží na mnoha faktorech, jako je individualita, rodinné zázemí, sebehodnocení aj. Ale je důležité říci, že se na problémy s chováním musí nahlížet ve skupinovém (globálním) kontextu. Odpovědí je to, jak jsou školy organizovány a zakládány, jak určují postavení vzdělávání, že všechny děti musí dosáhnout stejného cíle.

Vždy tu budou děti s nedostatkem sociálně skupinových kompetencí, důležitých pro to, stát se členem skupiny. Tyto kompetence zahrnují schopnost sdílení, střídání se, naslouchání a řešení konfliktů. Předpokládáme, že děti získávají tyto schopnosti odmalička ve svých rodinách, kde nejsou nezbytné. Je potřeba, aby si škola položila otázku, zda je v jejím zájmu učit děti spolupracovat - pak jsou tyto dovednosti nezbytné a některé je potřeba se aktivně učit. Pokud tomu tak nebude, tak nedostatek těchto dovedností povede k problémům

v chování, které budou u dětí přetrvávat a učitele rozptylovat. Při pohledu na problémové profily některých dětí je jasné, že klíčové zásahy se mají odehrávat na podkladě sociální dimenze.

Nezbytné znalosti pro kooperaci a obecně pro to, být „týmový hráč“, jsou základní pro všechny děti, aby byly šťastné a úspěšné ve skupině vrstevníků. Děti s nedostatkem sociálních kompetencí jsou často vyloučeny z kamarádkých skupin již v nízkém věku. V pozdějším věku pak zjišťujeme, že vyhledávají jiné lidi se špatnými sociálními dovednostmi (a tak si pro sebe zvolí tu nejhorší roli ze všech).

Klíčovou dovedností, která je nezbytná k rozvinutí fungujících interaktivních kompetencí, je schopnost předvídat. Učíme-li se co očekávat v dané situaci, stává se svět bezpečnějším místem, zatímco neočekávané může být nestálé. Pokud dítě může věřit jinému dítěti, že mu neublíží nebo ho nezradí, může se z toho vyvinout bezpečné přátelství. Ale pokud má dítě nedostatek sociálních kompetencí, může to negativně ovlivnit jeho vztah s vrstevníky. Pokud je dítě například roztěkané a prchlivé, potom se jiné děti, při hře s ním nebo při pokusech navázat s ním přátelství, stávají obezřetné.

Co je to, co dětem umožňuje být připravené a adaptabilní v této oblasti? A rozvíjet dovednosti plánovat dopředu? Ladd a Mize (1983) vysvětlují:

Jsou schopné organizovat myšlení a chování k efektivnímu průběhu jednání, k dosažení kulturně přijatelných interpersonálních cílů. Zároveň jsou schopné změnit chování vzhledem ke změně cíle, aby jej mohly dosáhnout (Ladd a Mize, 1983:154).

Naším cílem je podpořit žáky, kteří mají problémy se vztahy v důsledku deficitu sociálních kompetencí.

Sociální nástroje

Obvykle se děti učí nezbytné sociální dovednosti pro mnoho různých situací, ve kterých se každodenně ocitají. Např. jak se chovat doma s rodinou, příbuznými, kamarády, na ulici, na hřišti nebo ve třídě. Děti se vyjadřují jinak doma a jinak ve společnosti kamarádů. Každá situace vyžaduje odlišný přístup k tomu, co je považováno za správné chování. To se děti obvykle učí napodobováním druhých – správné chování jako povzbuzující a špatné chování jako odrazující. Pro některé děti to není dostačující pro to, aby si osvojily nezbytné dovednosti. Tyto potřebují více formálních instrukcí. Nástroje pro nácvik sociálních dovedností umožňují učícím se osvojit si nezbytné dovednosti. Místo trestu za nevhodné chování mohou být poučeny o tom, jak zlepšit své chování formou „vidět chybu v chování, jako možnost se z ní poučit.“

Sociální nástroje

Zdá se, že dnes jsou víc ve škole vštěpovány dětem takové hodnoty - jako starostlivost, dělení se a pomáhání si – tedy hodnoty, které by měly být zpravidla učeny doma. Tato předškolní sociální výchova nemůže být v dnešní době převzata a nástroje v této části jsou zaměřeny na pomoc těm, kteří mají potíže při spolupráci v hodinách či vycházejí s vrstevníky během volného času.

Kdy použít sociální nástroje?

Učící se budou čerpat z těchto dovedností, pokud zažívají problémy se svými vrstevníky (většinou problémy zažité během trávení volného času). Většina mladých lidí se učí intuitivně takové dovednosti, jak navazovat a pěstovat kamarádké vztahy, ale pro ty, kterým to přijde obtížné, ať už z jakéhokoliv důvodu, je cílená podpora to základní a hlavní.

Nástroje

Je klíčové odpovědět si na otázku týkající se sociálních kompetencí – *Jedná se o obtížný výkon, nebo je to nedostatkem dovedností?*

Související s výkonem znamená, že dítě má sociální dovednosti, které vyžadujeme, ale neumí je používat. Například žák respektuje učitele, ale je neslušný a odmítavý k ostatnímu personálu „nejste můj učitel“.

Z přiloženého CD si můžete vytisknout dotazník týkající se posouzení výkonu.

Žák/student:

1. ***Využívá schopnosti v některých situacích a jiných ne? ANO/NE***
2. ***Má dospělé, které má rád a které ne? ANO/NE***
3. ***Využívá dovednosti, když je odměňován? ANO/NE***
4. ***Ukazuje dovednosti pod tlakem trestu? ANO/NE***
5. ***Dělá rozdíly mezi různě postavenými dospělými? ANO/NE***
6. ***Dělá rozdíly mezi muži a ženami? ANO/NE***
7. ***Je populární mezi spolužáky, vrstevníky? ANO/NE***
8. ***Má dobré a špatné dny? ANO/NE***
9. ***Ublížíje spolužákům a dospělým? ANO/NE***
10. ***Má vhlad do toho, jak jeho afekty ovlivňují ostatní? ANO/NE***

Jestliže se vyskytuje 5 a více ANO, znamená to, že se jedná o problém související s výkonem.

Respekt

Jednu z nejdůležitějších starostí vyjadřuje respekt nebo jeho nedostatek. Mnozí dospělí ve školách dnes cítí, že klíčový problém je v nedostatku respektu, který se jim dostává od žáků – toto se týká jak primárních, tak sekundárních pracovníků. Tento problém je zdůrazněn faktem, že mnoho z těchto dětí a mladistvých má nezbytné předpoklady být uctivými, ale nevyužívá je.

Oxfordský slovník (1956) definuje slovo 'respekt' jako:

Vyhnutí se degradaci, urážení, zraňování, zasahování, přerušování, hrozby a zdržení se nevhodného chování nebo myšlenek.

Tato definice by se setkala se souhlasem většiny školního personálu.

Je velmi obtížné vysvětlit, proč některé děti a mladiství nerespektují zaměstnance škol. Existuje mnoho různých vysvětlení, ale je zde důležité analyzovat a pochopit chování, než se mu přizpůsobit. Jednoznačně, tento typ chování je několika jedinci opakován a tak je pravděpodobné, že najdeme nějaké společné prvky, které nám pomohou toto chování vysvětlit.

Ve třídě by mohla být na vině asociace. Toto vysvětlení by se hodilo na ty instituce, kde je žák prezentován prací, které buď nevěří, nebo na ni nemá. Nositelé tohoto uspořádání jsou potom frustrováni a mohou upadnout do syndromu „zastřelení posla“ (můj výklad: agrese a nerespekt se obrací proti nositelům pravidel – tj. učitelům).

Nerespektování na hřišti může být vysvětleno skrze vzpurnost. Když jsou žáci ve třídě, jsou kontrolováni, jejich pohyb a základní svobody se řídí jedním, nebo dvěma dospělými – jedním z nich je obvykle učitel, který má postavení, moc a váhu. Třída je umělé prostředí, kde je žák brán spíše jako součást skupiny, než jako individuální osobnost. Hledá sám sebe v uzavřené skupině žáků, kteří by se normálně nesetkali, ale zde není na výběr a on mluví, když má mluvit a sedí, když má sedět. Volný čas je jiný, neboť žáci mohou jít, kam chtějí a setkávat se s kým chtějí, podle své vlastní volby. Takže když dospělí sledují chování žáků v tomto kontextu, ukáže se, že dospělí zasahují do cenného osobního času žáků. Reakcí na nerespektování je žádost o osobní svobodu. To může být kombinováno s vnímáním nižšího statusu a vážnosti personálu na hřišti v porovnání s učitelem ve třídě – to vede k zdánlivému povolení k hrubosti a nerespektování.

Je známo, že žáci, kteří jsou neuctiví, nejednají s ostatními tak, jak by chtěli, aby bylo jednáno s nimi, a nejsou ohleduplní k ostatním lidem a jejich pocitům. Mají problém řešit rozdílnosti v názorech slušnou cestou a jsou často terčem posměchu ostatních lidí.

Případová studie – PROJEKT RESPEKT

Jedna malá základní škola byla znepokojena rostoucím drzým, neuctivým chováním žáků k personálu, obzvláště k těm připravující jídlo a těm, kteří dozorují na hřišti nebo v herně. Rozhodli se proto k následujícím krokům.

Krok 1: *Během vyučování začali ve třídě s dětmi mluvit o respektu. Dávali příklady skrze příběhy a ukazovali příklady respektujícího, slušného chování.*

Krok 2: *Skupinky dětí dostaly za úkol nahrát nebo vyfotografovat příklady slušného chování, příklady jako např. držení dveří ostatním, říkání 'prosím' a 'děkuji'. Výslednou práci dětí vyvěsili na velké tabule po škole.*

Krok 3: *Kdykoliv po dva týdny děti mluvily s personálem. Jakmile děti ukázaly respekt, vyplnily lístek do tomboly a hodily ho do bubnu.*

Krok 4: *Každá třída měla své losování a vítěz z každé třídy získal speciální privilegia. Všechny děti byly oceněny za své úspěchy v 'Projektu Respekt'. Takže vítězové byli všichni.*

Děti i personál považují projekt za prospěšný a úspěšný. Neuctivého, drzého chování rapidně ubylo.

Tento přístup nám vysvětluje výhodu, proč dětem vysvětlovat, co je respekt a proč je důležitý. Ukazovat jim příklady respektu a ty potom převádět do praxe.

Odpověď

Toto se týká pachatele, který byl neuctivý a sbírá body za úspěšné působení na další ve třídě. Za souhlasné body dostane odměnu. Represivní důsledky jsou takové, jako přehrávání vzhledem k nerespektování případů.

Empatický trénink

Podílí se na něm učitel emocionálních dovedností chování. Není to lehký úkol, ale má významný vliv. Některé empatické tréninkové metody jsou:

Modeling – tato technika zahrnuje učení buď sledováním videa, nebo posloucháním příběhu. Dítě zkusí předvídat dovednosti některých vzorů chování stejně jako pocity, které způsobují.

Trénink sebeuvědomění – zahrnuje učení dané seznamem pocitů a vhodných slov pro odlišení situace. Například „hněv“ nebo „smutek“ při krádeži kola, „šťěstí“ a „radost“ při vítězství v prázdninové soutěži a „laskavost“ a „ péči“ při pomoci příteli v obtížích.

Technika představ – příběh vytvořený pro určitý charakter chování na pozitivní a negativní cestě. Děti mají napodobit chování tak, že se soustředí na zobrazení dítěte. Učí se dostat do role a režisér se zaměřuje na oba typy chování – neuctivé a respektující. Dává dítěti zpětnou vazbu pozitivních nebo negativních výsledků charakteru.

Respekt posilňující spravedlnost

Když zvážíme, že školní zaměstnanci nejsou dozorcí studentů, ale pedagogové, pak je tento přístup ideální. Když učí, mohou způsobovat chyby v chování, bývají hrubí a nerespektují některé dospívající nebo vrstevníky, neměli by nikdy říct jen „promiň“, ale i pomoci vynahradit ublížení a rozčilení, která jim byla způsobena. Dospívající se například ptají: „Co jsi udělal?“, „Co je důsledek?“, „Jak mu to můžeš vynahradit?“ a nakonec „Co si z toho odneseš pro příště?“ Tento přístup změní chování také do učení příležitostem, učí se vidět, že některé důsledky jejich chování mohou být zodpovědné za tvoření behaviorální volby.

Otázky k diskuzi

Zralejší diskuzi můžete podporovat některými otázkami, například:

- *Co si myslíš, že bys měl cítit, když by tě někdo soudil, aniž by tě znal nebo mohl dostat šanci poznat? Jak se cítíš, když někdo hrubě volá tvoje jméno? Co cítíš, když do tebe někdo narazí na hřišti a neomluví se?*
- *Diskutujte na tato témata a souhlasíte nebo nesouhlasíte s důvody: „Zdvořilost a zdvořilost jsou zatížení nesmyslů“*
- *„Když ti někdo prokáže respekt, měl bys mu ho taky prokázat.“, „Jsi naštvaný? Jak se cítíš, když někoho respektuješ, ale ta osoba na tebe reaguje hrubě?“, „Když tě někdo urazí, měl bys urazit také ty jeho?“*
- *Jaké jsou výhody léčení vzájemným respektem?*
- *Sledujete televizní program a diskutujete, které charaktery jsou uctivé a které neuctivé.*
- *Popište tři věci, díky kterým byste byli více respektovaná osoba. Jak byste popsali svoje vítězství s ostatními? Co získáte, když budete respektující osoba?*
- *Přemýšlejte nad způsoby, jak utvořit školní prostředí více respektující.*
- *Vytvořte list výhod respektujících další nevýhody. Popište, co bude vypadat třída, když to bude následovat jeden nebo další. Jak se k sobě budou osoby chovat a jaké to bude mít důsledky?*

Tyto otázky můžete také vypálit na CD a zkusit skupinové cvičení.

Dovednostní deficit

Alternativní, nedostatek respektu je dovednostní deficit, znamená, že student nezná dovednosti jako sdílení, neumí říct prosím nebo děkuji. Není třeba znát důvod těchto deficitů a selhání a získat tyto dovednosti, protože cíl je pomoci dětem se to naučit.

Otázky:

1. ***Nedostatek nutných sociálních dovedností v mnoha situacích? ANO/NE***
2. ***Je motivovaný k zlepšení jeho/jejího vztahu? ANO/NE***
3. ***Je často zapojen ve sporech s vrstevníky? ANO/NE***
4. ***Vztahy jsou lepší s dětmi mladšími než je on/ona? ANO/NE***
5. ***Nezlepší chování, když je potrestán? ANO/NE***

6. **Objevuje se zájem přátelit se a prosit dospělé? ANO/NE**
7. **Je rád s dospělými? ANO/NE**
8. **Vyhýbá se hře, když může? ANO/NE**
9. **Preferuje individuální učení? ANO/NE**
10. **Měl v minulosti vztahové problémy? ANO/NE**

Když spočítáte výsledek a pětkrát nebo vícekrát bude odpověď ANO, je to jasná indikace, že je problém v dovednostních deficitech. Mnoho výborných zdrojů pro rozvoj sociálních dovedností najdete u dětí a mladých osob. Specifické dovednosti možná budou potřebné ve třídě, nebo herní skupině. Jsou samozřejmě rozsáhlé, hlavní metody diskuze, která ovlivnila práci Furmana (2004) a Strayhorna (1988).

Nevěnujeme moc času na zjišťování případů dětských odlišností. Místo toho se soustředíme na to, co se děti potřebují naučit, vyhýbají se těm, které jsou typické pro narušenou konverzaci a charakteristické více tradiční přístupy dětských otázek.

Například, když učící je *bojovník*, cílem není analyzovat a zastavit bojovnost, ale učitel potřebuje rozvíjet dovednosti pro sdílení, spolupráci a řešení problémů v konstruktivní cestě. Není nutné znát případ/případy jak problém řešit. Klíč k otázce by měl vždy být „Co jsou dovednosti/potřebuje, aby neměl problém?“ více pozitivní a konstruktivní přístup.

Rozvoj sociálních dovedností

Krok 1 - Stanovení cílů

Pro tento krok je důležitá opatrnost. Rizikem může být selhání motivace. Cílem je přizpůsobit problém na dosažitelné řešení a najít dovednosti, které žák potřebuje, aby problém neměl. Například škola chce děti, které chodí mezi třídami, místo toho běhají, vhodněji by žádoucí chování znázornil nápis „JDI“. Škola si takové chování přeje. Klíčová otázka je „Co se děti potřebují naučit, aby problém zmizel?“

Případová studie – Jodi 8 let

Ve třídě Jodi často křičí na děti přes celou třídu. Problém je odstraněn/vyřešen, ale Jodi se potřebuje naučit počkat do přestávky, sdílet informace s kamarády a problém vyřešit. Cílem by mělo být: „sdílet novinky o přestávce“.

Pokud je problém velký, musí být naučeny dílčí cíle, například problém v chování v nízké koncentraci může být trénován různými úkoly – zůstat na místě daný čas, poslech bez vyrušování, čekat než ostatní domluví a zvednout ruku, pokud chce něco říct, říct svůj názor. Úspěchu je možné dosáhnout lépe po malých krůčcích.

Krok 2 - Modelování

Lidé jakéhokoli věku kopírují vzory chování, které vidí (Steyhorn 1998). Podle toho, kterou schopnost, dovednost chceme učit, dáváme žákovi tolik příkladů kolik je možné. Pokud dítě sedí vedle učitele, který danou schopnost má, může mu pomoci zaměřit pozornost dítěte, vidět a opakovat co se má naučit.

Krok 3 - Dávání příkazů

Školní personál by měl sedět s učitelem a opatrně vysvětlit a popsat schopnost, která má být naučena – například může říct učiteli: „Když jsi na hřišti a chceš se naučit hru, je dobré dívat se, jak se hra hraje a pak oslovit jednoho hráče, jestli by ses mohl přidat.“ Srozumitelnost a přímota rozvíjené schopnosti, je správnou cestou, jak pomoci žákovi přesně porozumět, co schopnost obnáší.

Krok 4 - Procvičování

Jakákoli schopnost, kterou se žák naučil, musí vždy být následována určitou dávkou opakování. Pokud si žák utvoří přesnou představu o schopnosti, kterou rozvíjí a umí ji prokázat, měl by následovat čas, aby situace mohla být procvičována v různých situacích. Ujistěte se, že situace je známá žákovi, že je zaručen úspěch, *nic nekrmí úspěch tak, jako úspěch*, postupně zvyšujeme nároky situace, můžeme zapojit děti, které žák nezná tak dobře.

Krok 5 - Monitorování, sledování

Následuje po procvičování, druhá nejdůležitější součást při učení nové zkušenosti, schopnosti je zpětná vazba a informuje žáka, jak si vede. Učitel by měl často hovořit s žákem, aby společně zhodnotili úspěchy, situaci a které oblasti potřebují více procvičovat.

Krok 6 - Uznání, odměny

V diskuzi s žákem musí existovat pozitivní následky, vedou k pozitivním změnám. Takové odměny mohou sloužit jako zpětná vazba pro žáka. Sdělují mu, že je na správné cestě, a že postupuje správným směrem.

Krok 7 - Přisuzování

Konečným krokem, je zvnitřnění chování žákem a chování odpovídá jeho kvalitám. Úkol je pomoci žákovi ocenit, že schopnost, byla zlepšena skrz osobní snahu. Naneštěstí tento typ úspěchu může být často vysvětlován mnoha dětmi i dospělými, jako důsledek štěstí nebo protože ostatní jim pomohli. Je důležité pomoci žákovi pochopit, že jen on sám je zodpovědný za zlepšení svých schopností. Potom je příjemnější pro žáka čelit dalšímu úkolu s vírou ve svoje schopnosti, díky kterým může uspět.

Tyto myšlenky umožní učiteli vypořádat se s dvěma kategoriemi problémů v sociálních dovednostech – výkonových a schopnostních deficitů. S těmito dvěma modely může učitel nahlížet na jakoukoli sociální schopnost, jako na učební příležitost, ale pokud má být jakákoli intervence úspěšná, existují přesné podmínky, které zvýší pravděpodobnost úspěchu v obou oblastech:

1. ***rozumí učitel potřebám různého společenského chování v různých společenských situacích?***
2. ***existují příležitosti pro žáka, aby schopnosti, dovednosti prakticoval?***
3. ***může být tato schopnost nepřetržitě a citlivě odměňována a podporována?***

Shrnutí

Je zřejmé, že mnoho učení ve školách probíhá prostřednictvím kooperativního učení – spolupráci. Je přirozené, že všichni žáci jsou schopní se přiblížit v pozitivním chování s vrstevníky. Ti, kteří mají nedostatky v těchto schopnostech, čelí závažným problémům. Stojí za povšimnutí, že existuje menšina žáků, kteří mají obě oblasti deficitních a schopností propojeny. Zabere čas a odhodlanost, aby byly tyto problémy vyřešeny.

DIMENZE ŠTĚSTÍ