

Materiál k metodickému workshopu 22. 1. 2014

Mgr. Eva Pavlíková





# INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE A JEJÍ PŘEDSTAVITELÉ

## Afred Adler (1870-1937)

Rakouský lékař, zakladatel individuální psychologie, jejíž koncepci rozvinul poté, co se názorově rozešel se Sigmundem Freudem a psychoanalýzou.

## Rudolf Dreikurs (1897 – 1972)

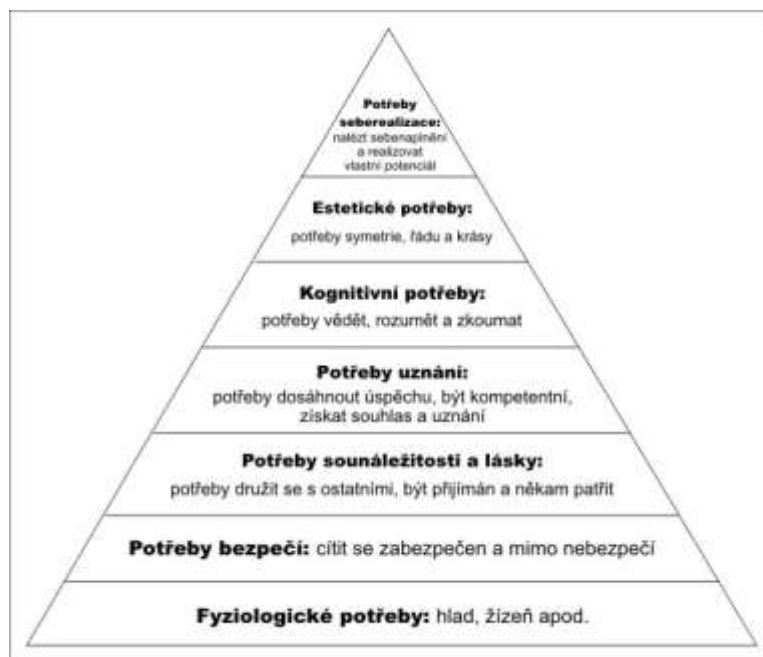
Americký psychiatr rakouského původu. Jeho práce byla ovlivněna zakladatelem individuální psychologie vídeňským psychiatrem Alfredem Adlerem.

R. Dreikurs stavěl své myšlenky pro práci s dětmi na přesvědčení, že jejich základní potřebou je **být sociálně akceptován**. Ve své teorii popisuje čtyři cíle chování, které spojuje s „nevhodným chováním“ – snaha získat pozornost, snaha získat moc, pomsta a vyhnutí se neúspěchu. Předpokládá, že pokud dítě nemá příležitost naplňovat pocit sounáležitosti, snaží se svou pozici ve společenství upevnit právě nevhodným chováním. Navrhuje také metodu, jak identifikovat jednotlivé cíle nevhodného chování a způsob, jak učitel může reagovat, aby pomohl dítěti se opět pozitivně zapojit.

## Abraham Maslow (1908 – 1970)

A. Maslow předpokládá, že existuje určitá hierarchie základních lidských potřeb a že potřeby na nižších patrech této pyramidy mají přednost před potřebami vyššími.

obrázek 1 – Hierarchie základních potřeb podle A. Maslowa



Dítě, které se projevuje nevhodným chováním, není pojímáno jako „špatné“. Jeho chování je chápáno jako reakce na to, že není uspokojována jedna nebo více z jeho základních potřeb. Maslow předpokládá, že **základní potřeby dítěte nemohou být uspokojovány bez asistence druhých lidí**.

# ZÁKLADY PSYCHOLOGIE CHOVÁNÍ

**Podle individuální psychologie má každé chování svůj cíl:**

- směřuje k nalezení a získání si svého místa,
- k možnosti na tomto místě spolupracovat a přispívat,
- být tím potřebný a využít své schopnosti
- a být při tom všem brán takový, jaký jsem.

Děti si svým chováním snaží najít své místo, tj. někam příslušet a být tam hodnotným a uznávaným členem.

Když děti nemohou dosáhnout tohoto cíle spoluprací, dají přednost negativní pozornosti před žádnou.

Čtyři hlavní cíle nevhodného chování:

POZORNOST

MOC

POMSTA

VYHNUTÍ SE  
NEÚSPĚCHU

**V tomto textu se zaměříme na to, jak se děti na sebe snaží upozornit a jak s tímto chováním pedagogicky naložit. Snaha získat si pozornost je u dětí předškolního věku nejčastější.**

**Teze o chování a výchově:**

*Chování je založeno na volbě a VŠECHNY děti mají schopnost zvolit si zodpovědné chování.*

*Účelem výchovy je naučit děti volit si zodpovědné chování.*

*Výchova je procesem, založeným na učení, ne na trestání.*

*Vedeme děti k tomu, aby si volily zodpovědné chování, když:*

1. Užíváme strategii **DODÁVÁNÍ ODVAHY** k budování sebeúcty a k tomu, abychom dětem pomohli **uspokojit** jejich **psychologickou potřebu náležit:**  
cítit se schopnými, spojenými, a spolupodílejícími se.
2. Ve chvíli, kdy je dítě neukázněné, **ROZUMÍME JEHO CÍLI** a užíváme strategie speciálně vyvinuté k efektivnímu zvládnání tohoto cíle.

# CHOVÁNÍ ZAMĚŘENÉ NA ZÍSKÁNÍ POZORNOSTI

Všichni lidé potřebují určité množství pozornosti. Když ji dostávají, naplňuje je to pocitem, že někam patří a že jsou součástí určité sociální skupiny. Aby tohoto pocitu dosáhli, potřebují některé děti dostávat extra mnoho pozornosti, a proto si o ni často říkají svým nevhodným chováním. Děti vyhledávající extra pozornost nepřestanou v nevhodném chování, dokud necítí, že by byla naplněna jejich potřeba někam patřit a být tam platným členem.

Děti vyhledávající zvláštní pozornost jsou jako herci - potřebují publikum. Na nižších stupních vzdělávání předvádějí své kousky učitelům. S přibývajícím věkem přijmou do obecnosti vedle učitele také spolužáky ze třídy.

## Formy chování zaměřeného k získání pozornosti

Rozlišujeme dvě rozdílné formy:

- **Aktivní forma chování zaměřeného k získání pozornosti**  
V době, kdy se od dětí očekává soustředěná pozornost na nějakou činnost, děti dělají něco, co ostatní může rušit v práci: baví se spolu, pokřikují, hází věcmi, pobíhají po třídě, nápadně často potřebují na záchod nebo si umýt ruce, chodí se napít, mají hlad, přestože jsou krátce po jídle, pošťuchují spolužáky...
- **Pasivní forma chování zaměřeného k získání pozornosti**  
Pasivní forma zaměřeného k získání pozornosti může být snadno přehlédnuta nebo špatně pochopena. Je mnohem těžší na zvládnutí než forma pasivní. Nikdo totiž zjevně „nezlobí“. Jejím charakteristickým znakem je, že děti dělají potřebné věci či aktivity velmi pomalu a ještě pomaleji. Lelkují, nekonají. Na upozornění a popohánění příliš nereagují.

## Jak rozpoznáme chování zaměřené k získání pozornosti?

Není k tomu zapotřebí žádných zvláštních znalostí či dovedností. Stačí pouze sledovat své emoce, svou reakci a chování.

### První klíč:

#### *Sledujte své pocity*

Při chování zaměřeném k získání pozornosti to budou pocity nelibosti, trapnosti, podrážděnosti a mrzutosti. Výška hladiny vašich emocí je na střední úrovni.

### Druhý klíč:

#### *Zjistěte, jak chcete reagovat*

Zastavte se a uvědomte si, jakou máte tendenci reagovat na chování dítěte. Budete-li chtít reagovat napomínáním, opravováním, peskováním a při pasivní formě chování zachraňováním, jedná se pravděpodobně o chování zaměřené k získávání pozornosti.

### Třetím klíčem je:

#### *Chování dítěte poté, co se učitelka pokusila o korekci*

Když učitelka dítě napomene za jeho nevhodné chování, dítě se tak přestane chovat, ovšem jenom na chvíli. O něco později se buď vrátí ke stejnému chování, nebo vynalezne něco jiného, čím se snaží upoutávat pozornost. Nevhodné chování tedy neustává, jen se případně transformuje do jiných podob.

## Jaký je původ chování zaměřeného k získání pozornosti?

- *Děti se naučí, že vždycky získají pozornost, začnou-li se chovat nevhodně*  
Rodiče bývají v dnešní době velmi zaměstnaní a zbývá jim méně času pro to, aby s dítětem soustředěně a aktivně sdíleli svůj čas. Když přijdou domů z práce, jsou rádi, že si mohou na chvíli sednout a „vypnout“. V takovéto situaci si dítě velmi rychle osvojí taktiku získávání pozornosti nevhodným chováním: pláčem, třískáním s věcmi, tím, předstíráním neschopnosti se obléci či obout, otálením s úklidem hraček ve svém pokoji apod.
- *Děti neví, jak si o pozornost říci*  
Pozornost dospělých je pro dítě jednou ze základních lidských potřeb podobně jako potrava. Děti si většinou dokážou vhodně říci, že mají hlad, žízeň nebo potřebují na záchod. Stejně tak bychom měli děti učit říci si o pozornost, kouzelná formule prostá: „*Paní učitelko, potřebuji trochu vaší pozornosti.*“
- *Další okolnosti*  
Současné děti vyrůstají většinou v nukleární rodině, která je navíc často neúplná. V početnějších či vícegeneračních rodinách se zpravidla najde více dospělých či starších sourozenců, kteří mohou dítěti věnovat pozornost. Prarodiče to mnohdy považují dokonce za potěšení. Lze dobře pochopit, že dnešní děti postrádají dovednost navázat adekvátní kontakt s dospělými lidmi mimo rodinu.

## Dva principy prevence

- 1) Věnujte dítěti mnoho pozornosti, chová-li se žádoucím způsobem. Budete tak pozitivně posilovat žádoucí chování a dítě si uvědomí, které chování je pro danou situaci adekvátní.
- 2) Učte děti požádat si přímo o zvláštní pozornost. Děti si tak uvědomí, že je mnohem lepší si o pozornost přímo říci, než jí dosahovat nevhodným chováním.

## I za největším mrakem svítí slunce...

Dítě vyhledávající vaši pozornost většinou není zlé, hyperaktivní, či neposlušné. Ono se „jen“ může cítit nedostatečně přijaté a hodnotné v daném sociálním kontextu. Záleží mu na tom, abyste si ho všimli a ocenili!

## Jak reagovat na nevhodné chování? – (pět strategií)

### I. strategie: *Minimalizujte pozornost*

Tím, že budete **nevhodnému chování dětí věnovat jen málo pozornosti**, přestanete toto chování posilovat. Ztratí význam. Když děti nedosáhnou svým nevhodným chováním vaší pozornosti, otvírá se prostor pro učení se chování vhodnějšímu. Ale nečekejte rychlé zázraky, bývá to běh na dlouhou trať.

- **Ignorujte nevhodné chování**  
Když nebudete reagovat na nevhodné chování dětí věnováním své pozornosti, dáváte dítěti možnost, aby se naučilo chování přijatelné.
- **Přísný pohled do očí**

Oční kontakt je významným komunikačním prostředkem. Vyzkoušejte sami, jak je obtížné, nevěnovat pozornost někomu, kdo se dívá přímo na vás. Důležité je nepoužívat slova, jen pohled.

▪ **Postavte se vedle dítěte**

Fyzická blízkost může rovněž velmi pomoci při zastavení nevhodného chování, které je zaměřeno k získání pozornosti. Učitelka se přesune do blízkosti dítěte. Nemluví, nenavazuje oční kontakt.

▪ **Opakujte často jméno dítěte**

Tato technika se používá ve spojení se dvěma výše uvedenými. Jméno často zařazujeme přímo do své promluvy. Dáváme tak dítěti pozornost, kterou máme pod kontrolou my, nikoliv dítě. „*Tak tohle je, **Moniko**, krokodýl...*“

▪ **Používejte Já-sdělení**

Já-sdělení slouží k popisu chování dítěte a vašich pocitů. Dítě po čase začne rozlišovat, že příčinou střetů není jeho osoba, ale jeho chování. Lépe pak přijme vaše sdělení bez pocitu, že na ně útočíte.

**Konstrukce Já-sdělení:**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Popište <b>CHOVÁNÍ</b> , které vám vadí<br>„ <i>KDYŽ</i> ..... „  | <b>jen popište, vyvarujte se obviňování či vyčítání</b><br>„ <i>Když vykřikuješ bez přihlášení</i> ....“   |
| 2. Vyjádřete své <b>POCITY</b> , které ve vás chování dítěte vyvolává<br>„..... <i>JÁ MÁM POCIT</i> .....“   | „..... <i>nemohu se soustředit</i> , ....“   |
| 3. Vyjádřete <b>PŘÍČINU</b> , upřesněte důvod, proč se tak cítíte<br>„..... <i>PROTOŽE</i> ....“   | „..... <i>protože mě to ruší, když mluvím.</i> “   |
| 4. Nabídněte <b>ALTERNATIVU</b> k jeho chování<br>„ <i>Ráda bych, abys</i> ....“<br>„ <i>Přála bych si, abys</i> ....“<br>„ <i>Co myslíš, že by se s tím dalo dělat?</i> “ | <i>Je lepší užít neutrálního výroku než přímého oslovení TY</i><br><i>Je lepší než přímo radit, když dítě navrhne vlastní řešení. Je tak větší šance, že ho bude dodržovat.</i><br>Toto stojí za pokus i u 3-4letých dětí – jako jejich zpětná vazba, zda tuší, co se od nich očekává. |

▪ **Vyšlete „tajný signál“**

Když děti uvidí vámi vyslaný (předem domluvený) signál, vědí bez dalšího slovního upozornění, že se mají ztišit.

Příklady signálů:

- ukazováček přiložený k ústům
- zdvižená paže s rozevřenou dlaní



## II. strategie: *Legitimizujte chování*

Pro děti lákavé zkoušet, co se stane, když dělají, co se nemá. Testovat pevnost nastolených hranic je jejich přirozenost. Je-li nějaké chování povolené, ztratí chuť „zakázaného ovoce“ a možná se stane méně atraktivním.

### ▪ **Lekce ve špatném chování**

Příklad: učitelka vypráví příběh a děti neposlouchají – házejí po sobě zmuchlaným papírkem. Učitelka beze známky nevole přeruší vyprávění a začne mluvit o házení papírovými kuličkami. Zmíní se o odlišnostech druhů papíru, z nichž možno kuličku vyrobit, o technice mačkání a vhodné velikosti kuličky a to, jak jí co nejlépe hodit. Jde o „teoretické“ rozebrání dosud probíhajícího chování, ne o návod, jak v tomto chování pokračovat. Je dost pravděpodobné, že děti zpozorní a po nějaké době přestanou dělat tento druh zábavy vyhledávat.

### ▪ **Jděte do extrému**

Tato technika je podobná předchozí. Aby se děti, které házely papírem „zdokonalily“, dostanou za úkol vyrobit 100 papírových kuliček optimální velikosti. Je téměř jisté, že již po pár desítkách je papírové koule přestanou bavit. Tato technika je použitelná jen v případech, kdy dítě svou činností neohrožuje ostatní a když vám nevadí plýtvání materiálem.

### ▪ **Zapojte celou třídu**

Dítě sedí a hlasitě tluč kostkou ze stavebnice o stůl (zem). Učitelka to zpozoruje a rozhodne se zapojit celou třídu. „*Tak, něco si zkusíme. Vezměme si všichni dílek ze stavebnice a budeme s nimi 3 minuty tukat do stolu (bouchat o zem).*“ Jelikož klepali všichni, nedostalo dítě, které začalo, žádnou zvláštní pozornost.

Techniku lze využít během dne i vícekrát, ale je při tom nutné pamatovat na to, že když přerušíte nevhodné chování, přerušíte tím i čas řízené činnosti. Je ale asi lepší udělat něco osvědčeného pro zastavení nevhodného chování, než strávit mnoho minut denně upozorňováním dětí na to, že dělají něco, co právě dělat nemají.

### ▪ **Použijte snižující se limit**

Je rovněž možné nevhodné chování dovolit, ovšem jen v množství, na kterém se s dítětem předem dohodnete a s podmínkou, že se bude výskyt každý den snižovat. Například dítě, které často schválně nahlas řihá a baví se tím, jak se jeho okolí potýká se zhnusením. Učitelka si je vezme stranou a vysvětlí mu, proč je jeho chování nevhodné a dohodne se s ním na maximálním denním limitu a na jeho postupném snižování. Když si pak dítě opět řihne, učitelka nic nekomentuje, jen vezme tužku a udělá na předem připravený arch papíru čárku. Dítě i učitelka mají přehled, kolikrát se ještě toto chování může vyskytnout. Jelikož se každý den kvóta snižuje, kráčí se tak postupnými krůčky k vymizení či alespoň minimalizaci nežádoucího chování.

Pět'a						
po						
út						
st						
čt						
pá						

### III. strategie: *Udělejte něco neočekávaného*

Pokud přistoupíme na hru o pozornost, je možné, že vše sklouzne buď k boji o moc, nebo z našich nároků na chování dítěte ustoupíme. Je lepší udělat něco nečekaného nebo vtipného. Rychle to sníží tenzi a osvěží atmosféru ve třídě.

- **Zhasněte světla**  
Je to stará taktika. Není zapotřebí dávat dětem tisíce první lekci ve správném chování. Beze slov a přeče všichni rozumí.
- **Zapísejte, začněte zpívat**  
Další možností, jak zamezit pokračování nevhodného chování a soustředit tak pozornost na práci v hodině je prosté zapískání, popřípadě vydání jiného zvuku, který změní momentální koncept třídy. Máte-li hudební nástroj, hrajte.
- **Ztište hlas**  
Vzpomeňte, jak je vám nepříjemné, když na vás někdo křičí, byť by byl v právu. Ani děti z toho nemají dobré pocity. Udělejte pravý opak. Mluvte tišeji a tišeji - zklidní se děti i vy.
- **Změňte hlas**  
Když se děti chovají nevhodně, zkuste různým způsobem modelovat svůj hlas. Mluvte monotónně, nebo o oktávu níže či výše, střídejte oboje, frázujte s důrazem na první hlásku. Cokoli, co přinutí děti soustředit na vás pozornost.
- **Mluvte ke stěně**  
Pokud se u toho nebudete cítit nepatřičně, můžete zkusit následující: „*Ahoj stěno! Nevěřila bys, co se to tady děje: Martínek mlátí kostičkou o zem, Vanesska leze po parapetu okna, Pavlík piští... Prosím tě, stěno, nestůj tady jen tak a pomoz mi něco udělat!*“
- **Přestaňte na chvíli vyprávět**  
Ztichněte a mlčte. Až děti zpozorní: „*Řekněte mi, až budete připraveni pokračovat.*“
- **Postavte se na židli**
- **Zařad'te humor**  
Technika je využitelná zvláště u menších dětí.  
! Pozor:
  - Humor by neměl nikoho zesměšňovat či ponižovat.
  - Humor není totéž co sarkasmus a ironie. Předškoláci jim zpravidla nerozumí.

#### **IV. strategie: Získejte pozornost dítěte a zaměřte ji žádoucím směrem**

Cílem této strategie je přerušit nevhodné chování dítěte a převést jeho pozornost k tomu, co právě probíhá ve třídě.

- **Položte dítěti přímou otázku**

Chová-li se dítě nevhodně, je dobré položit mu přímou otázku. „*Eliško, viděla jsi někdy živého krtka?*“ apod. Tuto techniku lze kombinovat s technikami **strategie číslo „I. minimalizování pozornosti“**.

- **Požádejte dítě o laskavost**

Při nevhodném chování je možné dítě požádat o malou službu. Například o rozsvícení světel ve třídě, podání či donesení nějakého předmětu apod.

! Pozor: U předškoláků však hrozí, že se budou o pomoc učitelce „drát“ a tak by mohlo paradoxně vzniknout domnění, že pomáhat může ten, kdo nejvíc „zlobí“.

- **Dejte dítěti možnost volby**

Děti potřebují v jisté míře pociťovat možnost mít vliv na své okolí. Pokud to v denním programu alespoň trochu jde, dejte dětem na výběr, např. zda chtějí nejdříve cvičit a pak malovat nebo naopak. Tím, že se děti podílejí na rozhodování, pociťují svá rozhodnutí jako vlastní a přebírají za ně zodpovědnost.

## **V. strategie: *Všímejte si vhodného chování***

Pokoušíme-li se změnit nevhodné chování dětí, není kritika tím nejlepším prostředkem. Je mnohem výhodnější říci něco pozitivního dítěti, které se chová vhodně.

### ▪ **Oceňte děti, které se chovají vhodně**

Sedí-li děti u stolečku při kreslení a jedno trhá papír na výkres na kousky, zatímco několik jiných plní instrukci učitelky, bude patrně výhodnější, ocenit krátkou větou chování vhodné, než kritizovat chování nespolupracující. „*Jsem ráda, že malujete sněhuláka...*“

Velmi důležité je však ***přesně popsat žádoucí chování.***

! Tého praktiky je ovšem dobré užívat jen občas. Děti, které se většinou chovají dobře a budou často oceňovány, by pak mohly být některými dětmi odmítány.

### ▪ **Uspořádejte soutěž ve vhodném chování**




Děti chovající se vhodným způsobem dostávají v průběhu dne sluníčka, hvězdičky nebo nálepky a to vždy spolu s pojmenováním vhodného chování dítěte.

! Riziko – postup je založen na podpoře vnější motivace, nikoliv na vnitřním přijetí a pochopení, že je výhodnější chovat se dobře.

### ▪ **Potlesk**

Tuto techniku lze uplatnit v případě, že učitelka má s dětmi dobrý kontakt a celkové ladění třídy je přátelské a otevřené. Jako ocenění vhodného chování dítěte může pak učitelka spolu s celou třídou zatleskat nebo jinak vyjádřit ocenění a podporu.

## IDENTIFIKACE CÍLŮ NEVHODNÉHO CHOVÁNÍ

POSELSTVÍ, které dítě vysílá	CO CÍTÍM ? (1. klíč)	CO VĚTŠINOU UDEĽÁM? * (2. klíč)	JAK DÁLE REAGUJE DÍTĚ? (3. klíč)	CÍL
„Podívej se na mě!“	iritovaná, rozmrzelá 	Připomínám, napomínám, peskuji, dělám práci za dítě.	Dočasně přestane.	<b>pozornost</b>
„Pojď se prát!“	naštvaná, frustrovaná 	Bojuji, vzdám to.	Pokračuje, přestane, až dosáhne svého.	<b>moc</b>
„Pomstím se!“	naštvaná, zraněná, zklamaná, nemám dítě ráda 	Odplácím stejným, přísně trestám, stáhnou se.	Pokračuje, zintenzivní; přestane, až dosáhne svého.	<b>pomsta</b>
„Nechejte mne být!“	profesionální obavy, frustrace	Vzdávám své snahy, posílám dítě k odborníkům.	Nadále se vyhýbá úkolům.	<b>snaha vyhnout se neúspěchu</b>

\* Nezapomeňte, že tyto typické reakce nevhodné chování zesilují

## Použitá a doporučená literatura

- Albert, L. (1996). *Cooperative Discipline*. Circle Pines: MN American Guidance Services.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G. (1996). *STEP: efektivní výchova krok za krokem*. (1. vyd., 142 s.) Praha: Portál
- Dreikurs-Ferguson, E. (1993). *Adlerovská teorie: úvod do individuální psychologie*. ([1. vyd.], 49 s.) Tišnov: Sursum.
- Volná, J., Šafářová, M. (2001). *Kooperativní výchova*. Praha: Nadace Open Society Fund – nepublikovaná příručka pro účastníky projektu.

<http://www.svobodauceni.cz/clanek/odmeny-a-chvaleni> (cit 7. 1. 2013)

<http://archetypal.cz/2011/po-bronson-jak-nejednat-s-detmi-sila-a-uskali-chvaleni-deti/> (cit 7. 1. 2013)