

Škola

Doporučená literatura:

Návrat o.z. (2012) : Nádej na uzdravenie – Sprievodca pre rodičov v oblasti traumy a pripútania (překlad anglického originálu Hope for Healing : A Parents Guide to Trauma and Attachment vydaného v roce 2011 společností ATTACH (Association for Treatment and Training in the Attachment of Children)

Gueguenová Catherine : Cesta ke šťastnému dětství, Praha Rybka Publishers, 2014

Jana Kovařovicová – materiály k odbornému vzdělávacímu programu Poruchy attachmentu u dětí v NRP, ATTA, 2018

1. Proč dítě ve škole selhává?

Připravenost dítěte na školu je u dětí s poruchou attachmentu, které pochází ze zanedbávajícího rodinného prostředí nebo ústavní péče diskutabilní (obvykle je dobré preferovat odklad školní docházky). Od dítěte se totiž očekává, že bude na školu připraveno komplexně, tj na mnoha úrovních:

- **emocionálně**

(musí zvládat nepřítomnost maminky, dělit se o pozornost učitelky s jinými dětmi, poslouchat paní učitelku). U dětí s poruchou attachmentu je časté rozdělení emocionálního a rozumového vývoje, děti se jeví jako emocionálně mladší.




- **sociálně**

(vycházet se spolužáky, rozlišovat různé role a chování, které je s rolemi spojeno. Třeba mamince tykám, paní učitelce vykám, kamarádům řeknu „ahoj“, ale dospělým „dobrý den“ apod.) U dětí s poruchou attachmentu je vysoká míra úzkosti, která vede k rychlému nástupu obranných reakcí (boj/útěch/zamrznutí) a vysoká míra hanby, která vede k problémům s přijímáním autority učitele

- **kognitivně**

- úroveň vývoje řeči (*důsledkem zanedbávání bývá i malá slovní zásoba a zanedbání poruch výslovnosti*)
- úroveň znalostí o světě (*prostorová a časová orientace, orientace v okolním světě i v praktickém životě*)

U dětí s poruchou attachmentu, které většinu své energie směřují na „sjednání si bezpečí“, je nižší schopnost přijímat a třídit nové informace o světě; „mají hlavu jinde“

<u>Semafórový model autonómneho nervového systému</u>				
Jednotlivec pod vplyvom prostredia vníma:		Zložka ANS		Správanie
ohrozenie života		zníženie aktivity	<u>dorzálno – vagálna</u> vetva PS	<ul style="list-style-type: none"> • znížená frekvencia srdca • <u>imobilizácia</u> („freeze“) • <u>disociačný kolaps</u> • neschopnosť kognitívneho spracovania
nebezpečenstvo		zvýšenie aktivity	<u>Sympatikus</u>	<ul style="list-style-type: none"> • zvýšená frekvencia srdca • mobilizácia (útok / útek) • <u>heny, panika</u> • zhoršenie kognitívnych funkcií
bezpečie		optimálna aktivita	<u>ventrálno – vagálna</u> vetva PS	<ul style="list-style-type: none"> • podpora <u>vicerálnej homeostázy</u> • podpora sociálneho kontaktu (očný kontakt, mimika, vokalizácia) • sociálna hra

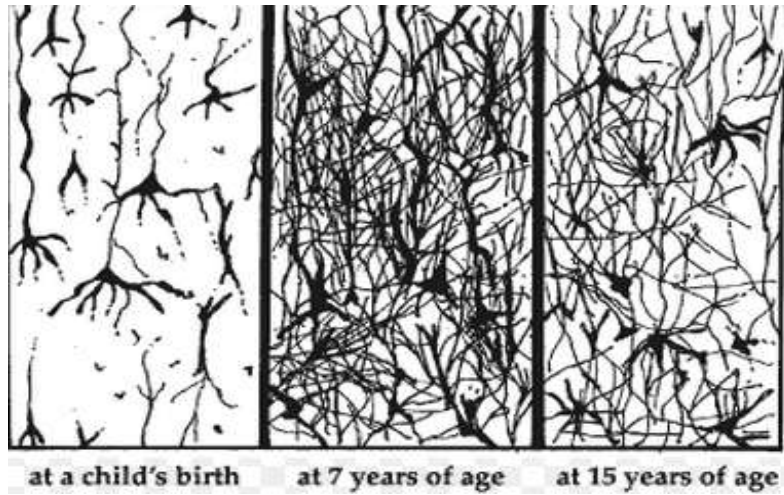
ANS – autonómny nervový systém, PS - parasympatikus

- **fyzicky**

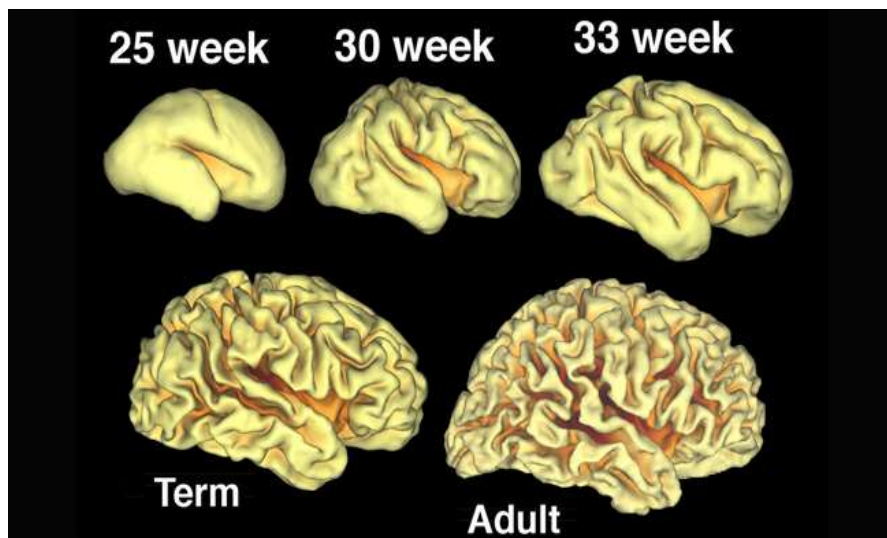
- rozvoj jemné a hrubé motoriky (*jemná motorika oka vede pohyb očí správným smérom. Jemná motorika mluvidel zajistí dobrý pohyb jazyka a rtů. A jemná motorika ruky se postará o spolupráci prstů. Čtení, psaní i počítání je ovlivněno také zralým spojením jemné a hrubé motoriky s vnímáním, tedy propojení pohybu s vnímáním zrakovým i sluchovým*)
- dítě musí být schopno dostatečné koncentrace (*vybrat ty podněty, které právě potřebuje, a naopak upozadit v dané chvíli podněty, které by byly spíše na obtíž*)
- zralost nervového systému a smyslových dovedností (*tj. přiměřená úroveň percepčně-motorických funkcí, které jsou základem pro psaní, čtení, počítání*)

U dětí s poruchou attachmentu, které byly po narození vystaveny vysoké míře stresu (kortizolová teorie) dochází k zásadním změnám ve vývoji mozku (kvalitativní a kvantitativní odlišnosti), snižuje se funkční propojení jednotlivých částí mozku (prefrontální kůry s limbickým systémem):

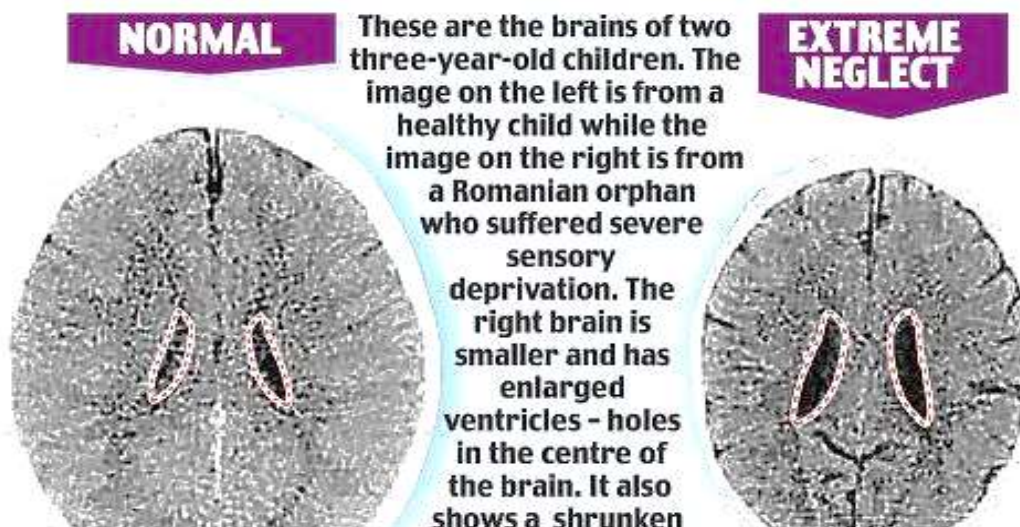
Zasíťování mozku (kvalitativní vývoj)



Růst mozku (kvantitativní vývoj)



Vliv zanedbávání na kvalitativní a kvantitativní vývoj mozku



U dětí s poruchou attachmentu je tedy zasažena jak přímo schopnost soustředit se a učit se novým vědomostem, tak schopnost „fungovat ve třídě“ jak mezi spolužáky tak i vzhledem k učiteli.

2. Jak může pomoci učitel?
Dobrá znalost historie dítěte
Setkat se s rodinou a důkladně se obeznámit s historií dítěte (tj. možnými spouštěči traumat). Není možné, aby dlouhodobé zanedbávání, týrání, zneužívání a opuštění nejbližšími lidmi nezanechalo na dítěti následky, přestože se dítě na první pohled jeví jako „normální“. Je nutné si stále připomínat, že odchylky v jeho chování jsou přetrvávající obranné strategie, dítě není „špatné/ zlobivé/ zákeřné/ surové“, dítě nám to „nedělá naschvál“ a situace se nevyřeší tím, „že se bude víc snažit“. Snažte se porozumět příčinám chování dítěte; ani dítě samo mnohdy neví „proč to dělá“, jde o implicitní vzpomínky uložené v předřečové paměti dítěte = „prostě se mu to děje“
Jasná pravidla, spravedlnost, důslednost, čitelnost
Dítě se bojí, ale pokud dobře zná pravidla, „ví, co bude“, snižuje to jeho úzkost. Ve třídě musí panovat řád a pořádek, všem dětem je potřeba „měřit stejným metrem“. Pomáhají různé třídní řády/ pravidla třídy/ pravidla chování (jednoduchá nebo obrázky) vyvěšené na viditelném místě apod.
Předpřipravit dítě na všechno nové
Pečlivě dítě připravit na strukturu hodiny, celé školy, informovat dopředu i o drobných změnách, které ho mohou rozhodit (zástup učitele, písemka, exkurze...).
Věnovat dítěti pozornost, dávat mu najevo přijetí
„Vím, že jsi tady“. Pomůže dítě posadit před katedru, při výkladu u něj stát, v případě neklidu na něj položit ruku, navazovat s ním oční kontakt, usmát se na něj; přivítat se s ním při příchodu do školy a rozloučit se s ním při odchodu, zeptat se ho jak se má apod. Dejte dítěti vědět, že jste tu pro ně. Naslouchejte mu.
Trpělivost
Změny nepřicházejí rychle, je to běh na dlouhou trať.
Předcházet konfrontačním a stresovým situacím
Ve stresové situaci dítě aktivuje své obranné mechanismy, vrací se rychleji ke „starým scénářům“, je dobré je eliminovat s nadhledem a humorem. Konflikty řešit s dítětem v soukromí, ne před celou třídou, aby se necítilo poníženo před ostatními.
Podporovat dítě, hledat to „co umí“ ne to „co neumí“; NEZAHANBOVAT a NEPOSUZOVAT DÍTĚ
Podporovat dítě, posilovat ho, povzbuzovat: „Mám radost, že se ti povedlo dokončit ten úkol!“ „Všimla jsem si, jak moc ses snažil!“ „Vždy máš vzorně ořezané tužky!“ To co funguje opakovat co nejčastěji. Oceňovat úspěch a snahu, preventovat co neumí. Pokud si neumí připravit věci na lavici, pomoci mu s tím, pokud neudrží pozornost a „ztratí“ kde se čte, přijít k němu a ukázat mu to... Vyhnout se „nálepkám“: nejzlobivější kluk, nešikovná holčička a generalizaci: „Ty se nikdy ani trochu nesnažíš!“ „Kdybys alespoň jednou dal pozor!“
Zůstat v klidu, dávat výběry, upozorňovat na důsledky
Chovat se vůči dítěti klidně, „zůstat v klidu“. Pokud na dítě učitel zvýší hlas, vyhrožuje mu nebo ho před třídou poníží, spustí tím jeho obranné reakce ještě ve vyšší míře. Vyhýbat se „bojům o moc“, „zahánění dítěte do kouta“, „tlačení ke zdi“. Doporučuje se dávat výběry: „Můžeš si vybrat. Buď dopočítáš tu úlohu nyní, nebo ji později doděláš doma jako domácí úkol! Jak to vidíš?“ Výběr dává dítěti možnost mít situaci částečně pod kontrolou a vyhnout se tak zpuštění obranné reakce. Upozornit dítě na logické následky špatného výběru; nehádat se s ním, nediskutovat a neposuzovat ho.
Pojmenovávat „co vidím“ a dávat „návody“
Běžně používané techniky odměn/trestů ve škole nezabírají; je vhodnější pojmenovávat pocity a chování dítěte a dávat mu návody na žádoucí chování: „Všimla jsem si, že je pro tebe těžké, vydržet chvíli v klidu.“

Máš hodně energie. Potřebuješ ji ze sebe dostat ven, můžeš udělat několik dřepů. Vidím, že to pomohlo! Teď už se ti daří sedět v klidu. Funguje to!“
Být připraven na neobvyklé projevy v chování
Děti se mohou chovat jako emocionálně mladší („ <i>dělat zvířátko</i> “, šišlat i když už normálně mluví apod.) = nekáznit je a nevyžadovat „normální“ chování, ale akceptovat je a laskavě usměrnit v případě, že by hrozil posměch ostatních dětí. Dítě může být „lepkavé“ věšet se na učitele, snažit se ho okouzlit, usměrnit v případě, že by hrozil posměch ostatních dětí.
Dát dítěti „bezpečného člověka“
Dítě potřebuje mít ve škole 1 bezpečnou osobu, na kterou se může kdykoli obrátit, která je pro něj přístupná fyzicky i emocionálně, věnuje mu pozornost, dovede se na něj naladit = nabízí mu vztah. Může to být učitel, ale také asistent pedagoga, asistent pro dítě, někdy lze také využít jiné dítě ve třídě, tj. určit dítěti ve třídě kamaráda, někoho schopného a šikovného z dětí, kdo ho „ <i>dostane na starost</i> “
Vytvoření individuálního plánu žáka
Spolupráce s pedagogicko-psychologickou poradnou a vytvoření individuálního plánu péče pro dítě
Komunikace mezi učitelem a rodinou
Rodiče a škola se vzájemně se informují o všech změnách, neobvyklém chování dítěte, ale i o úkolech a incidentech ve třídě. Vzájemná komunikace zajistí, že všichni „ <i>táhnou za jeden provaz</i> “ a dítěti snižuje manévrovací prostor pro lži, výmluvy, zapírání a jiné běžné poruchy chování při poruchách attachmentu.

3. Čím může učitel situaci zkomplikovat?

- Zahanbování (křik, výhrůžky, shazování dítěte před třídou)
- Negativní „označování“: zlobivý chlapec, neposlušná holčička
- Používání běžných systémů trestů (poznámky, černé puntíky, stání na hanbě), které zvyšují stud
- Nesrozumitelná nebo měnící se pravidla, nedůslednost, nadržování
- Předčasné požadavky na vyspělost dítěte, v době, kdy ještě není dost vyvážené (samostatnost, správná volby, spolupráce)
- Tlak na výkon, vynucování, vydírání, autoritativnost
- Nepřehledná situace, zmatek, změny, střídání učitelů
- Nesmyslné chválení, nadržování, ústupky, „měkké hranice“