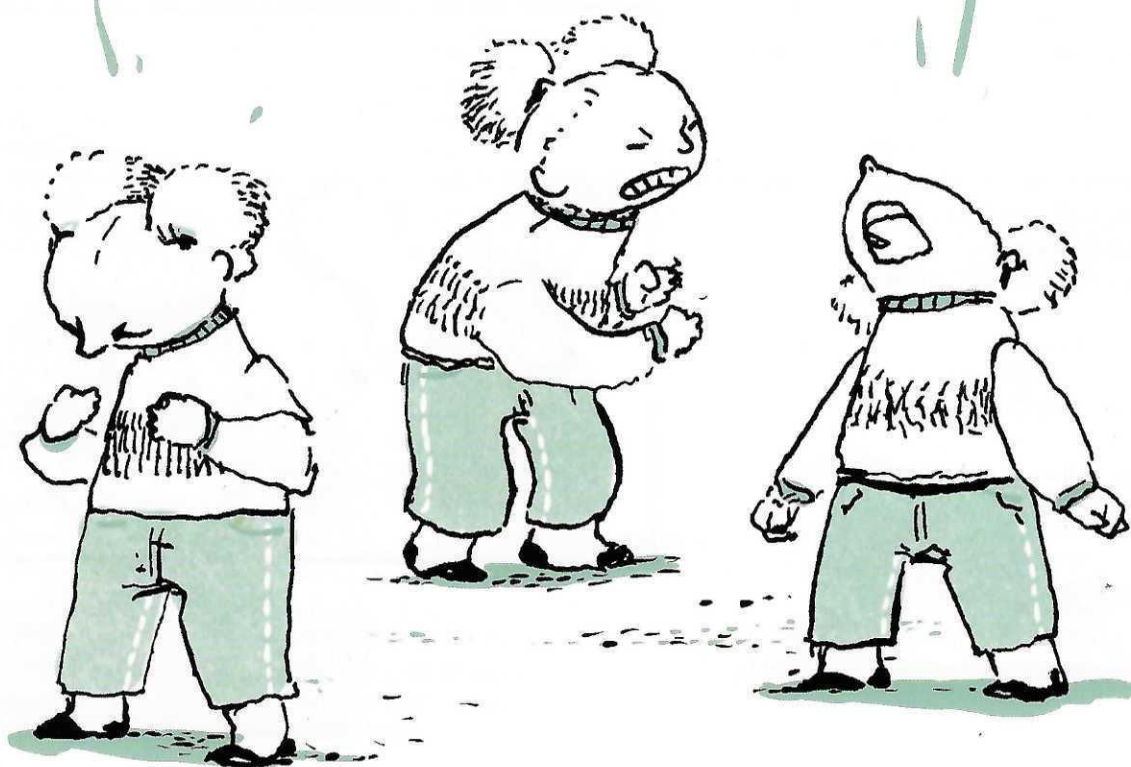




Jak pracovat s hněvem u dětí i s tím vlastním?

Hněv často vnímáme jako cosi nepatřičného, čeho bychom se měli nějak zbavit, „zadupat“ ho, potlačit. Ale je to stejně bláhové a neúčinné jako chtít z našeho života vytěsnit pocit štěstí nebo strach. A pokud se to někomu přece jen podaří, pak to s jeho duševním zdravím nevypadá vůbec dobře. Jediná možná cesta je se postupně, nejlépe od dětství, učit s projevy hněvu pracovat.

Hněv má negativní nálepkou, zároveň ale představuje jednu ze základních emocí, která se objevuje v celé historii lidstva napříč kontinenty i kulturami. Jeho projevy však mohou mít mnoho podob. A právě tady je klíč k pochopení, jak s hněvem zacházet. Psychologové upozorňují, že hněv je přirozená, zdravá emoce, kterou můžeme v určitých situacích prožívat: rozzlobíme se, když nás někdo napadne, podvede, když cítíme, že se děje něco nespravedlivého, když jsme z něčeho silně frustrováni... Hněv ale můžeme pociťovat i vůči sobě samým ve spojení s pocitem viny.

Ve své normální, zdravé podobě je to emoce, která nám pomáhá detekovat problém a motivuje nás ho řešit – něco změnit v pod-

mínkách a prostředí, které nás obklopuje, a/ nebo v nás samotných, abychom se dokázali bránit, nastavit hranice, obnovili pocit bezpečí. Pokud se ale nenaučíme s hněvem pracovat, budeme ubližovat sobě i svému okolí.

Kde se v dětech bere nečekaný výbuch vzteku?

U dětí předškolního věku nás někdy překvapí nenadálý výbuch vzteku a marně přemýšlíme, co strašného se vlastně stalo. Když se děti začnou vztekat na veřejnosti, obvykle to upoutá pozornost okolí. Lidé to často vnímají jako nevychovanost a někdy neváhají hlasitě kritizovat rodiče.

„V předškolním věku ještě není plně dozrálá schopnost regulace emocí. Dítě prožívá emoce velmi intenzivně, ale nemá zatím dostatek nástrojů, jak je zvládat. Výbuch vzteku tak často není ‚nevychovanost‘, ale spíše nezvládnutá emoce. Dítě reaguje na přetížení – může jít o frustraci, změnu, neúspěch, ale i kumulaci drobných podnětů,“ vysvětluje Mgr. Bc. Martina Johanes Podlipná, DiS., speciální pedagožka, poradkyně pro rodinu se zaměřením na zlepšování vztahů a zvládání náročných situací a zároveň ředitelka Mateřské školy Líbeznice.

Součástí odborného vzdělání, které připravuje na práci pedagoga v mateřské škole, je i dětská vývojová psychologie. Takže by paní učitelky měly být připraveny na to, že prudký výbuch dětského hněvu může nastat také ve třídě, na zahradě, na vycházce... „Teoreticky ano, praxe je ale jiná. Náročnost spočívá v tom, že situace přichází nečekaně a často v kontextu skupiny dětí. Klíčová není jen znalost, ale zkušenost, schopnost rychlé orientace a práce se sebou samým,“ upozorňuje na riziko zjednodušujícího pohledu Martina Johanes Podlipná.

Jak situaci číst

Zkusme se tedy podívat do třídy, kde učitelku upoutá, že jedno dítě křičí, kope kolem sebe, uhodí druhé dítě hračkou, násilím mu něco rve z ruky, případně si někdo přijde stěžovat: „Honzík mě bouchnul.“ (Projevy nezvládnutého vzteku se samozřejmě týkají i holčiček.) Jak takovou situaci číst, když pedagožka nezaregistrovala, jak k incidentu došlo?

Martina Johanes Podlipná upozorňuje, že v takové chvíli je důležité nehodnotit okamžitě dítě jako „viníka“: „Chování je vždy jen vrchol ledovce. Učitelka by měla hledat kontext – co situaci předcházelo, jaké byly vztahy mezi dětmi, jak se dítě projevovalo už dříve.“

Někdy se ale můžeme setkat s tím, že dítě začne plakat, křičet, vztekat se, když se mu nepovedl obrázek, něco nedopadlo tak, jak čekalo, nebo se naopak děje něco nečekaného.

Co může být v pozadí dětských emočních zkratů? „Velmi často hrají roli základní potřeby, jako jsou únava, hlad, přetížení. Stejně tak může jít o dlouhodobější napětí. Například nejistota v rodině, která může být spojená se změnami, s nedostatkem pocitu bezpečí. Dítě si tyto věci nenese ‚vědomě‘, ale promítají se do jeho chování,“ říká speciální pedagožka a ředitelka mateřské školy.

... a jak ji řešit?

Nejprve je samozřejmě potřeba zareagovat na akutní stav. Martina Johanes Podlipná upozorňuje: „Učitelka je regulátorem situace, proto je důležité, aby zachovala klid a v první fázi zajistila bezpečí všech dětí. Další důležité pravidlo je omezit počet slov, protože v afektu dítě žádné vysvětlování nevnímá. Vhodné je stručně pojmenovat emoci, např.: vidím, že jsi hodně rozzlobený. A nabídnout oporu, ne tlak. Rozhodně není vhodné křičet, moralizovat, okamžitě trestat, dlouze vysvětlovat a zlehčovat emoce dítěte.“

Tahle praktická doporučení pro práci s akutní fází vzteku jsou vhodná nejen do třídy plné dětí, měla by se dostat i k rodičům. Takže by mohla být například inspirací na téma besedy rodičů s dětským psychologem v mateřské škole. Psychologové totiž upozorňují, že zlehčování emocí může mít na dítě velmi negativní vliv, protože si z něj odnáší něco úplně jiného, než dospělý zamýšlel: dítě to nevnímá tak, že kvůli konkrétnímu podnětu není třeba mít takový vztek, strach nebo být smutný, vnímá, že to, co cítí, není v pořádku – pro něj to ale znamená, že ani ono samo není v pořádku, že je nějak divné, špatné, nedostatečné... Podobné

zkušenosti pak ohrožují vnímání vlastní sebehodnoty, a nejen v dětství.

Když jsou všechny děti ve třídě už zase v pohodě, doporučuje speciální pedagožka a ředitelka mateřské školy Johanes Podlipná vrátit se ve vhodné chvíli k předchozí události a v klidu ji reflektovat. „Teprve až se dítě zklidní, nastává prostor pro to, abychom společně s ním pojmenovali situaci, hledali jiné možné způsoby reakce. Velmi důležité je pracovat také se vztahy ve třídě, nejen s ‚aktérem‘, ale i s ostatními dětmi.“ Účinnou pomocí je podle ní také společný nácvik, co by se v podobných situacích dalo příště udělat jinak.

Všem potenciálně „třaskavým“ situacím se v dětském kolektivu samozřejmě nevyhneme, nicméně: „Do jisté míry se jim dá předcházet jasnou strukturou dne, předvídatelností, citlivým sledováním signálů dětí, opakovanou prací s emocemi, především jejich pojmenováváním a modelováním různých situací, a celkovým budováním bezpečného vztahového prostředí,“ konstatuje Martina Johanes Podlipná.

I učitelka je jen člověk

Nikdo, ani učitelky mateřské školy, nedokáže před vstupem do práce úplně odložit všechny soukromé problémy, pokud čelí náročné situaci (nemoc v rodině, rozvod...). Může se pak stát, že učitelka aktuálně nemá dostatečnou kapacitu vnímat běžné temperamentní projevy dětí.

Měli bychom si být vědomi také toho, že i do profesní role učitelky se mohou promítnout přirozené lidské projevy související s osobností, životními zkušenostmi atd. Takže se například může stát, že učitelku konkrétní dítě (nebo jeho rodiče) něčím dráždí, rozcíljuje, má tendenci vnímat ho mnohem kritičtěji než ostatní.

„Že je nám někdo méně sympatický než druhý, je lidské a běžné. Důležité ale je, aby

si učitelka dokázala tuto skutečnost přiznat. Už samotná reflexe významně snižuje riziko neadekvátní reakce,“ upozorňuje speciální pedagožka, vztahová poradkyně a ředitelka líbeznické MŠ. „Chybou je nejen jednat impulzivně pod vlivem negativní emoce, ale také potlačovat tyto emoce bez reflexe. K reflexi může pomoci například sdílení s kolegyní, hledání významu chování dítěte a samozřejmě supervize.“

Pokud se učitelka sama ocitne v nějaké náročné situaci, cítí se přetížena a vnímá sníženou kapacitu ke zvládnání běžného dění ve třídě, je opravdu potřeba o tom mluvit. Ideálně s vedením, nebo alespoň s kolegyní,“ říká Martina Johanes Podlipná. Napětí, nervozita, hněv, jež mohou způsobit déletrvající přetížení, se časem promítnou do zhoršení atmosféry a vztahů ve třídě a zároveň se mohou negativně odrazit na celkovém fyzickém a duševním zdraví přetížené pedagožky. Dříve než k tomu dojde, potřebuje podle ředitelky MŠ Johanes Podlipné paní učitelka nějakou formu podpory: „Může to být úprava režimu, sdílení ve sboru, supervize, případně krátkodobé odlehčení.“ ■

PhDr. Daniela Kramulová,
publicistka ve vzdělávání
Ilustrace Markéta Metelka Knorová
a Alžběta Moravcová

