



Jak ani slovem neublížit

Komunikace je pro školství alfou a omegou. V komunikaci se odehrávají vztahy, předávají se vědomosti, probíhá výchova, a přestože je to pro nás něco naprosto přirozeného, není občas na škodu popřemýšlet nejen nad tím, co sdělujeme, ale také jak to sdělujeme.

Komunikace je totiž důležitá i pro vývoj dětské osobnosti a někdy můžeme ublížovat, aniž bychom o tom věděli. Obzvláště malé, školkové nebo prvostupňové děti často přebírají názory dospělých včetně názorů na sebe samé – vždyť za svůj krátký život neměly ještě mnoho možností zažít úspěch, něco dokázat nebo nad někým vyhrát. Pedagog má tak v ruce mocný nástroj, kterým může dítěti pomoci, ale také uškodit. Jak vzniká syndrom naučené bezmocnosti, co je Pygmalionův efekt a jak může učitel zvrátit sled událostí ve prospěch dítěte?

Naučená bezmocnost

V roce 1975 Martin Seligman (tehdy student, dnes již známý americký psycholog) prováděl experiment se psy, které rozdělil na tři skupiny. První skupina nedostávala žádné elektrošoky, druhá skupina dostávala elektrošoky, kterým se mohla svou vlastní aktivitou vyhnout, a třetí skupina dostávala elektrošoky bez možnosti situaci jakkoliv ovlivnit. Psi ze třetí skupiny se chvíli snažili bolestivým ranám uniknout, ale nakonec to vzdali a přestali hledat řešení. Následně byli psi uzavřeni do speciálního boxu, ve kterém stačilo, když přeskočí bariéru, a mohli se tím vyhnout dalším elektrošokům, ale ukázalo se, že většina psů ze třetí skupiny pouze pasivně přijímala svůj

osud, a přestože měla možnost se zachránit, tak už to ani nezkoušela. Naučili se totiž být bezmocní.

Raději to vzdám

Stejný princip bohužel platí nejen u zvířat, ale také u lidí, včetně dětí. Na ty jsou ve škole kladeny nároky, které ne každé zvládne s lehkostí. Příkladem může být Matěj, o němž jeho maminka píše, že: „... při vyučování neruší, je klidný, ale nepracuje. Nevěří si, nemá žádné sebevědomí. Bojí se, že když něco napíše, že to bude špatně a ostatní se mu budou smát.“ Matěj má problémy s pozorností a s pomalým tempem. Po předchozích zkušenostech se školním prostředím nabyl dojmu, že ač se snaží sebevíc, výsledek je nejistý, a proto to raději vzdal. Naštěstí existují způsoby, jak takové situace změnit k lepšímu.

Úhel pohledu

Důvodem pocitu bezmocnosti je mylná domněnka, že nemá cenu se snažit, protože nad situací nemáme kontrolu. Každý ale většinou máme možnost svou situaci ovlivnit, jen ne vždy vidíme správnou cestu, jak z toho ven. Obzvláště děti mohou propadnout pocitu bezmoci velmi snadno a je na nás dospělých, abychom jim z toho pomohli ven a ukázali jim jiný úhel pohledu,

vyzdvihli situace, kdy se něco povedlo, kdy se úkol podařil, a vedli děti k tomu, že mohou mít kontrolu nad svým vlastním životem, ačkoliv se někdy nedaří tak, jak si přejeme.

Syndrom neúspěšné osobnosti

Někdy však mohou být příčinou dětských problémů i samotní dospělí a negativně ovlivňovat vývoj osobnosti, třeba v případě, že v dítěte naopak nevěří, shazují ho a opakovaně upozorňují na jeho nedostatky. Jak jsem již zmínila výše, děti často přejímají názory dospělých. A pokud jim okolí, rodiče a učitelé tvrdí, že „jsou nemechla, jejich bratr byl v tomhle a onom lepší nebo že nikdy nebude jedničkář, že na to nemá“, srazí to na kolena i silného jedince, natož křehké dětské sebevědomí. Pocit nedostatečnosti a neschopnosti se pak dá shrnout pod pojem „syndrom neúspěšné osobnosti“.

Zdůrazňování neúspěchu

Na rozdíl od naučené bezmocnosti vytváří tento syndrom okolí dítěte svými poznámkami, zdůrazňováním neúspěchu, porovnáváním s druhými, kteří jsou „lepší“ atd. Výsledek je ale podobný jako u naučené bezmocnosti – dítě rezignuje, protože si nevěří, nesnaží se, vyhýbá se úkolům, v horších případech zaujímá vůči svému okolí

ne přátelské postoje a najde si místo, kde si může svou „neúspěšnost“ ve škole vynahradiť, jako jsou různé party kamarádů, záškoláctví apod. Dítě je nakonec onálepkované jako „problémové“, takže od něj učitelé žádné velké výkony nečekají, dítě přijme svou roli a už se ani o nic víc nesnaží a kruh je uzavřen.

Pygmalionův efekt

Naštěstí podobným způsobem fungují věci i naopak. Pokud budeme o nějakém dítěti smýšlet pozitivně, budeme nadhodnocovat jeho výkony a povzbuzovat ho v jeho snažení, dokážeme tím vyburcovat dítě k lepším výsledkům. Tomuto jevu se říká Pygmalionův efekt nebo také sebenaplňující proroctví a byl popsán již v 60. letech 20. století, kdy skupina výzkumníků přišla do školy, zadala dětem IQ testy a učitelům pak o některých vybraných dětech řekla, že jejich testy byly nadprůměrné (přestože dosáhly průměrných výsledků). Po určitém čase přišli výzkumníci do školy znovu a ukázalo se, že vybrané děti začaly ve škole dosahovat lepších výsledků.

Snaha vyhovět

U těchto dětí se nezměnilo nic jiného než to, že o nich učitelé začali smýšlet jinak – lépe. U vybraných žáků si začali více všimnout jejich úspěchů, chválili je, povzbuzovali a tím zvyšovali jejich sebevědomí a motivaci k lepším výkonům. Děti poznají, když jim dospělý důvěřuje, a nechtějí ho zklamat, snaží se vyhovět očekávání, která jsou na ně kladena, a pokud jsou očekávání příliš nízká, tak není velká ani snaha něčeho dosáhnout a naopak.

Sestupná komunikační spirála

U všech těchto efektů můžeme vysledovat, že vznikají díky myšlenkám a hodnocením, které si o sobě vytváříme my (u naučené bezmocnosti) anebo naše okolí (u neúspěšné osobnosti a Pygmalionova efektu). Následnou komunikaci s ostatními se už jen více a více utvrzujeme v tom, kam nás vedou naše myšlenky. V praxi to pak může vypadat tak, že učitelovo negativní smýšlení o žákovi způsobí, že se pedagog začne zaměřovat spíše na jeho neúspěchy a žák tak dostává málo povzbuzení a zažívá čím dál méně úspěchů. To utvrzuje učitele v jeho původní myšlence, načež žák rezignuje na další snahu a učitel žáka definitivně zařadí do negativní škatulky. To profesor Zdeněk Helus nazývá sestupnou komunikační spirálou.

Možné řešení

Opakem je vzestupná komunikační spirála, která může být jedním z řešení pocitů bezmoci a je pravděpodobně důvodem úspěchu dětí



u Pygmalionova efektu. Pokud dospělý chce dítěti pomoci dostat se ze začarovaného kruhu, je potřeba začít měnit nejprve své nastavení a smýšlení. Když začneme o dítěti přemýšlet pozitivněji a aktivně vyhledávat věci, které se povedly, postupem času začne i dítě vidět věci v lepším světle. Nebude to hned. Stejně jako dítěti trvalo nějakou dobu, než o sobě začalo smýšlet negativně, tak i změna k pozitivnímu sebeobrazu chvíli trvá. Pokud dítě ucítí u dospělého větší důvěru ve své schopnosti a dostane se mu povzbuzení, začne zažívat i více úspěchů, což opět utvrdí dospělého i dítě v tom, že na to má, a kruh se otevírá.

Terapie naučené bezmocnosti

Někdy však ani sebevětší snaha o pozitivní povzbuzování dítěte nepřinese kýžené výsledky a dítě je stále uzavřené do sebe a do své domnělé neschopnosti. V některých případech není na škodu pozvat na pomoc psychologa, který může dítěti pomoci odhalit konkrétní chování a myšlenky, které způsobují pocity bezmoci, a naučit dítě lépe porozumět vlastním pocitům a jak s nimi pracovat. Martin Seligman říká, že stejně jako se dá naučit bezmocností, dá se naučit i optimismem. Je ale potřeba, aby o to dotýčný stál a chtěl na tom pracovat. Pak se v optimálním případě „naučíme sami sebe hlídat a včas se zarazit, jakmile se naše myšlení začne ubírat nežádoucím směrem. Tomu se dá při využití různých strategií skutečně naučit“.

Pokud chceme pomoci jako rodiči či učitel, můžeme s dítětem v praxi trénovat, jak se zachovat v situacích, které jsou pro něj náročné – když se cítí neschopné, když ho někdo

shazuje nebo když má pocit, že je toho na něj příliš. Společně s dítětem je možné pracovat na tom, aby samo o sobě začalo lépe smýšlet, promluvit si s ním o jeho pocitech, korigovat jejich reálný podklad a budovat zdravé sebevědomí.

Důležitost komunikace

Komunikace a vztahy jsou občas natolik spleťtité, že i pro dospělého je obtížné rozklíčovat jejich význam, natož pro dítě. Navíc nemáme vztahy jen s lidmi, které máme rádi, ale musíme se naučit vycházet i s těmi, kteří nám k srdci nepřírostiti. Děti se teprve učí, jak s ostatními komunikovat, jak ve vztahu s druhými neztratit samy sebe, a zjišťují, že slova mohou nejen pohladit, ale také zranit. Optimistický pohled na svět a psychická odolnost jsou dobrým základem pro to, aby si člověk nebral věci příliš osobně, ale ne každý se takový narodí. Někomu je potřeba pomoci, aby se na svět nedíval tak zamračeně, a důležité je vědět, že to naučit lze.

Klíč k optimismu

A na závěr ještě jedno moudro od zakladatele pozitivní psychologie Martina Seligmana: „Pesimisty utváří hlavně ono jejich přemýšlení o budoucnosti, kterou vidí v těch nejčernějších barvách. Samozřejmě že musíme být realističtí. Některé zlé situace opravdu nelze změnit. Ale i na většinu z těch špatných se dá najít něco nadějněho. Něco, na čem můžeme zapracovat, aby se naše situace opět zlepšila. Dokázat na životních svízelech objevit to přechodné a časem změnitelné, to je klíč k optimistickému vidění.“ ■

PhDr. Lucie Kvasničková