

Každé chování má nějaký důvod

O dětech, které se chovají náročně, neobvykle, nebezpečně, nevyzpytatelně nebo nepochopitelně, bychom si mohli povídat opravdu dlouho. Odbornice v oblasti rodičovství a neurověd Robyn Gobbel říká, že ať je chování dítěte sebevíce matoucí a nepředvídatelné, je vždy možné ho vysvětlit a usměrnit.

O podobném chování se mnohdy mluví jako o maladaptivním. Chápeme je jako způsob vyrovnávání se se stresem či úzkostí, který sice krátkodobě ulevuje, ale dlouhodobě škodí a ztěžuje fungování v běžném životě. Jednoduchý příklad: štípne nás komár a my si instinktivně rozškrábeme místo, kde se to stalo. Krátkodobou úlevu, které jsme škrábáním dosáhli, překoná poranění způsobené škrábáním. Nebo odejdeme ze situace, která nám je nepříjemná. Sice jsme dosáhli úlevy, ale možná tou situací byla důležitá schůzka, kterou jsme nevysvětlitelně opustili, nebo se jednalo o pracovní poradu a my jsme se tak dostali do pozice pracovníka, který se vyhýbá pracovním úkolům, mezi něž – ať chceme, nebo ne – porady prostě patří. Dítě, které si chce vzít hračku, může kvůli tomu svého kamaráda udeřit. Sice ji získá, přijde ale o vztah s vrstevníkem a možná ho čeká nějaké potrestání. Dospělý mu navíc může hračku odebrat, a tak nakonec nemá nic, ani hračku, ani kamaráda.

Podle Bonnie Badenoch, terapeutky zaměřující se na trauma, ale žádné chování není maladaptivní. „Až do tohoto okamžiku jsem používala slovo maladaptivní, když jsem chtěla popsat náročné, vysilující a matoucí chování dětí, které přicházely do mé ordinace. Byly to děti, které už navštívily ordinace jiných terapeutů, ale stejně se chovaly způsobem, kvůli němuž je vyloučili ze školy. Z mateřské školy," vzpomíná Robyn Gobbel na své setkání s kolegyní. „Myslela jsem si, že slovo maladaptivní je velkorysé. Skrývá se v něm poznání, že konkrétní chování se objevilo jako ochranné a takové, které dítěti pomáhá zvládnout určitou situaci. Bylo to chování, které dítě v určitém okamžiku potřebovalo, aby bylo v pořádku. V té chvíli tedy bylo adaptivní. Ale později už ne."

Žádné chování není maladaptivní

Důležité je zastavit se nad tím, proč dotyčný něco takového dělá, hledat skryté motivace, přemýšlet o tom, zda tím skutečně sleduje první plán, který vidíme na vlastní oči. Tedy že skutečně druhé bije jen proto, aby jim ublížil, rozbíjí věci jen proto, aby se zničily, křičí proto,

aby ho bylo slyšet... „I to nejnesmyslnější chování, nad nímž se pozastavujeme, dává smysl," říká Robyn Gobbel. „Dokonce i chování, které je příčinou toho, že večer padnete vyčerpaně do postele a lámete si hlavu, jak to všechno zvládnete ještě jeden den." Natož pak do chvíle, kdy dané dítě z vaší třídy postoupí dále...

Představte si šestiletou dívenku, říkejme jí třeba Alenka (skutečná dívenka z dob mého působení ve speciální mateřské škole). Má řadu malformací, například velkou hlavu nebo deformity horních končetin, inteligenci střední úrovně mentální retardace, obtíže s porozuměním řeči i s mluvením; ty druhé jsou způsobeny malformacemi v orofaciální oblasti. Je poměrně urostlá, větší než děti jejího věku, a má velkou sílu. Žije v náhradní rodině, protože její biologičtí rodiče se jí z důvodu vrozené vady po narození vzdali. Pěstounku má moc ráda, vytvořily si k sobě důvěrný vztah, v náhradní rodině je jednoznačně velmi dobře přijímána. A v čem je problém?

Chování, které jsme původně vyhodnocovali jako maladaptivní, spočívalo v tom, že Alenka po svém příchodu vtrhla do třídy, odmítla se zapojit do společné činnosti a snažila se hlavou udeřit kterékoli z dětí. Sama jsem od ní mívala modřiny pod žebry nebo v pase, protože úderu předcházelo intenzivní rozběhnutí. Prostě to do nás „napálila". Snažily jsme se s kolegyněmi přijít na to, proč se takto chová. Jednou ji do školky dovedla pěstounčina kamarádka, která spěchala do práce, takže dorazily poměrně brzy. Alenka se nadšeně vrhla mezi hračky a zapojila se do volné hry. Pak se klidně nasvačila a řízená činnost nepředstavovala žádný problém, den proběhl bez incidentů a nikdo nepřišel k další modřině. Následovalo komplikované vyjednávání s pěstounkou, zda by nemohla Alenku vodit dříve, aby si mohla před svačinou pohrát jako ostatní děti. Nakonec se podařilo vyřešit situaci tak, že dívenka byla zařazena do ranního svozu (školka měla velkokapacitní vůz a řidiče, v autě vždy byla i jedna z nás učitelek). Alenka se do školky dostala pokaždé hned ráno. Ne, neeliminovaly se tím rozhodně všechny problémy, třeba obtíže v komunikaci také často vedly k různým incidentům, ale jednoznačně se tak přispělo ke zklidnění atmosféry ve třídě.

„Je to tak. Všechno chování dává smysl. Ale stejně mu musíme určit hranice, nebo je dokonce změnit. Pokud ale vyjdeme z předpokladu, že dává smysl, přistupujeme k němu spíše se zvídavostí a nikoli se snahou ovládnout je," doporučuje v podobných situacích Robyn Gobbel.



Důležité zásady

Zvídavost otevírá cestu ke změně chování a po celou dobu musí zůstat naším společníkem, zmiňuje ve svých textech Robyn Gobbel. Rodičům i pedagogům nabízí tři důležité zásady.

01 Chování je jen nápověda

Chování je prostě to, co vidíme navenek a co nám pomáhá poznat, co se děje uvnitř. Je snadné soustředit se jen na to, abychom jakýmkoli způsobem zastavili špatné chování, ale tento přístup nás bohužel uvězní v chování, které je typické pro hru Tetris. Někdy se nám podaří, že nežádoucí chování zmizí, ale v tom okamžiku se objeví jiné. Zůstáváme neustále ve střehu, dáváme pozor na nežádoucí chování a upřímně řečeno jsme naštvaní.

02 Všichni potřebujeme propojení, abychom přežili

Děti – lidé – potřebují druhé lidi. Všichni potřebujeme propojení a vztahy. Zejména děti potřebuji dospělé, aby přežily! Potřebují propojení, aby se mohl rozvíjet jejich mozek – a nejdůležitějším cílem mozku je přežít a růst. Vaše dítě nepochybně velmi znesnadňuje navázání propojení. I když nerozumím tomu, proč dítě odmítá propojení, naučila jsem se zůstat zvídavá a klást si otázku: „Co se tady vlastně děje?" Kladu si ji vždy.

Jestli se dítě chová tak, že odmítá propojení a odstrkuje jej, něco není v pořádku. Chceme se pokusit o nápravu, ať to něco je cokoli.

03 Usměrněné a zapojené děti, které se cítí v bezpečí, se chovají dobře

Opravdu. Nechovají se dokonale. Ale... jako děti.

Potřebujeme se dostat k jádru a pochopit, že toto chování existuje proto, že část vašeho dítěte trpí. Myslím, že rozsah tohoto utrpení přímo souvisí s intenzitou jeho chování.

Chci, aby se dítě začalo chovat jinak, ale více mi záleží na tom, aby jeho trápení bylo spatřeno, uznáno, přijato a vyléčeno. Jakmile se to stane, jeho chování se zlepší. Jsem si jistá, že je to pravda, protože lidé tak prostě fungují.

Jak nevypěnit, i když pění dítě?

I když možná spíše vyletíme jako rodiče, i v pozici učitele se můžeme dostat do situace, kdy prostě vypěníme. Neměli bychom, není to profesionální, ale stane se. Robyn Gobbel ve své práci hodně myslí na dospělé, rodiče i pedagogy dětí s chováním náročným na péči. Říká, že znalosti nám pomohou jen zčásti, důležitá je péče o sebe samé. Nikdo samozřejmě neradí, aby si vysílená učitelka nanesla na obličej pleťovou masku a usadila se v křesle a děti aby si dělaly, co chtějí. Její zásady sebepéče obnášejí psychologickou sebepodporu.

1. krok: Všimnout si

Prvním krokem je všimnout si, že máte myšlenku, pocit nebo vjem. Pokud si ničeho nevšimnete, nemůžete nic dělat. Všimnout si je tedy neoddiskutovatelné. Samotné všimnutí, i když neuděláte žádný další krok, může být nesmírně účinné. Pokud si všimnete, že máte nějaký pocit, je váš soví mozek stále v činnosti. Je to rozdíl mezi „vnímáním pocitu" a „bytí pocitem".

Důkladně se zamyslete nad tou situací a vzpomeňte si, jak jste se cítili. Kdy jste pocítili vztek? Jaké vjemy máte teď, když na to myslíte? Jaké pocity? Jaké myšlenky? Cítíte v těle nějaké napětí, třeba napjatá ramena nebo zaťaté pěsti? Přemýšlejte o tom, co jste cítili, a zkuste to pojmenovat neutrálními slovy:
Měla jsem pocit, že se mi rozskočí hlava! **Vjem**
Byl jsem tak rozzuřený, že bych si odplivl. **Pocit a chování**
Vyskočila jsem ze židle. **Chování**
Zaťal jsem pěsti. **Chování**
Cítila jsem horko na hrudi. **Vjem**
Tohle nikdy neskončí! **Myšlenka**
Viděl jsem rudě. **Představa**
Jen si všímejte a prostě popište, co se dělo.

2. krok: Uznat bez odsouzení

Uznat prožitek znamená naladění na skutečnost. Žádné odsuzování, žádné přání, aby to bylo jinak, nebo snaha to „vyřešit". Jen naladění. Slova „měl bych, měla bych" jsou téměř vždy doprovázena odsouzením. Odsouzení pochází od nervové soustavy v režimu ochrany. Můžete dítěti pomoci regulovat jeho chování, když jste v režimu ochrany? Ne. Nemůžete pomoci ani sobě.

Uznat svůj prožitek bez odsouzení znamená, že jakmile si jej všimnete, připustíte, že je to pravda. „Cítím, že se mi v hrudi rozlévá horko." Nevymlouváte si to, nestydíte se, neobviňujete kvůli tomu dítě. Je to prostě pravda.

3. krok: Soucit se sebou

Řekla jsem vám, že jsem byla opravdu přesvědčená o síle soucitu se sebou! Znovu se k tomu dostáváme. Když vypěníte a chováte se tak, že toho litujete, prožíváte utrpení. Okamžik utrpení si zaslouží soucit se sebou.

Když se třesete vztekem, je to okamžik utrpení. Jakmile začnete úspěšně prokazovat soucit se sebou, možná si položíte ruku na hruď, možná budete opakovat svou mantru: „Jsem dobrý rodič/učitel, který i v obtížných situacích dělá to nejlepší, co je v jeho silách."

4. krok: Uvolnit napětí

Všímavé a záměrné sundání nohy z tohoto „pedálu plynu" energie v těle vysílá sdělení „Jsem v bezpečí!" Někdy uvolňuji napětí tím, že se pohodlně opřu, když sedím na židli, nebo si sednu, pokud stojím. Někdy uvolním stehna. Někdy otevřu zaťaté pěsti. Záleží na tom, čeho si všimnu nejdříve. V tomto bodě mé cesty jsou myšlenky na soucit se sebou téměř vždy provázeny gestem, které uvolňuje napětí. Zdá se, že jsem propojila tyto neurony a teď vedou vzruchy společně.

Péče o učitele

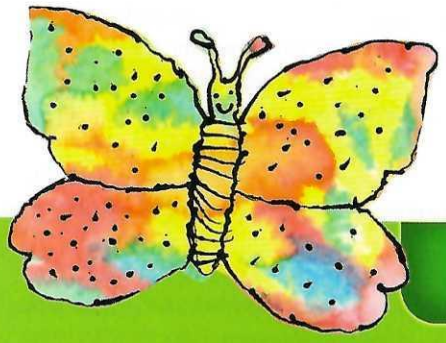
Psycholožka Irena Smetáčková se dlouhodobě zabývá vyhořením u pedagogů a doporučuje týmům společná neformální setkávání i odbornou pomoc. Může pro své pedagogy něco udělat škola? „Vedení školy by mělo hodně přemýšlet o tom, jak funguje tým a co je možné udělat pro to, aby fungoval lépe. Může to začít tím, že se vyčlení nějaké finance na to, aby si učitelky mohly jít spolu zahrát bowling nebo si občas dopřály společnou přednášku, ovšem může to mít i systematičtější profesní formu, kdy vedení školy objedná týmovou supervizi doplněnou supervizí individuální. Tohle je nástroj, který přispívá k sebereflexi," říká psycholožka. „Supervize přispívá k tomu, že si učitelky uvědomí, kdo jsou, co jim v jejich práci dává smysl, a co jim naopak nedělá dobře, identifikují situace, kdy se cítí rozhozené a proč. A protože se supervize účastní tým, je to nástroj k lepšímu vzájemnému poznání, k inspiraci jednoho druhým. I když jsme každá jiná, dohromady můžeme ve škole vytvořit něco smysluplného."

Supervize se ale učitelé bojí. Ve školách stále přetrvává soutěživá atmosféra a mnozí pedagogové se, leckdy po právu, bojí, že by se jim upřímnost mohla vymstít. „Myslím, že vše začíná u vedení školy, u jeho vize školy a hodnot souvisejících se vzděláváním, které bude před učitelský sbor stavět. Když vedení zdůrazňuje, že není třeba, abychom byli jako jednotlivci dokonalí, ale že dohromady můžeme vytvořit opravdu skvělý pedagogický tým, protože v něm se naše silné stránky sečtou a nějaké slabé stránky má každý, je to lidské. Nebudeme je před sebou zastírat, protože jedině když k sobě budeme upřímní, můžeme se pak vzájemně doplňovat," zmiňuje Irena Smetáčková. „Chápu, že se učitelé a učitelky příliš velkého sdílení někdy bojí, ať jde například o hospitace, nebo o zmiňovanou supervizi. Ostatně mně také někdy stoupne tlak, když na mou výuku přijdou kolegové, ale je to zdravé," dodává odbornice.

Pedagog profesionál

Všechny rady a všechna doporučení jsou „jen na papíře" a strom života je zelený. Ano, je to tak. Pokud se ale ke své práci chceme postavit profesionálně, pomůže, pokud si na ně aspoň vzpomeneme. Není možné očekávat, že se všechny děti budou chovat standardně. Společnost je pestrá a i v rámci normy definované například vývojovou psychologií se ocitnou děti s různými osobnostními charakteristikami, temperamentem nebo preferencemi. Některým dětem prostě jen něco schází nebo vadí a reagují na to nezrale. A jiné mají opravdu velké obtíže. ■

Mgr. Marie Těthalová
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová



Knižní tip

Dítě s chováním náročným na péči

Odbornice v oblasti rodičovství a neurověd Robyn Gobbel říká, že ať je chování dítěte sebevíce matoucí a nepředvídatelné, je vždy možné ho vysvětlit a usměrnit. Je jen třeba zamyslet se nad tím, co se stalo před tím, a pochopit, co se v dítěti děje. Ač se kniha zabývá závažným problémem, nepostrádá jistou míru nadsázky a nadhledu a vede k pozitivnímu vnímání dítěte. Knihu zakoupíte na **obchod.portal.cz**.

