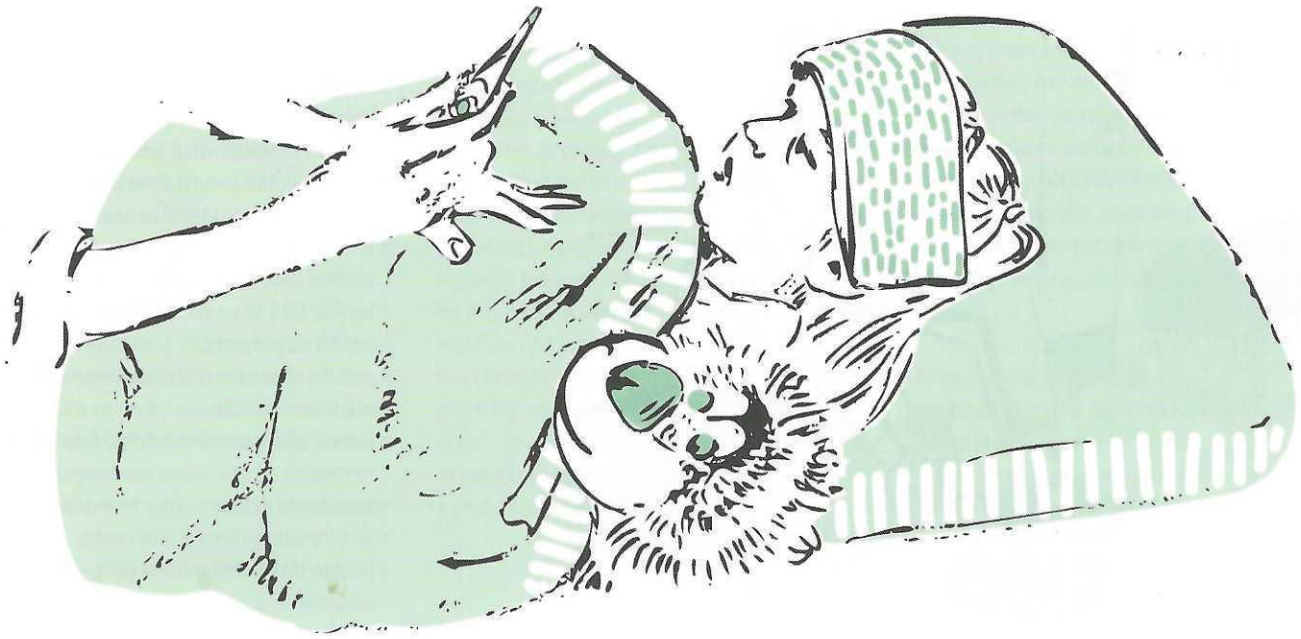


Každé dítě musí být občas nemocné, aby si vytvořilo účinný obranný systém

Opět je tady podzim a s ním i různé virózy, nachlazení, bakteriální infekce – zkrátka děti po vcelku pohodovém létě začínají stonat. Zopakujme si tedy, co o dětském stonání víme, a přidejme i něco navíc.

Různá onemocnění jsou běžnou součástí dětství. Prodělali jsme je kdysi my a prodělají je i naše děti a vnoučata, i když se tomu všemožně snažíme zabránit. Odborníci uvádějí, že v prvních deseti letech může dítě onemocnět až stokrát. (A vzpomínám na tomto místě na svoji kamarádku, která tvrdí, že ještě v předškolním věku byla se svojí dcerkou u lékaře pětsetšedesátkrát).

Obranné látky, které organismus chrání před nemocemi, se vytvářejí teprve v průběhu života, když se setkáváme s různými infekcemi. A protože malé děti nemají imunitní systém ještě zralý, onemocní snadno.

V prvních měsících života je dítě chráněno před infekčními onemocněními obrannými látkami, které mu předala matka v průběhu těhotenství přes placentu. Další protilátky přecházejí do mateřského mléka. Jejich účinek je však přechodný a po několika měsících se vytrácí.

Vlastní obranný systém začíná dítěti fungovat asi v šesti měsících věku, ale obranyschopnost ještě nemá dokonalou, takže snadno onemocní. A právě v kontaktu s choroboplodnými zárodky si začíná tvořit vlastní protilátky. Takže aby si dítě vytvořilo účinný obranný systém, musí být prostě občas nemocné, i když se nám to nelíbí a snažíme se tomu zabránit.

Péče o nemocné dítě

Nemocné dítě samozřejmě potřebuje starostlivou péči. Velice důležité je, aby rodiče a další osoby, které se o ně starají, zůstali klidní. Nervozitou a strachem mu neprospějeme.

Zvláště malé děti bychom měli pečlivě sledovat, Čím je dítě mladší, tím mohou být jeho problémy závažnější – třeba když zvrací a má průjem, může se rychleji odvodnit než dítě starší. Také mu například rychleji vyletí horečka a mozek snadněji zareaguje křečemi (tzv. febrilní křeče).

Rodiče často říkají, že poznají blížící se chorobu, když dítě změní chování – tedy když například přestane tzv. divoké dítě „zlobit", vypadá unaveně, začne si samo lehat. Někdy je zase spíše mrzuté a neklidné.

Nemocného kojence nebo batole bychom nikdy neměli nechávat bez dozoru. Maminka nebo člen rodiny, který zrovna o dítě pečuje, by si na ně měl opravdu udělat čas a neřešit zároveň třeba domácí práce.

Malé dítě by se mělo co nejvíc chovat. Zdá se vám to snad „přehnané"? Je to ale opravdu důležité, protože při chování a mazlení, tedy při tělesném kontaktu, rychleji zjistíme například to, že má dítě teplotu. Také se mu bude lépe dýchat, než když leží v postýlce. A v neposlední řadě je pro nemocné dítě důležitý pocit bezpečí. Zvláště v noci je třeba mít postýlku s nemocným dítětem u sebe.

Pokoj, ve kterém leží nemocné dítě, by měl být vyvětraný. V zimě bychom měli větrat alespoň dvakrát denně asi 10 minut, v létě může být při hezkém počasí otevřené okno celý den. Dítě ale samozřejmě nesmí být v průvanu. Teplota v pokoji by se měla pohybovat mezi 20–23°C. Jenom když dítě umýváme nebo mu třeba dáváme zábal, mělo by být v místnosti tepleji – v takovém případě vždy zavřeme okno, případně přitopíme. V místnosti bychom také neměli nechávat zbytečně dlouho stát nočník s močí nebo odložené znečistěné pleny.

Aby se nemocné dítě cítilo co nejlíp

Při onemocnění dýchacích cest se doporučuje zvyšovat vlhkost. Můžeme si koupit speciální zvlhčovač vzduchu, ale lze ho také jednoduše nahradit tím, že dáme na radiátor mokrou osušku.

Aby mohlo dítě s onemocněním dýchacích cest v kojenecké postýlce dýchat vlhký vzduch,



kolegy a vedou ke společnému přemýšlení. Také předcházejí nedorozuměním, případně konfliktům.

Facilitace

Využíváme ji v situaci, kdy před skupinou stojí společný problém. Může to být například tvorba pravidel spolupráce v týmu, revize školního vzdělávacího programu či školního řádu, případové setkání apod.

Facilitátor je specialista, který provází členy skupiny společným jednáním. Nerozhoduje o tom, jak se má problém vyřešit, o to se starají účastníci setkání. Jeho rolí je zajistit, aby se každý mohl vyjádřit, aby setkání mělo dobré tempo a časové ohraničení, aby výstupy byly jasné všem a došlo se k nim způsobem, který všichni vnímají jako férový.

Většinu skupinových jednání si školka zvládne odřídit sama (výhodou je, když má někdo ze sboru výcvik). Při facilitovaném jednání se může i ředitel/ka zapojit naplno. Nemusí nést tíhu vícera rolí – odpovědnost za program, pohodu a zapojení všech – a k tomu sledovat své osobní potřeby i cíle manažera školy. U velmi náročných nebo citlivých věcí je vždy vhodné, aby roli facilitátora měl někdo nestranný.

Školní mediace

V okamžiku, kdy se z problému stane spor, je čas využít nástroj mediace. Mediátor vede setkání dvou stran (obvykle dvou lidí či dvou malých skupin), které se již spolu nedokážou konstruktivně domluvit, ale zároveň to potřebují. Mediátor je specialista, který dokáže pracovat i ve velmi emotivním prostředí a pomocí mediačních technik postupně vede strany k obnově dialogu, případně i k dohodě o budoucnosti. Pro (velmi specifické) školní prostředí je vhodné využívat školní mediátory. Mohou to být externí specialisté, škola ale může mít i svého interního školního mediátora. Díky němu se řada konfliktů může vyřešit dříve, než začnou eskalovat (více na www.skolnimediace.cz).

Disciplíny pro skupinový a týmový rozvoj

Vedle disciplín, které usnadňují komunikaci v týmu, jsou další, které systematicky podporují jeho obnovu a rozvoj. V českém prostředí se etablovaly především koučování a supervize. Standardně se využívají i plány osobního a pedagogického rozvoje.

Koučování

Skupinové či týmové koučování je vhodné zejména pro skupinu, která se zaměřuje na efektivní dosahování manažerských cílů. Využívá se proto u škol a školek, které mají početnější vedení. Mohou se pravidelně scházet (byť třeba jen dvakrát za rok), reflektovat minulost i přítomnost a domlouvat se o budoucnosti.

U školky bez vícehlavého vedení lze využít individuální koučink. Ten může pomoci s rozvojem manažerských dovedností ředitelky směrem k vedení lidí. Skrze tuto individuální podporu je podpořen rozvoj skupiny směrem k týmu.

Supervize

Na rozdíl od běžné porady nebo školení se supervize zaměřuje na podporu týmu jako takového. Během setkání se pod vedením supervizora řeší konkrétní pracovní situace, jako jsou konflikty s rodiči, náročné chování dětí nebo vyhoření. Setkání může také nabídnout prostor pro reflexi a sdílení, kde se členové týmu mohou svěřit se svými pocity a obavami a věnovat se vzájemným vztahům. Obvykle trvá nějaký čas, než si všichni na supervizi zvyknou, a je běžné, že ji využívá třeba jen část týmu.

Plány skupinového / týmového rozvoje

Z praxe známe plány osobního (pedagogického) rozvoje. Většinou se jedná o individuální plány jednotlivých pracovníků, které cílí na posun v konkrétní kompetenční oblasti. Takové plány se však dají zpracovat i pro celou skupinu či tým. Například i budování týmu se tak může stát společným, skupinovým dílem.

Shrnutí a doporučení

Pracovní tým není samozřejmost. Řada škol má místo něj spíše sbor jednotlivců nebo několik skupin. Pro naplnění společenského poslání mateřské školy i pro vnitřní pocit harmonie a souznění ale stojí za to o něj usilovat.

Dovolíme si proto místo závěru nabídnout shrnutí článku ve formě trojice konkrétních tipů:

- Využijte ŠVP jako svou společnou smlouvu o tom, co a jak mají všichni ve školce dělat.
- Učte se komunikovat ve složitých situacích a využívejte interní a/nebo externí podporu, jakmile cítíte závan nepohody – předejdete tak vichřici.
- Nenamlouvejte si, že jste tým, když jím ještě nejste, a pracujte na týmu i v případě, že jím už jste. ■

Eva Růtová a Nikola Křístek
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová

O AUTORECH

Eva Růtová působí v oblasti vedení lidí více než 20 let. Zaměřuje se na osobní a kariérový rozvoj a nastavování strategií a procesů pro vedení lidí v organizaci s akcentem na její vztahovou kulturu. Věnuje se koučování a poradenství převážně managementu škol. Je psychoterapeutkou, mediátorkou, facilitátorkou a také lektorkou výcviků ve školní mediaci a facilitaci.

Nikola Křístek v minulosti mj. učil na částečný úvazek v MŠ a vedl program pro MŠ Zdravá abeceda. Působí jako evaluátor se specializací na kulturu školy, facilitátor a konzultant pro školy a zřizovatele.

Oba autoři působí v organizaci Restorativní škola, z.s.
www.restorativniskola.cz

Zdroje:

LOGAN, Dave, John KING a Halee FISCHER-WRIGHT. Zrození kmenového vůdce. Praha: Synergie, 2019.

NOVOTNÁ, Eliška. *Sociologie sociálních skupin*. Praha: Grada, 2010.

PLAMÍNEK, Jiří. *Synergický management: vedení, spolupráce a konflikty lidí ve firmách a týmech*. Praha: Argo, 2000.

www.skolnimediace.cz

www.skolnifacilitace.cz