



Pomáhající rozhovory

Mgr. Jana Divoká

Můj cíl

Deklarovat přesvědčení, že si každé dítě zaslouží podporu a žádná situace není tak špatná, abychom v ní nemohli najít alespoň špetku naděje na možné řešení.

Požádat, abychom nenálepkovali, nezavírali si dveře „diagnózou“, nelámali nad dětmi hůl a spíše viděli jak dítěti v danou chvíli je, nikoliv jaké je a tomu přizpůsobili i přístup k němu a komunikaci s ním...

SEBEÚCTA

Bazální příběh o tom, kdo jsem!
Odpovídá na otázku – Jsem zde na
světě správně – vítaný/á?

- Sebeúctu si můžeme představit jako určitý příběh o tom, kdo jsme. Dětem tento příběh pomáhají psát i dospělí v jeho okolí tím, jak k němu přistupují a komunikují s ním. Je tedy i na nich, zda dítěti pomohou napsat příběh, který povede k vysoké sebeúctě, nebo příběh v podobě sebenaplňujícího prorocství „jsem k ničemu, nemám žádnou hodnotu, nejsem tu na světě vítaný“. Vysokou sebeúctu u dítěte jistě podpoří respektování jeho individuality, hledání a posilování silných stránek a oceňování momentů, kdy dosáhne úspěchu. Pro podporu sebeúcty dítěte je velmi žádoucí, pokud může zažívat pocity „bezpodmínečného přijetí“. Tyto pocity zažívá dítě ve chvílích, kdy mu dokáže především rodič nebo učitel dávat najevo, že jej přijímá (miluje) takového, jaké je, nikoliv jen když dosahuje vynikajících výsledků ve škole, sportu, hře na hudební nástroj či jiné oblasti.

JAZYKOVÁNÍ – KOMUNIKACE



Jak o situaci mluvíme?

Internetové stránky a FB stránka



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



O PROJEKTU

PROJEKTOVÝ TÝM

ODBOBNÝ TÝM

KONTAKTY

NOVINKY A ČLÁNKY

PŘIHLÁŠENÍ



ROZUM A CIT PRO ŠKOLY

Praha
Střední Čechy

divoka@rozumacit.org | +420 603 347 250



<https://www.facebook.com/rozumacitproskoly>

Edukačně-terapeutický balíček

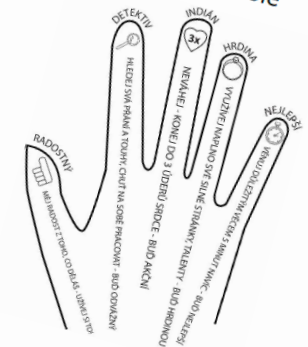
„kufřík“ se souborem materiálů pro přímou práci s dítětem v rámci pomáhajícího rozhovoru, s kterým se bude učit pracovník na škole pracovat.

Obsahem edukačně-terapeutického balíčku budou následující komponenty:

- ❑ příručka pro práci s terapeutickým balíčkem
- ❑ sada ilustrovaných karet, postaviček a symbolů předmětů jako nástroj pro vedení rozhovoru s dítětem



PŘÍRUČKA
pro práci
s edukačně-terapeutickým balíčkem
Rozum a Cit pro školy
Souborem materiálů pro vedení pomáhajícího
rozhovoru s dětmi s problémy v učení a chování na
základní škole



- ❑ sada karet s emocemi a pocity
- ❑ pracovní listy s úkoly pro děti
- ❑ soubor předloh pro práci s dětmi
- ❑ doplňkové elektronické materiály



PŘÍKLAD OBLASTÍ, KTERÉ MOHOU VÉST K POZOROVÁNÍ ODLIŠNÉHO PROJEVOVÁNÍ SE DÍTĚTE:

- ✓ udržení pozornosti
- ✓ mentální úroveň
- ✓ motivace k učení
- ✓ komunikace
- ✓ kázeň (poruchy chování)
- ✓ sebeorganizace
- ✓ zdravotní handicap (fyzický i psychický)

➤ Poznání není podmíněno vnějšími objekty, ale strukturou poznávajícího organismu

KAŽDÉ DÍTĚ JE ORIGINAL!

Má vlastní prekoncepty.

Shodneme se asi na určitých postupech, metodách, které fungují jako „narušitelé“ struktury organismu dítěte.

Nikdy však asi nemůže předem odhadnout, do jaké míry navodí naše působení kýženou změnu.

MODELY UČENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z KBT

1

Klasické
podmiňování

podnět - reakce

MODELY UČENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z KBT

2

Operantní podmiňování

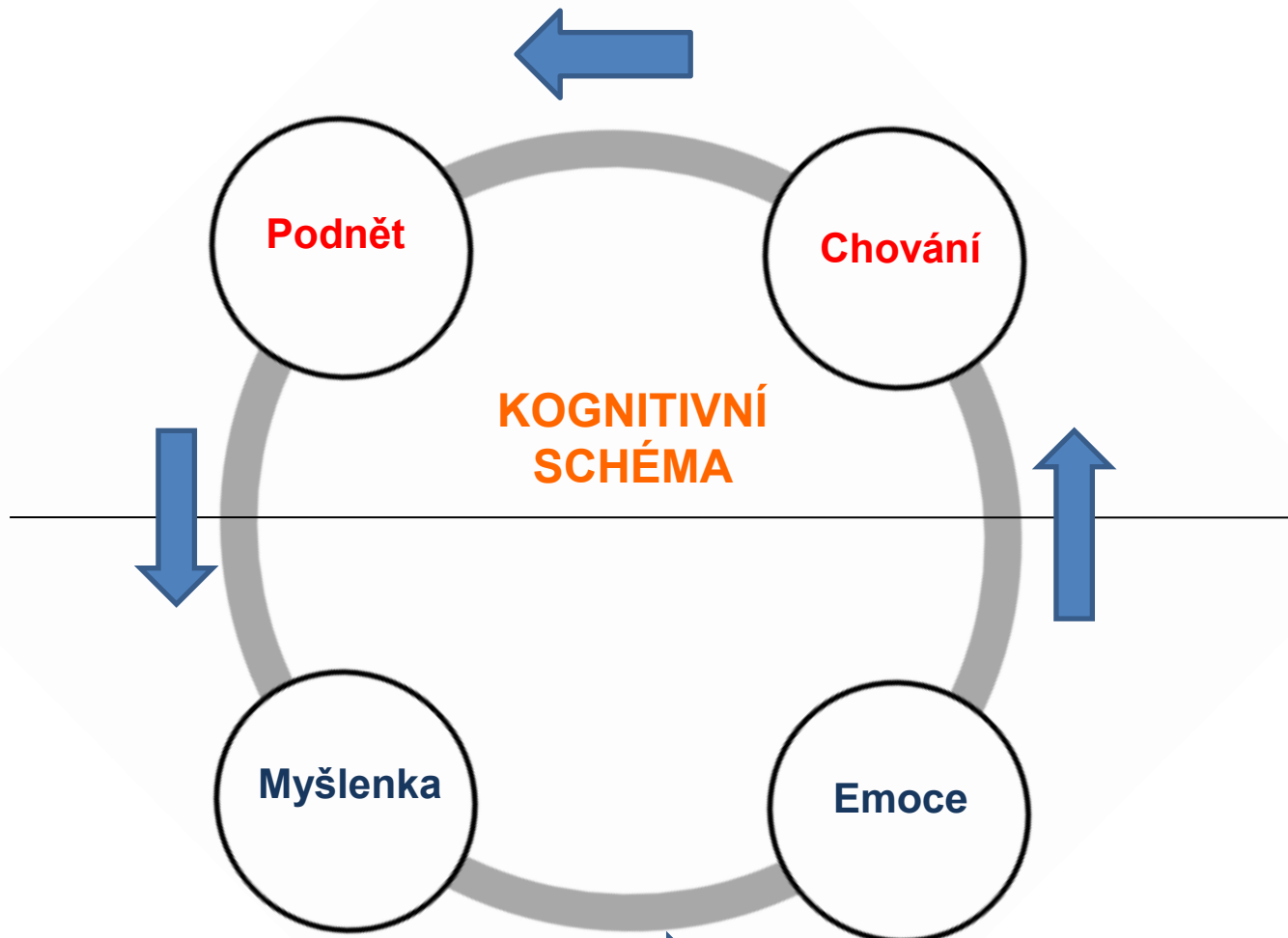
podnět - reakce - následek (odměna nebo trest)

MODELY UČENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z KBT

3

Kognitivní teorie

**podnět - kognitivní zpracování podnětu - emoční reakce –
chování**



**KOGNITIVNÍ
SCHÉMA**

Podnět

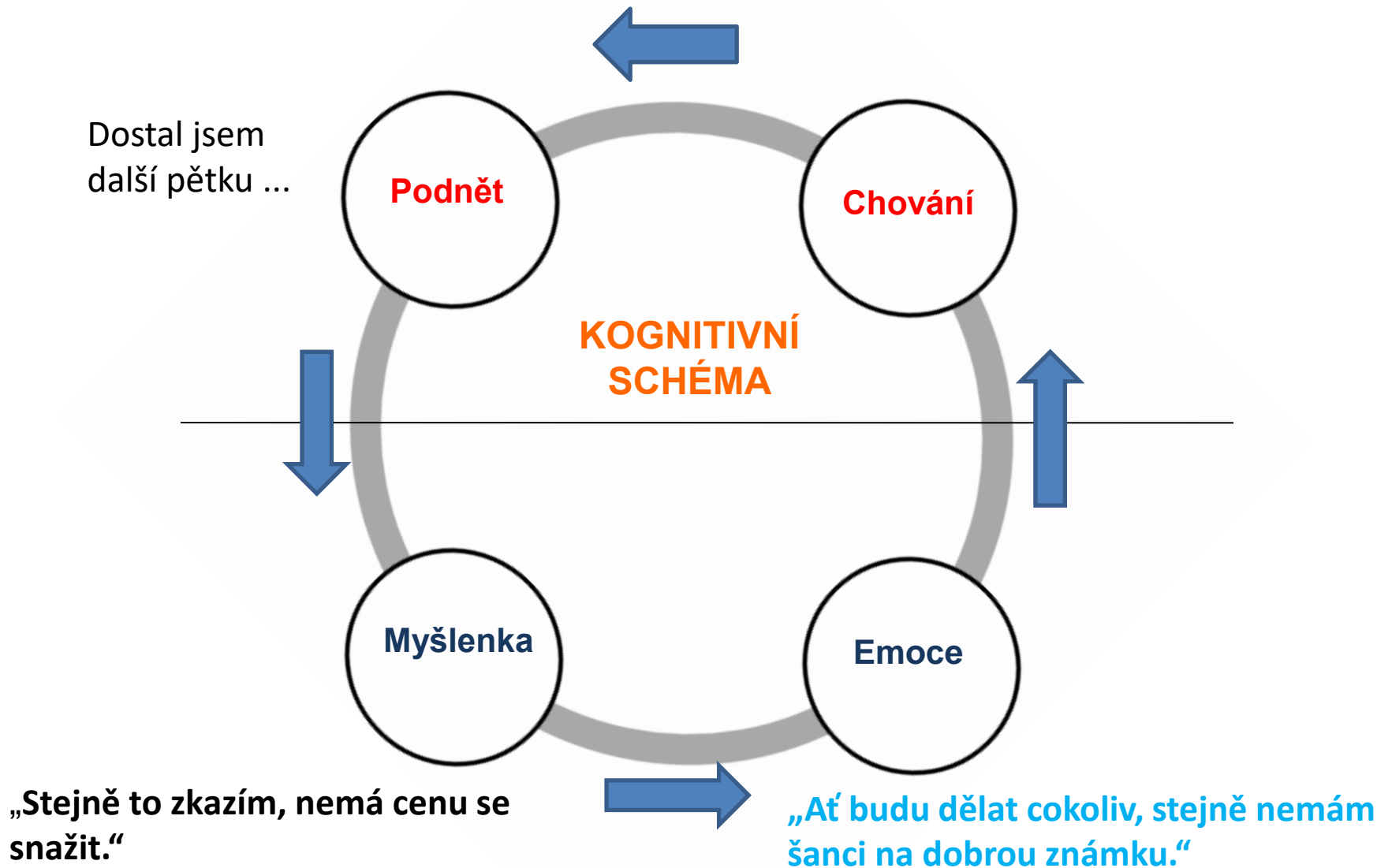
Chování

Myšlenka

Emoce

**„Aby mě druzí měli rádi, nesmím
být tlustá.“**

**„Hodnota osobnosti je vyjádřena tvarem
postavy a tím, kolik vážím.“**



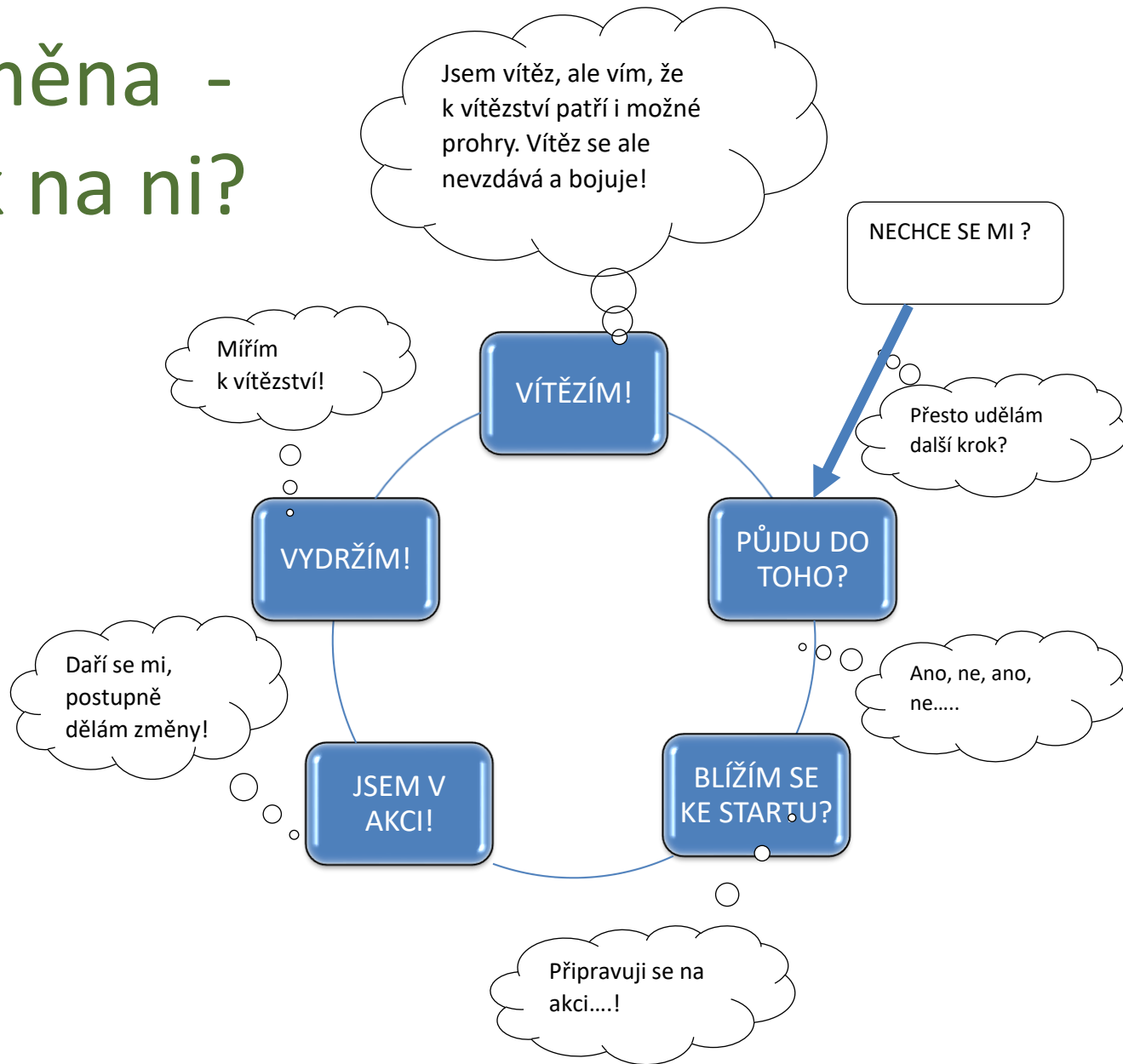
Naučená bezmocnost

- sedmdesátá léta minulého století - americký psycholog Martin E. P. Seligman.
- důsledek opakovaného vystavení jedince nepříjemným pocitům v prostředí, ze kterého nemá možnost uniknout - nepříjemný podnět trpět, a to i ve chvíli, kdy již má možnost jiného řešení situace (úniku).
- přesvědčení, že situace je nezávislá úsilí – „Ať dělám, co dělám, vždy je to špatně. Nemá cenu se snažit.“
- podporováno i způsobem komunikace s dítětem v rodině nebo ve škole - zdůrazňování nedostatků, nevhodné srovnávání s úspěchy druhých.
- může vést až k syndromu neúspěšného žáka – dítě zcela přestane věřit ve své schopnosti, odmítá plnit úkoly – často volí náhradní chování (záškoláctví, parta vrstevníků apod.)

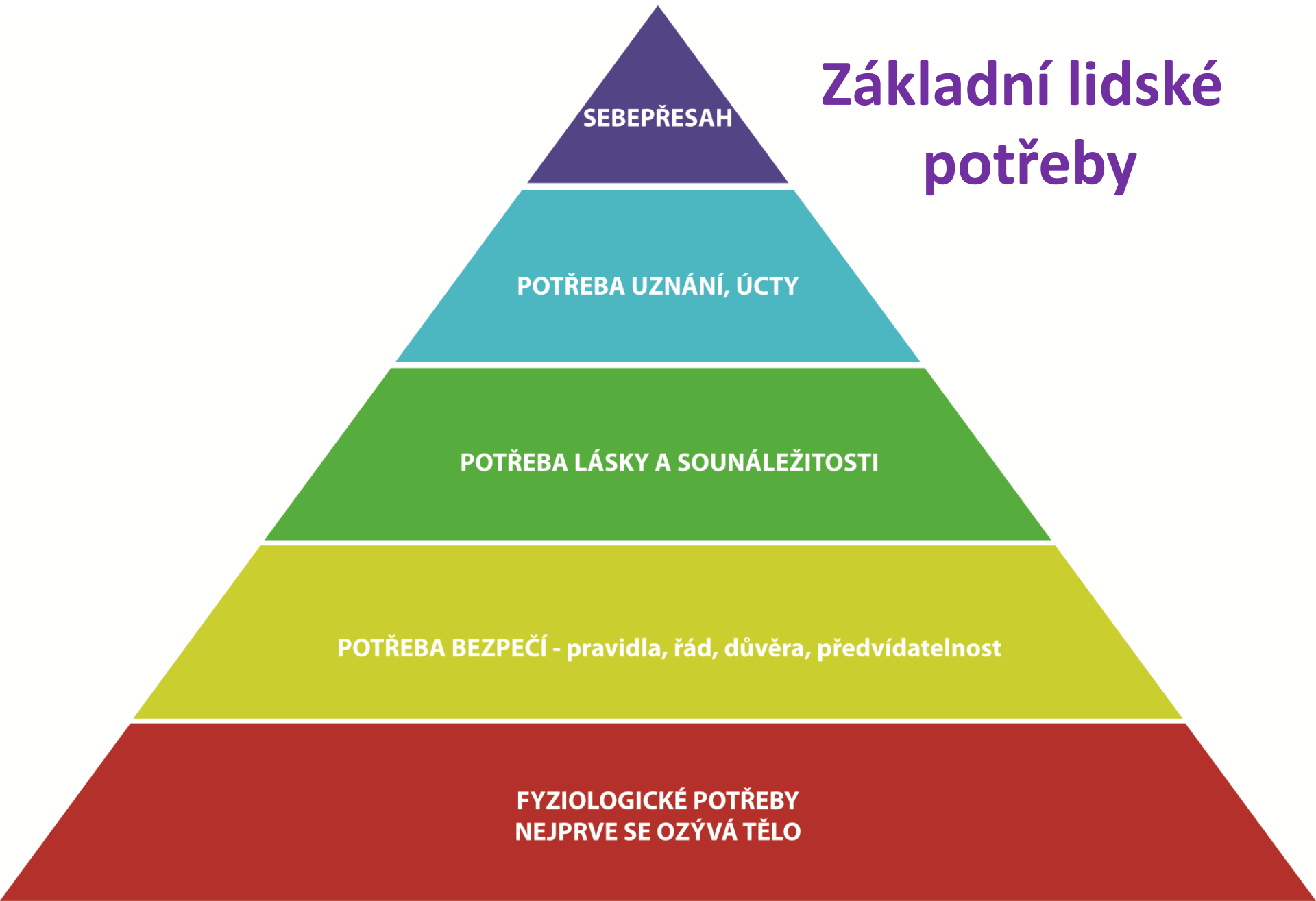
Pigmailon efekt = sebenaplňující předpovědi

- **Podle veršované pověsti o kyperském králi od Publia Ovidia Naso (Proměny)**
- jako Pigmalion efekt byl, na základě této pověsti, označen jev, kdy pozitivní očekávání vede k pozitivnímu výsledku (opakem je Golem efekt)
- vědci Robert Rosenthal a Lenor Jacobson na konci 60. let 20. století ukutečnili experiment s názvem „Pigmalion in the Classroom“.

Změna - jak na ni?



Základní lidské potřeby



SEBEPŘESAŇ

„ŽIVOT“

FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

JÍDLO, PITÍ, ROZMNOŽOVÁNÍ, POHYB



Silná pětka

- 1. Bezpečí** *(Po)starat se o dítě i o sebe!*
- 2. Připojování** - na jazykové projevy dítěte - např. tempo, hlasitost, slovník aj.; vidět věci očima dítěte, rozlišovat „jak je dítěti“ a „jaké je dítě“
- 3. Potvrzování** - dávat dítěti zřetelně najevo, že se jeho těžkosti snažíme rozumět, nebagatelizovat závažnost jeho problému (nesoudit, neporovnávat s okolím) ani nedramatizovat
- 4. Zplnomocňování** - spoléhat na to, že dítě je schopné rozpoznat a dosáhnout toho, co je pro něj dobré, vytvářet příležitosti, aby se dítě mohlo ukázat jako schopné, hledat zdroje, není třeba dělat věci za dítě ale ani za rodiče, nesnažit se být lepším rodiče
- 5. Oceňování** - upřímné ocenění všeho, čeho dítě dosáhlo vlastním úsilím, co zvládnulo, co se mu povedlo, v čem pokročilo na cestě k řešení problémů atd.

Otevřené otázky

- Kterak krtek ke kalhotkám přišel?
- Byl jsi včera ve škole hodný?
- Jak se stalo, že jsi dnes ve vyučování dokázal udržet pozornost?

Technika:	Cíl:	Doporučení:	Příklady otázek a výroků:
Povzbuzování	Vyjádit zájem, povzbudit dítě k hovoru	Nehodnotit - nevyslovovat souhlas či nesouhlas, využívat neutrální slova Měnit tón hlasu	Povídej, co se stalo? Jak se Ti to stalo? Trápí tě to už dlouho? To mě moc zajímá, vyprávěj mi o tom... Aha, řekneš mi o tom víc?
Objasňování	Získat více informací Objasnit, co dítě říká, čemu nerozumíme Pomoci dítěti, aby vidělo i další hlediska problému	Klást otázky Opravovat chybný výklad problému Podněcovat mluvčího, aby dále vysvětloval	Jak se stalo, že...? Kdy, kde a s kým se to stalo (naposledy, poprvé)? Jak to vidíš ty? Co si o tom myslíš? Co ti na tom vadí? Čím by to mohlo být? Jak se to mohlo stát? Jak si to vysvětluješ? Co jsi s tím dělal/a? Byl tam někdo, kdo ti mohl pomoci? Počkej, to se mi zdá velmi podivné, zvláštní, jak tomu mám rozumět? Co myslíš, že za tím mohlo být? Bývá to takhle vždycky, stává se to často? Bylo to někdy jinak?
Zrcadlení - reflexe pocitů	Připojit se na jazyk dítěte Projevit, že chápeme a rozumíme tomu, co dítě cítí, jak mu je	Nebagatelizovat situaci dítěte – uznat závažnost jeho pocitů Věnovat pozornost tomu, jak se dítě cítí	Slyším dobře v tvém hlase, že jsi smutný/á, naštvaný/á, tě to stále trápí...? Asi pro tebe není jednoduché řešit takovou situaci, mluvit o tom, co se stalo? Chápu dobře, že tě to stále trápí? Asi není jednoduché, pokud člověk řeší tak náročnou situaci? To pro tebe muselo být moc těžké se s takovou situací vyrovnat?
Uznání - oceňování	Zkompetentnit a povzbudit dítě Pomoci dítěti uvědomit si jeho hodnotu a zdroje. Dát dítěti najevo, že mu věříme	Vyjádit respekt k dítěti – jeho situaci Ocenit dítě a to třeba i malou část toho, co udělalo, řeklo, plánuje...	Oceňuji tvou snahu... Vážím si tvé odvahy... Líbí se mi, že... Máš právo tak vidět tuto situaci. Tvůj nápad je velmi originální, nevědění. Obdivuji, kolik energie (času) jsi do toho musel/a dát, musel/a tomu věnovat... To tě stálo asi hodně sil? Tvá trpělivost (odvaha, vytrvalost, pozornost atp..) je obdivuhodná. To byl opravdu skvělý výkon!
Parafráze	Říci vlastními slovy zjištěné informace, myšlenky, fakta Projevit zájem o informace sdělované dítětem	Novým způsobem předkládat myšlenky a fakta Shrnovat sdělení	Myslíš to tak, že... Říkáš tedy, že... Jestli tomu správně rozumím, myslíš to tak, že..., chtěl bys, aby...
Shrnutí	Shrnout, co bylo řečeno Ověřit, zda jsme skutečně porozuměli.	Shrnovat dosažený pokrok	Takže ty bys rád/a, aby ... Jestli tomu dobře rozumím, tak bys chtěl/a... Takže to, co jsi mi řekl... Chci si být jistý/á, že mi nic neuteklo, takže... Nejdůležitější se mi zdá... Příště bychom se mohli vrátit k...

Aktivní naslouchání

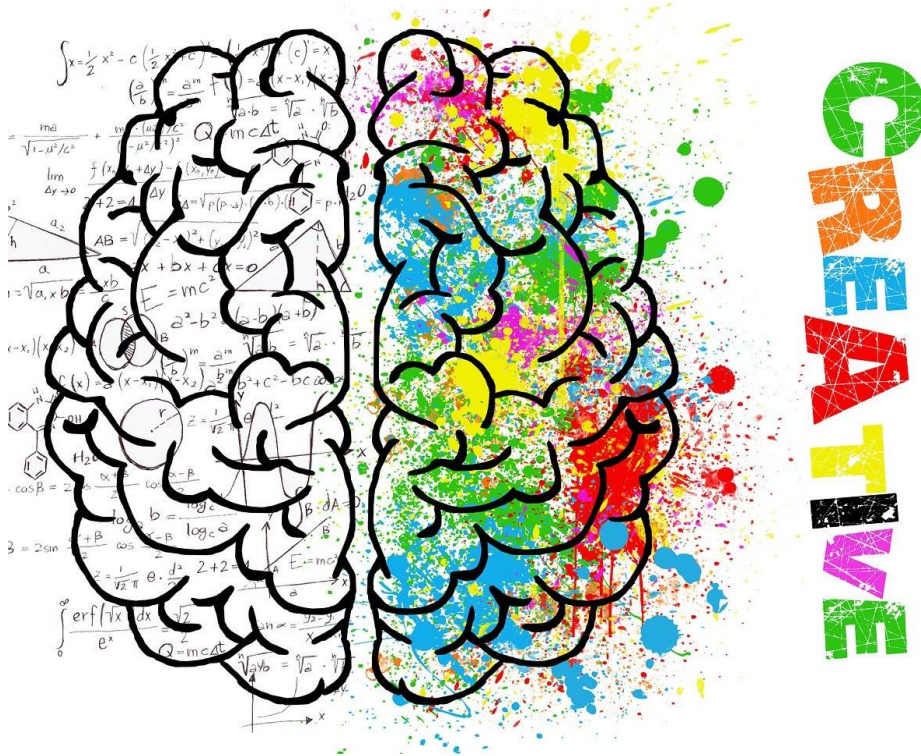
Aktivní naslouchání by se mělo stát základem pomáhajícího rozhovoru dítěte a průvodce. Předpokládá umění empatie a poskytování stále zpětné vazby stran dospělého.

SMART pro ověření cíle

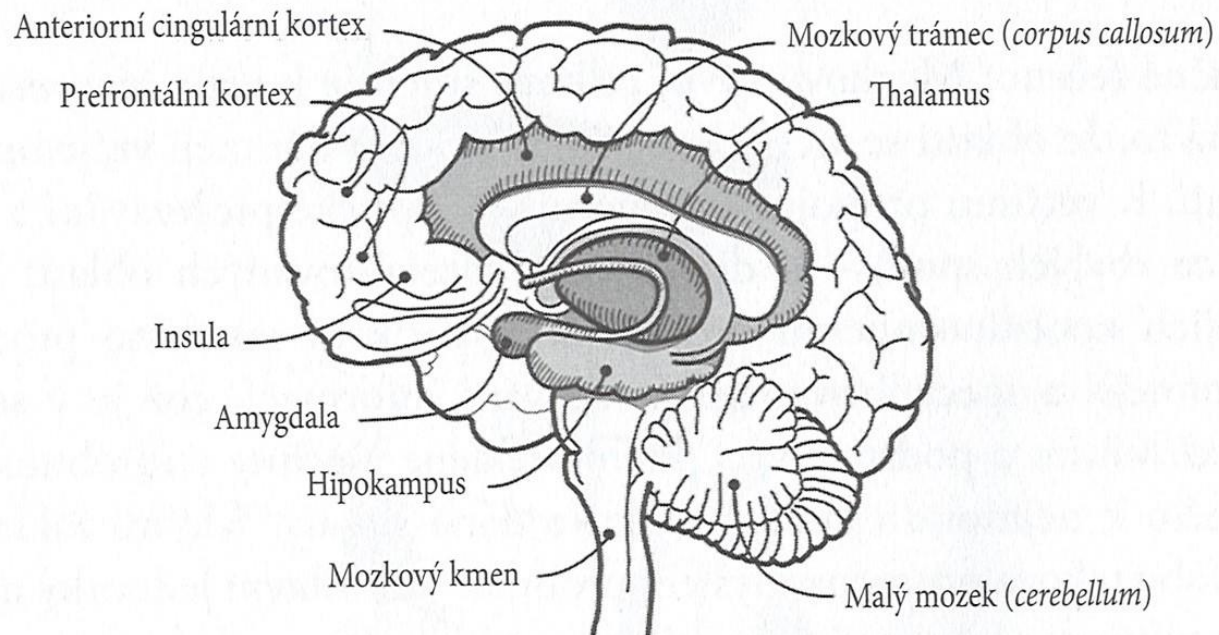
1.	S	SPECIFIC	SPECIFICKÝ = KONKRÉTNÍ
2.	M	MEASURABLE	MĚŘITELNÝ = poznám, jak na tom jsem
3.	A	AMBICIOUS /ACHIEVABLE	ADEKVÁTNÍ, DOSAŽITELNÝ = motivuje mě
4.	R	REALISTIC / RELEVANT	REALISTICKÝ = je reálné ho dosáhnout
5.	T	IN TIME / TIME-BOUND	ČASOVĚ ORIENTOVANÝ

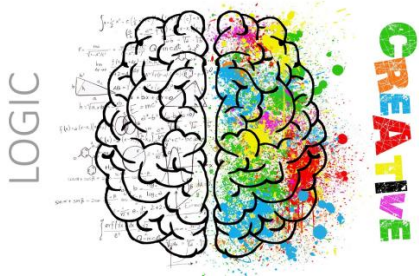
Další materiály...

INSPIRACE – ATTACHMENT - NEUROVĚDY



- Obvykle fungují společně, ale mají odlišné funkce – každá jinak zaměřuje pozornost a vnímá svět
- Cílem je spolupráce obou hemisfér

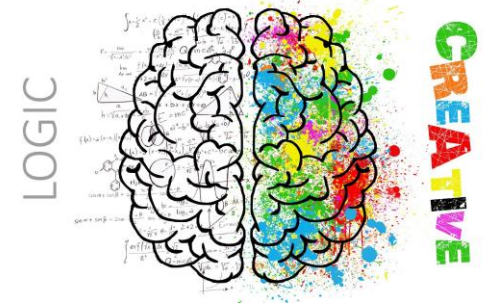




Pravá hemisféra mozku

- Pochopení osobního významu pojmů, zdroj autobiografického vědění, emočnější – je otevřenější pro podkorové a tělesné vstupy, mapuje celý vnitřek těla, reaguje na intuici a moudrost tělesných vstupů ze srdce, svalů, útroob.
- Někdy je uzavřenější vůči novým podnětům – hledí dovnitř, do sebe, druhých - specializuje se na neverbální komunikaci – oční kontakt, výraz obličeje, tón hlasu, držení těla, gesta a dotyky, načasování a intenzitu signálů.
- Specializuje se na otázky kontextu - čtení mezi řádky

Levá hemisféra mozku



- Jazykové, logické, doslovné myšlení, sestavování výčtů, převládají fakta, má také emoce, ale v jiném slova smyslu – nepůsobí zde signály těla (svalů, útrobn)
- Levá strana frontální oblasti je vstřícnější - umožňuje při aktivaci vyrazet do světa a zvládat náročnější úkoly – orientuje se směrem ven – na interakce s druhými.
- Sleduje společenská pravidla vzájemné komunikace - sleduje očekávání druhých a ovládá naše slovní reakce, abychom očekávání druhých splnili.

Příběh jistoty = souhra hemisfér

- Vyprávění vlastního příběhu nás podněcuje levá hemisféra, autobiografické schopnosti jsou napravo
- Obě poloviny buď spolupracují nebo fungují odděleně nebo se zahlcují.
- U dezorganizace = dezorganizované vyprávění – časově, významově, tematicky

K čemu máme emoce?

Strach

- reakce na reálné nebo domnělé nebezpečí - vystavení nejistotě - ztráta kontroly nad situací (kritika, odmítnutí, zavržení)
- strach nás učiní ostražitými, připraví nás na útěk, únik, agresivní obranu

Smutek

- reakce na ztrátu, odmítnutí nebo neúspěch
- žádost o pomoc okolí, s ohledem na nové skutečnosti přehodnocení cíle, očekávání, strategie, přemýšlíme z různých stran o příčinách ztráty, neúspěchu a dopadech na náš život, smutek pomáhá vytýčit nové realistické cíle

Vztek

- reakce na situace, kdy někdo nebo něco narazí na naše základní hodnoty, narazíme na překážku, která brání k uspokojení některé ze základních potřeb, někdo zpochybní naši „společenskou pozici“
- strážce našich hranic - Nedovolím, aby mi někdo ubližoval! Postarám se o sebe!

Sebe-vztažné emoce – pocity viny, stud!

Vina

– adaptivní pocit, uděláme-li chybu – pomáhá nám ji napravit – přijmout zodpovědnost, omluvit se, odškodnit případnou oběť naší chyby

Stud

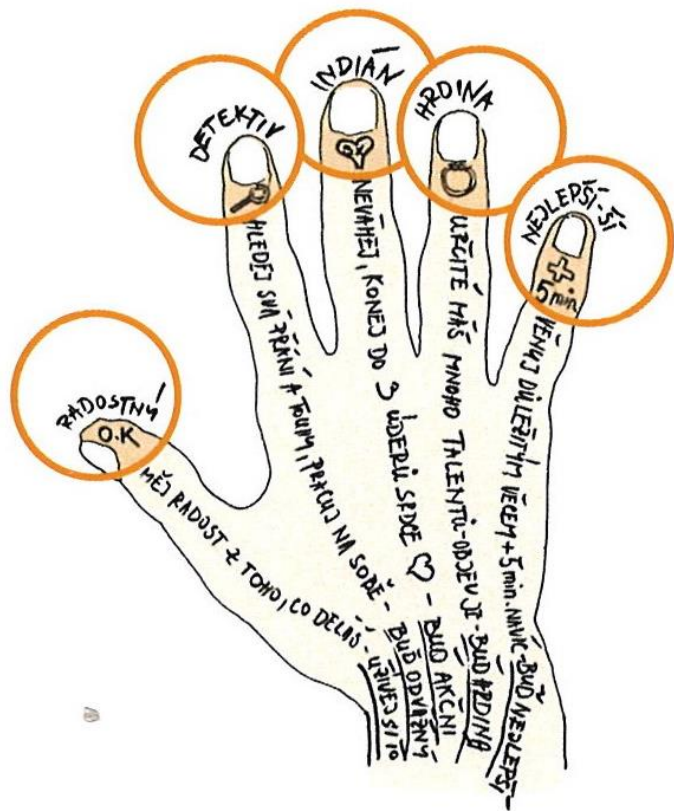
– maladaptivní pocit – niterný a bolavý pocit nedostatečnosti nebo méněcennosti, prázdnoty, osamělosti, zranitelnosti nebo existenciálního ohrožení – často ho neumíme pojmenovat, vytěsňujeme ho - vzniká z rozporu, jak chceme být viděni a jak se vidíme

Obranné mechanismy

- když zažíváme velkou míru stresu
- cílem je znovunavrácení rovnováhy organismu – pohody
- útočné - únikové



- **Útočné obranné mechanismy:** zejména fyzická nebo slovní agrese, a to jak vůči druhým (vč. manipulace, zastrašování nebo šikany) tak i autoagrese (např. sebepoškozování, sebeobviňování).
- **Únikové obranné mechanismy:**
 - **popření** (člověk přijímá jen neohrožující informace, např. popření závažné nemoci)
 - **potlačení nebo vytěsnění** (např. nepříjemných zážitků, ale i nepřijatelných emocí, myšlenek)
 - **fantazie včetně bájevé lhavosti** (nahrazení nepříjemných zážitků příběhy kompenzujícími problémy)
 - **regrese** (k úniku z tíživé situace je využito chování vývojově nižší úrovně)
 - **racionalizace** (zdůvodnění určitého chování přijatelnými důvody)
 - **substituce** (hledání náhradního cíle, pokud je považováno dosažení některého z cílů za nemožné)
 - **identifikace** (posílení vlastní hodnoty identifikací s jinou, obdivuhodnou, osobou)
 - **rezignace - apatie**
 - **disociace** (oddělení citů od myšlenek), únik k náhradnímu chování např. drogové či alkoholové závislosti, záškoláctví, patologickému hraní atp.)



MISE: ŠŤASTNÉ DÍTĚ!

JAK VYŘEŠIT PROBLÉMY
V UČENÍ A CHOVÁNÍ

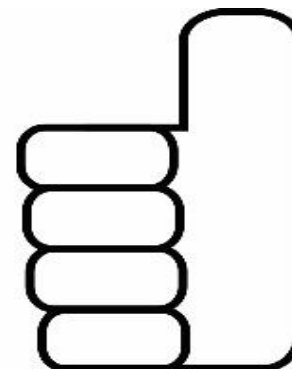


JANA DIVOKÁ JURAJ MÁLIK



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

PALEC – BEZPEČNÝ!



Motto: Jsem OK! Jsem v bezpečí!

První krok směřuje k tomu, abychom dítěti zajistili prostředí, kde se bude cítit bezpečně, bezpodmínečně přijaté, kde může s dospělým navázat důvěrný vztah s vhodně stanovenými hranicemi.

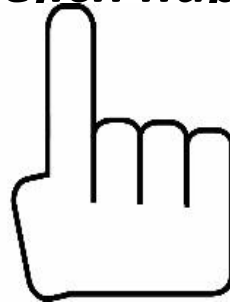
A nesmíme zapomenout, že dospělý působí jako mocný vzor!

UKAZOVÁČEK – DETEKTIV

symbol odhalování vlastních potřeb, přání a snů, ale i odvahy hledat zdroje (strategie) k jejich naplňování a práci sám/sama na sobě

Motto: Jsem odvážný! Seberu všechnu odvalu! Hledám svá přání a své sny!

V druhém kroku se budeme věnovat zejména mapování potřeb, přání a snů dítěte a hledání odvahy k jejich naplnění.



PROSTŘEDNÍČEK – INDIÁN

koná do třech úderů srdce, změnu považuje za koření života, chrání před prokrastinací, vrací nás do středu dění a pomáhá nám jej ovládnout

Motto: Jdu do toho! Mám na to! Zvládnu to! Mám odvahu vykročit za splněním svých přání a snů!

Třetí krok spočívá ve stanovení prvního konkrétního dílčího cíle, plánování a realizaci konkrétních dílčích kroků, které povedou k jeho dosažení. Vycházíme přitom z kroku předchozího, kdy jsme s dítětem možná již došli k tématu, ve kterém by chtělo dosáhnout naplnění nějaké potřeby ev. splnění nějakého přání nebo snu, nebo jsme o možných tématech přemýšleli.



PRSTENÍČEK – HRDINA

lidé kolem mě jako vzory – můj VIP klub, silné stránky a talenty, inspirace, motivace

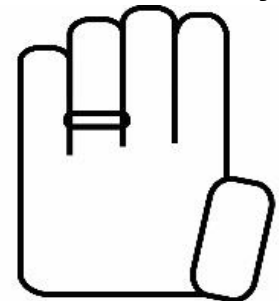


Motto: Vydržím, nevzdám to! Jsem hrdina!

Čtvrtý krok směřuje naši pozornost k posilování silných stránek a talentů dítěte i k hledání pozitivních vzorů pro udržení dlouhodobější motivace dosahování vytyčeného cíle.

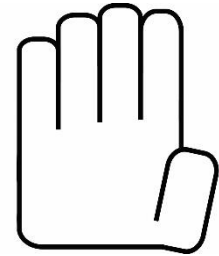
Sám dospělý by měl být vzorem a také si být jistý v rolích, které mu při spolupráci s dítětem přísluší.

Pomáhající dospělý by neměl podlehnout pokušení pasovat se do role „lepšího ev. náhradního rodiče, lepšího vychovatele, lepšího učitele...atp.“ Ve vnímání dítěte by tato skutečnost mohla působit zmatečně.



MALÍČEK – NEJLEPŠÍ

nejmenší ale nejdůležitější, dát +5 minut tomu, na čem nám záleží,
originalita, tvořivost, inovace, rozvoj využití talentů, umění vyjít z
komfortní zóny, kritické myšlení



Motto: K řešení nevede jen jedna cesta – hledám další! Dám tomu 5 minut navíc!

Pátý krok je inspirován nejmenším prstem – malíčkem. Vede k myšlence, že někdy velmi malé detaily jsou právě tím, co může směřovat k úspěchu.

Cílem následujícího snažení bude motivovat dítě k tomu, aby své talenty dokázalo rozvíjet a dokázalo být v určité – byť jen velmi dílčí oblasti - „nejlepším“. Jsme též přesvědčeni, že právě úspěch v jedné oblasti může být pro dítě silnou motivací k tomu, aby překonalo překážky v dalších oblastech života.