

Představení trauma respektujícího přístupu jako preventivní podpory pro školy

Society for All



PorT



Co-funded by
the European Union

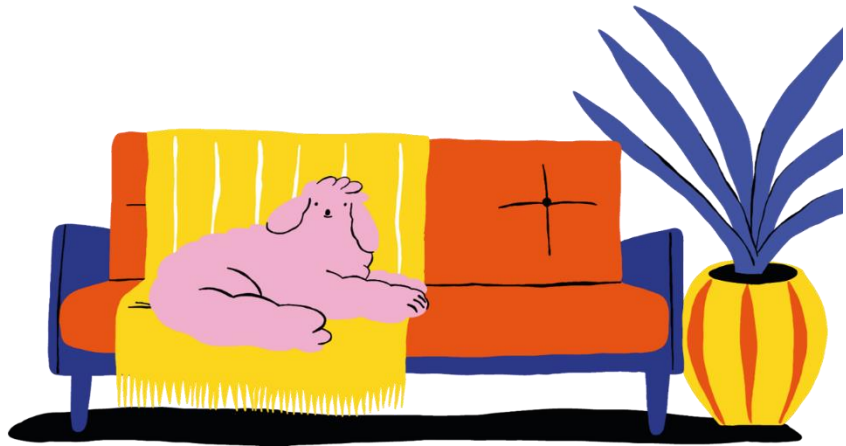


Jiří Merta

jiri.merta@so-fa.cz

Obsah kurzu (16 hodin)

- možné **příčiny a projevy** náročného chování
- sekvenční vývoj a **uspořádání** mozku
- vliv **stresu** na naše fungování
- seberegulace, **koregulace** a **deeskalační** techniky při práci s dětmi



- **podpůrné prostředí**
- **služby** zapojené v **podpoře** ohrožených dětí

Co se prolíná kurzem



Brain breaks



Spolupráce a aktivita



Propojení s tištěnou brožurou



Krátké filmy k dané tématice



Peer spolupracovníci



BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ

Co máme na mysli, když mluvíme o traumatu?

„Kolikrát závidím, že mají ostatní hezký život, který já jsem chtěla také, když jsem byla malá, ale neměla jsem ho. Já jsem nikdy neměla zastání ani u rodičů, ani ve škole.“ (Stáňa)

Trauma je **důsledkem** události, série událostí nebo souboru okolností, které jednotlivec prožívá jako fyzicky nebo emocionálně zraňující nebo život ohrožující a které mají dlouhodobé nepříznivé dopady na fungování jednotlivce a jeho duševní, fyzický, sociální, emocionální a duchovní wellbeing.

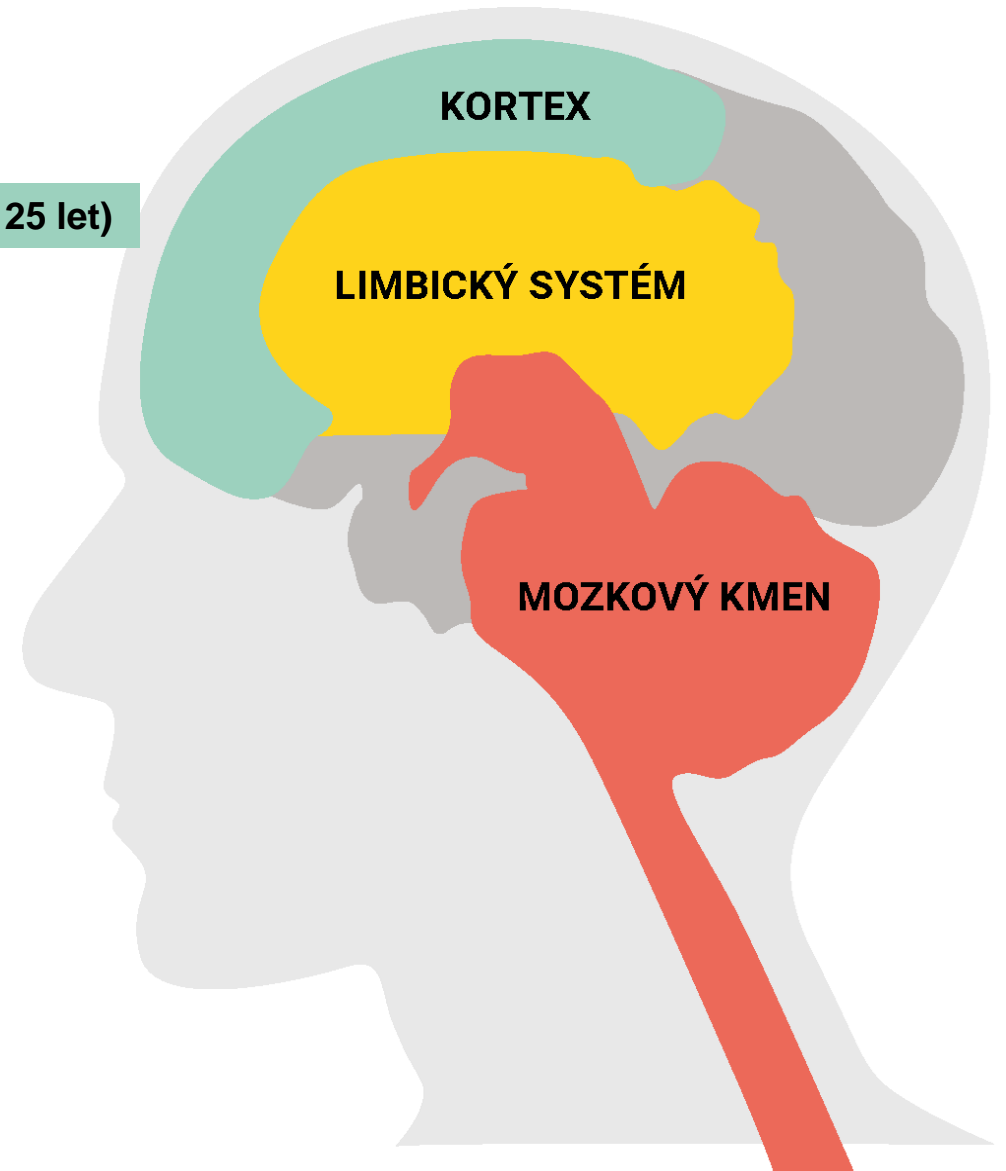
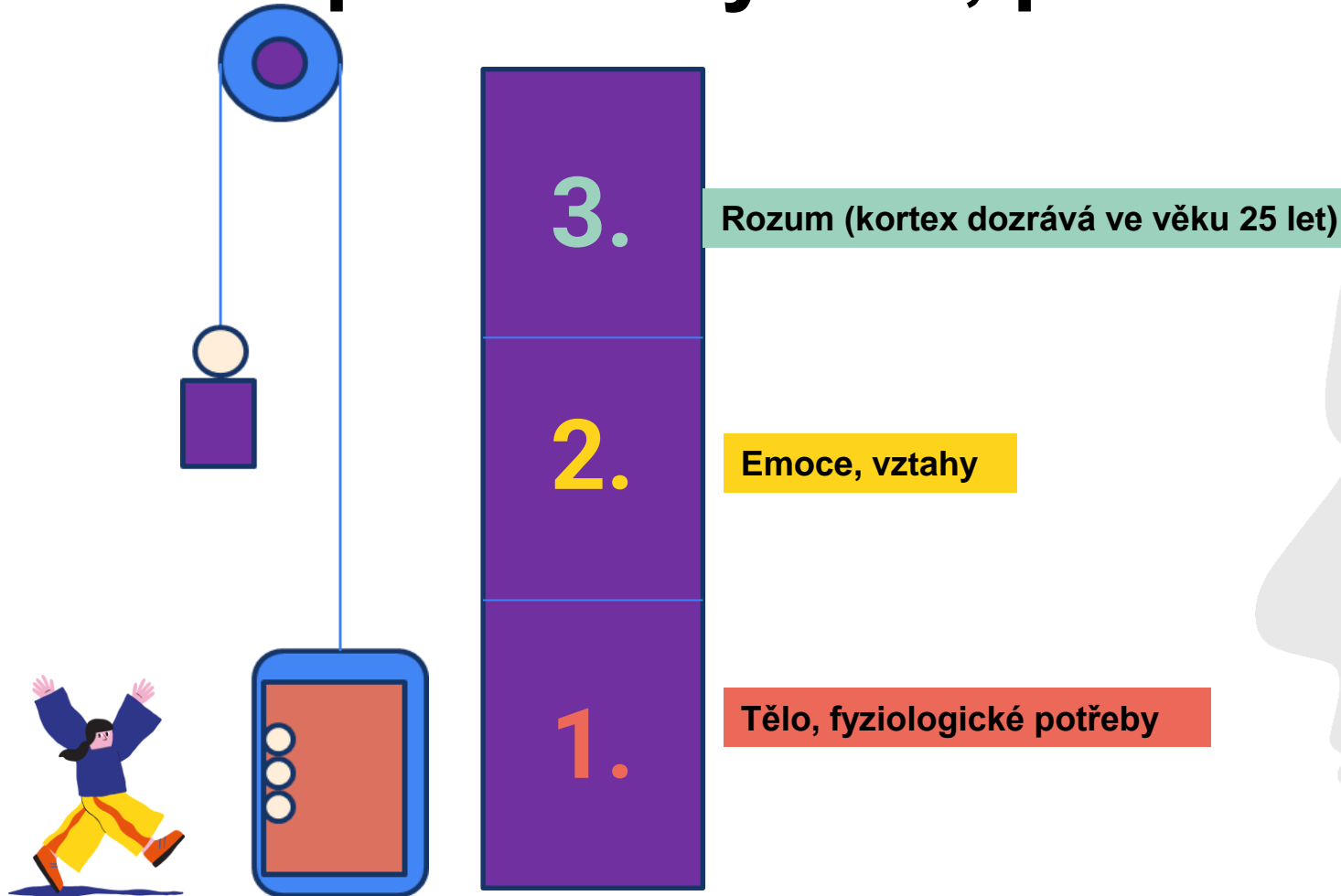


Každé 10. dítě se setkává s násilím v rodině.
50 % dětí zažívá křik a hádky. **9 %** dětí uvedlo, že zažívá bití.

Tisková zpráva Mladé hlasy UNICEF ze dne 15. 11. 2021, výzkum probíhal v létě 2021.



Nastupme do výtahu, prosím



Stres a jeho působení: Kdy nám může škodit a kdy je prospěšný?



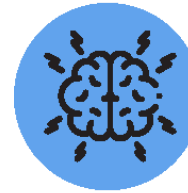
Zcitlivělý systém reakce na stres

Pokud dítě žije v chaotickém světě, často se cítí v ohrožení, osoba, která mu má poskytovat lásku, péči a zajišťovat naplňování jeho potřeb, je násilná, zneužívající či zanedbávající,

jeho **systém reakce na stres zcitliví.**



Potíže se seberegulací



Trvale vyšší stav aktivace stresové reakce



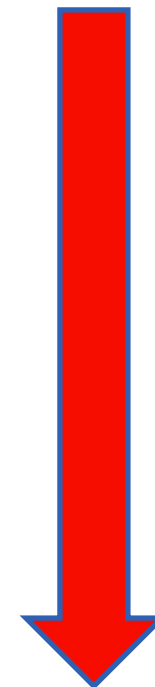
Intenzivní stresová reakce na pro okolí mírné či nerozpoznatelné podněty a její rychlejší eskalace

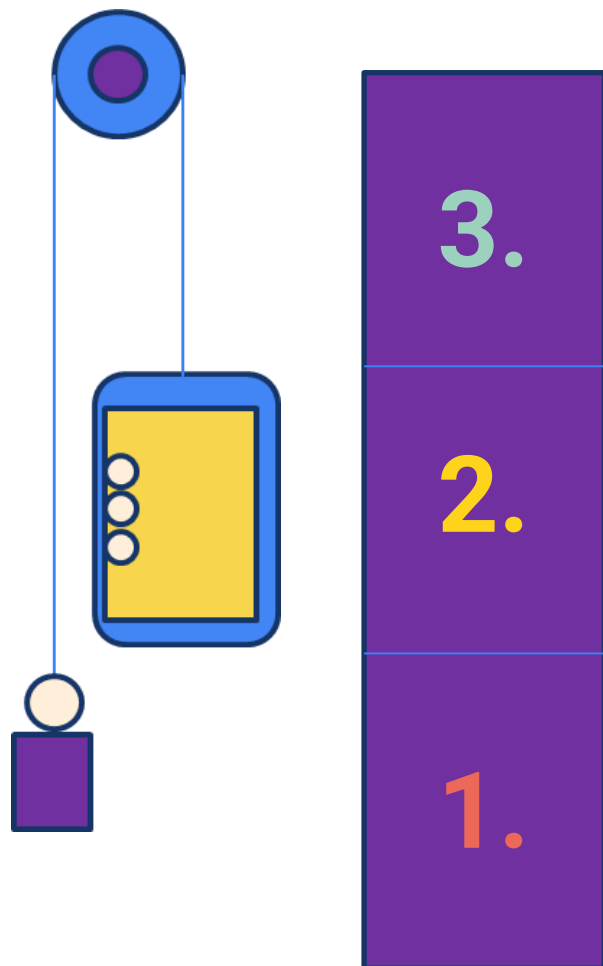


Potřeba delšího času a podpory druhého člověka pro zklidnění

Pro volbu vhodné regulační podpory dítěte je důležité rozpoznat, v jakém stavu aktivace stresové reakce se nachází.

Stav	PULS	POJEM O ČASE	Využitelné IQ	KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI
Klid	70–90	BUDOUCNOST	110–100	ABSTRAKTNÍ
Bdělost	91 –100	DNY/HODINY	100–90	KONKRÉTNÍ
Znepokojení	101–110	HODINY/MINUTY	90–80	EMOČNÍ
Strach	111–135	MINUTY/SEKUNDY	80–70	REAKTIVNÍ
Zděšení	136–160	ZTRÁTA POJMU O ČASE	70–60	REFLEXIVNÍ





Jaký je můj stav?

Úrovně aktivace stresové reakce



Klid

Dokážu myslet abstraktně, racionálně a kreativně. Soustředím se na školní práci a jsem schopen reflexe. **Nedělá mi potíže zvažovat možnosti a plánovat budoucnost.**



Bdělost

Dokážu sedět v lavici klidně, soustředit se a spolupracovat. Myslím spíš konkrétně a přemýšlím v řádu dní/hodin. **Všímám si, co se děje okolo.** Pokud znervózním, můžu se trochu vyhýbat kontaktu nebo se stáhnout.



Znepokojení

Cítím hodně emocí najednou, mám potíže se soustředěním a pamětí. Cítím, že rychleji dýchám a buší mi srdce. **Víc si všímám, jak se na mě okolí tváří.** Přemýšlím v řádu hodin a minut. **Reaguji emotivně a hůř se ovládám.** Můžu se silně vymezovat a odporovat, nebo naopak přestávám vnímat a podvolím se i tomu, s čím nesouhlasím.



Strach

Nemohu teď jasně uvažovat. Možná vám nebudu důvěřovat a odmítnu udělat to, co po mně žádáte. **Přemýšlím v řádu minut a sekund.** Silně reaguji na své okolí. **Cítím se zahlcené a je těžké se mnou navázat kontakt.** Můžu jednat vzdorovitě, utéct, nebo jsem naopak ochromený a přestanu reagovat.



Zděšení

Nemůžu přemýšlet ani s vámi komunikovat. Ztrácím pojem o čase. **Reaguji reflexivně.** Mohl bych na někoho zaútočit, být agresivní, utéct, strnout nebo omdlít.

Můžeme využívat rychlé a pravidelné aktivity

**Některé
dokonce
u počítače :-)**

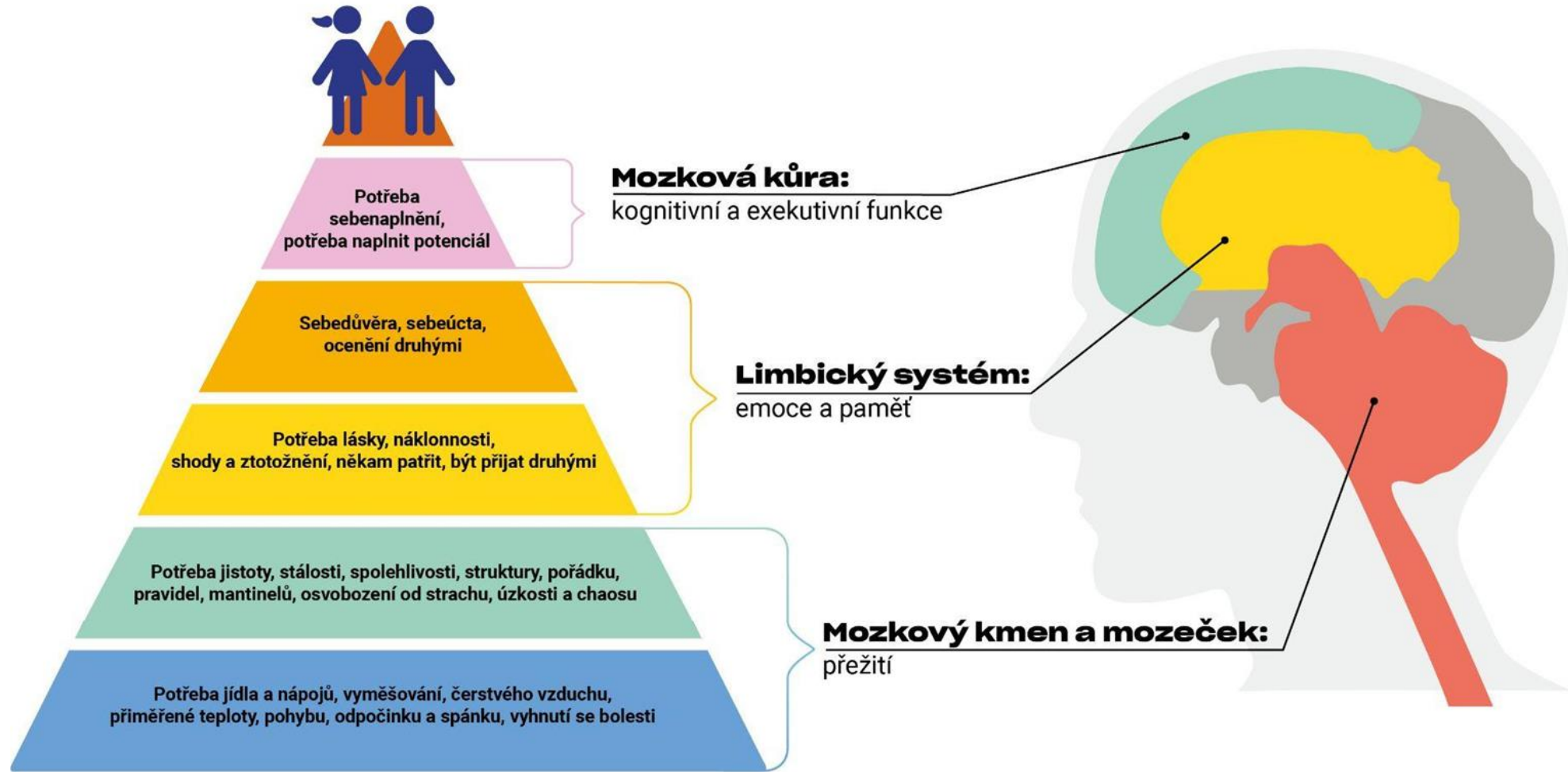


Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=DJt6ORwxKmE&t=8s>



**SO
FA**

Mozek a základní lidské potřeby



Maslowova pyramida potřeb

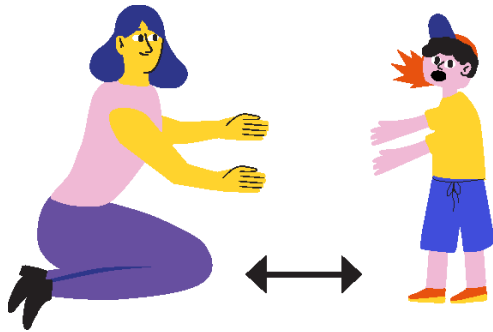


Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=Jfq6-nS65RY>

„Nejsou náročné děti.
Jsou děti, které mají náročný život.“

Regulace / Deeskalace náročného chování

Tři kroky ke zvládnání náročného chování



01

Reguluj



Dítě je neklidné, reaguje podrážděně nebo vůbec.

Netlačte na ně. Omezte slovní pokyny. **Poskytněte mu bezpečný prostor a čas.** Nabídněte senzomotorické pomůcky a aktivity. **Monitorujte.**



02

Navaž kontakt



Zklidněte sami sebe. Předcházejte zhoršení situace.

Navažte kontakt. Využijte k tomu klidnou a respektující neverbální komunikaci. **Projevte empatii a zájem.** Pojmenujte emoce. **Monitorujte.**



03

Reflektuj



Ujistěte se, že je dítě klidné a schopné přemýšlet.

Pojmenujte, co situaci spustilo a co pomohlo k jejímu zvládnutí. **Odůvodněte** své pokyny a očekávání, aby jim dítě skutečně porozumělo. **Společně vytvořte** funkční pravidla napříště.

Zveme Vás na konferenci SOFA24 Sociální role školy dne 10. října 2024 v Praze

[Vstup zde: Konference SOFA24 - Society for all](#)

KONFERENCE

SO
FA

SOFA24:

Sociální role školy – výzvy a příležitosti



10/10
2024

SO
FA

akademie@so-fa.cz

[Society for all](#)