

MISE: ŠŤASTNÉ DÍTĚ!

JAK VYŘEŠIT PROBLÉMY
V UČENÍ A CHOVÁNÍ



JANA DIVOKÁ



JURAJ MÁLIK



MISE: ŠŤASTNÉ DÍTĚ!

JAK VYŘEŠIT PROBLÉMY V UČENÍ A CHOVÁNÍ

Určeno pro přemýšlející a laskavé
rodiče, učitele a trenéry

JANA DIVOKÁ JURAJ MÁLIK



© Poradce Podnikatele, Poradca podnikatel'a, 2020

Platnost knihy zaručená do roku 3020

Vážení přátelé,

tvorbu Juraje Málika znám už mnoho let. Vždy mě potěší a donutí mě v klidu se zamyslet nad zcela lidskými a běžnými radostmi a strastmi a hlavně mě vždy povzbudí. Svým vnímáním života a hledáním možností podívat se na vše i jiným způsobem.

Nyní máte před sebou, milí čtenáři, novou publikaci, která vznikla z nápadu Juraje a přidala se k němu paní Jana Divoká, která toto zamyšlení rozpracovala z profesionálního hlediska a vše ukotvila. Tam, kam každý z nás patří, z čeho vychází a čerpá – do dětství a do školních let.

Tím se toto propojení obou pohledů autorů stává velmi přínosným návodem, vodítkem a hrou, jak dobře vnímat individualitu každého dítěte. Nejdříve bychom si to měli uvědomit my, dospělí, především porozumět jeho potřebám, náladám, požadavkům a chování. Měli bychom vždy vysvětlovat a ubezpečovat dítě, že i přes drobné i větší obtíže, je pro nás jedinečné, že jej zcela respektujeme a chováme se k němu s velkou láskou a pochopením.

Díky, milí autoři, toto vše cítím po prvním přečtení. Díky za Váš originální přístup a pohled na spoustu složitých otázek. Dáváte nám návod, jak jasnou, milou a hravou formou porozumět sami sobě a tím především i dětem, s nimiž žijeme, doprovázíme je a sdílíme s nimi vše.

Přála bych si, aby tato knížka přinesla radost, inspiraci a povzbuzení všem, kteří se starají a pečují o děti a pomáhají jim prožít dětství ve štěstí, lásce, přijetí a porozumění druhých. Krásné čtení a hraní 😊

Srdečně PhDr. Věduna Bubleová
zakladatelka a ředitelka Střediska NRP

Janka Divoká dotvořila mistrovské dílo – pomůcku pro rodiče a učitele, aby dělali děti šťastnými. Aby se to podařilo, prošla veliký kus cesty. Stala se skvělou matkou, výbornou terapeutkou, ale také schopnou manažerkou. Aby nabyla tyhle životní moudrosti, musela (a věřím, že to dělala ráda) se hodně vzdělávat. A tak jsme se potkali v Rozumu a Citu. Já, Juraj Málik, a moje „Ruka“ a Janka Divoká a její touha najít cestu, jak udělat všechny děti šťastné (i ty, co štěstí nedostaly do vínku).

Chci poděkovat Jance Divoké, že našla řešení, jak propojit naše cesty a naše díla. Už rok se spolu inspirujeme a obohacujeme. Věřím, že tato knížka – Mise: Šťastné dítě změní život mnoha dětem, rodičům a učitelům či trenérům. K lepšímu. Že je může učinit šťastnými. Setkání a spolupráce s Jankou Divokou patří mezi nejlepší věci, co jsem v životě udělal. Ale šel jsem tomu vstříc. Děkuji za důvěru.

Málik Juraj
11. 12. 2020, 11:00 hod.



OBSAH

PALEC = radostný 8

UKAZOVÁČEK = detektiv 13

PROSTŘEDNÍČEK = Indián 17

PRSTENÍČEK = hrdina 21

MALÍČEK = nejlepší-ší 25

Poděkování 31

RUKA – POMOCNÍK NEJEN PRO DĚTI S PROBLÉMY V UČENÍ A CHOVÁNÍ...

Při uzpůsobování Ruky pro děti jsme mysleli zejména na děti s problémy v učení či chování ev. i dalšími, zejména psychickými trápeními. Je však jasné, že se dá velmi dobře využít jako nástroj pro motivaci dětí k dosažení určitého cíle v jakémkoliv ohledu.

Na děti s problémy v učení a chování jsme mysleli proto, že se často ocitají v nepříjemných situacích, kdy selhávají před vrstevníky, učiteli, trenéry, často i rodiči a především sami před sebou. A nejednou se ze zapeklité situace neumí samy, bez vhodné podpory okolí, dostat.

Obzvláště náročné situace zažívají ve školním prostředí. Představme si, že bychom byli v zaměstnání, kde bychom dělali spousty chyb, nedokázali se soustředit, trvalo by nám vše dlouho a denně jsme z něj odcházeli domů s ne příliš lichotivým hodnocením od svého nadřízeného.

Abychom se dokázali lépe vžít do pocitů dětí s problémy v učení a chování, zkusme se prostřednictvím následujících úkolů vžít do dítěte (či dospělého) s poruchami učení a pozornosti:

1. Přečtete následující větu:

V Mšen díte jzuu čyřl pUkc.

Rozuměli jste?

Právě jste se vžili do kůže dítěte, resp. člověka s dyslexií – poruchou čtení.

Věta správně zní: *V našem bytě jsou čtyři pokoje.*

Ano, tak nějak může dyslektik vnímat text, který má přečíst.

2. Zkuste splnit následující:

Nastavte si stopky a během 30 sekund napište co nejvíce slov, která začínají na písmeno „K“ a zároveň neobsahují tvrdé „y“. Při psaní přitom nahlas opakujte slovo PES. (Pokud si chcete situaci ještě ztížit, přizvěte k experimentu někoho, kdo Vás bude „povzbuzovat“ a říkat: „Tak už piš! Pospěš si! ...“)

Právě jste se vžili do dítěte s dysortografií – poruchou pravopisu.

3. Poslední výzvou je malý test pozornosti

Zapněte si dokumentární či jiný film, který neznáte. Cca 3–5 minut ho sledujte, pak vypněte zvuk a na minutu odejděte z místnosti. Poté se vraťte a sledujte dalších cca 3–5 minut. Během sledování filmu pozorujte, co se děje kolem vás. Co vidíte za oknem? Pak opět chvíli sledujte film, ale při tom se podívejte, zda vám nepřišla zpráva na mobilní telefon či e-mail. Po chvíli film stopněte a zkuste odvyprávět, co se v něm od začátku odehrálo. Možná to dokážete, ale možná vám také ony minuty, kdy jste, stejně jako dítě s poruchou pozornosti, nevnímali, budou pro ucelený obrázek o tom, co se ve filmu po tu dobu odehrálo, chybět. A to se dětem stává při vnímání učiva ve škole.

Podobné pocity zažívá dítě se specifickými poruchami učení nebo poruchou pozornosti ve škole každodenně! Řada dětí k tomu má ještě další hendikep či problémy v rodině, se spolužáky, kamarády atp.!

My dospělí máme často možnost ze situace odejít. Dítě ze základní školy devět let jen tak odejít nemůže. Ani škola není kompetentní k jeho propuštění. Plnit povinnou školní docházku musí. Je tak nuceno dlouhodobě pobývat v prostředí, kde „sehlává“, v bezmocné situaci jakkoliv ji změnit! Proto začne vyvíjet strate-

gie k přežití – odmítá pracovat, vyrušuje, chodí za školu, reaguje úzkostně, utíká do nemoci atp.

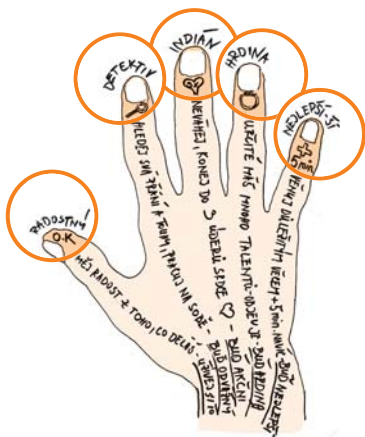
Cestou, jak dítěti pomoci, je umožnit mu dosáhnout určitého stupně „kompetentnosti“ k tomu, aby se eliminoval dopad jeho hendikepů na školní úspěšnost, a tím i kvalitu jeho života.

Ruka povede jak dítě, které si bude uvědomovat jednotlivé kroky k dosažení určitého cíle, tak i dospělého, který díky Ruce získá vodítko pro efektivní vedení dítěte k určitému cíli, například dosažení zlepšení v určité oblasti ve škole či zájmové oblasti, vztahu sama k sobě, vztahů s okolím – vrstevníky, kamarády, ale i dospělými.

RUKA = 5 PRSTŮ – 5 MAJÁKŮ PRO DÍTĚ, RODIČE, UČITELE...

Při práci s Rukou bychom měli být především trpěliví. Budeme usilovat o to, abychom pomohli dítěti k naučení se určité nové dovednosti, rozvoji určité schopnosti či změně chování. Nové dovednosti, schopnosti či chování pak pomou dítěti lépe zvládat problémové situace v životě.

Doporučujeme projít všech pět dále popsaných kroků, postupně, žádný nepřeskakovat, nic neuspěchat.



- Vytváření bezpečného prostředí = **PALEC – RADOSTNÝ** 
- Zkoumání potřeby (přání a snů) dítěte = **UKAZOVÁČEK – DETEKTIV** 
- Hledání dosažitelného cíle a motivace k realizaci kroků, které povedou k jeho dosažení = **PROSTŘEDNÍČEK – INDIÁN** 
- Udržení motivace na cestě k cíli prostřednictvím využití silných stránek a talentů dítěte = **PRSTENÍČEK – HRDINA** 

- Podpora v rozvoji talentů dítěte = **MALÍČEK – NEJLEPŠÍŠÍ.** 

Je samozřejmé, že mezi jednotlivými kroky existují určitá „styčná pole“, překryvy a vzájemná doplnění se. Může se též stát, že se při práci s dítětem budeme muset u některého kroku zdržet déle nebo se k němu během práce vracet. Berme tedy jednotlivé kroky jako jakési záchytné body – **MAJÁKY**, díky kterým se můžeme dobře orientovat – uvědomovat si, v jaké fázi se při práci s dítětem nacházíme.

Jak se později také dozvíme, měli bychom si my dospělí dobře uvědomovat, kde jsou hranice naší pomoci. Považujeme však již na tomto místě za nutné připomenout, že na některé problémy dětí můžeme být zkrátka krátkí. Pak není čas na hrdinství, ale na vyhledání odborníka na danou oblast. Děti často potřebují vytvořit kolem sebe tým lidí – svou pomyslnou záchranou síť.

Abychom nezabředli moc hluboko do problematiky dětských trápení, je dobré říci, že Ruku lze využít i při řešení dílčích úkolů, např. jak napsat referát, připravit se na test, zvládnout důležitý zápas v tenise nebo hudební vystoupení. Ruka bude jistě užitečná i při vedení dětí nadaných na určitou oblast (vrcholový sport, hudbu či jiné umění atp.).

Poznámky k představení jednotlivých „prstů“ Ruky

Abychom usnadnili práci s Rukou, zachovali jsme u popisů jednotlivých prstů, symbolizujících jednotlivé kroky, jednotnou strukturu. Každá z následujících kapitol je uvedena názvem daného kroku, resp. prstu s gestem, které lze využít při práci s dětmi.

Pro každý krok také uvádíme určitá „motta“ nebo chcete-li „povzbuzující

formulky“. Lze je dětem propojit s daným gestem.

Popis pokračuje stručným popisem základního cíle daného kroku a popisem oblastí, kterým by měla být v jeho rámci věnovaná pozornost.

Vycházíme též z předpokladu, že pomoc dítěti klade nároky na kompetence samotného dospělého. Uvědomujeme si však, že právě potřeba aktivace těchto kompetencí vyplyne ze samotné práce s dětmi. Teoretická příprava je jistě důležitá, nicméně právě praktikování přináší největší zkušenosti a otevírá možnost dalšího zkvalitňování kompetencí pro vedení pomáhajícího rozhovoru.

U každého kroku proto, kromě oblastí vedení dítěte, uvádíme také výčet oblastí, kterým by mohl v rámci sebezoroje věnovat pozornost i dospělý.

Popis jednotlivých kroků jsme se snažili (vzhledem k šíři cílové skupiny dětí), vytvořit co nejobecnější. Není jistě nutné připomínat, že při práci s dětmi je žádoucí respektovat jejich věk, mentální dovednosti a schopnosti.

V neposlední řadě bychom na tomto místě rádi vysvětlili, co znamenají piktogramy, které se v textu tu a tam objevují:



Inspirace



Pomůcka



Příběh, příklad



Tip, rada



Úkol



Vtip

**Jednotlivé prsty Ruky =
jednotlivé kroky pro vedení dětí**



1 PALEC = RADOSTNÝ



GESTO

Motto: Jsem OK! Jsem v bezpečí!
Jsem radostný/á!

Základní cíl pro práci s dítětem:

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. Toto platí nejen v začátku spolupráce s dítětem, ale po celou dobu jejího trvání. Z dostupných studií i osobních zkušeností autorů lze říci, že na úspěšnost pomoci dítěti s problémy v učení, chování nebo i jinými problémy, má zásadní podíl právě kvalita vztahu dítěte a dospělého. A nesmíme zapomenout, že dospělý působí jako mocný vzor!

Oblasti, kterým bychom měli v rámci spolupráce s dítětem věnovat pozornost:



Zajištění bezpečného prostředí pro dítě

Bezpečí pro dítě zajistíme vytvořením klidného, přijímajícího zázemí s dobře vymezenými hranicemi a určitým řádem. Je nutné také deklarovat naprostou diskretnost. Dítě by mělo vědět, že to, co svěří dospělému, bude jen mezi nimi. Pokud by nastala situace, kdy bude nutné z nějakého důvodu informace předat, je vždy žádoucí tuto skutečnost s dítětem probrat a dojednat s ním, jaké informace, v jakém rozsahu a za jakým účelem budou předány. Výjimkou jsou situace, kdy je ze zákona uložena ohlašovací povinnost. **Zásadní však je nezklamat důvěru dítěte!**



Práce na vytváření vztahu dospělého s dítětem – vymezení rolí ve vztahu

Vztah mezi dítětem a dospělým by měl být založený na patřičné míře blízkosti a bezpečí. To znamená i nutnost vhodného vymezení rolí, které v tomto vztahu vznikají. Obecně se

osvědčuje volit pro vedení dítěte přístup, který pomáhá dítěti najít „jeho vlastní cesty“ k cíli. Dospělý je laskavou autoritou, vzorem chování v určitých situacích, ale nedělá za dítě více, než je třeba – dokáže adekvátně odhadnout svou míru pomoci.

Určité situace mohou při práci s dítětem vést dospělého k přílišnému opatrování, dozorování či přesvědčování o jeho dobré zkušenosti s řešením podobné situace. Tyto přístupy jsou jistě v některých případech užitečné, nicméně často dítě odrazují od hledání vlastního řešení i v oblastech, ve kterých by ho mohlo zvládnout najít samo.

Dospělý by se měl snažit na dítě působit bez příkazů, poučování, moralizování, bagatelizace situace, slibování nesplnitelného. Naopak, je dobré vést dítě strukturovaně, národně, přiměřeně věku, schopnostem a s přihlédnutím k jeho momentální situaci. Je také vhodné se ubezpečovat, že dítě dobře rozumí tomu, co dospělý říká.

Této filosofii odpovídá též doporučení pro práci s chybou. Chyba je

chápána jako „příležitost k růstu“, tedy něco kýženého! O chybách a selháních budeme více mluvit dále.



Pěstování „moudrého náhledu“ dospělého na proces práce s dítětem

Práce s dítětem by měla být ze strany dospělého založena na dovednosti určitého „moudrého nadhledu“. Dospělý by se měl, pokud možno, vyhnout hodnotícímu přístupu a spíše sledovat aktuální potřeby dítěte. Zdůrazňování negativ, jak bychom si mohli možná myslet, nemusí být pro řadu dětí motivem pro zlepšení, ale naopak. Může být velmi zostuzující, a tím i snižující sebevědomí dítěte i jeho chuť se danému problému postavit čelem. Pokud chceme u dítěte posilovat vhodné návyky či chování, pak musíme zaměřit pozornost na okamžiky, kdy se vyskytnou, a náležitě je ocenit (pochválit).



Dítě, které se při učení projevuje jako neklidné, nekářejme za neklid, ale zaměřme se na chvíle, kdy je klidné a dokázalo se soustředit. Ty poté i oceňujeme pochvalou.

Nechceme však, aby na základě řečeného vznikl dojem, že budeme přehlížet situace, kdy dítě porušuje obecně závazná pravidla, ubližuje samo sobě, druhým nebo páchá

trestnou činnost. V takovém případě má dospělý právo takové chování označit za nevhodné a pokusit se o intervenci, která povede k nápravě nebo ochraně dítěte.

Přehled oblastí pro seberozvoj dospělého:



Aktivní naslouchání, všímavost (mindfulness)

Aktivní naslouchání znamená, že se plně soustředíme na to, co nám dítě říká, a zároveň jej povzbuzujeme k dalšímu sdělování informací (projevujeme zvědavost, ptáme se...). Při tom se stále ubezpečujeme, zda dítěti dobře rozumíme. Zároveň tak poskytujeme dítěti zpětnou vazbu. K tomu, abychom uměli dobře naslouchat, je vhodné rozvíjet se i v oblasti mindfulness – všímavosti.

Mindfulness neboli „všímavost“ či „uvědomění“ je pojem, jehož definice není vůbec jednoduchá. Dal by se – v nejširším slova smyslu – charakterizovat jako určitý „filosoficko-psychologický“ směr (vycházející zejména z buddhistických nauk), jehož principy pomáhají člověku s porozuměním a soucitem přijímat co se děje v jeho mysli a těle v přítomném okamžiku. Praktikování mindfulness pak může vést nejen k regulaci emocí a zklidnění celého organismu a zvládnutí stresu, ale i k podpoře rozvoje

potenciálu našeho mozku. Pro zájemce můžeme odkázat na literaturu, jíž je k tomuto tématu na trhu nepřeberné množství.



Umění navázání a budování vztahu dospělého s dítětem

Navázání vztahu dospělého s dítětem je zásadní podmínkou úspěšné spolupráce. V tomto ohledu je nutné podotknout, že některé děti mohou ve vztahu s dospělým projevovat počáteční ostych nebo nedůvěru. Dospělý by se tím neměl nechat odradit. Některé děti potřebují k navázání vztahu delší čas. Na vzájemném vztahu dospělého s dítětem bychom však neměli přestat pracovat. Naopak, měli bychom se o jeho budování snažit po celou dobu spolupráce. Pracovat je vhodné zejména na prohlubování vzájemné důvěry, ale i na neustálém vymezování role dítěte a dospělého v daném kontextu (rodič–dítě, učitel–dítě, trenér–dítě, terapeut–dítě atp.). Navázání kvalitního vztahu dospělého s dítětem prospívá i vzájemná otevřenost, upřímnost, respekt a úcta.



Pro navazování a budování vztahu mezi dítětem a dospělým lze využít také pomůcku, kterou jsme si vypůjčili z terapeutického ranku. Je jí „Silná pětka“.

Silná pětka je postavena na pěti principech:

1. **Bezpečí pro dítě i dospělého**
2. **Připojování na způsob komunikace dítěte** (používat jazyk dítěte – jeho slova, pracovat s intonací hlasu, tempem řeči atp.)
3. **Potvrzování – přijetí situace dítěte** (nebagatelizovat ji, zaměřit se na to, jak dítěti v danou chvíli je, nikoliv jaké dítě je, respektovat jeho emoce a pocity)
4. **Oceňování** – zejména toho, co dítě dosáhlo vlastními silami
5. **Zplnomocňování** – nevymýšlet příliš postupy za dítě, podporovat jeho kompetenci

Upřímnost sám k sobě – sebereflexe

Sebereflexe je velmi těžkou disciplínou. Pokud však chceme vést děti efektivně, měla by se stát naším nezbytným nástrojem. Reflexi můžeme podrobovat své emoce, pocity, myšlenky či chování. Cílem je pak jejich pochopení v daném kontextu a zvážení, zda jsme s nimi v určité situaci mohli pracovat efektivněji. Důležité je, abychom si v rámci sebereflexe uměli přiznat chybu, svůj díl viny a bylo pro nás samozřejmostí se omluvit a napravit co se nepovedlo bez pokrytectví a manipulace.

K sebereflexi můžeme také využít konkrétní seberozvojové nebo su-

pervizní nástroje. V současné době jsou, kromě klasické individuální či skupinové supervize, velmi rozšířené i techniky mentoringu či koučinku. V případě, že by hrozil syndrom vyhoření, nebo byste se potýkali se závažnou životní situací, není od věci ani využití psychoterapie.



Rozšiřování portfolia znalostí

Budeme-li vést děti s různými problémy – psychickými či mentálními hendikepy, je dobré mít dostatek informací o dané problematice. Informace nám pomohou v tom, jak k danému dítěti vhodně přistupovat. V tomto ohledu bychom rádi odkázali na odbornou literaturu.

Oblasti vedení dítěte s problémy v učení a chování:



Práce s chybou

Začít dítě vést k náhledu, že chyba neznamená selhání, ale možnost se poučit – rozvíjet, pro něj může být osvobozujícím momentem v mnoha směrech. Zásadním modelem je v tomto ohledu postoj dospělého – jak on sám chápe a pracuje s chybou.



Rozvoj všímavosti (mindfulness), umění naslouchat, pozorovat

Vést dítě ke všímavosti můžeme i velmi jednoduchým způsobem, a to prostřednictvím běžných den-

ních činností – všímavě si lze i mýt ruce (vnímat vůni mýdla, pocit, když voda začne ruce omývat – je-li teplá nebo studená, jak teplota působí na zbytek našeho těla atp.)

Dítě také můžeme zastavit na procházce a nechat ho povídat o tom, co vidí, zaměřit jeho pozornost na detail a na to, jak se v dané situaci cítí, co mu běží hlavou, jak prožívá situaci jeho tělo.



Práce s myšlenkami a emocemi

Děti, které jsou dlouhodobě v nějakém směru neúspěšné, nebo žijí dlouho v tíživé situaci, se dostávají nezdůvěry do pasti tak zvaných „dysfunkčních kognitivních schémat“.

Pro dítě samotné je neustálé překonávání pocitu selhání velmi obtížné. Právě na základě dlouhodobé neúspěšnosti se může u dítěte vytvořit určité jádrové přesvědčení např.: „Jsem k ničemu!“ Toto přesvědčení se pak stane jakýmsi „autopilotem“, který spouští podobné nefunkční kognitivní – myšlenkové schéma i v dalších situacích, na jejichž zvládnutí dítě sice kompetence má, ale jeho aktuální nastavení mu k nim blokuje cestu.

Na obrázku vidíme myšlenkové schéma dítěte s poruchou pozornosti.