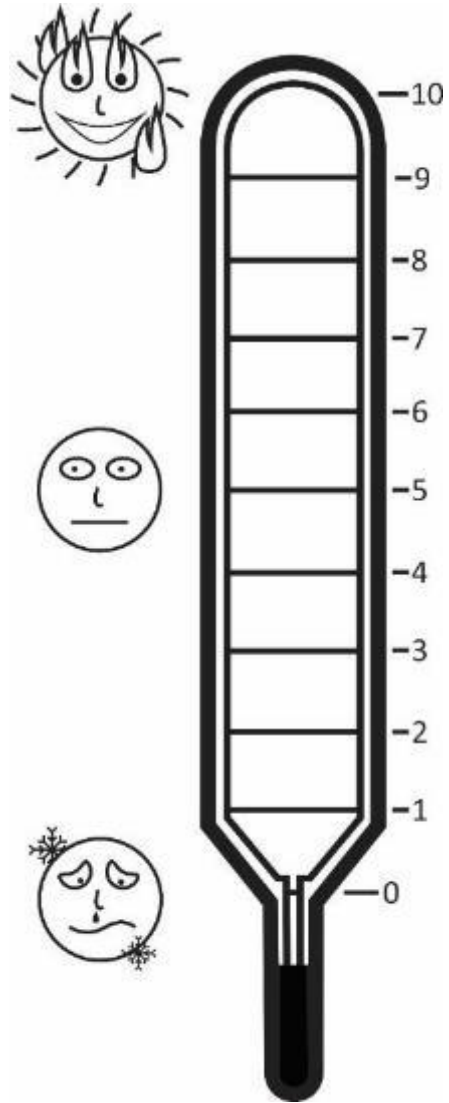


Hlasy

Z

terapeutovny...

Mgr. Jana Divoká



...kolektivní posttrauma?

- COVID 19
- Válka na Ukrajině a další válečné konflikty
- Politická situace ve světě i u nás
- Klimatická krize
- Elektronika - sociální sítě – mnoho informací – sociální stres
- Snižující se frustrační tolerance



Vlna disociativních poruch?

- narušení nebo oddělení normálního fungování vědomí, paměti, identity nebo vnímání okolního světa (depersonalizace, derealizace).
- mohou být odpovědí na silný stres, traumatické zážitky nebo dlouhodobou psychickou zátěž, kdy mysl člověka jako obranný mechanismus "odpojí" určité vzpomínky, pocity nebo části vlastní identity.

**DĚTI SDÍLEJÍ MEZI SEBOU!
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ!**





Sociální sítě

Přístup k informacím

Prezentovat se

Kontakt s vrstevníky se stejnými zálibami, se všemi najednou

Nenuceně se přimíchat do rozhovoru ostatních a spřátelit se

Zábava

Móda a trendy

**ALE TAKÉ MOŽNOST BÝT RYCHLE POMLUVEN/A, ZNEMOŽNĚN/A,
NEVYHODNOTIT DOBRĚ INFORMACI...**

Nejčastější
hlasy...?





**PROČ SE TO MÁM UČIT,
KDYŽ TO NEBUDU V ŽIVOTĚ
POTŘEBOVAT?**

Vztahy se spolužáky a kolektivem

- Šikana a její různé formy - psychická, fyzická, kyberšikana
- Sociální izolace, pocit vyčlenění nebo osamělosti
- Dynamika skupiny - tlak na výkon, soutěživost, příležitost k přátelství
(Intervence v kolektivu – dobře promyslet dopady!)

Vztahy s pedagogy

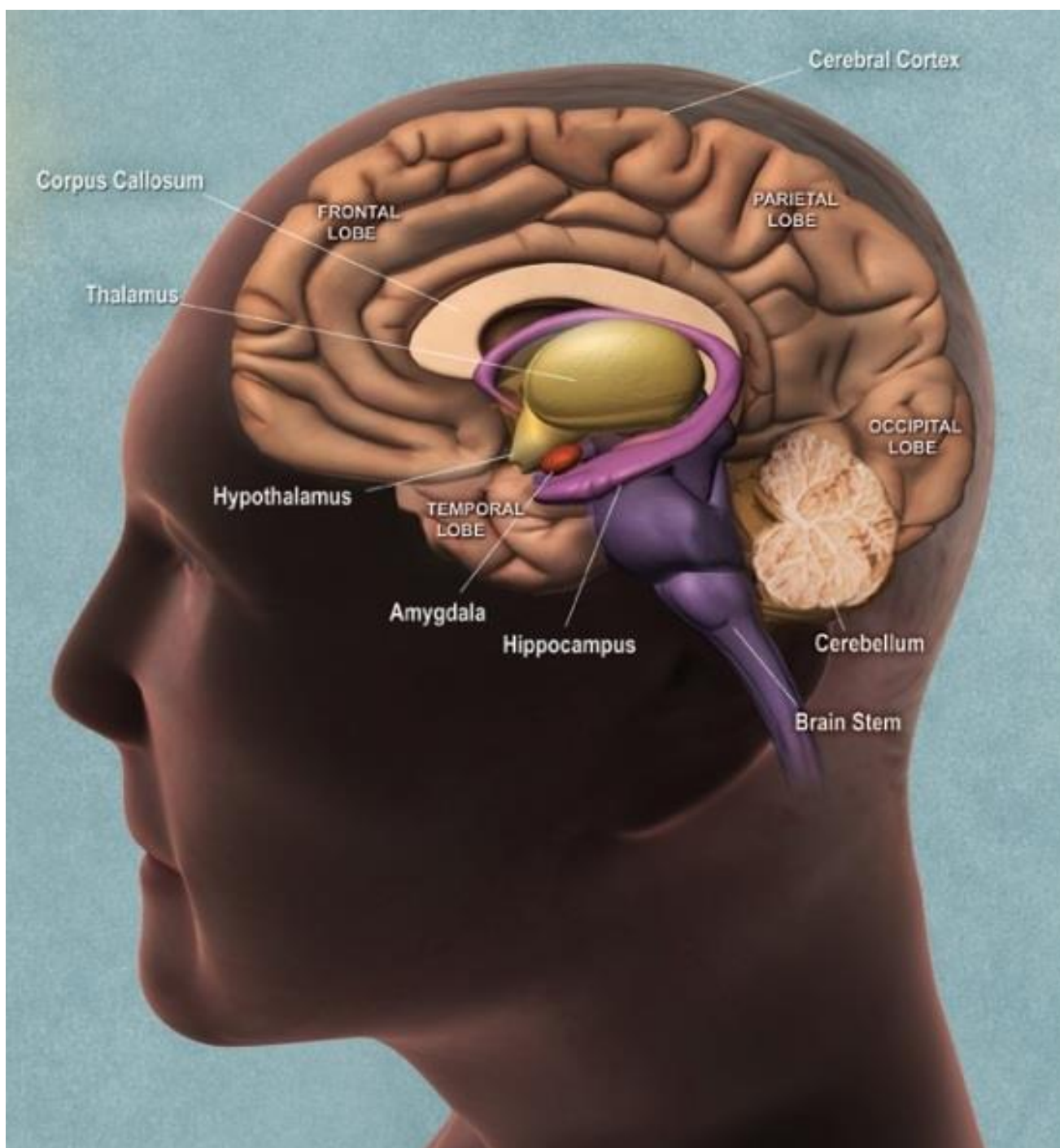
- Způsob komunikace a jeho vliv na duševní pohodu žáků
(„Ten tvůj andílek je moc barevný...“)
- Autoritativní přístup versus partnerská spolupráce
(Strach ze zesměšnění – rozebírání chyb před spolužáky...)
- Podpora a porozumění ze strany pedagogických pracovníků (klíma školy)

CHYBA =
STRES
PROČ?



Co je stres?

- Stres je tělesnou a duševní reakcí na určitý **stresor** (vnitřní nebo vnější)
- **Stresor je vše, co ohrožuje rovnováhu organismu (homeostázu)**
- Stresorem může být nepříjemná událost, její očekávání nebo i příjemná událost
- Stresor navozuje pocit ohrožení, pocit strachu, že se něco stane, pocit ztráty kontroly



Nejčastější stresové faktory

- **Fyzikální** – vysoká teplota, nadměrná hlučnost, ostré světlo
- **Psychické** – písemné práce, zkoušení, zodpovědnost,
- **Sociální** – problémy v osobních vztazích, nezdravý životní styl
- **Traumatické** – neovlivnitelné události v našich životech, vystavení stresu v raném věku

Stresové faktory u dětí

- nová životní situace (stěhování, narození sourozence, změna školy, učitele atp.)
- dlouhodobé neshody rodičů, rozvod rodičů, zvykání na střídavou péči...
- závažná nemoc nebo úmrtí v rodině
- zneužívání, zanedbávání, týrání
- problémy ve škole a školce (školní neúspěch, problémy s vrstevníky, šikana)
- přehnaná očekávání a nároky okolí

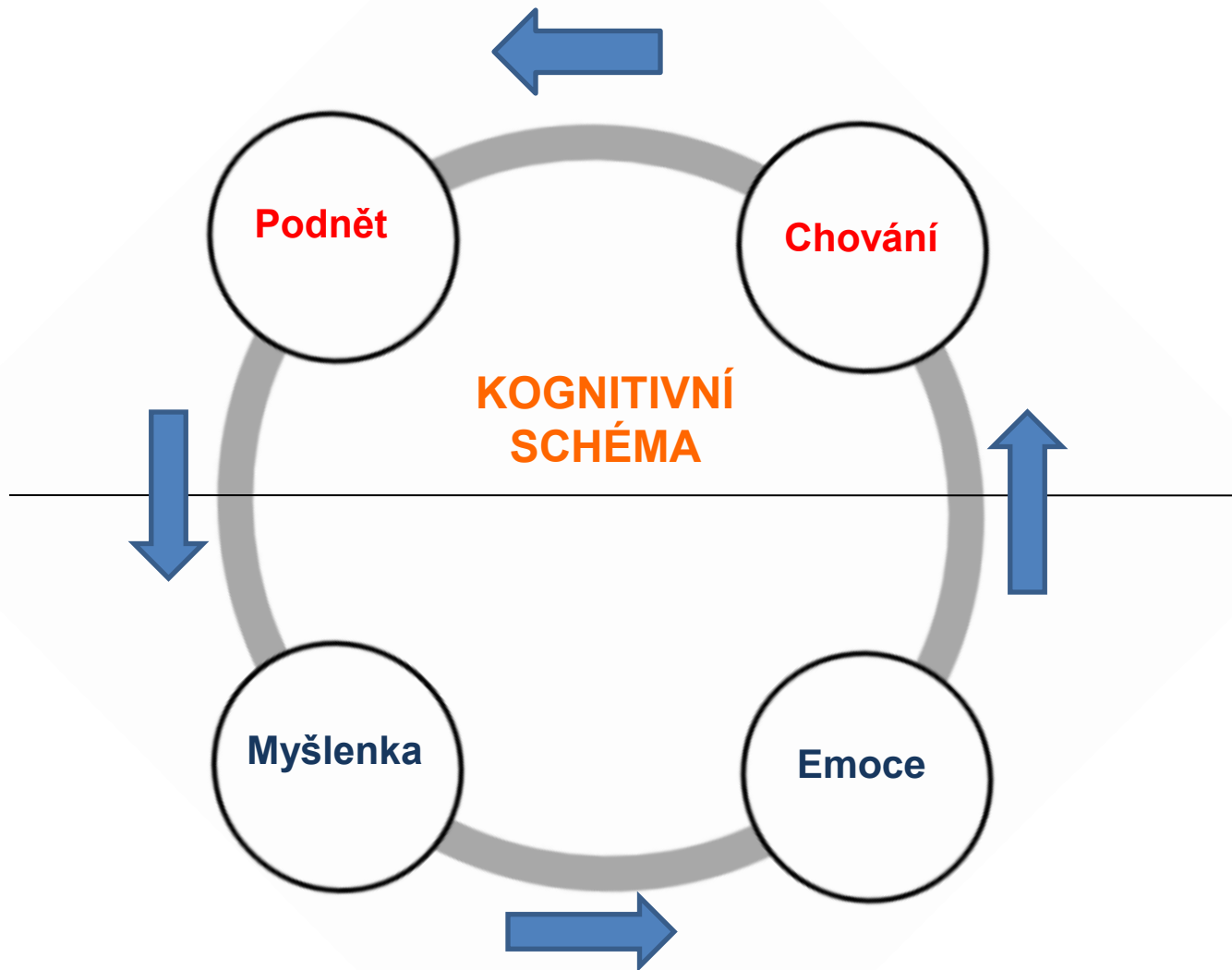
ALE I POZITIVNÍ STRESORY – DĚTI S CAN

Projevy stresu u dětí

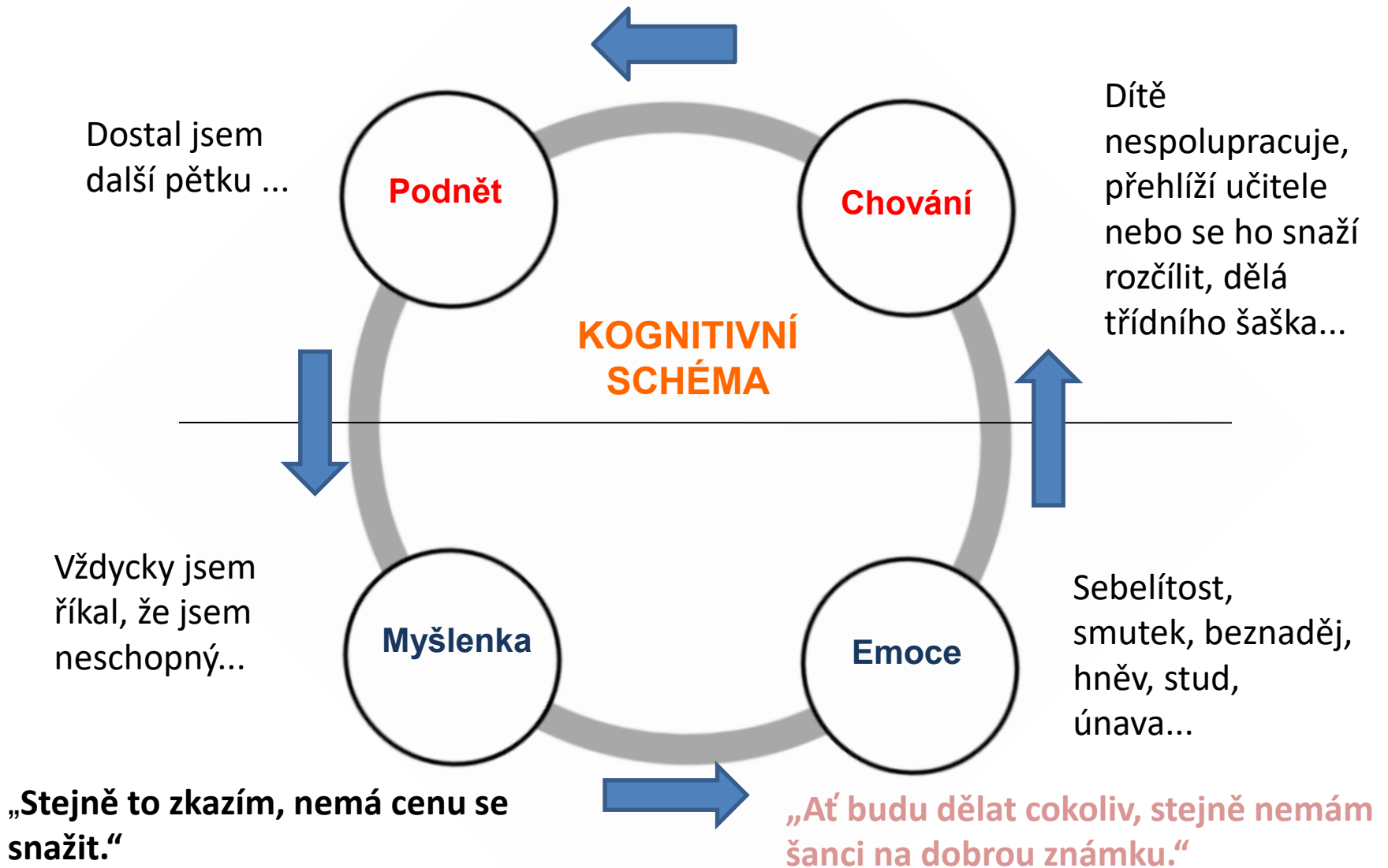
- Pláč
- Nedostatek energie
- Vztek a agresivita
- Potíže s jídlem – změna stravovacích návyků (nechutenství i přejídání)
- Nespavost, noční běsy, noční můry

Příběhy jdoucí stresu naproti

- Jsem bezcenný, zlý, k ničemu, selhávám...
- Kdyby lidé poznali, jaký opravdu jsem, budou mě odmítat.
- Nikdy nesmím být „za blbce“.
- Každý mě musí mít rád.
- Musím být nejlepší verzí sebe sama.
- Nikdy nejsem v napětí či úzkostný.
- V životě musí být všechno spravedlivé.
- Selžu-li, udělám jen jedinou chybičku, jsem k ničemu.
- Pokud se mnou druhý nesouhlasí, je to projev, že mě nemá rád.
- Moje hodnota závisí na tom, co si o mě myslí ostatní.
- Měli bychom žít s lehkostí a pohodlně, bez větší námahy.



**Nejsem dost dobrý/á.
Nejsem na světě vítaný/á.
Ošidili mě. Ukřivdili mi.**



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 = sebenaplnující předpovědi

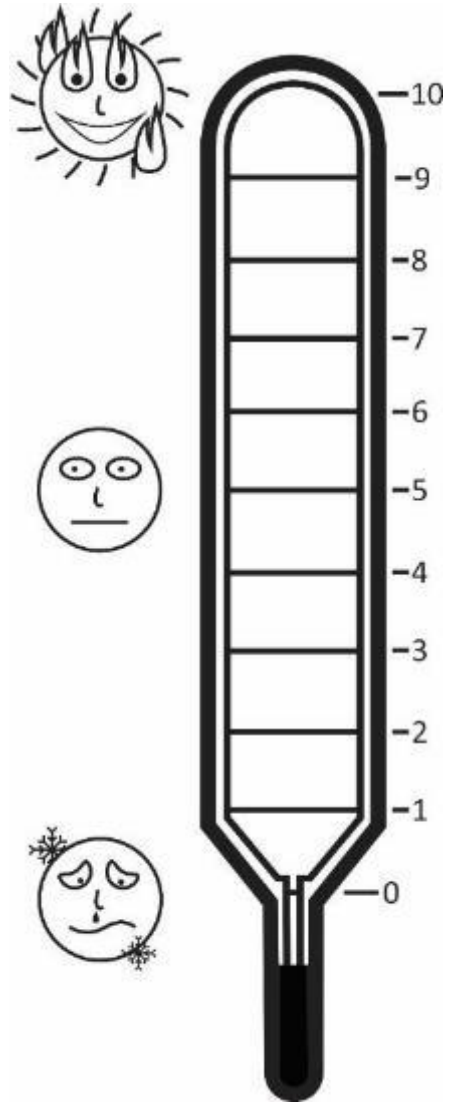
- podle veršované pověsti o kyperském králi od Publia Ovidia Naso (Proměny)
- jako Pigmalion efekt byl, na základě této pověsti, označen jev, kdy pozitivní očekávání vede k pozitivnímu výsledku (opakem je Golem efekt)
- vědci Robert Rosenthal a Lenor Jacobson na konci 60. let 20. století uskutečnili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

Témata spojená s výukou

- Strach ze selhání a školní stres
(přijímací zkoušky, testy, známky)
- Potřeba větší individuální podpory, zejména u žáků s poruchami učení či specifickými potřebami
(pro někoho ponížení, jsem horší než ti ostatní)
- Vliv nadměrné zátěže a nedostatku času na volnočasové aktivity a odpočinek

Co by pomohlo?

- Dostupnost podpory duševního zdraví - možnost sdílení obtíží s důvěrnou a blízkou osobou
(eliminace strachu se svěřit, aby se informace nedostaly ven)
- Prostor pro relaxaci a psychohygienu
(místnosti pro zklidnění...)
- Větší zapojení žáků do rozhodování a participace na školním životě
- Podpora klimatu třídy - podpora a spolupráce
- Podpora odolnosti vůči stresu
- ...





Každý člověk dělá v danou chvíli to nejlepší, co umí.

A to i když to dělá (a možná i jen z našeho pohledu) špatně.

„Květiny jsou slabé. Zabezpečují se, jak dovedou. Myslí si, že jsou strašné, když mají trny....“

(A. de Saint-Exupéry, Malý princ)

**Děkuji za
pozornost!**

Mgr. Jana Divoká
+420 603 347 250
info@janadivoka.cz
www.janadivoka.cz

