

„Proč se tak chová?“

Mgr. Anna Kubíčková, ČOSIV (www.cosiv.cz)

Když se zamyslíme nad příčinami a okolnostmi chování různých lidí, **můžeme lépe zabránit zhoršení situace a v budoucnu se jí vyhnout.**

V principech, které si představíme, nejsou rozdíly mezi dětmi a dospělými.

Můžete je směle zkoušet na sobě, přátelích, spolupracovnících a prosíme také hojně na dětech. To, co je však pro děti specifické je, **že jsou v počátcích svého vývoje.**

Mnoho věcí **nemusí být schopny ještě plně chápat** (například spravedlnost), **mnoho zkušeností nezažily** a dějí se v jejich životě poprvé, mohou vnímat pro nás běžné **časové úseky jako nepředstavitelně dlouhé** (nám měsíc uběhne, ani si nevšimneme) a vyrůstají často v poměrně **úzké sociální „bublině“** než se osamostatní a získají zkušenosti i z jiných prostředí.

Čím si ale vždy můžeme být jisti je, že:

Žádné chování se neděje bez příčiny. Chování je přirozená reakce člověka.

Z evolučního hlediska **je pro dítě zásadní nacházet se v bezpečném prostředí**, kde o něj bude pečováno. Máme v sobě tedy od narození „zakódováno“ takové chování, které **nás poutá s nejbližším okolím** (úsměv miminka) a pomáhá zajišťovat naše základní potřeby (pláčem upozorní na hlad, nemoc, únavu...).

Chování, které okolí vyhodnotí jako nevhodné (pro danou situaci, okolí nebo jedince samotného) **je tedy vyvoláno nějakými limity**, které brání tomuto ideálnímu stavu bezpečí.

Pro zjednodušení můžeme rozdělit limity do tří skupin:

- 1 Naplňování potřeb a kvalita prostředí**
- 2 Stresová reakce a momentální stav**
- 3 Aktuální schopnosti a dovednosti**



Naplňování potřeb a kvalita prostředí

Potřeby každého mohou být odlišné a měnit se, nesmíme však zapomínat, že kromě **fyziologických potřeb** (výživy, odpočinku, čerstvého vzduchu atd.) máme i **potřebu pocitu BEZPEČÍ, SOUNÁLEŽITOSTI, UZNÁNÍ a SEBEREALIZACE**.

Pokud je nějaká oblast **dlouhodobě potlačována**, tak i v menší „dávkách“ může pomalu **vyvolat frustraci**.

Také pouhé **ohrožení naplňování** některé ze základních potřeb může vyvolat velkou reakci (zkusme se vyvarovat vyhrožování). Porovnejte, u kterých potřeb z různých oblastí se sami cítíte **nenaplnění**? A co může **chybět dětem při vyučování**? Můžete zahájit diskuzi s dětmi a snažit se zohlednit jejich **specifické potřeby**.

Nejvíce vám však pomůže být vnímaví k podnětům a reakcím dětí.



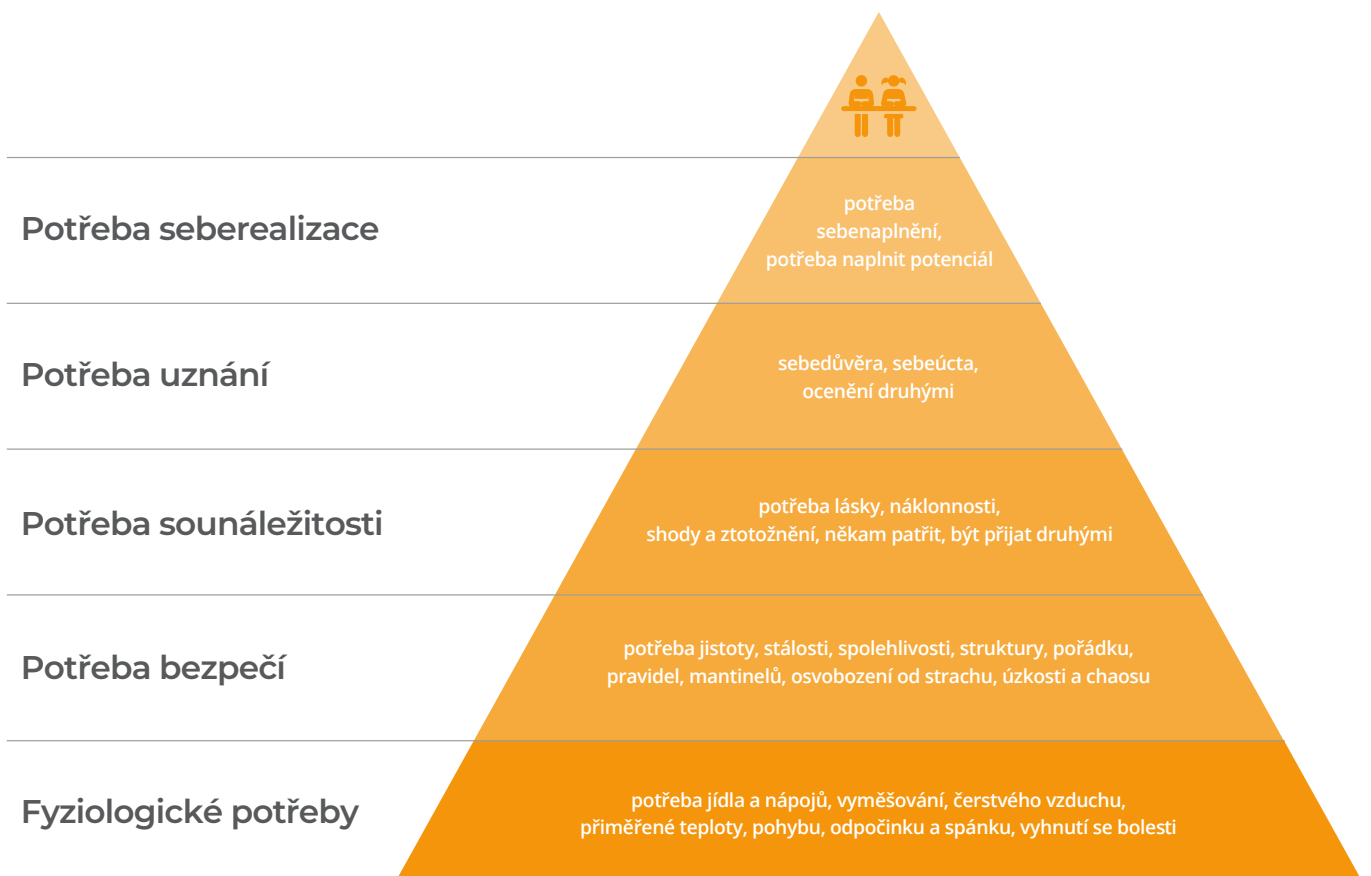
Infografika k potřebám:

<https://www.podporainkluze.cz/wp-content/uploads/2020/01/maslowova-pyramida-potreb.pdf>

Maslowova pyramida potřeb

Naplnění potřeb = nezbytný předpoklad úspěchu v učení

Aby se žák mohl učit a tvořit si vztah k poznání, musí být naplněny jeho základní životní potřeby.



2

Stresová reakce a momentální stav

Vnější i vnitřní faktory v nás mohou vyvolávat STRESOVOU REAKCI. Někdy se může zdát nepřiměřená, což může být dáno například **neznalostí dalších okolností situace**, ale také určitými aspekty jedince.

Kromě toho, že **jsme každý v jádru trochu jiný**, můžeme mít i **velmi odlišné zkušenosti**.

U osob a dětí, které se například **setkali s velmi negativními zkušenostmi**, může i **malý podnět** vyvolat úlek a pocit ohrožení. Například pokud je dítě často verbálně napadáno v rodině, může zvýšení hlasu **evokovat další hádku a vyvolat velkou reakci**.

Zkuste se zamyslet, na co máte sami „ALERGI“ ze strany druhých?

Dal by se tento podnět změnit? Prodiskutujte s dětmi, co se jim líbí, co jim naopak vadí a jak společně vycházet. **Můžete také procvičovat různé způsoby uklidnění** (např. dechové cvičení, relaxační pomůcka...) a sociální dovednosti.

Nezapomínejte však, že se ZKLIDNĚNÍM může pomoci jen KLIDNÝ ČLOVĚK.



Infografika ke třem základním způsobům zklidnění:

https://cosiv.cz/wp-content/uploads/2022/01/COSIV_Infografika_umeni_zklidneni_v1.pdf

Umění zklidnění

iCOSIV

Každý z nás se jistě dostal do situace, kdy jsme se díky působení **vnějších nebo vnitřních faktorů dostali do stavu stresové aktivace**. Někdy se projeví bušením srdce, zvýšením hlasu, rozšířením očí (například když vidíme dítě v nebezpečné situaci), jindy se úlekiem zastavíme a máme pocit, že nám otekla všechna krev z hlavy i končetin někam do neznáma (například když vstoupíme do vozovky a těsně nás mine auto).

Umíte si představit, že byste v té chvíli měli řešit matematickou rovnici nebo identifikovat větné členy? To by ani fyziologicky nebylo možné.

Náš mozek ve stresu zapne „alarm“ na do té doby, než se alarm vypne se můžeme soustředit jedině na strategie k přežití – ÚTOK/ÚTĚK/STRNUTÍ.

Stres a schopnost učení

Nám dospělým i dětem se však často stává, že stres není tak velký, aby ihned přepnul mozek do boje o přežití, ale **dlouhodobě nás udržuje v napětí a nějaký „alarm“ v pozadí nám ruší soustředění a psychickou pohodu**. A samozřejmě se občas může **stres zvýšit do takové míry, že „práskneme do stolu“ nebo „se na všechno vykašleme“**.

Je to **přirozená reakce u dospělých i u dětí**. Každá reakce s sebou nese přiměřené důsledky. **K naučení jiného chování** je však neefektivnější se **cíleně učit novým strategiím a zajišťovat pozitivní zpětnou vazbu**, když se nové chování daří uplatnit více na:



<https://www.pbiscr.cz/cs/2021/01/15/ucitelsky-mesicnik-jak-zavadet-celoskolni-preventivni-podporu-chovani-zaku/>

V každém případě nemá smysl snažit se (na)učit něco nového, když nám v hlavě sílí alarm volající „už dost“ – velmi **těžko si cokoliv nového představíme, nemůžeme naplno využívat kognitivní funkce, a navíc si zapamatujeme jen velmi málo** (když by Vás těsně minulo auto, vzpomenli byste si, na co jste mysleli? Když byste viděli dítě v ohrožení, vnímali byste, kolik z rádia hlásí hospitalizovaných?).

Náš mozek ve stresu
zapne „alarm“.

3

Aktuální schopnosti a dovednosti

Chování má někdy víceméně **charakter PUDOVÝCH REFLEXŮ**, jindy zase skoro bezmyšlenkovitých rutinních reakcí a někdy pak komplexní, až promyšlený vývoj.

Čím více se vzdalujeme od pudových reflexů, tím více se dostáváme do sféry učení. A jako experti na učení s letitou praxí můžeme **využít těch nejefektivnějších metod k naučení ŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ**, ale také ke (společné) změně nežádoucího chování.

Tedy abychom děti **naučili vhodné chování** (představte si, že učíte matematiku), **musíme vysvětlit, jak se to má dělat správně a vyzkoušet si několik příkladů** (chceme, aby děti odnášely tácy? Jdeme s nimi do jídelny a odnášejme chvíli tácy.)

Poté oceňujeme každou snahu chování vhodného a poskytujeme korektivní zpětnou vazbu na nevhodné chování (s charakteristikou formativní zpětné vazby; tedy **konkrétní popis situace a konstruktivními návrhy lepšího řešení** pro příště).

Pokud se nedaří vhodné chování dítě naučit, zkusíme lépe vysvětlit, zvýšíme pozitivní zpětnou vazbu a poskytujeme podporu u dílčích kroků. Ano, stále je řeč o chování, i když přístup by fungoval i v matematice. Když budeme pravidelně oceňovat vhodné chování (především u těch, které se jej potřebují naučit), tak nejen **fixujeme vhodné chování**, když na něj ihned verbálně upozorníme, ale také jej **spojujeme s (pozitivní) pozorností. A nevhodné chování je často voláním po pozornosti.**

Každé dítě by mělo slyšet **alespoň 4 ocenění vhodného chování** na jednu korekci nevhodného chování. Můžeme oceňovat i maličkosti a zkusme si vždy všimnout a ocenit chování, které toužíme dítě naučit.

Nezapomínejme, že chování se učí primárně sociálním modelem, poté až upevňováním formou pozitivní a negativní zpětné vazby, přičemž **POZITIVNÍ zpětná vazba je efektivnější k učení než negativní.**



Krátké video k pozitivní zpětné vazbě učitelů i vzájemné mezi vrstevníky:

<https://www.pbis-cr.cz/cs/2022/01/28/videospoty-o-pbis-pro-deti-i-ucitele/>

