

Umění zklidnění

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 úlekem zastavíme a máme pocit, že nám odtekla 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 nejefektivnější se **cíleně učit novým strategiím a zajišťovat pozitivní zpětnou vazbu**, když se nové chování daří uplatnit více na:



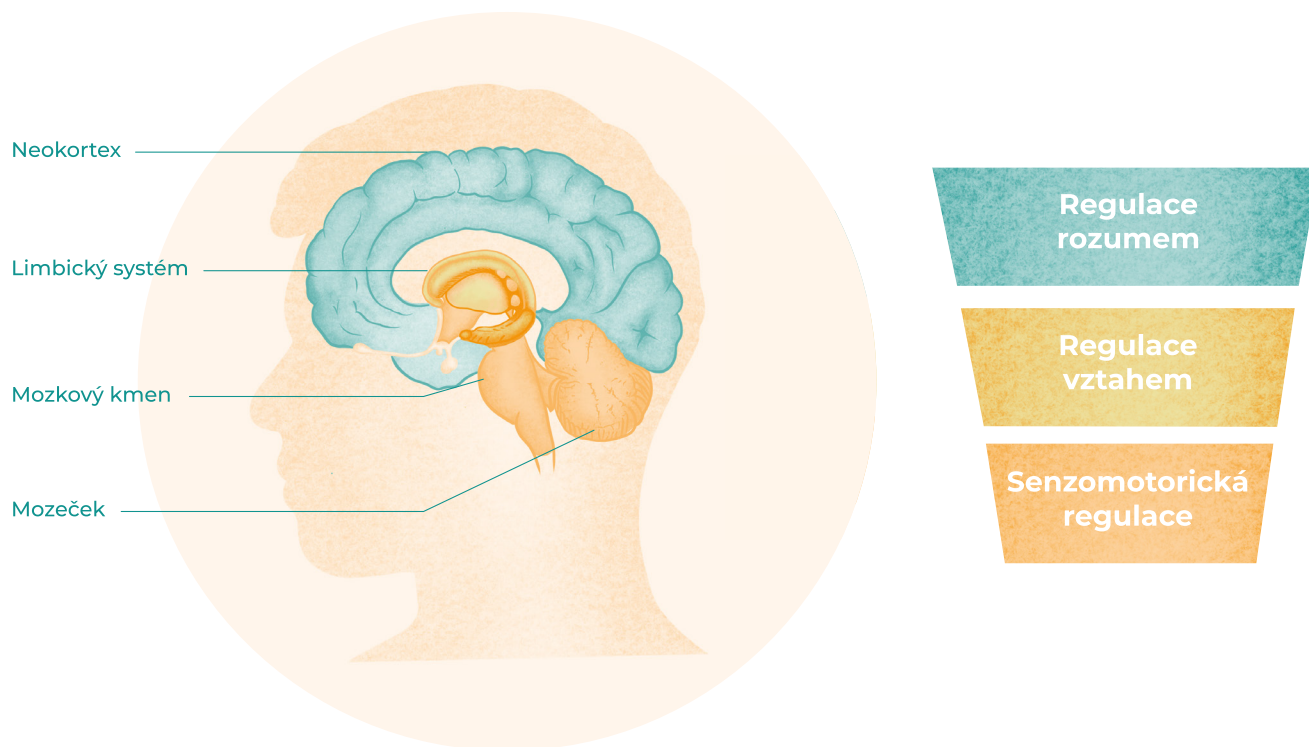
<https://www.pbiscr.cz/cs/2021/01/15/ucitelsky-mesicnik-jak-zavadet-celoskolni-preventivni-podporu-chovani-zaku/>

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, vzpomněli 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“.

TŘI ZPŮSOBY REGULACE

Když však jednáme s dítětem nebo dospělým, který se zrovna nachází ve vyšší stresové aktivitě, je důležité vědět, jak mu pomoci. Především **ne v každé situaci můžeme zvolit stejný způsob zklidnění neboli regulace.**



1. Regulace rozumem

Pokud jednáme s člověkem, který na nás působí klidně, ale jedná způsobem, který je potřeba korigovat, pak **můžeme využít běžnou řeč a sdělit vše, co potřebujeme.**

V takovém případě **působíme na vývojově nejmladší neokortex** a využíváme takzvanou **REGULACI ROZUMEM.**

Pokyny a požadavky zdůvodňujeme. Snažíme se argumentovat tak, aby sdělení bylo jedinci (především u dětí) blízké a skutečně rozuměli tomu, **proč danou věc mají nebo nemají dělat** – v čem to bude prospěšné jim nebo druhým lidem.

Ale u dětí (nebo osob, které se v životě často setkávali s těžkými situacemi) se velmi brzy setkáme s tím, že řeč jakoby přestanou vnímat. Regulace rozumem je pro jedince nejnáročnějším způsobem zklidnění a **ve stresu se „zablokuje“ jako první.**

Regulace rozumem
se ve stresu „zablokuje“ jako první.

2.

Regulace vztahem



Regulace rozumem

Regulace vztahem

Senzomotorická regulace

Pokud jednáme s osobou poněkud nejistou, projevující se mírným odporem a vykazující mírné známky stresu (stav znepokojení), pak **máme** jedinečnou **možnost využít regulaci vztahem** (při další eskalaci bychom museli zvolit senzomotorickou regulaci).

Při tomto způsobu se **pro zklidnění působí na limbický systém, tedy centrum emocí**, chování, dlouhodobé paměti atd.

Snažíme se tedy působit pozitivně (přiměřeně situaci), signalizovat náš pečující vztah k osobě, kterou se snažíme **zklidnit, nabízet pomocnou ruku a dávat najevo, že společně situaci zvládneme.**

Obtíž je v tom, že daná osoba již prakticky nevnímá obsah řeči. Není tolik podstatné, co říkáme, ale jak to říkáme. **Nejvíce nám tedy pomůže příjemný** (pozitivní nebo neutrální) **výraz ve tváři, omezení gestikulace v prostoru, zklidnění hlasového projevu** (ztišit, zpomalit tempo), **zkrácení vět na nejdůležitější sdělení a pozitivní formulace, fyzické snížení svého postoje na úroveň očí u dítěte nebo sedícího** (při uhýbání neudržíme na sílu oční kontakt) **a především omezení signalizace negativních emocí** (nakrčené čelo, bouchání do stolu, zvýšený hlas, nepřiměřená fyzická blízkost...)

Člověk, který je sám klidný, a se kterým se cítíme v bezpečí, nás dokáže zklidnit.

Pokračováním ve slovním usměrňování namísto zklidnění pomocí regulace vztahem u dítěte **dosáhneme pravého opaku** – zvýšení **aktivace jeho systému reakce na stres a eskalaci** stavu, který již mohou provázet prvky agrese nebo útěk.

Člověk, který je sám klidný,
a se kterým se cítíme v bezpečí,
nás dokáže zklidnit.

3.

Regulace pohybem a smysly



Regulace rozumem

Regulace vztahem

Senzomotorická regulace

V závažnějších situacích nebo **pokud se nepodaří dotýčného zklidnit** (např. při neúmyslné eskalaci stavu) se následkem automatické reakce na stres snižuje aktivita limbického systému a regulace vztahem ke zklidnění nestačí. **V tu chvíli se blížíme „boji o přežití“.**

U dané osoby **můžeme pozorovat reakce jako vzdor a odmítání spolupráce**, snahu o únik ze situace, slibování nespílnitelného, odpojení od reality nebo apatii. **Může se přidat i agrese, sebepoškozování či ničení majetku.** Nervová soustava vysílá signály ohrožení a osoba se necítí v bezpečí, nemá dostatečný pojem o čase, projevuje se reaktivně a nemá přístup k vyšším kognitivním schopnostem (abstraktní, konkrétní myšlení apod).

Senzomotorická regulace je regulace pohybem a stimulací smyslových receptorů kůže či jazyka, čímž působí na vývojově nejstarší struktury mozku. **Stav zvýšené aktivity mohou vyvolávat nejen podněty z vnějšku, ale i zevnitř těla, například nízká hladina cukru v krvi, nedostatek kyslíku v místnosti, přehřátí, pocit zimy.**

Přechod z klidu do stavu strachu nebo zděšení může být postupný i rychlý v závislosti na situaci i jedinci samotném. **Především u osob a dětí v náročných situacích** nebo s předchozími negativními zkušenostmi **se často setkáme s rychlejší a intenzivnější stresovou aktivací.**

Ke zklidnění se často podvědomě pokoušíme využít pohybů svého těla a smyslů.

Pokud je způsob zklidnění v určité situaci nevhodný musíme najít jiný způsob regulace, nesnažit se regulaci jako takovou eliminovat. **Například místo ničení věcí, kousání či sebepoškozování se snažíme agresivitu směřovat do stlačování tvrdšího balónku, kousání do speciálního přívěšku či nabídneme jiné využití pomůcek.** Náhradní způsob regulace je však nutné nacvičovat a až ve stavu klidu a s dostatečným povzbuzením.

Ve stavu aktivity je důležité **především eliminovat rušivé podněty, vyvarovat se gestům a společně s vlídným přístupem** pomoci dotýčnému zklidnit se vlastním dechem nebo pohybem. **Namísto delších slovních instrukcí přímo ukazujeme, jak se zklidnit na sobě – např. klidným hlasem řeknu „nádech“ a velmi viditelně se pomalu nadechnuji „a výdech“ opět viditelně vydechnuji.** Lze také obejmout své paže a vyzvat druhého k sebe-objetí s pevnějším stiskem paží. Pokud jednáme s člověkem nebo dítětem u kterého víme, že bude dotek vnímán kladně, můžeme položit dvě ruce na paži a využít ke zklidnění hlubšího doteku. **Více informací naleznete ve videu ČOSIV. Zklidnění dospělého i dítěte ve stavu strachu či zděšení je náročné a vyžaduje čas a klid. Nejlepší strategií je těmto situacím, pokud možno předcházet.**