



## JAK POMOCI DÍTĚTI, KTERÉ PROŠLO TRAUMATEM, VE ŠKOLE?

### 1. Věřme v dítě a jeho potenciál

Dítě svým chováním reaguje na to, jaké ho vidíme a jak se k němu stavíme. Vycítí, když ho máme rádi, i přes potíže a složitosti. Přístupujme k dítěti s traumatem s nadějí v dobrý vývoj. Vnímejme ho pozitivně jako dobrého člověka, partnera, který tak jako každý někdy bojuje s těžkostmi.

#### Jak na to?

- dáváme dítěti cíleně příležitost zažít úspěch
- do výuky zařazujeme témata a činnosti, které má dítě rádo
- povzbuzujeme dítě při činnosti poukazováním na to, co se mu daří
- oceňujeme i drobné úspěchy
- nabízíme podporu při řešení složitějších úkolů, zároveň však vyjadřujeme důvěru ve schopnosti dítěte

### 2. Zajistěme dítěti stabilní, klidné a bezpečné prostředí

Nervový systém dítěte, které prožilo trauma, funguje trochu jinak (<https://www.podporainkluze.cz/material/traumatizovany-mozek/>). Může reagovat na běžné podněty a situace neadekvátně rychle a silně. Drží v sobě napětí a je důležité dítěti zajistit klid, stabilitu a podporu. Učme děti, že mohou odejít na předem určené příjemné místo a tam si dát pauzu. Zajistěme, aby ve třídě děti věděly, že platí pravidla bezpečí, vzájemné pomoci a nenásilí.

## Jak na to?

- ve třídě popř. na chodbě nebo v jiném vhodném prostoru vytvoříme relaxační/bezpečné místo, které vybavíme žíněnkou nebo sedacím vakem, polštáři, dekou, samostojným stanem nebo zástěnou, relaxačními a manipulačními pomůckami
- s dítětem se domluvíme, že může na toto místo odejít, když začíná cítit, že už nemůže dál pracovat nebo zde může trávit čas o přestávkách, pokud mu to dělá dobře
- pokud dítěti pomáhá ke zklidnění pohyb, domluvíme se s ním, že se může projít po chodbě
- důležité je, aby zklidňující aktivita byla načasovaná ještě před tím, než se stresová reakce dítěte rozvine na maximum
- všechny děti poučíme o pravidlech využívání relaxačního místa, pravidla průběžně připomínáme

### 3. Pracujeme na pozitivních vztazích

Být obklopeni přáteli a lidmi, kterým důvěřujeme, snižuje napětí a stres. Dobrá síť vztahů je to, co nás může držet, když nejdou věci tak, jak bychom si přáli. Mezi přáteli se i dítě s traumatem dokáže uvolnit a takové chvíle potřebuje zažívat co nejčastěji. Přátelské vztahy dávejme na první místo.

## Jak na to?

- používáme vlídná gesta a přátelskou mimiku obličeje
- dáváme dítěti najevo, že nám na něm záleží
- podporujeme kladné vztahy ve třídě
- omezíme na minimum individuální soutěž mezi dětmi (zejména tu na rychlost)

### 4. Pečujeme o vztahy mezi sebou a rozvíjíme emočně-sociální dovednosti

Rozpoznávání, pojmenovávání a vyjadřování emocí může pomoci dětem s traumatem porozumět sobě i druhým. Provedme děti tím, jak řešit spory, konflikty, jak rozumět emocím u sebe i druhých (<https://www.podporainkluze.cz/material/co-muzu-udelat-pomucka-pro-nacvik-reseni-problemovych-situaci/>). Děti s traumatem mohou vnímat jednání druhých jako potenciálně ohrožující, přestože to tak reálně nemusí být. Mluvme s dětmi o tom, co prožívají, aby situacím mohly lépe rozumět.

## Jak na to?

- pravidelně zařazujeme aktivity osobnostně-sociální výchovy a emočního učení
- pojmenováváme emoce, které děti prožívají, učíme je, aby samy poznaly, jak se cítí
- s využitím obrázků a dramatizace ukazujeme dětem, jak řešit různé emočně náročné situace
- učíme děti funkčním strategiím seberegulace

### 5. Vnesme strukturu, pravidelnost, řád

Pravidelně strukturovaný čas ve škole pomáhá dětem cítit se bezpečně. Předvídatelnost toho, co přichází, snižuje hladinu stresu a nastraženosti, kterou děti s traumatem často pociťují. V takové struktuře se budou lépe cítit a také lépe vzdělávat. Postupně mohou strukturu zvnitřnit.

## Jak na to?

- tam, kde je to možné předem stanovíme pravidelné postupy a ty neměníme
- vizualizujeme program dne
- o případných změnách nebo výjimečných událostech děti dopředu informujeme
- věnujeme velkou pozornost zadávání instrukcí, ujišťujeme se, že dítě ví, co má dělat (Co teď uděláš jako první?...)

## 6. Jednejme s dětmi partnersky, s respektem a ne z pozice moci

Trauma bývá spojené se ztrátou kontroly a moci nad sebou a tím, co se se mnou dělo. Je důležité vytvářet takové situace, kdy dítě zažívá pocit kontroly a (spolu)rozhodování o tom, co dělá a co se s ním a jeho tělem děje a bude dít.

### Jak na to?

- tam, kde je to možné, dáváme dítěti možnost volby
- zavedeme pravidlo STOP, které říká, že každý může říct stop, když je toho na něj moc a nechce v dané aktivitě pokračovat, protože se z nějakého důvodu necítí bezpečně

## 7. Oceňujme vše dobré

Každý má pozitivní stránky, které je nutné oslovit, a na kterých poté dítě staví. Schopnost přestat těžké věci a zvládnout je, odolnost, velká síla i jemnost, citlivost a křehkost. Různé talenty a schopnosti. Na každém dítěti je něco, co můžeme podpořit a ocenit. Dělejme to co nejčastěji. Připomínáme tak to, co funguje sobě i dítěti.

### Jak na to?

- oceňujeme nejen to, co dítěti daří směrem ke školní práci, ale vše, co se jej týká
- poukazujeme na to, co se mu daří, co zvládá
- oceňujeme využívání naučených strategií seberegulace
- oceňujeme využívání naučených strategií řešení emočně náročných situací

## 8. Nezapomeňme na tělo

Zařazujeme v průběhu výuky malá tělesná cvičení. Ta pomohou nejen s pozorností a únavou, ale také učí děti zvědomovat si, jak se cítí v těle. Ty, které prošly traumatem, mívají častěji potíže s vnímáním vlastního těla. Můžeme je naučit všimnout si, jak dýchají, protáhnout se, zjistit, zda mají teplo či chlad v různých částech těla, ptát se, co by potřebovali udělat za pohyb, aby jim bylo příjemně.

### Jak na to?

- využíváme techniky mindfulness a prvky jógy
- krátká dechová cvičení zařazujeme průběžně, v druhé polovině vyučování je využíváme častěji
- dáme dítěti do lavice pomůcky k nerušivému pohybu a hmatové stimulaci (<https://www.podporainkluze.cz/material/uvolneni-psychemotoickeho-neklidu/>)
- dbáme na pravidelné větrání (i zimních měsících)