



Agresivita nejen ve škole

Vztek

Vztek je základní lidská emoce a patří k životu stejně jako radost nebo smutek, aktivizuje nás, dává nám sílu ukázat, že se nám něco nelíbí, sílu něco změnit.

Každý máme jinou míru podráždění, jinou intenzitu prožívání emocí a tedy i vzteku.

Je důležité dítě za vztek netrestat, nechtít po něm, aby ho potlačovalo, nezakazovat (stejně jako bychom mu nezakazovali se radovat – smát se).

Je třeba pomoci dítěti najít a využívat přijatelné způsoby zpracování vzteku způsobem:

1. který nikomu neublíží
2. kterým neublíží samo sobě
3. nic nezničí

Dítě učíme uvolňovat vztek postupně, nehromadit ho v sobě, při vzteku máme nejvíce energie v ruce a v nohu – praštit si do něčeho měkkého, zadupat si, běh např. po schodech. Vztek se dá „vybít“ i verbálně (vykřičet se).

Mějte pro dítě pochopení, každý máme někdy vztek, jsme na někoho naštvaní.

Bud'te dítěti vzorem v chování. Děti sledují od svých nejbližších způsoby zvládnání vzteku i způsoby řešení konfliktů.

Agresivita

Agresivita je chování za účelem někomu ublížit, něco zničit.

Je důležité u dítěte rozlišovat, zda je toto chování účelové nebo impulzivní bez rozmyslu, (dítě si tak často ani neuvědomuje, že někomu ublížilo a často si to ani nepamatuje).

Důležité pak je, zda je mu to líto.

U některých dětí (sociálně málo zdatné, emočně nevyzrálé, s poruchou řeči) může být ubližování a ničení věcí i způsob komunikace s vrstevníky, jinak to totiž neumí.

Příklad: „*Jaroušek si se mnou nechce stavět lego, nevšímá si mě -> když mu rozbiju autíčko, tak si mě všimne, křičí = mluví na mě*“.

Snadno vyprovokovatelné děti se stávají terčem provokace od spolužáků, často je pak potrestáno dítě, které viditelně ublíží – je třeba potrestat i „provokatéra“ -> pozor na rozvoj šikany, protože i zdánlivý agresor může být šikanovaný.

Někdy se může za agresivním chováním skrývat jiná emoce, zejména u chlapců to může být strach, úzkost, pocit bezmoci, nízké sebevědomí, zklamání, pocit selhání apod. Je velice důležité citlivě se ptát dítěte po příčinách a zjišťovat, jak se cítí/co ho trápí.

Agresivní chování totiž může být u dítěte „volání o pomoc“.

Práce se vztekem/agresivitou

Pokud se cítíme být v nebezpečí, naše přirozená reakce je utéct nebo zaútočit. Dítě ve škole ale nemá moc šancí utéct ze situace, nezbývá mu tak než zaútočit.

Dítě se někdy může chovat agresivně, protože mu nic jiného nezbývá, nezná jiné způsoby řešení nebo mu nefungují - „*když si ho nevšímám, o to víc mi nadává -> musím ho praštit, jinak toho nenechá*“.

Pozor: Pokud nás jejich konflikt nezajímá a řekneme dětem, ať si to vyřeší samy, řeší to tak, že se poperou.

Přijít si k dospělému požádat o pomoc (a dítě k tomu často potřebuje hodně odvahy) je funkční způsob řešení konfliktu. Nezrazujeme jej od toho, naopak vyslechneme ho a poradíme mu, jak může konflikt řešit.

Vracíme kompetenci dítěti: „Oceňuju, že sis přišel říct o pomoc, rozumím tomu, že je toho na tebe moc. Můžeš zkusit udělat... věřím, že to zvládneš. Pokud budeš potřebovat, neboj se za mnou přijít poradit.“

Je možné společně s dítětem vymyslet a vypracovat postup, jak může konfliktní situace řešit jinak.

Příklad:

„Pokud tě Pepa provokuje, nadává ti, není dobré ho zmlátit. Ublížíš tak Pepovi a já tě musím potrestat. Dostaneš poznámku a hrozí ti důtka třídního učitele.“

Zkusíme jiný postup:

1. Řekneš Pepovi „štve mě to, nech toho“ -> když to nepomůže ->
2. Odejdeš ze třídy nebo z místnosti, aby na tebe už Pepa nemohl-> když to nepomůže ->
3. Přijdeš za mnou a já ti pomůžu situaci řešit -> tohle není žalování, ale žádost o pomoc“.

Vymýšlení necháváme spíše na dítěti, my nápady korigujeme, dáváme do logického rámce apod. Postup může být napsaný nebo nakreslený, dítě by ho mělo mít k dispozici, aby se k němu mohlo v případě potřeby vracet.

Počítat s tím, že se dítěti nemusí pokaždé podařit takto konflikt vyřešit, ocenit každou alespoň z části povedenou situaci, neúspěch brát spíše jako šanci ke zlepšení, nevzdávat se.

Můžeme vysledovat a zaznamenávat situace, které v dítěti vyvolávají agresivní chování, a snažit se jim tak předcházet.

Je důležité chválit i za menší úspěchy, nepoukazovat pouze na to, co se dítěti nepovedlo, co udělalo špatně, naopak upozorňovat na to, co se podařilo „tohle si udělal dobře, takhle je to správně“ – nebrat úspěch jako samozřejmost.

Dítě si může naštvání a případně agresivní tendence „vybít“ např. na papíře v kresbě, Takových obrázků se neděsit, nekárat za ně, naopak dítě podporovat - papír snese všechno.

U menších dětí se agresivní tendence mohou projevovat i ve hře, nebránit v tom dítěti (pokud neublíží sobě nebo jinému dítěti, nic neničí). Např. boj dinosaurů, vojáků apod. Hru nekorrigujeme, nepatologizujeme, ale vysvětlíme si s dítětem, že je to „jenom jako“ – doopravdy bychom nikomu neublížovali, ale dinosauři mezi sebou můžou bojovat.

Zvládání náročného chování ve škole

V případě opakujícího se problémového chování je zásadní spolupráce školy a zákonných zástupců, je důležité zapojit i dítě a řešit s ním situaci úměrně jeho věku. Zákonní zástupci musí být vždy o chování dítěte ve škole informováni.

S dítětem o jeho potížích mluvíme, zajímáme se jeho názor a jeho nápady řešení.

Vyslyšíme a respektujeme jeho názor -> dítě ale o situaci nerozhoduje, vždy rozhodují dospělí.

V případě trestání by dítě vždy mělo předem vědět, za jaký přestupek následuje jaký trest, mělo by přijít varování.

V těchto náročných situacích řešíme to, co je aktuálně nejdůležitější (např. řešíme, že se dítě pere – neřešíme, že má nepořádek v lavici) – nezahlcujeme se problémy, neřešíme hypotetické scénáře.

Vymezení problému musí být konkrétní, srozumitelné i pro dítě – vyhýbat se termínům „musí se zlepšit jeho/její chování, zlobí“

Vhodným nástrojem řešení je **Individuální výchovný plán (IVýP)**:

- plán napomáhá v rovnocenné spolupráci dítěte, zákonných zástupců a školy v řešení potíží
- cíle je nutné stanovit konkrétní, krátkodobé, pozitivně formulované, přiměřeně náročné, vymezení cíle musí být srozumitelné i pro dítě – vyhýbat se termínům „musí se zlepšit jeho/její chování, zlobí“
- řešit, co je aktuálně nejdůležitější, nezahlcovat se problémy
- plán jasně vymezuje každému ze zúčastněných stran jeho závazek při řešení rizikového chování
- nelze jej vnímat jako represivní nástroj, IVýP není pro nikoho „za trest“, neslouží k označování viníků
- IVýP se pravidelně vyhodnocuje, upravuje podle aktuálních potřeb

Je důležité nezapomínat také pracovat s celou třídou – třídnické hodiny, pomoc školního metodika prevence – nastavení pravidel a norem chování ve třídě, budování příznivého klimatu třídy.

Můžeme také vypracovat krizový plán při afektu, zaznamenáme si tak, jak budeme postupovat – s krizovým plánem by měli být seznámeni všichni zúčastnění – vedení školy, pedagogové, kteří s dítětem pracují, zákonní zástupci, ale i samotné dítě. V případě afektu dítěte nebo agresivního chování ohrožující zdraví nebo život dítěte/děti voláme rychlou záchrannou službu, policii v případě spáchání přestupku nebo trestného činu.