

**Co je to?** Je to jakákoli situace, která může vést **ke krizi** kohokoli, **k dekompenzaci** (zhoršení stavu, znovuobjevení příznaků nemoci ...), k ohrožení zdraví, života, prostoru, vztahů, zhoršení atmosféry atd.

**Riziko** je nebezpečí nebo volba situace nebo aktivity s vysokou mírou neúspěchu a s pravděpodobností ztráty.

**Důležité je, akceptovat i individuální pocit rizika, ohrožení** (co je pro jednoho člověka riziko, může být pro jiného norma nebo chtěný „adrenalin“).

**Spouštěče nežádoucího chování mohou být v rámci:**

- **Frustrace** = „překážka na cestě“, je to častá forma zátěže. Ohrožení, oddálení, znemožnění uspokojit svou potřebu.
- **Dyskomfortu** (nepohodlí) v rámci oblečení, obutí, sezení v nevhodné lavici na nevhodném místě, naplněné, vydýchané třídy, u děvčat menstruace, apod.
- **Konflikt** = střet, srážka, neshoda, specifická forma frustrace, častá forma.
- **Stres** = stav nadměrného zatížení či ohrožení. Často pocit, že je neovlivnitelný, nepředvídatelný. Reakcí je často psychosomatizace (bolesti hlavy, břicha, nevolnost aj.), únava, vyčerpání. Můžeme zařadit i **přetížení podněty** (dnes častý stav).
- **Deprivace** = strádání z nedostatku podnětů (biologických - spánek, potrava, smyslových - málo podnětné prostředí, citová deprivace, ztráta zraku, sluchu...).

**Příčinou obecně může být:** Čekání, nejistota, napětí, úzkosti, strach, únava, bolest, přetížení, nepřiměřené nároky, zdůrazňování negativ, absence pochvaly, ocenění. Někdy spouštěč nepoznáme, někdy je jiná příčina než spouštěč.

**Může to být v oblasti:** fyziologické potřeby (hlad, žízeň, potřeba jít na WC, horko, zima, omezení v prostoru, nucení do klidu – např. u ADHD,...), dále potřeba bezpečí, jistoty (bojím se chodit do školy, bojím se někoho, něčeho), ztráta soukromí (přeplněné třídy, nutnost převlékat se do Tv...), potřeba někam patřit, být milován, potřeba úcty, respektu, potřeba seberealizace (opakované zdůrazňování neúspěchu, připomínání chyb, kritizování, srovnávání s úspěšnými dětmi...).

**Adaptace na zátěž** je většinou formou útoku nebo formou únikové, obranné reakce.

**Rizikové, zátěžové situace, agrese - vznikají často z chyb, bariér v komunikaci a jsou:**

- Úmyslné x neúmyslné
- Věkem určené
- Výchovou určené
- Postižením určené
- Sociokulturními vlivy určené

**Bojíme se především Agrese. Agrese je útočné, výbojné jednání vůči někomu, něčemu, co nám stojí v cestě k uspokojení své potřeby.**

**Typy agrese:**

- **altruistická** zaměřena na ochranu někoho, něčeho
- **brachiální** násilí vedené na tělo, pažemi...(facka, kopnutí...)
- **přesunutá** vůči tomu, co nezpustilo agresi (ne úředník, rodič, učitel ale okno, pomůcky, jiná osoba...)
- **skupinová (je zvlášť nebezpečná** protože zvyšuje sílu a nebezpečnost agrese)
- **zástupná** uvolněná náhradní činností – box, jiné silové sporty...
- **zlobná** reakce na frustraci

**Agrese může být reakce na:**

- osobní ohrožení (s tím se dá dobře pracovat)
- trvalejší osobnostní rys (je obtížnější řešení, při kterém je třeba brát v úvahu, že budeme zkoušet měnit především podmínky, přístupy, nastavovat jasná pravidla a to i v rámci sebepoznání)
- symptom duševní choroby (zde je vhodná úzká spolupráce s rodiči i lékařem)

V dřívějších generacích se tolik nediagnostikovaly poruchy chování a vůbec ne ADHD aj. Tyto potíže, projevy samozřejmě existovaly, ale **děti žily v takových podmínkách** (především v „širším“ prostoru s častými pohybovými aktivitami, s menšími nároky, s menšími tlaky na výkon...), **že se to tolik neprojevovalo, proto to tolik nevadilo a dospěli to tudíž tolik neřešili.**

**Děti jsou dnes často přetěžovány:** Jsou to stále se zvyšující nároky na výuku, zmenšování fyzického prostoru, přetíženost **obrovským množstvím podnětů** zrakových, sluchových i dalších. Pak je to přísun dalších a dalších řízených, cílených činností na pokyny zvenčí a tím také neustálá kontrola dětského časoprostoru.

Děti nemají dostatečný prostor pro přirozenou seberegulaci, která je jakýmsi ochranným mechanismem před přetížením a je prevencí psychosomatických potíží, úzkostí i „zlobení“ atd.

Nesmí se ale zapomenout zasadit potíže dítěte do souvislosti doby, místa a času (někdy i jiné kultury), ve kterém dítě žije, a zkusit první změnit podmínky a ne dítě (podáváním léků, nějakým vyloučením, omezujícími opatřeními apod.).

Je žádoucí první zkusit změnit nebo upravit organizaci času a prostoru, upravit režim, změnit přístupy k dítěti, a to ve škole, doma a v širší společnosti. A vždy by to mělo být před nasazením léků, pokud se nejedná o těžké problémy, které ohrožují zdraví nebo život dítěte nebo okolí.

Je třeba odlišit prosté zlobení od vážných výchovných problémů, kde jsou třeba ještě i jiné přístupy.

Někdy děti více řídíme a organizujeme, než vychováváme a dáváme prostor pro individuální rozvoj. Taková je doba, my ji asi moc nezměníme, ale je důležité to mít na paměti a s těmito souvislostmi pracovat, zohledňovat je.

### Řešení, pomoc:

- V akutních, krizových situacích **nevychováváme, nekritizujeme, nevysvětlujeme, neapelujeme na slušné chování atd., ale** ochráníme životy, zdraví, majetek a pak teprve další opatření.
- Můžeme **nabídnout** odchod do tichého koutku, do jiné místnosti (vhodné je, aby tam šel s klíčovou osobou, ke které má důvěru). **Musí to být nabídka pomoci, řešení, ne za trest.** Pokud nechce z daného místa jinam, nenutíme, v krizi lze odvést ostatní děti mimo ohrožený prostor.
- Je třeba **odlišit prosté zlobení od vážných výchovných problémů** (např. v rámci nějaké diagnózy), kdy jsou třeba ještě i jiné přístupy.
- Zadání, úkoly musí být **časově ohraničené** (nesmí být přístup – „já si počkám, až to doděláš, budeš tu tak dlouho, dokud to nedokončíš...“) s ověřením pochopení, srozumitelnou informací o smyslu našeho požadavku.
- Lze využít „minutky“ (u malých dětí pracujeme většinou v řádu vteřin a minut). Úkoly musí být krátké a danou osobou splnitelné – **nesmíme dokazovat, co neumí, ale co umí !!**
- **Lze využívat „semaforu“**, který přináší rychlou, jednoznačnou informaci všem dětem (nejen dětem s komunikačními potížemi apod.): stůj, nesmíš - počkej, připrav se – můžeš, jdi.
- V plánovaných situacích – provedeme sběr a analýzu informací, stanovíme priority, dáme návrh řešení se spolupodílením se, který vede i k větší samostatnosti (především u pubescentů, větších dětí).
- V rámci prevence je důležité učit děti včas „**odložit** přání, touhy, chutě“ – ale **ne zákazem, restrikcí, ale nabídkou jiných řešení, pružností, pochvalou, oceněním stávajících aktivit a jasnou informací, kdy bude moci dělat žádané aktivity... Říkat především, co smí, ne co nesmí.**
- Když se stane „malér“, nehoda, když se dítě špatně zachová – opět **hledáme první možné řešení, nápravu ve spolupráci s dítětem** (neříkáme –, ty jsi hrozný, rozbil jsi to, počkej, až to řeknu mamince, tatínkovi“...ale např. –,to se nemělo stát, ale zkusíme s tím něco udělat, řekneme, jak to můžeme spravit, uklidit, napravit...“ A při řešení je žádoucí, aby mělo dítě u sebe blízkou osobu („pojď, já ti pomůžu...“).
- Nikdy **nesmíme vystavit dítě posměchu, ponížení, snížení sebeúcty. Primárním trestem má být nepřítomnost pochvaly, odměny** (sbíráme pochvaly, ocenění, a když něco schválně provedu, je mi pochvala odejmuta).
- „Možný trest“ **musí být časově jednoznačně ohraničen** a pak je třeba prohrěšek nepřipomínat (jako to máme my např. v trestním řádu – trest je jednoznačný, ohraničený a pak je třeba na člověka nahlížet jako na nevinného...).
- **Vždy užívat názor, srozumitelnost, jednoduchost, upevňování opakováním, přiměřenost vývoji.**
- Nepřenášíme řešení ze školy na rodiče (nebyli při tom) a opačně, ale vzájemně se informujeme a hledáme společná řešení.
- **Důležité je** nebát se chybovat, přiznat sobě i druhým, že někdy nevím, neznám. **S chybami je třeba pracovat, využít je k řešení, k naučení se.** Je vhodné se druhého ptát (v závislosti na jeho zralosti), jak ti můžu pomoci, co by ti pomohlo?
- Pokud jsou atypie v chování nebo nežádoucí projevy v chování v rámci třídy, **je třeba pracovat i se třídou** (opět v závislosti na jejich zralosti, možnostech...) a vhodným způsobem je informovat, dávat srozumitelné informace, proč se tak jedinec chová a jak můžeme pomoci (např. u jedince s poruchou autistického spektra). **Vždy ve spolupráci a se souhlasem rodičů, větším dítětem, případně zletilým jedincem.**
- Je třeba **zabránit šikaně, zostouzení** apod. a to z obou stran (pozor dnes i na ekonomicko, finanční šikanu – ty nemáš značkové boty, mobil, nedostáváš kapesné...).