

PŘEDMLUVA

Před pár lety jsme pro sociální pracovníky Dětského krizového centra hledali něoho, „dobrého“ supervizora. Dostali jsme doporučení na Mgr. Janu Březinovou. Supervizi nám vede od roku 2015. Jana je osoba s přesahem do různých profesí – působí nejenom jako supervizor, ale i jako systemický psychoterapeut pro děti a dospělé, a to v oblasti poruch chování, vztahů, psychosomatických potíží a léčby neplodnosti. Před pár lety se rozhodla pracovat i jako školní psychoterapeut, což mně osobně udělalo největší radost. A velkou radost mám i z této knihy.

Považuji za podstatné uvést, že Jana je citlivý, vstřícný a velmi lidský „nezmar“. Nikdy nic nevzdá, hledá řešení a dožaduje se oprávněné změny, ať už se změna týká samotného dítěte, rodiče nebo odborníka (zástupce instituce).

Jsem velmi ráda, že se rozhodla napsat publikaci o krizových situacích ve škole. Janino pojetí knihy je velmi praktické a doslova ušité na míru vám, školským pracovníkům, ať již jste pedagogy, psychology, poradenskými či sociálními pracovníky nebo vychovateli.

Vnímám, že pohled na význam školy se výrazným způsobem mění. V minulosti jsme jí připisovali úlohu „jen“ jako vzdělávací instituci. Škola, kde děti tráví poměrně hodně času, se však stává prostorem, kde můžeme být pozorovatelem psychické pohody či nepohody dětí. A často býváme svědky různých krizových situací v jejich životě. Právě v situacích, kdy je v krizi samotné dítě, si nemůžeme dovolit zůstat jen v roli pozorovatele, ale musíme být aktivními aktéry v pomoci či ochraně dítěte (viz kapitola o syndromu CAN nebo kapitola o sebevražedném pokusu či jednání aj.). Jedná se o situace, které jsou pro vás velmi náročné.

V poslední době máme všichni osobní zkušenost s krizovými situacemi, ať už jsou spojené s protiepidemickými opatřeními souvisejícími s onemocněním covid-19, nebo s válkou, která se odehrává na Ukrajině. Ano, jsou to situace, které jsou pro nás všechny nové a které jsme neočekávali. Stávají se pro nás velkou výzvou.

Každý z nás krizi v osobním či rodinném životě čelí po svém. Někdo ji dovede zvládnout sám, někdo potřebuje odbornou pomoc. Někdo se s krizí dovede vypořádat rychle, jiný potřebuje více času. Děti však s řadou krizových situací potřebují

OBSAH

1 Úvod aneb kde vznikl příběh této knihy	9
2 Moje cesta do školy	12
3 Škola	14
3.1 Zadavatel a dojednávání spolupráce	14
3.2 Důvěra	15
3.3 Škola jako sociální systém	16
3.4 Škola jako důležitý socializační činitel	17
4 Školní poradenské pracoviště	19
4.1 Jak to chodí u nás ve škole	19
5 Krize v kontextu dnešní doby	23
5.1 Kde se bere krize a jak se hlásí o slovo	25
5.2 Jak na nás může působit práce s člověkem v krizi	28
5.3 Jak můžeme našim žákům pomoci aneb minimum pro praxi	29
5.4 Haló, haló, jste tam?	32
6 Když se žákům rozpadne rodina	34
6.1 Zoufalý Aleš	35
6.2 Tajemství připojení	40
6.3 Rozhovor s rodiči aneb jak to bylo dál	44
6.4 Doporučení a vodítka pro praxi	47
7 Žák se syndromem CAN	49
7.1 Sára a obrázky, které mluvily	51
7.2 Dospělák Max	53
7.3 A co dál, Maxi?	58
7.4 Doporučení a vodítka pro praxi	60
8 Sebevražda	63
8.1 Co vede žáky k sebevraždám	66
8.2 Zuzka a platičko léků	68
8.3 Doporučení a vodítka pro praxi	74

9 Porucha chování	76
9.1 Kde se vzala, tu se vzala	78
9.2 Zlobí, nebo už má poruchu chování?	79
9.3 Porucha chování jako kontext krizové situace	81
9.4 Kde je Sofie?	81
9.5 Už dost!	84
9.6 Doporučení a vodítka pro praxi	88
10 Kdo pomůže nám?	93
11 Krize jako možnost změny	96
Seznam použité literatury	98

6 KDYŽ SE ŽÁKŮM ROZPADNE RODINA

Rozvod a rozchod rodičů. Záměrně uvádím tyto dvě situace. Myslím si, že není relevantní stavět závěry na statistice rozvodovosti v České republice, neboť podstatná část rozpadů rodin se rozvodovým procesem neřídí, a pokud se rodiče dohodnou, nemusí o celé situaci vědět ani soud ani orgán sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Situaci to ale pro děti nikterak nemění. Konejššího typu, že je přeci tolik dětí, co se jim rozpadne rodina, že nejsou výjimkami apod., nepomáhá. Rodiče se rozcházejí a tento trend se nebude bohužel měnit. Jako psychoterapeut mám za sebou mnoho rozhovorů na toto téma a vždy si přeji jedině: Aby byl rozchod tou poslední možností. S velkou pokorou žádám oba zúčastněné, aby respektovali pocity a potřeby svých dětí a neprohlubovali těžkost situace zbytečnými spory. Pro dětskou duši je rozpad rodiny velký zásah bez ohledu na jejich věk. Ztrácejí pocit bezpečí, pravidel, pochybují o sobě samých, cítí vinu, hledají chyby, co udělali špatně nebo co mohli udělat lépe. Mají strach, kam půjdou, co s nimi bude, zda je budou mít rodiče stále rádi. Obávají se příchodu nových partnerů a nevlastních sourozenců. Pro mnohé začíná peklo na zemi. Neustálé stěhování a balení věcí, dvojí pravidla, dvojí hranice. Velkým problémem je manipulace a vyhrožování při rozvodech, kde jsou rodiče ve velkém sporu. Právě tzv. sporový rozvod bývá pro děti nejtěžší. Stručně a výstižně: Dítě se stává prostředkem pro vyřizování účtů mezi bývalými partnery. Neuvádím záměrně slovo rodič, protože tento stav s rodičovstvím nemá nic společného, nicméně oba se ohánějí a hájí pojmy jako „dobro dítěte“, „v jeho nejlepším zájmu je...“, „já jsem lepší rodič“, „soudy mi křivdí“ apod. Někde mezi nimi je dítě, které se musí přizpůsobit, stranit rodiči, u kterého zrovna je, rozhodovat se „ve svém nejlepším zájmu“. Je na něj vyvíjen nadměrný tlak a jsou na něj přenášeny křivdy a obviňování. Dítě se ale neumí bránit, neumí se rodičům postavit, a už vůbec se nechce nikomu z nich svěřit se svými pocity. Musí být „dobré“ pro oba. Tuto situaci nemůže dlouho vydržet a začínají se postupně rozvíjet symptomy psychické nepohody až krize.

A jak to pak může vypadat ve škole? Velmi často bývá prvním, kdo na psychické problémy žáka upozorní, pedagog. Právě on začíná vnímat signály psychické nepohody, buď v podobě problémového chování, častěji však v podobě psychosomatických potíží. Manifestují se bolestmi břicha, hlavy, průjmy, zvracením a pocity na

zvracení, velkou únavou. U starších žáků, převážně u dívek, se setkáváme také se sebepoškozováním, depresemi, se sklony k poruchám příjmu potravy. U chlapců převážně s problémovým chováním až poruchou chování. Potíže jsou o to horší, čím déle trvá sporová situace mezi rodiči. V rámci školního výkonu pozorujeme jeho náhlý pokles, který nesouvisí s rozumovými schopnostmi žáka. V kolektivu se může žák projevat zdrženlivě, nebo na sebe naopak upozorňovat.

Rozpad rodiny je pro naše žáky mnohdy náhle vzniklou situací. Rodiče často úmysl rozejít se tají a žáci stále doufají, že se jejich rodiče „zase dají dohromady“. Tato situace se může týkat jakéhokoliv žáka. Rozpadají se vztahy vysokoškolsky vzdělaných rodičů, dobře sociálně situovaných, ale také sociálně slabých a problémových. Setkávám se také se situací, že rodiče oznámí svému dítěti rozchod nešetrným způsobem, de facto ze dne na den. Ráno ho najdeme uplakaného v šatně nebo zcela nesoustředěného a smutného ve třídě. Rozchod rodičů, byť se jeví jako dlouhodobá záležitost, pak nese jednoznačně známky akutně vzniklé krize. V některých případech dokonce velmi závažné, kdy si žáci nedovedou představit rozpad rodiny, mají velké obavy, co bude dál. Mohou mít i strach z některého z rodičů, pocity viny a vlastního selhání. Škola v tu chvíli může nabídnout bezpečné prostředí pro sdílení situace, nejistot a emocí. Při vhodném přístupu pedagogů žák nachází oporu, porozumění a ostrůvek jistoty.

6.1 Zoufalý Aleš

Rozvod rodičů plný konfliktů, hádek a manipulací prožívá také Aleš, žák třetí třídy, kterého zoufalství dohnalo až k záchvatu plného agrese a vzteku.

Byla velká přestávka, když za mnou přišly dvě vylekané holčičky, že paní učitelka ze 3. B prosí, abych rychle přišla, „protože Aleš křičí, kope, hází židlemi a nejde ho uklidnit“. Vzala jsem si ze stolu mobilní telefon, klíče a cestou jsem se snažila holčičky uklidnit, že vše zvládneme a Alešovi pomůžeme, že určitě není zlý, jen má možná velké trápení.

Situaci popsaly výstižně. Aleš opravdu v rohu třídy křičel, kopal do aktovek ostatních žáků, ve třídě bylo několik povalených židlí. Paní učitelka se snažila Alešovi vysvětlovat, že tohle dělat nemůže, ale jeho afekt naopak nabíral na síle. Požádala jsem paní učitelku, aby zajistila dohled nad ostatními žáky, protože odcházeli na hodinu tělesné výchovy, a tedy také mohla žáky ze třídy odvést, aby Aleš někomu v afektu neublížil. Chvilí jsem se na Aleše dívala a mapovala, jak moc je rizikové prostředí třídy vzhledem k možnému úrazu, zda není otevřené okno, zda není

v blízkosti ostrý předmět apod. Cíleně jsem chvíli na Aleše nemluvila, nedávala jsem mu žádné příkazy a neuklidňovala ho. Sledovala jsem, zda se sám uklidňuje, nebo naopak jeho ataka zesiluje. Ve třídě bylo najednou ticho. Byla jsem tam já a Aleš. U dveří stála asistentka, která ve třídě pracovala. Aleš přestal po chvilce kopat do věcí, přestal křičet. Sedl si na koberec, zrychleně dýchal a kýval se. Jeho oči zalily slzy. Celou dobu jsem se k Alešovi přibližovala, pomalu, zatím beze slov. Sledovala jsem, jak rychle a na jakou vzdálenost se k němu mohu přiblížit. Postupovala jsem velmi pomalu a klidně. Když jsem byla daleko zhruba na dosah ruky, klidným a tichým hlasem jsem ho oslovila.

(Pro přehlednost budu používat zkratky ŠP – školní psychoterapeut, A – Aleš).

ŠP: *Aleši...* (Čekám, co oslovení udělá. Otáčí se na mě a pláče.)

ŠP: *jsem tu s tebou...* (Opět vyčkávám. Lehce se dotknu jeho ramen a klidným, tichým hlasem pokračuji.)

ŠP: *Zkus klidně dýchat... Jsme tu spolu...* (Aleš pláče, schovává si hlavu do dlaní. Nechávám mu prostor a opět mu lehkým dotykem na ramena naznačím, že jsem tu s ním.)

ŠP: *Máš velký trápení?* (Souhlasně kýve hlavou.)

ŠP: *Musí být velký, když ses tak hodně zlobil...*

A: *Jo...*

ŠP: *Jo? To je mi moc líto... Klidně plakej, jsem tu s tebou.*

Podávám Alešovi kapesníky, stále sleduji jeho reakce a udržuji tzv. *připojení*. Klidným a vlídným přístupem navozuji prostor pro Alešovo uklidnění a postupně pro rozhovor o tom, co se stalo a co ho vedlo k takové reakci. Na Aleše netlačím, aby se „rychle uklidnil“, následoval spolužáky do výuky nebo mi vysvětlil, proč to dělá. Nabízím, aby se napil, ukázal mi místo, kde má věci. Ochotně ukazuje na druhou lavici u okna. Nabízím mu, že si tam půjdeme sednout spolu. Záměrem je změna místa. Moje pracovna je ale ještě v tuto chvíli daleko.

Aleše se podařilo zklidnit, ale je unavený až vyčerpaný, plačtivý, červený v obličejí a třesou se mu ruce. Není teď cílem zjistit, co všechno se stalo a co bylo spouštěčem záchvatu. Je potřeba nadále pracovat na uklidnění, uvolnění a zajištění bezpečí.

ŠP: *Aleši, pojď, sedneme si chvíli spolu. Vidím, že jsi hodně unavený. Víš, já jsem tady pro děti, které mají velký trápení...* (pauza, ticho) *a já cítím, že máš velký trápení.*