



Agresivita a negativismus

Agresivní chování

- je často důsledkem impulzivity a sociální a emocionální nezralosti
- mělo by být chápáno spíše jako projev bezradnosti dítěte
- můžeme vidět paralelu s chováním zvířete, které se cítí být v ohrožení – též jedná instinktivně agresivně a často zdánlivě nepřiměřeně
- je tedy adekvátní zacházet s agresivitou dítěte sice jednoznačně, ale být pro ně spíše průvodcem v krizi než vykonavatelem trestu

Pocit ohrožení

- ohrožení dítě může cítit, přestože ho nedovede pojmenovat a přestože toto ohrožení není pro okolí patrné a pochopitelné
- pocit ohrožení často vychází z primárního nastavení dítěte
- je často posilován reakcemi okolí na dítě – zpětnou vazbou, které dítě dostává
- můžeme ho pozorovat v tom, jak dítě hovoří o ostatních dětech, lidech, okolním světě – všichni jsou zlí, zákešní
- často se projevuje i ve hrách, kresbách apod.

Negativismus

- NE bývá u negativistických dětí první reakcí na cokoliv – i na věci, které má rádo a na které by dle našeho přesvědčení mělo reagovat pozitivně
- problémem obvykle není ta věc či událost jako taková, ale to, že se změní stávající stav/činnost a dítě bude muset hledat mechanismy/způsoby chování, jak na tuto změnu zareagovat, jak se s ní vypořádat – což vnímá jako zátěž
- reakce okolí na projev negativismu dítěte je navíc sice obvykle nepříjemná, ale pro dítě předvídatelná, známá
- negativismus je tedy pro ně často méně energeticky náročný, bezpečný, automatický, ego-obranný

Negativismus

- bývá často přítomen už od narození – rodiče negativistických dětí popisují, že měli dojem, že se na ně dítě mračilo už v porodnici
- v raném dětství se negativistické děti obvykle probouzejí s pláčem, bývají v příbuzenstvu neoblíbené, dráždivé a obtížně se adaptují na změny – např. jim dělá obtíže přechod z kojení na příkrmy

Jak negativismu rozumět?

- jako známce přetížení
- jako volání o pomoc
- jako volání po zklidnění
- jako prosbě o útěchu a pochopení/empatii

Proč negativismus vzniká?

- obvykle protože je dítě přetížené už pouhým žitím a cokoliv dalšího je pro ně zátěž, kterou nechce přijmout nebo které se snaží vyhnout – je to podobné, jako když jsme nemocní (s horečkou, úpornými bolestmi hlavy atd.) – též nemáme energii ani na věci, které nám běžně dělají radost, a často býváme nepříjemní i na lidi, kteří nám nic zlého nedělají.

Proč je dítě s ADHD přetížené?

- protože neumí odpočívat (aktivita a impulzivita zvýšená nad běžnou úroveň dítěte bývá obvykle známkou únavy)
- protože je přetížené „bojem“ se svými abnormalitami ve smyslovém vnímání (snaží se na něco soustředit, přestože ho kouše oblečení a přestože zářivka vydává nesnesitelný hluk)
- protože se dvě hodiny snažilo být hodné a nikdo to neocení, pak něco provedlo, a všichni o tom mluví – ono se cítí ukřivděné a ztratilo motivaci a energii se dále snažit

Jak řešit problémové chování?

- „problémové“ chování řešit a vyřešit na místě, tedy tehdy, kdy se děje
- nevyhrožovat tím, co se stane, když
- nevnímat „problémové chování“ dítěte jako záměr, schválnost
- záchvaty vzteku nejsou vhodným časem pro vysvětlování čehokoliv (ani dospělý zdravý člověk v afektu moc nevnímá).
- dítě potřebuje jasně vědět, co ANO a co NE
- mezi ANO a NE opravdu musí být rozdíl – něco mezi ano a ne povede v nejlepším případě jen k něco mezi vyhověním a nevyhověním, mnohem spíše však ke zmatku a zhoršení projevů
- nenálepkovat, ale poskytovat jednoznačnou a specifikovanou zpětnou vazbu

Zacházení s negativismem, vztekem a agresivitou

- přijímat „oprávněnost“ emoce, „oprávněnost“ potřeby se takto chovat, případně projevovat tuto emoci
- zároveň se ale umět vymezit, jasně sdělit dítěti, že např. zde ne nebo takto ne
- zakázaný způsob projevu vzteku nahradit jiným, nabídnout dítěti způsob, jak emoci vyjádřit přijatelným způsobem.
- tzn. NE: Vrať se, až budeš hodný.
- ale ANO: Chápu, že se zlobíš, ale nekřič na mne.

Empatie

- klíčem k úspěchu tedy jsou nejen hranice, ale i empatie a vyjádření empatie.
- jen obtížně se může zdařit problémové chování řešit, pokud mu neporozumíme – tedy pokud neporozumíme tomu, co tímto chováním dítě vyjadřuje
- vychovávám, ale snažím se porozumět
- Co dítě asi cítí? (může se lišit od toho, co dává najevo)
- Co potřebuje?
- Co cítím já?

Správná výchovná reakce = empatická reakce

- vždy v první osobě + vyjádření emoce, kterou dítě asi může prožívat + vyjádření pochopení + nastavení hranice
- Chápu, že tě to nebaví, ale musíš ten úkol dodělat.
- Víím, že se na mne zlobíš, ale neříkej mi krávo, řekni „zlobím se“.
- Nerozumím tomu, co se v tobě teď děje, ale budu ráda, když mi to řekneš.
- Mrzí mne, že jsi na spolužačku křičel. Vidím, že tě něčím naštvala, řekni jí (nebo mně) čím, ale nekřič na ni/neubližuj jí.

Správná výchovná reakce = empatická reakce

- empatickou reakcí prakticky nikdy nic nezkazíte (pokud je skutečně empatická a upřímně míněná)
- je většinou lepší než doptávání se, vysvětlování, přesvědčování
- ukazuje na naši sílu (že nejsme situací pohlceni, že nejdeme do protitlaku, ale přicházíme s něčím sami...)
- je-li myšlena upřímně, otvírá cestu k jeho uším

Negativní zpětná vazba

- by měla být konkrétní, specifická, cílená
- by měla být co možná nejčastěji v první osobě (tedy vyhnout se nálepkování)
- by měla být nejlépe formou empatické reakce
- může být (pokud splňuje výše uvedené) i častá – pokud je používána jako citlivé (přiměřené) učení dítěte porozumět tomu, co jeho chování vyvolává v ostatních – tím se pro ně (v dlouhodobější perspektivě) svět stává předvídatelnější

Pozitivní zpětná vazba

- by měla být konkrétní, specifická, cílená
- by měla být co možná nejčastěji v první osobě (tedy vyhnout se nálepkování)
- by měla být nejlépe formou empatické reakce
- může být (pokud splňuje výše uvedené) i častá – pokud je používána jako citlivé (přiměřené) učení dítěte porozumět tomu, co jeho chování vyvolává v ostatních – tím se pro ně (v dlouhodobější perspektivě) svět stává předvídatelnější

Nebylo to dvakrát totéž?

- bylo
- protože mnoho dětí s ADHD má problémy s pozitivní zpětnou vazbou
- většina dětí s ADHD je chválena málokdy a neumí s pozitivním hodnocením sebe sama zacházet
- dítě s ADHD
 - buď může mít tendenci své úspěchy a dobré vlastnosti zveličovat – chvástat se
 - nebo dává okolí najevo, že o pochvalu vůbec nestojí

Pozitivní zpětná vazba

- pokud je dávana formou nálepkování a zveličování – „ty jsi tak šikovný“ „to je nejkrásnější obrázek“
 - může znít dítěti nedůvěryhodně
 - zejména pokud není upřímná (chválíme, protože víme, že bychom chválit měli, ale nevíme, za co chválit..)
 - nebo pokud je dítě velmi sebekritické či chytré a všímavé (a vidí, že jeho obrázek není nejhezčí, jak tvrdíme)
 - zvyšuje riziko, že dítě nebude schopno přijmout (i dobře míněnou) kritiku

Za co a jak chválit?

- za cokoliv, co se nám líbí, čím nám dítě (i nezáměrně) udělalo radost, za cokoliv jsme na ně hrdí
- za cokoliv, co dítě stálo nějakou námahu, snahu, byť třeba výsledek nebyl/není „objektivně“ v pořádku – např. dítě obvykle řeší konflikty se spolužáky rvačkou, tentokrát jim jen sprostě vynadalo – vymezíme se vůči nadávkám, ale mohli (či spíše měli) bychom také dodat, že jsme si všimli, že se tentokrát nepustilo přímo do rvačky, a že si toho ceníme
- chválit tedy vyjádřením vlastního pocitu/vztahu ke konkrétnímu činu dítěte – Mám radost, že.. Jsem pyšná/ý, že.. Potěšilo mne, že...