

# Vplyv traumy na učenie a správanie

Spracovala: Mgr. Zuzana Rugalová  
školská psychologička  
september 2023

# ČO JE TRAUMA

Individuálna trauma je výsledkom udalosti, série udalostí alebo súboru okolností, ktoré jednotlivec zažil ako fyzicky alebo emocionálne škodlivé alebo život ohrozujúce s trvalými nepriaznivými účinkami na fungovanie jednotlivca a jeho duševnú, fyzickú, sociálnu, emocionálnu alebo duchovnú pohodu.

(Odkaz: SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.pg7)

Význam pôvodného gréckeho slova je 'RANA'

# ČO JE TRAUMA

strata  
blízkeho

zneužívanie

násilie

migrácia

duševné  
poruchy

chudoba

zanedbávanie

choroba

rodič vo  
väzení

chaos

nehoda

rasizmus

# Rozpoznanie známkov traumy v škole

- ▶ Úzkosť, strach a obavy o svoju bezpečnosť, aj o bezpečnosť iných
- ▶ Zmeny v správaní: napr. odstup od iných ľudí alebo aktivít, podráždenosť voči priateľom, učiteľom a udalostiam, výbuchy hnevu a a/alebo agresivita
- ▶ Zhoršenie výkonov v učení, znížená koncentrácia a udržanie pozornosti
- ▶ Časté absencie
- ▶ Prejavy impulzívneho, rizikového správania (závislosti)
- ▶ Emocionálne výkyvy, znepokojujúce myšlienky napr. na pomstu
- ▶ Prehnaná alebo nedostatočná reakcia na náhle zvuky (zvonček, bucnutie dverami, siréna), fyzické dotyky, nečakané pohyby
- ▶ Opakujúce sa myšlienky a komentáre o smrti alebo umieraní
- ▶ Ťažkosti s akceptovaním autorít, prijatím kritiky od učiteľov

# Nádej existuje :)

- ▶ Trauma nie je udalosť, ale náš zážitok z udalosti a ako tomu celému rozumieme
- ▶ Škola môže byť ochranným faktorom



# Ochranné faktory, zvládanie traumy

- ▶ Mať aspoň jedného dospelého, ktorý dieťa podporuje
- ▶ Účasť v komunitnej skupine, pocit, že niekam patrí
- ▶ Vedieť hovoriť o pocitoch
- ▶ Vedieť požiadať o pomoc a prijať ju
- ▶ Byť relatívne úspešný v učení, zažívať úspechy v živote
- ▶ Mať určitú zodpovednosť za prácu, mať úlohu



# Tipy na usmerňovanie žiakov v triede

- ▶ Rada pre vás: Voľné, pomalé dýchanie upokojuje. Všímajte si, ak pri konfrontáciách zdržiavate dych - dýčajte! Všímajte si, či dieťa zdržiava dych.
- ▶ Oddel'te opis správania od jeho interpretácie. Komentujte správanie, nie osobu. "Keď sa pozeráš z okna, keď dávam pokyny, núti ma to myslieť si, že nepočúvaš."
- ▶ Opíšte, pomenujte, čo sa dieťaťu práve deje, aby sa aj ono naučilo rozpoznávať a následne aj regulovať svoje správanie.
- ▶ Poskytnite pozitívne posilnenie za dobré správanie, najmä ak sa žiak práve správal nevhodne, nájdite si čas, aby ste ho za to pochválili. Využívajte príležitosti na rozvoj vzťahov s deťmi, napr. osobný rozhovor, zapamätajte si niečo o nich, ocenia to.
- ▶ Hľadajte pozitívny zámer za určitým správaním, napr. dajte nesprávne sa správajúcemu žiakovi spätnú väzbu „Môžeš byť veľmi vtipný človek aj bez toho, aby si musel byť drzý a urážať ľudí“

# Čo funguje v komunikácii so žiakom:

- ▶ Vysvetľovať deťom ("prekladať"), aké by mohlo ich správanie a správanie ostatných, napr: "Vidím ťa hojdať sa na stoličke, myslím, že by to mohlo byť nebezpečné, takže nohy späť na zem, ďakujem."
- ▶ Podpora upokojenia, napr: "Vidím, že teraz máš veľa energie. Čo tak dovoliť mozgu chvíľu oddychu a precvičiť si dýchanie" Ak je to možné, dajte im návod - napr. Takto sa nadýchni nosom a počítaj do 4, a potom vydýchni a počítaj do 7, potom znova nádych cez nos. Alebo použite nedávny príklad, skúsenosť: napr. "Spomeňte si, keď sme všetci ticho sedeli a čítali si knihy pred prestávkou. To bolo veľmi pokojné...Chceme to aj teraz"
- ▶ Poskytnite mozgu „prestávku“, napr. zapojte zmysly - pitie vody, sústredené dýchanie, kreslenie, voľné čmáranie...
- ▶ Pomenujte a "normalizujte" pocity žiaka, napr.: „Vidím, že si teraz veľmi nahnevaný a rozrušený. Je normálne cítiť sa tak, keď sa nám veci nedaria"
- ▶ Všimajte si a pomenujte zručnosti, ktoré potrebujú na učenie, napr.: „Super, že si trpezlivý a čakáš, až na teba príde rad, viem, že to môže byť ťažké.“



# Aké otázky by sme si mali klásť:

- ▶ Čo je NEUSPOKOJENÁ POTREBA, ktorú sa žiak týmto správaním snaží naplniť?
- ▶ S čím tento žiak NEMÁ SKÚSENOSTI?
- ▶ Na AKÝ VZOR je tento žiak s týmto jeho správaním zvyknutý? Do čoho nás to vtahuje?
- ▶ Čo je za tým, že tento žiak NEDOKÁŽE VERIŤ dospelým a triede?

# Šikanovanie - definícia a druhy

= nežiaduce negatívne správanie - verbálne, psychické alebo fyzické zamerané jednotlivcom alebo skupinou proti inej osobe (alebo osobám), ktoré sa opakuje.

## Druhy šikanovania:

- ▶ fyzické
- ▶ vzťahové, napr. úmyselné vylúčenie, zlomyseľné ohováranie a iné formy
- ▶ emocionálne šikanovanie - založené na identite iného človeka, ako je homofóbne šikanovanie, rasistické šikanovanie, šikanovanie založené na príslušnosti osoby k určitej komunite
- ▶ kyberšikanovanie
- ▶ šikanovanie osôb so zdravotným postihnutím alebo so špeciálnymi vzdelávacími potrebami

# Indikátory šikanovania

- ▶ **Fyzické ukazovatele** - modriny, strata/poškodenie osobného majetku, časté choroby, zvláštnosti vo fyzickom vzhľade
- ▶ **Ukazovatele súvisiace so školou** - neochota chodiť do školy, požiadavka byť sprevádzaný, zmena trasy do školy, vyhýbanie sa niektorým dňom/hodine, nervozita v triede, problémy s dochvíľnosťou, slabá koncentrácia, zhoršenie pracovných výkonov v škole
- ▶ **Emocionálne ukazovatele** - výbuchy hnevu, náladovosť, podráždenosť doma, slušne vychované dieťa sa náhle správa nevhodne, má zmeny nálady, strata chuti do jedla, zmeny spánkového režimu, zvýšená únava, zanedbávanie vzhľadu, prejavy smútku, pocity bezcennosti

# Úloha rovesníkov ako svedkov šikany

- ▶ Šikanovanie sa znižuje, keď je rovesnícka intervencia pravdepodobnejšia.
- ▶ Prečo rovesníci nezasahujú?
  - Incident vnímajú ako nepodstatný alebo normálny.
  - Cítia, že je to zodpovednosť niekoho iného.
  - Nechcú pridávať obeti na rozpakoch.
  - Majú pocit, že to s nimi nemá nič spoločné, pretože neboli zapletení do incidentu alebo s obeťou nie sú priatelia.
  - Nezapájajú sa, pretože nikto iný to nerobí.
  - Chcú pokračovať vo vlastnej práci.



# Riešenie šikanovania

- ▶ Rozpracovanie celoškolskej politiky boja proti šikanovaniu.
- ▶ Klíma v škole, ktorá podporuje odhaľovanie šikanujúceho správania.
- ▶ Opatrenia proti šikanovaniu medzi učiteľmi, študentmi a rodičmi.
- ▶ Priebežné hodnotenie celkovej efektívnosti práce proti šikanovaniu.
- ▶ Spolupráca s miestnymi úradmi súčinnými v procese riešenia.
- ▶ Celoškolská dohoda týkajúca sa postupov a podpory.



## Čo môžeme v škole urobiť my?

- ▶ Vzdelávať školskú komunitu o šikanovaní a jeho následkoch.
- ▶ Pracovať s tyranmi na ich pochopení dôsledkov vlastných činov, vytvoriť si pohľad na to, prečo to robia. Cítia sa mimo školy bezmocní? Prenasledujú iných zo strachu? Žiarlia na dieťa, ktoré má to, čo oni nemajú?
- ▶ Prístup školy musí byť proaktívny a preventívny, v kríze vysoko reaktívny.



# Možné opatrenia v triede

- ▶ Anonymné dotazníky
- ▶ Týždne priateľstva
- ▶ Vypracujte v triede dohodu proti šikanovaniu
- ▶ Používajte hranie rolí, (obrátené hranie rolí), drámy a príbehov
- ▶ Krabica na odkazy, sťažnosti
- ▶ Zapojte študentov a zistite ich riešenia
- ▶ Programy rovesníckych mentorov, peer aktivistov
- ▶ Vytvorte bezpečné priestory
- ▶ Podporujte inkluzívny étos triedy
- ▶ Naučte študentov, ako hovoriť o pocitoch a riešeníach konfliktov

# Použité zdroje:

- ▶ Marie Delaney, The Learning Harbour, Crosshaven, Co Cork, Ireland
- ▶ [www.trauma-ed.com](http://www.trauma-ed.com) - Trauma Responsive Educator Erasmus Course and online
- ▶ [www.thelearningharbour.ie](http://www.thelearningharbour.ie)
- ▶ Teaching the Unteachable, October 2008, Worth Publishing, UK
- ▶ What can I do with the kid who....2010. Worth Publishing, UK
- ▶ Attachment for Teachers. 2017. Worth Publishing UK
- ▶ Into the Classroom: Special Educational Needs OUP 2016
- ▶ Oxford Teachers Academy : Special Educational Needs online
- ▶ [www.teachingenglish.org.uk](http://www.teachingenglish.org.uk)