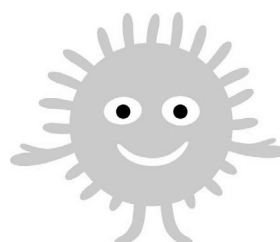




Využití myšlenek pozitivní psychologie při práci s dětmi a rodinami dětí s poruchami učení a chování

Mgr. Barbora Krankusová,
psycholožka, lektorka
a spoluautorka programů
KUPROG



Ku **PROG**

Život dětí a rodin dětí s poruchami učení a chování je v mnoha ohledech svízelný. Často se setkávají s nepochopením, kritikou, odmítáním i obviňováním všeho druhu, jak ze strany rodiny, tak spolužáků a širšího okolí. Běžně pozorujeme napjatý, až konfliktní vztah k učitelům a dalším odborníkům. Rodiny taktéž prožívají celkově vyšší úzkost, únavu a obavy z budoucnosti. V současné praxi převládá snaha zmapovat jejich problémy a ve spolupráci odborníků různých specializací pak tyto problémy a jejich dopady dlouhodobě zmírňovat.

Programy **KUPROG** základní péči doplňují o originální komplexní sestavy práce s rodinou a dítětem, které mají psychoterapeutický potenciál. Představují účinný a oblíbený způsob, jak nejen rozvíjet fungování dítěte v jednotlivých oblastech (jako jsou pozornost, motorika, společenské chování, slovní zásoba a vyjadřovací schopnosti, pracovní zralost, sebevědomí a mnoho dalšího), ale i zlepšit celkové fungování a kvalitu života celé rodiny. Rodič a dítě systematicky pracují s odborníkem s připravenými atraktivními materiály a u skupinových programů i s dalšími pestrými pomůckami a v průběhu pravidelných setkání lépe poznávají své možnosti a rozvíjejí svůj potenciál. Práce v ucelených, komplexních programech je inspirována moderním směrem pozitivní psychologie – soustředí se tedy také na rozpoznání a rozvíjení pozitivních emocí (jako jsou radost, štěstí, naděje a láska) a pozitivních povahových vlastností a rysů osobnosti (např. optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, pohotovost, kreativita a další). To v životě rodin zažívajících emoční a praktické obtíže představuje vítaný a harmonizující prvek.

Mezi programy **KUPROG** patří **KUPREV** (primárně preventivní program určený dětem od čtyř do osmi let),

KUMOT (skupinový program pro děti ve věku pět až osm let), **KUPOZ** (párový program pro děti s alespoň průměrnou inteligencí ve věku 8 až přibližně 12 let) a **KUPUB** (skupinový program pro dospívající ve věku 12 až 18 let). Detailněji zde představíme program **KUPOZ**.¹ Všechny programy jsou v současnosti přepracovávány do nové, moderní, snadno použitelné a atraktivní podoby, která si zachovává svou účinnost.

KUPREV již nedávno prošel rozsáhlou úpravou a nabízí se ve zcela nové edici. Rodič dostává pevné desky obsahující archy s jednotlivými lekcemi, archy se samolepkami a skládačku a certifikát jako odměnu za dokončení práce. V průběhu 15 lekcí rozvíjí **KUPREV** mnoho oblastí, základní je však orientace, která je nezbytná pro zvládnutí jakékoli situace. Chápání sociálních i praktických situací, vnímání času i prostoru, znalost vlastního těla a jeho fungování, stejně jako nenásilné zpracování citlivých a tabuizovaných témat (jako jsou např. smrt a víra, vznik nového života, peníze apod.) dodávají dětem klid a jistotu. To usnadní spokojenější fungování dítěte a jeho rodiny v každé oblasti života.

¹ V dalším čísle *Školního poradenství v praxi* představíme program **KUPREV**.



Témata na sebe volně navazují. Každá lekce nejprve informuje rodiče o tom, co vše **rozvíjí** (např. grafomotoriku, slovní zásobu, početní představy, orientaci osobou, místem, časem, schopnost hledat nadřazené pojmy apod.). Následuje **praktický tip**, který je taktéž určen jen pro rodiče. Další část představuje **sdělení**, které poskytuje základní informace o tématu lekce – je psáno formou vyprávění rodiče dítěti a lze je jednoduše přečíst. Na sdělení navazují **otázky** a **úkoly**, jejichž splnění je vždy odměněno smajlíkem (k vybarvení za správně zodpovězenou otázku, k nalepení samolepky z archu za úkol). Na závěr každé lekce je nachystáno několik úvah, které vedou rodiče **k hlubšímu zamyšlení** nad právě zpracovaným tématem. Úvahy doprovází poslední část **všimněte si**, která rozvíjí všímavost a citlivost vůči potřebám dítěte i svým vlastním.

KUPREV tak pracuje zároveň s dítětem i jeho rodičem. Výsledkem je lepší komunikace mezi rodičem a dítětem, lepší sebevědomí dítěte, zlepšení emočního vyladění, zvýšení motivace ke školní a pracovní činnosti a celkově vyšší kvalita života celé rodiny.

KUMOT

Právě probíhá příprava nové, vylepšené edice skupinového programu KUMOT. Tento program sestává z 10 lekcí, ve kterých děti postupně procvičují hrubou a jemnou motoriku a sociální chování. Střídají se nácviky skupinové spolupráce, při kterém se dítě podvoluje vedení druhých a rovněž si osvojuje vůdčí roli, párové aktivity a individuální činnost dětí zároveň. Důraz je kladen na rozvoj sociálních dovedností, děti dostávají zpětnou vazbu od skupiny i návrhy způsobů, jak v konkrétních situacích reagovat. Každá lekce je rámována poslechem písně nebo částí písně. Písně nejčastěji pojednávají o zvířátkách, jsou veselé, rytmické a neagresivní, jednotlivé lekce jsou pojmenovány podle písní. Děti dostávají průkazky, do kterých lepí samolepky, CD s hudbou a používají i pestrou škálu dalších materiálů a pomůcek, které mají k dispozici odborníci při školení.

Mezi pozitivní výsledky absolvování KUMOT patří lepší schopnost uvolnění se, otevřenější komunikace, lepší ovládnutí impulsů, uvolnění agrese, zlepšení hrubé i jemné motoriky a motoriky mluvidel, schopnost vyjadřovat pozitivní city, a to i neverbálně, a celkově radostnější dítě.

KUPUB

V příštím roce očekáváme také novou, vylepšenou edici skupinového programu KUPUB. V současné podobě je určen dospívajícím ve věku od 12 do 15 let. Psychologové, speciální pedagogové či jiní odborníci dostávají během školení pomůcky, díky nimž mohou připravit vše pro novou skupinu. Každá z 10 lekcí má tři části – teoreticko-diskusní, praktickou a relaxační. V jejich průběhu dospívající zpracovávají pomocí řízené diskuse zásadní témata, jako jsou např. závislost a svoboda, sexualita a rodičovství, stres a jeho zvládnutí, společenský status a vztahy mezi jednotlivcem a společností, víra apod., procházejí nácvikem asertivních technik a učí se relaxačním

technikám, jako je např. autogenní trénink nebo řízená imaginace. Mezi výsledky absolvování tohoto rozvíjejícího programu patří schopnost relaxace, zvládnutí problémových situací, zdravější sebevědomí a vztahy, zlepšení komunikace s okolím, odmítnutí agrese jako neefektivního chování a celkově méně obtíží v průběhu dospívání.

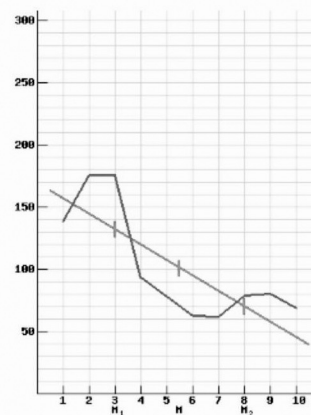
KUPOZ

Program je určen pro děti s ADHD nebo ADD, pomalejším psychomotorickým tempem, obtížemi s emocemi (např. úzkostí, depresivním laděním nebo agresivitou), poruchami učení, chování, Aspergerovým syndromem nebo vysoce funkčním autismem apod. Věkově je KUPOZ určen dětem od osmi do přibližně 12 let, podle úvahy i starším. Není vhodný pro děti s inteligencí pod spodní hranicí průměru, naopak je možné jej nabízet také dětem s vysoce nadprůměrnou inteligencí. Těžiště programu spočívá v domácí práci, kdy společně pracuje rodič s dítětem pod vedením odborníka (psycholog, speciální pedagog s platným osvědčením pro práci s metodou). Program trvá 15 týdnů, je vhodné začít na začátku pololetí nebo podle domluvy a možností i před letními prázdninami. Pracuje se zhruba 15 minut denně, jednou za 14 dní se uskutečňuje hodinové sezení u odborníka. Cvičení jsou hravá a děti baví.

Hlavními benefity absolvování KUPOZ jsou: zrychlení psychomotorického tempa, zklidnění křivky pozornosti,

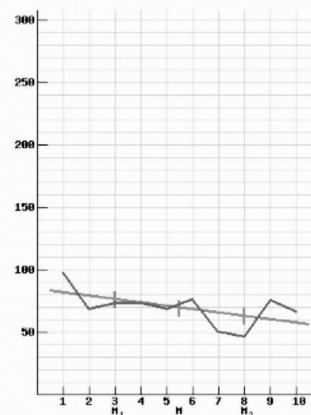
Číselný čtverec
test před začátkem programu (5. 10. 2015 - myš):

pokus	dosažený čas [sec]		sten
1.	138		
2.	175		
3.	175		
4.	93		
5.	77		
1. - 5.	658	$M_1 = 131.6$	2
6.	62		
7.	61		
8.	78		
9.	80		
10.	68		
6. - 10.	349	$M_2 = 69.8$	5
1. - 10.	1007	$M = 100.7$	3
		$M_1/M_2 = 1.89$	10



test po ukončení programu (4. 1. 2016 - myš):

pokus	dosažený čas [sec]		sten
1.	97		
2.	68		
3.	73		
4.	73		
5.	68		
1. - 5.	379	$M_1 = 75.8$	5
6.	76		
7.	50		
8.	46		
9.	75		
10.	66		
6. - 10.	313	$M_2 = 62.6$	5
1. - 10.	692	$M = 69.2$	5
		$M_1/M_2 = 1.21$	5





zlepšení komunikace mezi rodičem a dítětem, schopnost pravidelné práce, zlepšení emočního vyladění a přístupu k práci, zážitek úspěchu a zvýšení vědomí vlastní ceny, odbourání časového stresu, celkové zlepšení při školní práci a především celkově vyšší kvalita života dítěte i jeho rodiny.

Princip programu

Program využívá myšlenky pozitivní psychologie – chvála a pozitivně komentuje úspěšné zvládnutí úkolu, bez komentáře ponechává neúspěchy. Na chybu rodič upozorňuje jen zopakováním zadání úkolu nebo jeho části, např.: „Podívej se ještě jednou, jestli to máš jako ve vzoru.“ Tím snižuje stres z výkonu (běžný i u dětí s vynikajícím výkonem) a zvyšuje motivaci dítěte ke společné práci.

Během 15 týdnů programu KUPOZ si dítě vyzkouší celkem 60 úkolů a v průběhu celého týdne si je důkladně procvičí. Každý den se provádějí 4 různé úkoly. Ty jsou sestaveny tak, aby zatěžovaly různé oblasti, a tedy dítě neunavily a uchovaly si atraktivitu, a aby v každém dni dítě našlo i úkoly, které mu dobře půjdou. Střídají se úkoly, které jsou zaměřené na zrakovou a sluchovou percepci, vlastnosti pozornosti, jemnou motoriku a další. Zařazené úkoly rozšiřují slovní zásobu, rozvíjejí schopnost komunikace, orientace v prostoru, v emocích či praktických situacích, dále rozvíjejí vytrvalost, volní vlastnosti a pracovní zralost, učí dítě zacházet s časovým stresem, vytvářet si při práci vlastní systém, jak se s úkoly vypořádat, a posilují schopnost rozhodovat se.

Během společné práce se dítě spolu s rodiči seznamuje se svými silnými a slabými stránkami a učí se akceptovat samo sebe takové, jaké je. To je zvláště důležité v dnešní době, kdy je běžná praxe právě opačná – mnozí rodiče kritizují to, co nefunguje nebo nevyhovuje, a ignorují to, co považují za „v pořádku“ a dobře fungující. Je vhodné, aby rodiče přistupovali k práci s programem bez předchozí přípravy. V průběhu společné práce s dítětem tak lépe ocení, že i v těžkých cvičeních dokáže dítě uspět, a vidí, že i oni sami mohou mít s různými úkoly potíže. Momenty, kdy rodiče něco nevědí nebo jsou pomalejší než dítě, jsou nejen příjemné pro dítě, ale jsou i důležitým zážitkem pro oba – připomínají, že skutečně každý něco ví a něco neví, každému jde něco lépe a něco hůře, dokonce i rodičům. To podporuje jak sebevědomí dítěte, tak jeho vztah s rodiči.

Tento proces je podpořen při pravidelných setkáních dítěte a rodiče s odborníkem. Kromě samotné instruktáže k jednotlivým cvičením zde rodič probírá s odborníkem vše, co je relevantní. Konzultace jsou pro úspěch programu zásadně důležité, proto se KUPOZ bez vedení odborníka nenabízí. Pokud je potřeba, bývá užitečné a využívané rozdělit konzultace tak, aby dítě bylo přítomno jen část času, a rodič tak měl potřebné soukromí. Dostává prostor popsat své těžkosti, získává odbornou zpětnou vazbu, případně doporučení a kontakty na odborníky z jiných oblastí.

K pozitivním změnám dochází nejen u dítěte, ale v celém rodinném systému. Tyto změny lze částečně sledovat v počítačovém programu hodnotícím změnu u dítěte za dobu trvání KUPOZ – součástí je test pozornosti Číselný čtverec a dotazníky zachycující běžné obtíže u dětí daného věku. Každý sešit obsahuje přístupový kód umožňující hodnocení využívat. Výsledkem je porovnání křivky pozornosti před ukončením práce a po něm a barevně vyznačení otázek, ve kterých se dítě zlepšilo, nezlepšilo či zhoršilo. To je jak vynikající zpětnou vazbou, tak vizuální odměnou za zpravidla významné pokroky, kterých dítě dosáhlo. Předpokládáme, že tyto změny jsou trvalou výbavou dítěte a dosažený efekt je dlouhodobý. Zatím sebraná data potvrzují statisticky významné zlepšení u všech sledovaných položek – např. u pracovního tempa, neklidu, přípravy do školy, vypracovávání domácích úkolů, zapomínání a pozornosti. Klinicky sledujeme zvýšení celkové kvality života dítěte a jeho rodiny.

Ukázky příkladů

PŘÍKLAD

1. zraková percepce, práce s časovým stresem, jemná motorika

Zadání: Dítě vybarvuje předměty v příloze podle vzoru. Musí postupovat popořádku, to znamená vybarvit nejprve například všechna jablíčka se nepovoluje. Tam, kde jsou uvedeny časové limity, nemusí dojít dítě až na konec. Udělá tolik, kolik stihne, důležité je správné provedení. Dodržujeme pořadí jednotlivých dnů:

- 1. + 2. den dítě vybarví všechny předměty,
- 3. + 4. den dítě vybarví všechny předměty co nejrychleji,
- 5. + 6. den dítě pracuje přesně tři minuty,
- 7. den dítě vybarvuje po dobu pěti minut.

Komentář k příkladu: Jedním z hlavních cílů tohoto cvičení je přivyknout dítě časovému stresu. Snaha o co nejrychlejší tempo se však nesmí odrazit na kvalitě práce (například při písemné práci z matematiky také není žádoucí, aby dítě stihlo sice všechny příklady, ale všechny špatně). Vzor je proto vybarven záměrně tak důkladně, jak očekáváme, že bude vybarvovat samo dítě. Je-li dítě velmi pečlivé na úkor tempa, upozorníme: „Stačí to tak jako ve vzoru.“ Pokud je naopak kvalita vybarvení nedostatečná, pobídeme dítě: „Snaž se to vybarvovat podobně jako ve vzoru.“

Mnoho dětí v situaci časově limitovaného úkolu pracuje dobře jen do momentu, kdy zjistí, že úkol nestihne dokončit, a po zbytek času panikaří nebo výrazně klesá kvalita jejich práce. Už samotná výzva „co nejrychleji“ vyvolává v některých dětech úzkost. Úkol však začíná být náročný především od 5. dne, kdy je dítě konfrontováno jak s plynutím času (můžeme mu ponechat hodinky s vteřinovou



ručičkou nebo oznamovat čas po minutách), tak s pravděpodobným odevzdáním nedokončeného úkolu. Několik úkolů tohoto typu je v KUPOZ nastaveno tak, že není vůbec možné je stihnout. Nepříjemné pocity dítěte při odevzdání nedokončených řádků zmírníme velkou pochvalou: Udělal/a jsi to správně, přesně podle zadání. Úkol zněl „pracuj tři minuty“, nikoli „stihni vše za tři minuty“. Děti se při úkolech zahrnujících práci s časovým stresem učí pracovat i při zachování dobré kvality práce co nejrychlejším tempem až do konce limitu, i když vědí, že práci nestihnou. Příklad je zaměřen také na zrakovou percepci a jemnou motoriku.

PŘÍKLAD

2. zraková percepcie, orientace v prostoru, vytváření postupu pro práci

Zadání: Položíme před dítě přílohu, na které je nakresleno 14 druhů zvířat, vždy ve dvojím provedení. Jedenkrát je zvíře nakresleno úplně, podruhé pouze v obrysu. Dítě vyhledává a ukazuje dvojice, které k sobě patří. Zvířata hledáme každý den, maximálně po dobu pěti minut. Pokud se nepodaří najít všechna zvířata, nevádí, objeví je třeba další den.

Komentář k příkladu: Pro některé děti je úkol jednoduchý a snadno si s ním poradí již v prvním dnu. Jiné s ním ale mohou mít těžkosti. Úkol je zaměřen na rozvoj zrakové percepcie, zapojuje se i paměť (to, co dítě již našlo, najde snadno další den) a orientace v prostoru. Pokud dítě postupuje chaoticky, nabídneme mu systém: „Ukaž si prstem na sytě vybarvené zvíře vlevo nahoře a najdi k němu další do dvojice. Dívej se přitom postupně na všechny obrázky zleva doprava a shora dolů, až najdeš to pravé. Potom prstem ukaž na sytě vybarvené zvíře napravo od prvního a znovu hledej postupně zleva doprava a shora dolů.“

PŘÍKLAD

3. slovní zásoba, verbální projev, schopnost vybrat si

Zadání: Obrázky na příslušný den položíme před dítě. Ostatní zakryjeme čistým listem papíru. Ukazujeme dítěti na jednotlivé předměty. Dítě má předměty pojmenovat. Potom si vybere jeden, řekne, k čemu se používá, a popíše co nejpřesněji jeho použití. Příklad: „To je hrníček, je na pití. Nalijeme do něj čaj nebo kávu, uchopíme ho za ouško, zvedneme až k puse, pomalu nakláníme a pijeme.“

Komentář k příkladu: Popis je záměrně velmi precizní. Je pravděpodobné, že dítě bude vybraný předmět popisovat volněji. Kromě samotného popisu je pro mnoho dětí, zejména ty úzkostnější, obtížné, že si musejí předmět vybrat. Zpravidla není problém vybrat si to, co se nám líbí a o co

máme zájem, ale spíše nutnost vzdát se ostatních variant. Nenecháváme dítě vybírat znovu jiný předmět, velmi pravděpodobně by bylo podobně obtížné jej popsat. Stačí uklidnění: „Nevadí, zítra třeba budeš se svým výběrem spokojenější.“ Nutnost vybírat si a nevyužité varianty ozelet potkáváme v průběhu celého života.

PŘÍKLAD

4. sluchová percepcie, pozornost, vytrvalost, slovní zásoba, znalost klasických pohádek

Zadání: Maminka nebo tatínek čtou podle zadání krátkou povídku nebo úryvek ze známé pohádky. V textu je spousta logických chyb. Během čtení na ně dítě upozorňuje výkřikem „STOP“ a pak vysvětlí, v čem je chyba.

Komentář k úkolu: Lidská pozornost se snadno zaměřuje na hledání chyb. Chyby obsažené v pohádkách jsou navíc vtipné a veselé. Dítě i rodič se při čtení popletené pohádky baví a mnohdy si ani nevšimnou, že samotný text je výrazně delší než u předchozího cvičení zaměřeného na sluchovou pozornost. Zvyšuje se tak vytrvalost dítěte a doba, po kterou sluchovou pozornost udrží. Nenápadně si doplní také znalosti klasických českých pohádek. Může si i více oblíbit společné čtení s rodiči – mnoha dětem se tento úkol líbí tak, že žádají o jeho opakování.

Závěr

Pokud mají rodiče zájem o práci s některým z uvedených programů, mohou se na stránkách www.kuprog.cz podívat na seznam odborníků, kteří prošli školením (řazeno podle jména nebo podle místa pracoviště) a vybraného kontaktovat přímo. Pokud váhají, který program by byl pro jejich dítě vhodný, lze využít možnosti poradenství (je možné využívat i pro všechny dotazy zájemců o školení).

Ač jsou představené čtyři programy velmi odlišné, sdílejí jednotnou filosofii. Tou je respekt k lidské jedinečnosti a zaměření se na akceptaci sebe i ostatních, důraz je kladen také na smysluplnou komunikaci s okolím. Ke každému člověku je přistupováno s laskavým pochopením, beze spěchu je nenásilně doprovázen tématy a vývojovými úkoly, které je potřeba zvládnout k náročnému vybroušení vyrovnaného, spokojeného a realizujícího se dítěte i rodinného systému, ve kterém žije. Ve všech programech jsou zakořeněny myšlenky pozitivní psychologie, a soustředí tedy svou pozornost přednostně na identifikaci a rozvoj pozitivních či silných rysů osobnosti, vztahů či životních možností. Díky lepší akceptaci sebe i okolí učí a umožňují radostněji prožívat přítomnost, ale i realistiky a s přiměřenějšími očekáváními plánovat a utvářet svou budoucnost.