

Aby se žáci nehroutili

Mgr. et Mgr. Pavla Koucká

Podstatou psychické odolnosti jsou schopnosti vzdorovat nepříznivým silám, překonávat krize. Nehroutit se, když nás potká něco těžkého. Jak může učitel pomoci žákům k psychické odolnosti?

Petr a Pavel jsou spolužáci, oba jedničkáři. Zatímco však pro Petra je pololetní písemka výzvou, jež ho donutí konečně sednout k učení, pro Pavla je tak stresující, že v noci předtím nemůže spát a ráno běží pětkrát na toaletu.

Vincent a Jáchym jsou kamarádi od školky. Jsou si v lecčems podobní, avšak když mají vystoupit před třídou, Vincent mluví tiše a nejistě, nejradši by v tu chvíli neexistoval. Jáchym naopak nakrácí k tabuli sebevědomě, mluví nahlas, snaží se být zajímavý a vtipný a pozornost třídy si užívá.

Téměř všechna děvčata z 8.A jsou zamilovaná do vůdce třídního kolektivu Karla, který má však oči jen pro Lucii. Adéla se tiše trápí nedostupností svého idolu, zatímco Julie utíká do krásných snů, v nichž s Karlem ztroskotává na pustém ostrově. Nina se utápí v žárlivosti a Bára si užívá, že nově objevené city dodávají rutinnímu školnímu životu jiskru.

Situace, jež jsou pro některé děti stresující a náročné až tak, že se hroutili, prožívají jiné děti vcelku pohodově, ba dokonce si je užívají. Jsou pro ně výzvou, jež motivuje a v konečném důsledku je obohatí a posílí. Rozdíl, o němž je řeč, je psychická odolnost neboli resilience. Jde o rys osobnosti, jež hraje zásadní roli v životní spokojenosti, zdraví i úspěšnosti. V určité míře se odolnost dědí, z velké části se však utváří v průběhu života. I učitelé mají vliv na psychickou odolnost svých žáků.

Řada učitelů psychickou odolnost svých žáků podporuje a rozvíjí intuitivně. Pavla třeba ujistí, že známku bude případně možné si opravit, Jáchym může dostat možnost vyzkoušet si recitaci v menší skupince kamarádů. V rámcovém vzdělávacím programu bychom rozvoj psychické odolnosti mohli hledat nejspíše v rámci klíčových kompetencí, zejména kompetencí k řešení problémů, ale také kompetencí sociálních, personálních a dalších. Nemám hlubší vhled do naplňování těchto bodů ve školní praxi, pokusím se však podat psychologický pohled, jež by snad mohl být pro učitele relevantní, a doufám, že v nějakém ohledu i inspiřující.

Odolné děti z Kauai

Klasickou studii psychické odolnosti provedla vývojová psychologička Emmy Wernerová společně s klinickou psychologičkou Ruth Smithovou na Havajském ostrově Kauai. Badatelky po čtyřicet let sledovaly všechny děti, které se na tomto ostrově narodily v roce 1955 (celkem 698 dětí). Zhruba třetina z těchto dětí byla vystavena závažným rizikovým faktorům: jejich rodiče byli velmi chudí, závislí na alkoholu nebo psychicky nemocní, rodiny byly disharmonické a nestabilní. Výzkumnice ověřily, co se předpokládalo: že děti s těmito handicapami mají později v životě více problémů se sebou samými.



Častější poruchy učení a chování, později potíže se zákonem, problémy v blízkých vztazích a horší psychické i fyzické zdraví. Zajímavějším zjištěním však bylo, že 72 z 201 vysoce rizikových dětí se navzdory zátěži vyvíjelo dobře – tyto děti se dobře učily a vyrostli z nich schopní, pečující a zodpovědní dospělí. Ve svých čtyřiceti letech měli práci a nikdo z nich nebyl trestán.

Co těmto dětem dodalo sílu nesnáze překonat? Wernerová se Smithovou identifikovaly již v průběhu dětství řadu ochranných faktorů, které dětem pomáhaly. Šlo o skutečnosti jak vrozené, tak dané prostředím (viz tabulka).

Co zvyšuje psychickou odolnost	
vnitřní faktory	vnější faktory
aktivní, komunikativní, s převahou dobré nálady, prosociální	mohly se opřít o stabilní vztah k jinému dospělému, než byli problematictí rodiče (teta, učitel, někdo ze sousedství...)
povahově klidné, nenechaly se snadno vyvést z míry	byly na ně kladeny nároky a byly vedeny k zodpovědnosti: například se staraly o mladší sourozence nebo převzaly nějakou práci ve škole
dokázaly dobře odhadnout, co zvládnou, vývojově spíše napřed	
věřily, že si s problémy poradí svými silami	
často měly talent na něco určitého, kvůli čemuž je vrstevníci uznávali	

Když se podíváme na zjištění amerických badatelek, zjistíme, že řadu z jimi identifikovaných faktorů podporujících psychickou odolnost jde rozvíjet ve škole. Pojdme se nyní postupně podívat na možnosti pedagogů.

Vztah učitele a žáka

Vztah učitele a žáka je velice důležitý pro postoj žáka ke škole a vzdělání. Zejména pro žáky s problémovým rodinným zázemím, s rodiči, jimž nelze dost dobře důvěřovat a na ně se spolehnout, nabývá vztah s učitelem většího významu. Odolné děti z Kauai se často mohly opřít o stabilní vztah k jinému dospělému, než byli jejich problematičtí rodiče. V řadě případů to byl právě učitel. **Je důležité, aby děti věděly, že je má učitel rád, zajímá se o ně, záleží mu na nich. Že si přeje, aby se jim dobře dařilo, a zároveň že je spolehlivý a spravedlivý, že mu mohou důvěřovat. To se nijak nevyklučuje s přísností a nároky na žáky.**

Per aspera ad astra

Ve studii Wernerové a Smithové se ukázalo, že nároky a vedení k zodpovědnosti představovaly faktor, jenž psychické odolnosti prospíval. Práce ve škole, funkce, jíž učitel žáka pověřil, se stala pramenem jeho hrdosti a sebevědomí.

Schopnosti překonávat obtíže nemůžeme nabývat, když se s nimi nebudeme utkávat. Odolnými se stáváme právě skrze těžkosti, tím, že jimi procházíme, zvládáme je. **Učitel, který chce posilovat psychickou odolnost žáků, by měl mít na žáky přiměřené nároky. Takové, které jim dají trochu zabrat. Velkou vzpruhou také je, když učitel svým žákům důvěřuje, že nároky zvládnou. Když žákům dává najevo, že jim věří a je na ně hrdý.**

Žáky posiluje, když mohou přebírat zodpovědnost za své záležitosti. Každé dítě je samozřejmě jinak vyspělé, ale obecně mi přijde škoda, když někteří učitelé kupříkladu posílají zadání domácích úkolů primárně rodičům. Ideální pro rozvoj psychické odolnosti žáků je náročnější učitel, který své žáky ovšem dobře zná a dokáže reálně odhadnout, co zvládnou. Rizikem jsou totiž i nároky přílišné, protože když žák selže, psychickou odolnost to neposílí, ale naopak oslabí. Tu a tam to nevádí – i schopnost unést neúspěch patří k psychické odolnosti a svým způsobem je zdravé to také zažít, ale nemělo by se to stávat často. **Také je dobré žáky celkově nepřetížít, což se může snadno stát od druhého stupně výše, když má třída více učitelů a každý má své nároky. Zejména žáci a studenti prestižních škol jsou ohroženi přetížením.**

Získávání odolnosti může být i zábavné

Překonávání těžkostí však není ani zdaleka jedinou cestou, jak děti posilovat. Důležitá

je například sociální opora, kolektiv, s nímž dítě sdílí své úsilí i trable, kamarádi, o které se může opřít. Vedle výuky se tedy vyplatí věnovat čas a prostor též akcím, jež stmelují třídní kolektiv a umožňují žákům lépe poznat sebe i druhé, pěstovat přátelské vztahy.

A existuje ještě jedna vyloženě zábavná možnost posilování, u níž si náročnosti ani nevšimneme: **hra**. Právě s pomocí hry získávají děti zcela přirozeně už od mala spoustu sociálních, motorických i kognitivních dovedností, o něž se později mohou opřít. S pomocí hry se děti též dovedou vyrovnávat s různými stresujícími událostmi. Není například vůbec špatně, ba naopak, může být ku prospěchu když si dítě, kterému zemřel prarodič, hraje na pohřeb. Hry na něco patří spíše k mladším dětem a ve škole spíše do družiny, a ještě lépe se odehrávají mimo školu i režii dospělých. Se staršími žáky však lze využít různé psychologické hry. Řada z nich je k nalezení například v knížce Rosemarie Portmannové *Hry pro posílení psychické odolnosti* (Portál, 1999).

Poznat své silné stránky

Snahou mnoha učitelů je, aby žádné dítě výrazněji nezaostávalo. Je to důležité pro děti samotné i pro třídu jako celek, aby nebyla zaostávajícími žáky příliš brzděna. Někteří pedagogové věnují posílení slabých stránek zaostávajících žáků enormní úsilí a jsou v tom skvělí. Svůj smysl a význam může mít ovšem i energie věnovaná tomu, v čem i problémový žák nezaostává, ale naopak si vede dobře. Zaměřením pozornosti na silné stránky může dítěti **pomoci objevit oblast, v níž zvládne být opravdu dobré až tak, že si získá uznání vrstevníků**. To je pak podporou jeho sebevědomí a psychické odolnosti. I odolné děti z Kauai „často měly talent na něco určitého, kvůli čemuž je vrstevníci uznávali“. Učitelé, třeba i ve spolupráci se školním psychologem či s pracovníky pedagogicko-psychologické poradny, mohou dětem pomoci, aby poznaly své silné stránky a aby je rozvíjely. **Děti by měly vědět, v čem jsou dobré, a zažívat alespoň někdy úspěch.**

Věřit, že svůj život aktivně ovlivňují

Odolné děti z Kauai „věřily, že si s problémy poradí svými silami“. Když dítě například dostane špatnou známku, může reagovat dvojím způsobem: „Nepovedlo se mi to.“ X „Ten test byl hrozně těžkej, to se nedalo.“ V prvním případě vidí žák sebe jako zásadního činitele, v druhém se vnímá ve vleku vnějších sil. Děti, které vnímají, že jejich úspěch záleží na nich samotných, na schopnostech, jež roz-

vinou, a na úsilí, které věnují, mají takzvané vnitřní místo kontroly; děti, jež vnímají za své úspěchy zodpovědné okolí, mají vnější místo kontroly. Termín místo kontroly (locus of control), s nímž přišel v roce 1954 americký psycholog Julian B. Rotter, si později získal širokou oblibu. Ukázalo se totiž, že lidé, kteří mají spíše vnitřní místo kontroly, bývají v životě úspěšnější i šťastnější. Naopak vnější místo kontroly je spojováno s úzkostmi a depresemi.

Místo kontroly souvisí s tím, kolik zodpovědnosti dítě převzalo, zda je zvyklé si své záležitosti řešit samo. Záleží ovšem i na tom, jsou-li zkušenosti dítěte s řízením svého života spíše pozitivní, nebo negativní. Představme si například, že učitel v rámci výtvarné výchovy rozdával fotografie známých osobností, jež mají děti zkusit ztvárnit jako kreativně pojatý portrét. Na Vaška vyšla Marilyn Monroe, ale on by své úsilí mnohem raději věnoval ztvárnění jiné osobnosti, například Alberta Einsteina. Když se Vašek odhodlá, požádá spolužáka o výměnu či učitele o jinou předlohu a zadaří se, podpoří to jeho pocit, že má na svůj život vliv.

Místo kontroly se významně projevuje také v prožívání stresu. Zda pro nás bude náročná situace výzvou, či zátěží, záleží na tom, jestli věříme, že ji můžeme zvládnout. V okamžitém vlivu na naši psychiku je pocit kontroly dokonce důležitější než reálná kontrola. Výzkumy zvládnání hluku či bolesti například ukázaly, že testovaní dobrovolníci snášejí vyšší zatížení, mají-li k dispozici tlačítko, jež hluk či bolest snižuje. Někdy ho přitom ani nepoužijí, stačí jim vědomí, že kdyby chtěli, mohli by.

Učitelé mají spoustu příležitostí dětem pomáhat, aby věřily, že mohou aktivně ovlivňovat své vzdělávání a řídit svůj život.

Plout na vlně

Neuropsycholog William Stixrud se v knize *Dítě na vlastní pohon* svěruje s vlastní zkušeností: na druhém stupni základní školy propadl rokenrolu a na střední škole pro něj byla jeho kapela nejdůležitější věcí na světě. Skoro každý večer trávil dlouhé hodiny tím, že se učil písničky, akordy, trénoval na hudební nástroj a zpíval – a právě to mu podle jeho názoru pomohlo v životě dosáhnout úspěchu, i když s jeho profesí nemá hudba prakticky nic společného. Jak je to možné?

Klíč leží podle neuropsychologů v principu fungování centra odměn v našem mozku. Vše, co nám přináší pocit naplnění: výhra, „aha“ zážitek (pochopení něčeho), projev uznání – vede k uvolnění neurotransmiteru dopaminu. Naopak nuda a nezájem souvisí

s hladinou dopaminu. Vysoká hladina dopaminu umožňuje prožitek takzvaného flow, plynutí. Jde o stav, kdy pracujeme s plným zaujetím, jsme do dané činnosti ponořeni tak, že téměř ani nevnímáme čas. Dětem se to často stává při hře, umělcům poté, co je políbí múza, a vědcům na stopě k objevu.

Dopamin je klíčem k vnitřní motivaci a zdravý dopaminový systém je do života velkou výhodou. Jak toho docílit? Odpověď je překvapivě jednoduchá: máme děti povzbuzovat, aby se usilovně věnovaly tomu, co je baví. Je skvělé, když se učiteli povede nadchnout žáky či studenty pro svůj předmět či obor. A u těch, u nichž se to nepovede, se musíme znovu vrátit k nepřetěžování dětí – je totiž třeba, aby měly dost času a energie věnovat se něčemu jinému, co je chytlo.

Učitel jako vzor

Na závěr považuji za důležité zmínit, že učitelé jsou vzory, jež děti pozorují a napodobují.

Učitel, který je sám psychicky odolný, který dokáže brát těžkosti života ve třídě v klidu, či dokonce s humorem, funguje jako dobrý vzor. To se pochopitelně snadno řekne, hůř zařídí. Většina z nás dospělých toužíme být odolnějšími, než jsme.

Co tedy dělat, když se cítíme slabí?

Vhodné je říci si o pomoc, poradit se s kolegy, s přáteli či využít služeb psychologa. Samostatnou otázkou je přiznávání chyb a slabostí. Není to zcela jednoznačné a jistě by se našly výjimky, ale obecně se dá říci, že je dobré přiznávat, kde chybujeme a co jsou naše slabší stránky. Děti je většinou stejně poznají a tím, že najdeme sílu své slabosti přiznat, stáváme se silnějšími.

Použitá literatura a zdroje jsou k dispozici na vyžádání v redakci časopisu.



Mgr. et Mgr. Pavla Koucká

PřF UK jednooborová biologie,
FF UK jednooborová psychologie.

Kolpingův azylový dům pro matky
s dětmi – psycholožka.

Soukromá praxe.



Žáky posiluje, když mohou přebírat zodpovědnost za své záležitosti.



O děti pečujeme, jako by šlo o vzácné květiny, kolem kterých je třeba postavit skleník, neustále je chránit a se vším jim pomáhat. To se ovšem moc neslučuje s cílem výchovy, jímž by měl být jedinec samostatný, zodpovědný a přiměřeně odolný. Kniha je průvodcem pro rodiče a vychovatele, kteří chtějí, aby z dětí vyrostli jedinci pevně stojící na vlastních nohou.