

## Psychoterapie pro děti a mládež ve škole

**Pracovníci ve školství, kteří chtějí pomáhat dětem se učit, dosahovat dobrých studijních výsledků a zapojovat se do společenského dění ve škole, si stále více uvědomují důležitost emocí a psychologických vlivů.**

Dnešní děti jsou ponořeny do světa rychle se vyvíjejících multimédií, kde mobilní telefony, internet a sociální sítě změnilы způsob, jakým se učí, hrají si a navazují vzájemné vztahy. Kromě toho dnes spousta dětí vyrůstá v rodinách, ve kterých chybí stabilní zázemí. Jisté okolnosti jako např. rozpad rodiny, úmrtí, přepracování nebo nepřítomní rodiče a poměry, které vedou k odebrání dítěte z péče rodičů, přispívají k mnoha projevům emocionální tísně a strádání, s nimiž se pak učitelé potýkají ve třídě. Školy musí rovněž řešit výzvy, které představují změny počtu obyvatelstva v důsledku migrace. V našich školách se setkáváme s rozličnými jazyky, náboženstvími a kulturami a učitelé berou ohled na různé potřeby žáků, do kterých patří i potřeby uprchlických dětí.

## Psychoterapeut pro děti a mládež ve škole

Psychoterapeut pro děti a mládež může významně přispívat k pochopení a zvládnutí ohromných nároků, jež se kladou na učitele a další pracovníky ve školství. Kromě práce přímo s dětmi, jejich rodiči a dalšími členy rodiny může psychoterapeut pro děti a mládež poskytovat podporu zaměstnancům školy při vzdělávání dětí a mládeže. S využitím svých odborných znalostí v oblasti duševního zdraví a emoční pohody může psychoterapeut pomoci učitelům a podpůrnému pedagogickému personálu porozumět jednotlivým dětem, jejichž chování je chaotické, znepokojivé či výchovně náročné.

Navíc je psychoterapeut pro děti a mládež díky své praxi, která mu umožnila rozvinout pozorovací schopnosti, vybaven k tomu, aby přispěl k porozumění dynamice třídního kolektivu a odhalil skryté organizační problémy, jež mohou mít negativní dopad na fungování školy. Jeho účast na různých jednáních ve škole, např. na schůzích, kde se projednává inkluze nebo hodnotí vzdělávání, mu umožňuje získat lepší představu o některých sociálních a emocionálních problémech, které dětem prokazatelně brání v učení a navazování vztahů. Psychoterapeut může být rovněž nápomocen škole při výběru návazných institucí, např. CAMHS (Služby pro duševní zdraví dětí a mládeže) nebo úřadů sociálních služeb, a vydávat doporučení odkazující na tyto instituce. Může i aktivně vést a reprezentovat školu na multi-institucionálních jednáních.

„Dostupnost psychoterapeutických služeb přímo v naší škole skutečně změnila způsob, jakým přemýšlíme a mluvíme o chování ve škole. Vznikl tu tak prostor k zamyšlení, který nahradil unáhlené reakce.“

*Maureen Smyth, ředitelka školy New Rush Hall, Redbridge*

„Jsem přesvědčena, že moje práce ve škole s žáky, jejichž chování patří k těm nejobtížnějším a nejnáročnějším, a spolupráce s jejich rodinami byla posílena dlouholetým a úspěšným vztahem s psychoterapeutem pro děti a mládež.“

*Judith Black, vedoucí oddělení podpory učení, škola Acland Burghley, Camden*

## Podpora dětí ve škole

### *Individuální psychoterapie*

Mnoho dětí a mladistvých potřebuje terapeutickou pomoc. Situace v rodině jim však mnohdy neumožňuje pravidelně docházet na formální sezení v místní klinice Služeb pro duševní zdraví dětí a mládeže (CAMHS). Možnost využít terapeutické pomoci ve škole pak může představovat jediný způsob, jak se dětem a mladým lidem, kteří se ocitnou ve značné emocionální tísní nebo trpí vážnými psychickými problémy, dostane pomoci. Mezi komplexní problémy, které dětský psychoterapeut může řešit ve škole, patří:

- deprese, sebevražedné myšlenky a úmyslné sebepoškozování
- úzkost
- zármutek v důsledku úmrtí
- trauma a posttraumatický stres
- dopady těžké deprivace a zneužívání
- zakořeněné potíže spojené s odloučením a upnutím na jinou osobu
- poruchy příjmu potravy, např. anorexie a bulimie
- neurovývojové poruchy, např. ADHD, autismus
- poruchy chování a emoční poruchy
- emocionální aspekty poruch učení a tělesného postižení

**Případ:** Patnáctiletá dívka Diana byla po většinu svého života vystavena domácímu násilí, ke kterému docházelo mezi jejími rodiči závislými na heroinu. Ve škole se pokoušela překračovat všechny hranice a odmítala se podřídit jakékoli autoritě. Působila dojmem, že je jí všechno jedno, dokonce i výsledky ze zkoušek. Studijní mentorka se jí snažila přemluvit k návštěvě školního dětského psychoterapeuta. Po opakovaném naléhání se jí podařilo přimět Dianu k tomu, aby se jednou týdně dostavila na pravidelné sezení. Po nasmělých počátcích začala Diana v rámci terapie rozebírat některé traumatické zážitky, kterými si v minulosti prošla, a vztahy panující v její rodině. Pomalu si osvojila schopnost se běžně zapojovat do školního dění a na konci roku předčila očekávání učitelů, když úspěšně složila zkoušku ukončující středoškolské vzdělání (GCSE) ze čtyř předmětů.

Díky úzké propojenosti mezi pedagogickými pracovníky a psychoterapeutem pro děti a mládež se často okolo studenta vytvoří podpůrná struktura, což je důležité zejména pro děti a mladistvé, kteří pocházejí z dysfunkčních nebo roztržitých rodin. V rámci této spolupráce je též možné pečlivě naplánovat dobu jednotlivých psychoterapeutických sezení tak, aby studenti nezameškali stěžejní vyučovací hodiny. Psychoterapeutické služby, které jsou k dispozici přímo ve škole, umožňují komplementárně pracovat s emocionálními i vzdělávacími potřebami dětí a mládeže.

### *Krátká terapie zaměřená na konkrétní problém*

Pokud mají studenti přechodné potíže např. ve vztazích se spolužáky, s šikanou (i kyberšikanou) nebo mají problémy doma, může jim pomoci dětský psychoterapeut sídlící ve škole, k němuž se student dostaví na čtyři až pět sezení. V některých případech stačí jednorázová konzultace, kde se proberou konkrétní záležitosti, které studenta trápí.

**Případ:** Ve 3. ročníku si učitel povšiml, že se u Darrena začala projevovat náládovost a sklíčenost a že není ve třídě tak aktivní jako dříve. Po jednom konkrétním incidentu, kdy se během velké přestávky popral s mladším dítětem, Darren ochotně souhlasil s návštěvou psychoterapeuta pro děti a mládež, který působil ve škole. Darren absolvoval čtyři sezení, během nichž se zaměřil na některé aspekty svého vnitřního konfliktu, který pramenil z narození mladšího bratra a ze strachu o matku, která měla po porodu komplikace a musela po nějakou dobu zůstat v nemocnici. Na konci studijního trimestru byl Darren ve třídě již klidnější.

### *Skupinová práce*

S řadou problémů vyskytujících se ve škole lze pracovat v terapeutických skupinách, které vede psychoterapeut pro děti a mládež buď samostatně nebo společně s pedagogickým pracovníkem. Prostředí skupiny dává studentům možnost lépe porozumět, jak navazují vztahy a komunikují mezi sebou a s osobami s autoritou. Někdy je vhodné uspořádat skupinové sezení s ohledem na dění, které je ve škole právě aktuální nebo které se týká konkrétní třídy či skupiny studentů v daném období, např. příprava na odchod na střední školu, zvládání zkuškového období, řešení šikany, podpora spolužáka s autismem, přechod ze zahraniční školy na školu ve Spojeném království.

## **Podpora rodičů a rodinných příslušníků poskytovaná školou**

Rodiče se často obracejí na školu a hledají oporu, když si dělají starosti o své děti a adolescenty. Mezi tyto obavy patří např. potíže dětí při navazování a udržování přátelství, spory s učiteli, špatný prospěch a problémy navozující úzkostné stavy jako např. deprese, sebepoškozování, riziko sebevraždy a další vážné psychické problémy. Některé potíže pramení ze složitého rodinného zázemí nebo nemoci, psychických problémů či postižení rodiče. Někdy se však rodiče a rodinní příslušníci zdráhají kvůli domnělému stigma docházet na pobočku Služeb pro duševní zdraví dětí a mládeže (CAMHS) a dávají přednost prostředí školy, které již dobře znají.

Mezi úkony, které může psychoterapeut pro děti a mládež nabídnout rodičům a rodinným příslušníkům ve škole, patří:

- poradenské služby pro rodiče, bez nutnosti objednání
- podpůrná skupina pro rodiče
- workshopy na konkrétní téma, např. „Jak podpořit dítě při přípravě na zkoušku GCSE“; „Jak pomoci dítěti přežít rozvod rodičů“; „Jak připravit dítě na přechod na střední školu“
- terapeutická sezení pro rodiče, kteří chtějí podpořit pravidelnou psychoterapii svého dítěte nebo adolescenta
- krátká terapie zaměřená na aktuální problém v rodině

**Případ:** Třináctiletému adoptovanému chlapci Rashidovi vydal doporučení vedoucí ročníku. Tomuto doporučení předcházely problémy s chlapcovým chováním a nedostatečná komunikace mezi jeho matkou a zaměstnanci školy. Protože se Rashid nechtěl účastnit individuálních sezení, psychoterapeut pro děti a mládež se mu věnoval v rámci rodinných setkání, která se konala dvakrát za studijní trimestr. Během těchto setkání se mu podařilo probrat, jak on sám vnímá své místo v rodině, a dal průchod své vzrůstající zvědavosti týkající se jeho původní biologické rodiny. Kromě toho docházela Rashidova matka jednou za 14 dní na sezení, během nichž začala lépe rozumět svým pocitům odmítnutí ze strany syna a problémům při zvládnutí jeho výchovy. Když si uvědomila, že vnášela podobné rysy chování do svého vztahu vůči zaměstnancům školy, podnikla významné kroky ke změně svého jednání se školou. Po zlepšení vztahu mezi Rashidem a jeho matkou a po posílení součinnosti mezi jeho domovem a školou se Rashid začal chovat ve škole méně vzdorovitě.

## **Podpora pedagogických pracovníků ve škole**

Tlak na splnění učebního plánu, dosažení vytyčených cílů a administrativní zátěž, spolu s provokativním chováním dětí, kterému musí pedagogové čelit, negativně ovlivňují duševní pohodu pracovníků ve školství. Aby tito byli schopni úspěšně zvládat stále se zvyšující požadavky, které jsou na ně kladeny, potřebují rovněž podporu.

Psychoterapeut pro děti a mládež ve školním prostředí přináší nový pohled na některé problémy, které se mohou objevit v jakémkoli učitelském/učebním vztahu. Toto pomáhá pedagogickým pracovníkům dále rozvíjet emoční způsobilost, což má pozitivní vliv na jejich hladinu stresu. To může vést ke zvýšení efektivity práce pedagogů a zlepšení prospěchu studentů.

**„Když jsem dohlížel na sezení u psychoterapeuta pro děti a mládež, obohatil jsem se o znalosti týkající se terapeutické práce s touto věkovou skupinou, což významným způsobem posílilo moji sebedůvěru ve zvládnutí práce, kterou vykonávám.“**

*Paul Christelis, koordinátor poradenství a duševní pohody, střední škola BSIX Sixth Form, Hackney*

**„Těžko lze vyčíslit hodnotu, kterou nám přináší přítomnost zkušeného psychoterapeuta pro děti a mládež ve škole: poskytuje oporu jednotlivým dětem, které procházejí obtížným obdobím, naši zaměstnanci se na pracovních diskuzních skupinách učí novým věcem a nám všem se dostává podpory při rozvíjení reflexivnějšího přístupu k naší práci se studenty.“**

*Alix Diemont, vedoucí inkluze, Akademie Pimlico*

## **Konzultace**

Na individuálních konzultacích s psychoterapeutem pro děti a mládež dostanou zaměstnanci školy příležitost se zamyslet nad intenzivními pocity, které v nich vyvolávají určití studenti. Možnost mluvit na neutrální půdě o své reakci na projevy studentů, kteří mají problémy nebo je způsobují, může pedagogickým pracovníkům pomoci si udržet reflexivní postoj, když ve třídě čelí nemalým výzvám. Dalším přínosem pro zaměstnance školy je hlubší porozumění situacím, kdy se někteří studenti zvláště upnou na učitele či školu. Tyto situace jsou pak zaměstnanci schopni řešit vstřícným způsobem. Skupiny

vedoucích pracovníků se mohou rovněž účastnit konzultací zaměřených na podporu jejich jedinečné a často izolované role, na organizační záležitosti a širší fungování školy.

### *Pracovní diskuzní skupiny*

Psychoterapeuti pro děti a mládež běžně pořádají pracovní skupinová sezení, na kterých diskutují se zaměstnanci školy. Tyto pracovní diskuzní skupiny se konají na základě potřeby a zájmu různých podskupin pracovníků, mezi něž patří učitelé, vedoucí ročníku, výchovní poradci i podpůrný pedagogický personál. Velikost skupin se liší, zpravidla však mívají pět až deset členů. Setkání se většinou konají jednou za 14 dní, ale k dispozici jsou i více či méně četná sezení.

---

**Zpráva o zavedení normy č. 9 národního rámce služeb (NSF) pro děti, mládež a služeb v mateřství (NSF) z r. 2006:** Pracovní diskuzní skupiny byly Ministerstvem školství a vzdělávání a Ministerstvem zdravotnictví označeny jako „model osvědčených postupů“.

---

Skupiny probírají různá témata, která mohou být zaměřena na konkrétního studenta, skupinu studentů, třídu nebo rodiče a někdy i na organizační záležitosti. Zaměstnanci si vzájemně sdělují své postřehy a obavy. Psychoterapeut pro děti a mládež může nabídnout vhled do některých skrytých rozporů, které musí pedagogičtí pracovníci pravidelně řešit v rámci své role. Podrobná diskuze na určité téma nebo konkrétní interakce se studentem často vedou k hlubšímu porozumění a znovuzískání energie na vyzkoušení nového přístupu nebo zachování pevné pozice pedagoga, který se musí vypořádat s nepředvídatelnou či vyhrocenou situací.

### **Výsledky:**

- 93 % zaměstnanců uvedlo, že se jim na pracovních diskuzních skupinách dostalo podpory
- 97 % zaměstnanců uvedlo, že získali *hlubší porozumění* významu chování
- 91 % zaměstnanců uvedlo, že se jim dostalo pomoci při rozvoji nových způsobů jednání s výchovně náročnými či vyrušujícími žáky
- 88 % zaměstnanců uvedlo, že se jim dostalo pomoci při setrvání u výchovně náročných žáků, přestože na ně již chtěli rezignovat
- 85 % zaměstnanců uvedlo, že jejich hladina *stresu klesla* poté, co si mohli promluvit o žácích, kteří jim působili potíže

(Jackson, 2008)

### *Školení zaměstnanců*

Psychoterapeut pro děti a mládež se může rovněž podělit o své odborné znalosti z oblasti duševního zdraví dětí a mládeže s pedagogickými pracovníky. Může nabízet workshopy zaměřené na konkrétní problematiku, která je pro danou školu v určitém období relevantní. Školy si často vybírají svá vlastní témata. Níže je uvedeno několik témat, která se mohou na workshopech probírat:

- podpora uprchlíků a rodin žádajících o azyl

- porozumění problematice dospívání
- pomoc žákům po rozpadu rodiny
- řešení problému sebepoškozování ve škole
- dopady přestupu na život ve škole
- spolupráce s rodiči
- zvládání výchovně náročných studentů

Pokud chce škola věnovat vybranému aktuálnímu tématu více času, může psychoterapeut pro děti a mládež vyčlenit den, který bude určen pouze na školení učitelů.

„Dříve mě v mojí třídě velmi rozčiloval Ben. To přestalo poté, co jsem mu porozuměl.“

„Pracovní diskuzní setkání mi pomohla pochopit studenty z jiného úhlu pohledu. Opravdu mi to moc pomohlo.“

„Přestože docházím na pracovní diskuzní skupinu už řadu let, každý rok se tam naučím něčemu novému a neustále si osvojuji nové způsoby přemýšlení o různých situacích.“

## **Zavedení psychoterapie pro děti a mládež**

Některé školy se specializací na zvláštní vzdělávací potřeby, zejména zvláštní školy zaměřené na poruchy chování, zvládání emocí, sociální problémy, poruchy učení a postižení, nejvíce těžší z toho, když je ve škole přítomen po celou pracovní dobu dětský psychoterapeut, který je plně začleněn do širšího pedagogického sboru na dané škole. Dětský psychoterapeut, který působí na běžné škole jeden či dva dny týdně, se může věnovat studentům, kteří jej potřebují nejvíce. Je snadno dostupný pro konzultace, poradenství, dohled a školení na celou řadu témat z oboru duševního zdraví dětí a mládeže a témat souvisejících se zajištěním emoční pohody ve škole.

**Pokud máte zájem o zavedení dětské psychoterapeutické služby ve své oblasti prostřednictvím místní pobočky Služeb pro duševní zdraví dětí a mládeže pod záštitou státní zdravotní péče (NHS CAMHS) nebo prostřednictvím soukromého poskytovatele, obraťte se prosím na kancelář Asociace dětských psychoterapeutů (ACP) buď telefonicky na čísle 020 8458 1609 nebo elektronicky na e-mail [contactus@childpsychotherapy.org.uk](mailto:contactus@childpsychotherapy.org.uk). Více informací můžete získat na naší webové stránce, kde naleznete další informační dokumenty o práci psychoterapeutů pro děti a mládež s postiženými dětmi, rodiči, dětmi v pěstounské péči, adoptovanými dětmi, dále pak o jejich působení v nemocnicích, v soudním systému a o jejich dlouhodobé a usilovné práci.**

**[www.childpsychotherapy.org.uk](http://www.childpsychotherapy.org.uk)**