

# METODIKA

## K VČASNÉMU ZÁCHYTU TRAUMATIZOVANÝCH DĚTÍ

---

**PRO PEDAGOGY**



# METODIKA PRO PEDAGOGY K VČASNÉMU ZÁCHYTU TRAUMATIZOVANÝCH DĚTÍ

Tato metodika pro pedagogické pracovníky přináší stručné informace o dětském traumatu. Jejím cílem je dozvědět se, co to trauma je, kde se o něm dočtete více a jak můžete poznat, že děti, se kterými přicházíte do kontaktu, jsou traumatem zasaženi. Měli byste získat povědomí o možných projevech traumatizovaných dětí. Podíváme se také na způsoby, jak můžete s tímto tématem pracovat.



## **Metodika k včasnému záchytu traumatizovaných dětí pro pedagogy**

*studijní materiál, neprodejné*

vypracovala **Šárka Darksová**

grafické zpracování a sazba **Jaromír Uxa**

ilustrace **Torggrim Nærland** / [storyland.no](http://storyland.no)

vydala **Fakultní Thomayerova nemocnice**

1. vydání

**2024**

## DEFINICE TRAUMATU

Trauma je zážitek,  
který naruší duševní  
rovnováhu.

„Trauma je narušení ochranných hranic,  
které zabraňují tomu, aby došlo k přehlčení.“

*Pet jného zázraku léčení*

„Trauma není ani onemocnění, ani porucha,  
nýbrž zranění způsobené pocity děsu, bezmoci a ztráty.

Toto zranění je možné zhojit, zapojíme-li naši  
vrozenou schopnost samoregulace.“

*Peter A. Levin, Němé zpovědi*

## JAK VZNIKÁ TRAUMA

Trauma může vzniknout, když nás silně zasáhne nějaká událost, přehlčí nás, a v jejím důsledku dojde k odpojení se od vlastního těla.

Trauma spočívá ve fyziologii. Mozek zaznamená nebezpečí, dřev nadledvin vyplaví hormon adrenalin, který spustí fyziologické reakce a připraví organismus na reakci útěk/útok.

Miminka a malé děti utíkat nemohou, stejně tak starší děti a dospělí např. při napadení zůstávají nehybní. Tělo v tu chvíli vědomě, či nevědomě zamrzne, neaktivuje se reakce boj, či útěk. Přestože není navenek při zamrznutí nic vidět, je tělo naplněno aktivovanými fyziologickými mechanismy k útěku, nebo útoku. Dochází k šoku, bezmoci, narušenému vnímání času a uzavření systému. Tato energie je nashromážděná v těle. Vznik traumatu závisí na jejím množství a míře uzavření systému. Nedojde prostě k návratu do stavu uvolnění.

## PŘÍKLADY SITUACÍ, KTERÉ MOHOU BÝT PŘÍČINOU TRAUMATU



Násilí v blízkých vztazích, přepadení, sexuální zneužívání, incest, zneužívání a zanedbávání, nehody, lékařské zákroky, pády, úrazy, topení se, nemoci, šikana, svědectví násilí, válka, rozvod, ztráta blízkého, hádky, přírodní katastrofy nebo násilí v médiích.

## FAKTA O TRAUMATU

---

Každý člověk má jinou náchylnost k traumatu, stejná situace může u někoho vést k traumatu, zatímco na jiného člověka nemá vliv. Čím je dítě mladší, tím snadněji je přehlaceno a trauma může vzniknout.

Trauma není definováno pouze tím, jak moc stresující situaci zažijeme, ale vstupují do toho i další faktory.

Posttraumatická stresová porucha způsobuje, že když člověk cítí nebezpečí, obchází jeho mozek myšlení a používá instinkty, aby jedinec přežil.

V průběhu života se s traumatem setká každý. Trauma může vzniknout již v prenatálním období. Miminka a malé děti jsou nejvíce náchylní ke stresu a vzniku traumatu, protože nemají vyvinutý motorický, sensorický a nervový systém. Situace je ovlivňují, přestože si je nepamatují.

---

## CO MŮŽEME VYPOZOROVAT NA TRAUMATIZOVANÝCH DĚTECH

**Přílišnou ostražitost, zaznamenávání zvuků či pohybů ostatních dětí nebo pedagogických pracovníků. Dítě citlivě reaguje na běžné podněty, úkony, které děláme v rámci výuky. Myšlení dítěte je v tu chvíli v zajetí emocí. Emoce strachu aktivuje amygdalu, ta připravuje tělo na nebezpečí, na reakci útěk útok. Neokortex zodpovědný za myšlení vlivem traumatu nedokáže situaci zklidnit. Dítě proto reaguje extrémní emoční reakcí, anebo uzavřením se. Zvenčí se situace jeví nepochopitelně, například dítě rychle uhne, když kolem něj někdo prochází, jako by mělo být zbité, začne se třást.**

- Nedostatek schopnosti se soustředit, nepozornost, obtíže s učením.
- Opakující se hra, kdy předškolní děti i děti mladšího školního věku po traumatizující události dokola opakují podobný scénář s narážejícími autíčky, bitím do panenek a jejich následným utišováním.
- Únava, kterou děti reagují na přehlacení okolními podněty, přestože pro ostatní aktivita vyčerpávající není.
- Často se vyskytují pro běžného pozorovatele nečitelné bolesti břicha, zad či hlavy, které bývají chronické, mohou přejít v poruchy příjmu potravy.
- Neposednost, hyperaktivita, neustálé vyrušování a mluvení, kterými dítě zmírňuje svou úzkost a snaží se mít věci pod kontrolou.
- U dětí může začít náhlá změna prospěchu, vzhledu, nálad.
- Deprese, úzkosti.
- Vzдорovitost, násilné impulzivní chování, které může mít souvislost s vystavením dětí drogám, nikotinu, alkoholu v prenatálním období či emoční zanedbání nebo fyzické zneužívání miminek a batolat, či vystavení dětí domácímu násilí ať ve formě přímého účastníka, anebo pozorovatele.
- Sebepoškozování, poruchy příjmu potravy.
- Oddělení se od těla, neboli disociace, vzniká často při sexuálním zneužívání (nesoustředěnost, zapomnětlivost, nepamatuje si část dětství, necítí části těla, popírání reality, neschopnost navázání vztahu s ostatními, otupělost).
- Děti často chybí.



## PROJEVY TRAUMATIZOVANÝCH DĚTÍ V RÁMCI KOLEKTIVU

- Samotářství, izolace od ostatních dětí, odmítání spolupráce, odtažitost. Dítě se může jevit, že nic nedělá, zírá před sebe, nevnímá.
- Sexuální chování nepřiměřené věku dítěte vůči ostatním dětem nebo pedagogickým pracovníkům.
- Kladení otázek stále dokola, vyrušování, zahlcující mluvení, zvláštní způsob komunikace s pedagogickými pracovníky nebo s dalšími dětmi. Těmito projevy se děti snaží zmírňovat svou úzkost.
- Strach a zlost z nejasných příčin.
- Regrese ve vývoji, ztráta přátelských vazeb.
- Šikana druhých, kousání, bojování, zlobení, nebo naopak je šikanované dítě.

## JAKÉ NÁLEPKY MOHOU TRAUMATIZOVANÉ DĚTI VE ŠKOLE DOSTAT

- Potížišťa/ka
- Nenápadná/ý
- Uzavřená/ý
- Těžce zařaditelná/ý

## S JAKÝMI CHYBNÝMI DIAGNÓZAMI SE MŮŽEME SETKAT U TRAUMATIZOVANÝCH DĚTÍ

- Úzkostná porucha, porucha pozornosti, hyperaktivita, porucha chování, poruchy autistického spektra, mentální retardace, deprese apod. mohou být ve skutečnosti vzorce chování vzniklé na základě vystavení dítěte hrozbě násilí v raném věku.



## CO POTŘEBUJE DÍTĚ, KTERÉ VYKAZUJE ZNÁMKY TRAUMATU:

**pomoc klidného dospělého;  
stabilitu;  
bezpečí a bezpečné prostředí;  
vedení dospělých lidí, pocit, že někam patřím, učím se a něco umím;  
zdravé příklady seberegulace, uvolnění;  
ochranu;**

## CO TRAUMATIZOVANÉ DÍTĚ NEPOTŘEBUJE:



- být označeno za problémové a přesouváno v rámci tříd a škol;
- tresty, přehlížení, vyčlenění z kolektivu;
- zažít další nepochopení, tentokrát ze strany pedagogických pracovníků;
- dostat nálepku chybné diagnózy hyperaktivity, úzkostní porucha, porucha chování, deprese nebo poruchy autistického spektra, případně podávání léků na tyto diagnózy;
- dostat radu, aby přemýšlelo o svém chování;

## CO POTŘEBUJEME VE ŠKOLSTVÍ

- Speciální pedagogy a školní psychology, protože počet dětí, kteří je potřebují, stoupá.
- Změnit přístup a ke změně přispět, být vnímaví k dětem a jejich odlišnostem.
- Uvědomit si své vlastní každodenní chování a vnímání svého vystupování jako příklady zdravé seberegulace dětem.
- Začlenit do výuky aktivity, u kterých mají děti možnost uvědomit si své tělo.

## JAK MŮŽEME PŘEDEJÍT VZNIKU TRAUMATU

- Spotřebovat a vybit energii, která vznikla na naši ochranu, aby nezůstala uvězněná v našem těle. Lze toho dosáhnout pomocí hry, říkanky, symboliky, pohybu.
- Ochrana respektujícího dospělého, který vnímá potřeby a spokojenost dětí. Miminko si nedokáže samo zajistit potravu, děti v předškolním věku neumí čelit napadení a jsou zcela odkázáni na dospělé.
- Strávit s dítětem vystavenému stresové situaci čas a pomoci mu.
- Vnější zdroje, především podpora a láska rodiny, kamarádi, učitelé.
- Zdravé možnosti vybití stresu: hraní si, sportování, umění, koníčky.



# CO MŮŽEME UDĚLAT PRO TYTO DĚTI VE ŠKOLE V RÁMCI BĚŽNÉ VÝUKY

## **Rozpoznat trauma, sami u sebe porozumět nahromaděné energie a jejího vybití, pomoci dětem k seberegulaci.**

- Porozumět jim a přiblížit se jim. Dopřát dětem čas a podporu, aby pochopili svůj stav.
- Vytvořit ve škole bezpečné stabilní prostředí hlavně pomocí chování pedagogických pracovníků, jejich soudržnosti, spolupráci mezi sebou, s rodiči, směrem k žákům. Nadále je třeba umožnit dětem vyzdobit a ovlivnit jejich prostor, společně tvořit pravidla třídy, podílet se na chodu školy.
- Pomoci jim, aby se mohly učit a regulovat své emoce, aby dokázaly spojit tělo a mozek. Je třeba, aby děti poznaly, že se rozruší, zvládly se uklidnit a nabýt rovnováhy. Prakticky to může být třeba aktivita, kdy dopředu na flipchart nakreslíme kolečka různých barev, které mají přiřazený konkrétní stav jako např. příjemné, klidné, jsem podrážděný, je to ho na mě příliš. Poté upravíme prostor, pustíme hudbu a děti se mají libovolně pohybovat, následuje zastavení produkce hudby, sednutí si na zem a pak přiřazování barvy ke svému vnitřnímu pocitu.
- Pomoc s uvolněním pomocí například obličejových cviků. Obličej stáhneme do co nejmenšího, dáme oči, nos a ústa k sobě a naopak posléze uděláme velký obličej, kdy otevřeme pusku, vyplázneme jazyk, vypoulíme oči. Nebo se nadechneme a poté se pokusíme



si co nejvíce zívnout.

- Střídat aktivity, které jsou pro děti vzrušujícími s klidovými aktivitami. Používat v rámci výuky učení hrou, hrát hry v rámci podnětí spolupráce v kolektivu, začleňování krátkého cvičení, hudby, tance, rytmizace.
- Pomoci dětem se seberegulací a přetlakem negativních emocí. Nejprve je nutná práce pedagoga sám se sebou, aby zůstal v situaci klidný, pracoval se svým dechem a posléze dokázal dítěti nabídnout pomoc a možnou korektivní reakci.
- Práce s tématy osobních hranic, respektu druhých, zařazení pohybu do výuky a výuky v přírodě.
- Zařazení aktivit, u kterých se propojují obě hemisféry (kreslení prsty do vzduchu a pozorování, kreslení grafomotorických uvolňujících cvičení na chodník atd., houpání se a pohupování v kolenou před započítáním výuky atd.).
- Vývoj dětí podporovat pomocí kreativity, můžeme s dětmi například kreslit, začleňovat práci s vjemy.



# KAM SE MOHU OBRÁTIT, KDYŽ POTŘEBUJI ODBORNOU RADU, JAK PRACOVAT A REAGOVAT NA DÍTĚ, KTERÉ PROCHÁZÍ TRAUMATEM?

centrum SO-FA: [www.societyforall.cz](http://www.societyforall.cz)

Národní pedagogický institut (NPI): [www.npi.cz](http://www.npi.cz)



## Kam mohu odkázat děti nebo rodiče, u kterých vnímám, že je trauma ovlivňuje v jejich životě?

- Když neznám zdroje pomoci v okolí, kontaktuji SPOD, kam dotyčné dítě spadá a konzultuji jeho situaci a možnosti pomoci v lokalitě. Mohu zavolat anonymně s tím, že hledám kontakt na organizaci, kde mají dobrou zkušenost s řešením traumatu.
- **Neziskové organizace**, které se zabývají řešením násilí v rodinách, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, rodinné poradny. Jedná se o případy, kdy potřebují služby zdarma.
- **Psychoterapii** zaměřenou na léčbu traumatu – většinou se jedná o kombinaci několika technik, léčbu posttraumatické stresové poruchy. Je nutné vždy ověřit vzdělání, výcviky a zkušenosti psychoterapeuta s tématem traumatu.
- **Psychiatrie** – překlenutí období, které nelze zvládnout bez pomoci psychofarmak.
- komunitní centra, rodinná centra, volnočasové aktivity v případě, že dítě nemá možnost vybití a trávení volného času, které by mu mohlo pomoci se vyrovnat se stresovou událostí.

## Výběr z česky psané literatury a další užitečné nástroje:

- Hughes, Daniel A.: Budování citového pouta: Jak probouzet lásku v hluboce traumatizovaných dětech.
- Jakobsen, B., Rakil, M. (eds.): Násilí je možné zastavit. Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích. Praha ÚVČ 2022.
- Jochmanová, L.: Trauma u dětí. Kategorie, projevy a specifika odborné péče. Praha Grada 2021.
- Keller, L., Lapierre, A.: Uzdravení vývojového traumatu, Praha Fontana 2016.
- Levine, P., Kline, M.: Trauma očima dítěte. Probouzení obyčejného zázraku léčení. Praha Maitrea 2012.
- Maté, G.: Roztěkaná mysl: Původ a léčení poruch pozornosti, Praha PeopleComm 2022.
- Nováčková, J. a spol.: Respektovat a být respektován. Kroměříž Spirála 2005.
- Perry, Bruce, D., Szalavitz, M.: Chlapec, kterého chovali jako psa. Příběhy dětí, které překonaly trauma. Praha Portál 2016.
- Perry, Bruce, D., Winfrey, O.: Co se ti stalo? Rozhovory o traumatu, psychické odolnosti a uzdravení. Praha Portál 2023.
- Šíp Staňková, Z.: Děti jsou taky lidi. Autentické příběhy, které vám budou povědomé: jak výchova a dětství formují naši dospělost, Wild Cat Pictures in Motion Ltd. 2022.
- Van Der Kolk, B.: Tělo počítá rány. Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit, Praha Jan Melvil Publishing 2021.

## Nástroje primární prevence

- Film Zuřivec
- Film Všude dobře, doma nejlíp





Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants

  
Fakultní  
Thomayerova  
nemocnice

TATO METODIKA JE VÝSTUPEM PROJEKTU "IMPLEMENTACE PROGRAMU ZÁCHYTU TRAUMATIZOVANÝCH DĚTÍ A ZASTAVENÍ NÁSILÍ" PODPOŘENÉHO Z ISLANDU, LICHTENŠTEJNSKA A NORSKA V RÁMCI FONDŮ EHP.