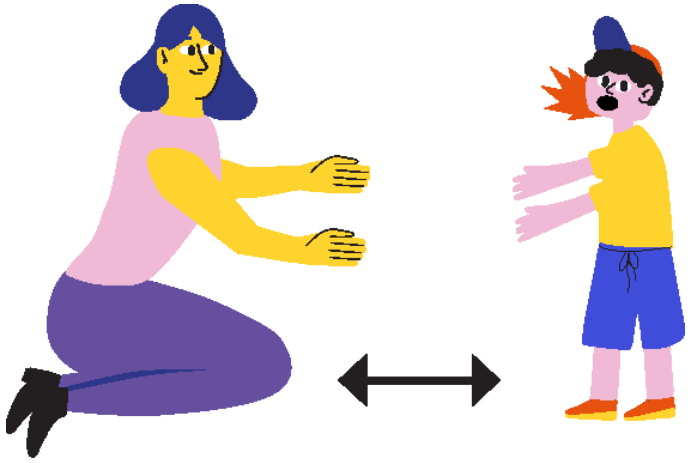
Ochutnávka přístupů k budování vztahově bezpečného školního prostředí

Jiří Merta

6. října 2026

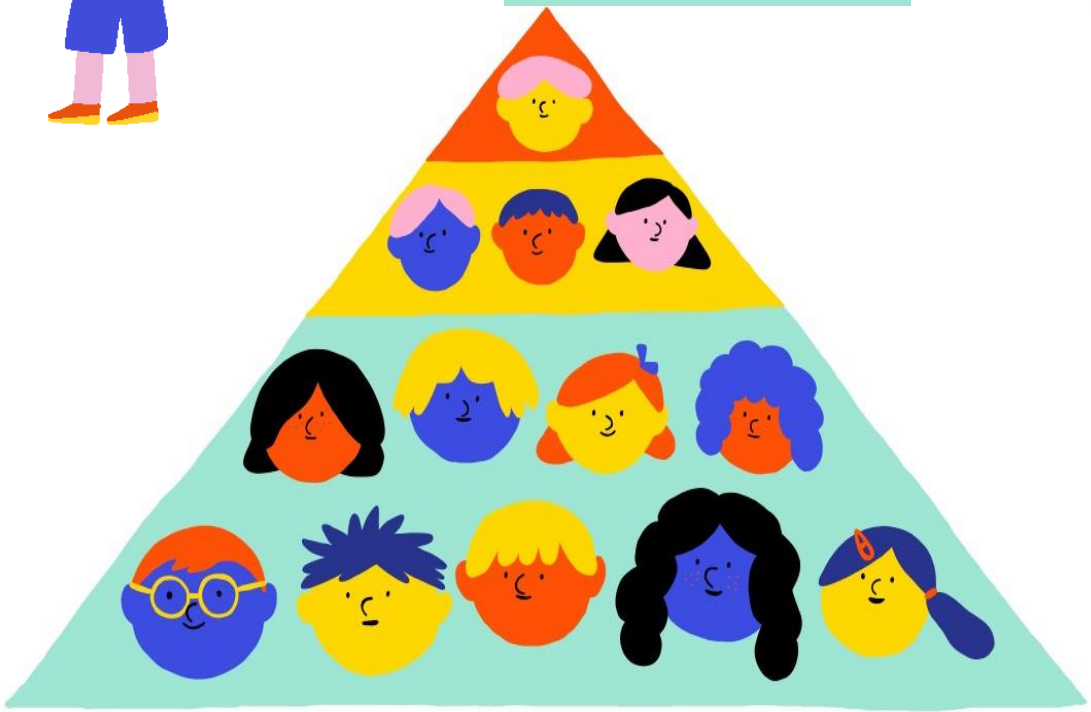
SOFA

Představení tří přístupů



Trauma respektující přístup

Pozitivní podpora chování



Socio emoční učení

SO
FA

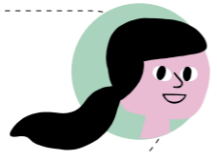
Trauma respektující přístup

Jaký je můj stav?

Úrovně aktivace stresové reakce

Klid

Dokážu myslet abstraktně, racionálně a kreativně. Soustředím se na školní práci a jsem schopen reflexe. **Nedělá mi potíže zvažovat možnosti a plánovat budoucnost.**



Bdělost

Dokážu sedět v lavici klidně, soustředit se a spolupracovat. Myslím spíš konkrétně a přemýšlím v řádu dní/hodin. **Všímám si, co se děje okolo.** Pokud znervózním, můžu se trochu vyhýbat kontaktu nebo se stáhnout.

Znepokojení

Cítím hodně emocí najednou, mám potíže se soustředěním a pamětí. Cítím, že rychleji dýchám a buší mi srdce. **Víc si všímám, jak se na mě okolí tváří.** Přemýšlím v řádu hodin a minut. **Reaguji emotivně a hůř se ovládám.** Můžu se silně vymezovat a odporovat, nebo naopak přestávám vnímat a podvolím se i tomu, s čím nesouhlasím.

Strach

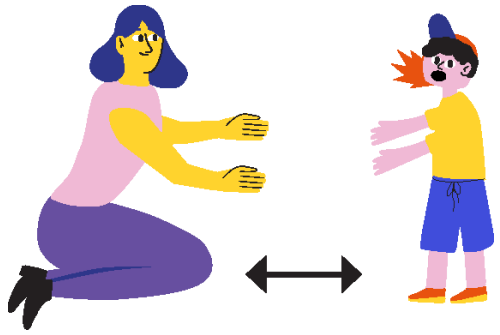
Nemohu teď jasně uvažovat. Možná vám nebudu důvěřovat a odmítnu udělat to, co po mně žádáte. **Přemýšlím v řádu minut a sekund.** Silně reaguji na své okolí. **Cítím se zahlceně a je těžké se mnou navázat kontakt.** Můžu jednat vzdorovitě, utéct, nebo jsem naopak ochromený a přestanu reagovat.

Zděšení

Nemůžu přemýšlet ani s vámi komunikovat. Ztrácím pojem o čase. **Reaguji reflexivně.** Mohl bych na někoho zaútočit, být agresivní, utéct, strnout nebo omdlít.

SO
FA

Trauma respektující přístup



01 Reguluj

Dítě je neklidné, reaguje podrážděně nebo vůbec.

Netlačte na ně. Omezte slovní pokyny. **Poskytněte mu bezpečný prostor a čas.** Nabídněte senzomotorické pomůcky a aktivity. **Monitorujte.**

02 Navaž kontakt

Zklidněte sami sebe. Předcházejte zhoršení situace.

Navažte kontakt. Využijte k tomu klidnou a respektující neverbální komunikaci. **Projevte empatii a zájem.** Pojmenujte emoce. **Monitorujte.**

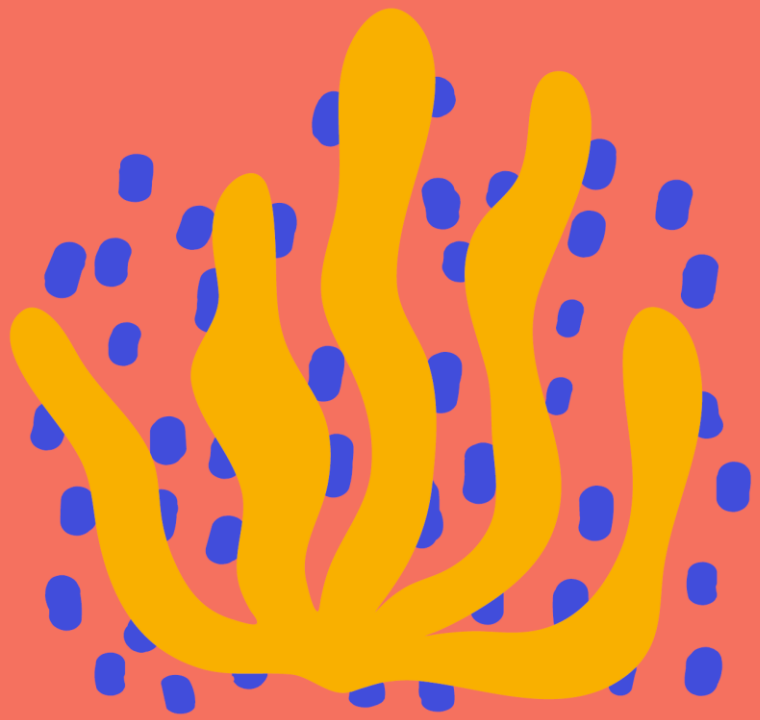
03 Reflektuj

Ujistěte se, že je dítě klidné a schopné přemýšlet.

Pojmenujte, co situaci spustilo a co pomohlo k jejímu zvládnutí. **Odůvodněte** své pokyny a očekávání, aby jim dítě skutečně porozumělo. **Společně vytvořte** funkční pravidla napříště.

SOFA

PŘESTÁVKA PRO MOZEK



Zdroj videa: https://www.youtube.com/watch?v=DJt6ORwxKmE

Pozitivní podpora chování PBIS

Procvičujeme společně s žáky pravidla a připomínám je?

Známe společné hodnoty a pravidla?

Jsou naše pokyny jasné a efektivní?

Všímáme si očekávaného chování žáků a oceňujeme jej?

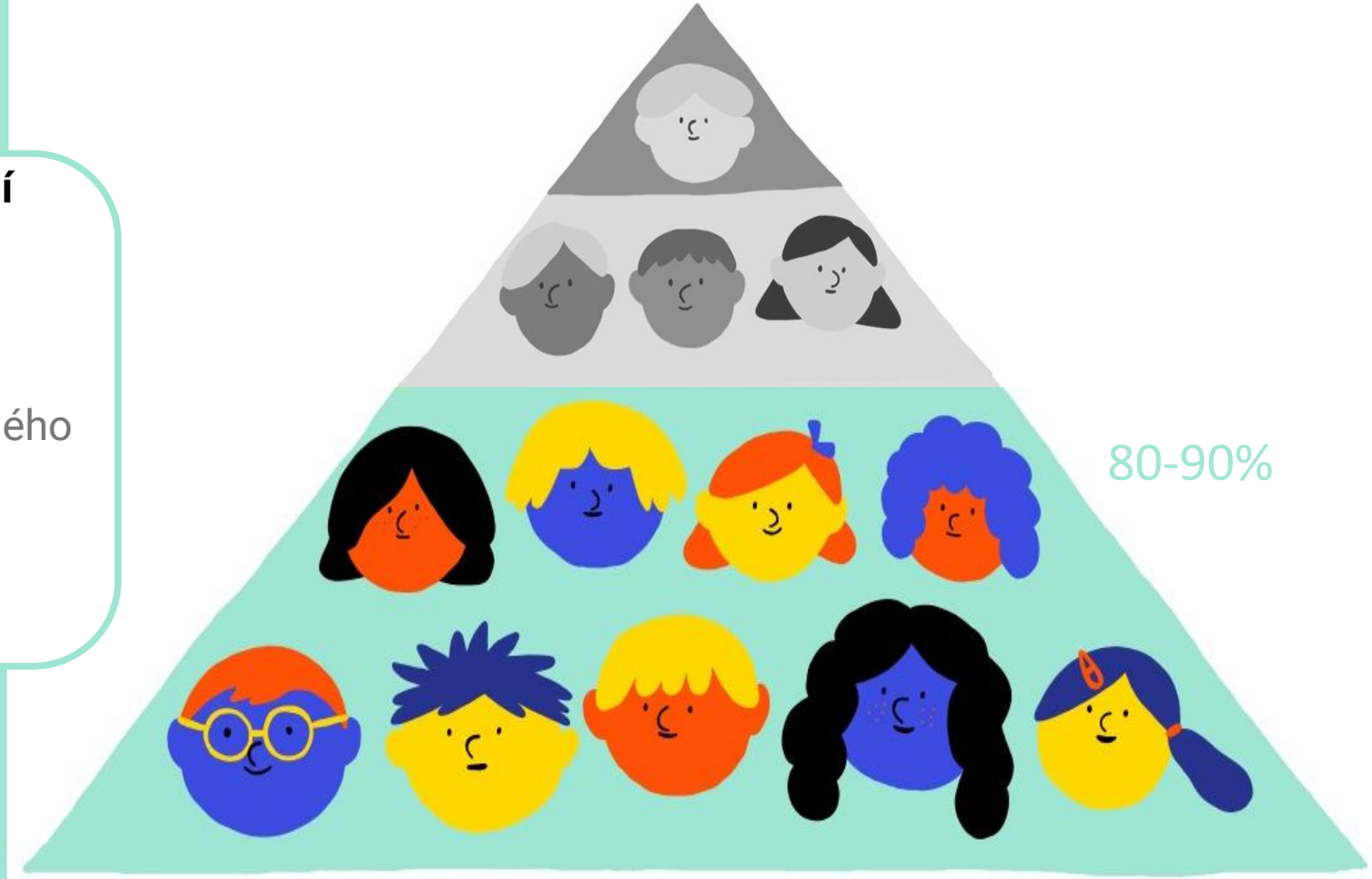
Věnujeme pozornost všem žákům?

Reagujeme na projevy náročného chování konzistentně a s kolegy ve shodě?

SOFA

Pozitivní podpora chování PBIS

- stanovení **celoškolních očekávání**
- výuka očekávání **v různých prostředích**
- kontinuální **upevňování** vhodného chování
- **systém reakcí** na náročné chování



I. úroveň podpory PBIS

Socio-emoční učení

1. Metodiky socio-emočního učení pro ZŠ a SŠ
2. V souladu s RVP a strategií 2030+ vzdělávání
3. 8 témat, která žáci postupně rozvíjejí
4. Detailní pokyny a potřebné materiály pro žáky

SO
FA

Socio-emoční učení

1. ročník ZŠ

2. a 3. ročník ZŠ

4. a 5. ročník ZŠ

6. a 7. ročník ZŠ

8. a 9. ročník ZŠ

1. a 2. ročník SŠ

3. a 4. ročník SŠ

SO FA

Kompletní metodická podpora je ke stažení na: https://www.societyforall.cz/metodiky-rrrr

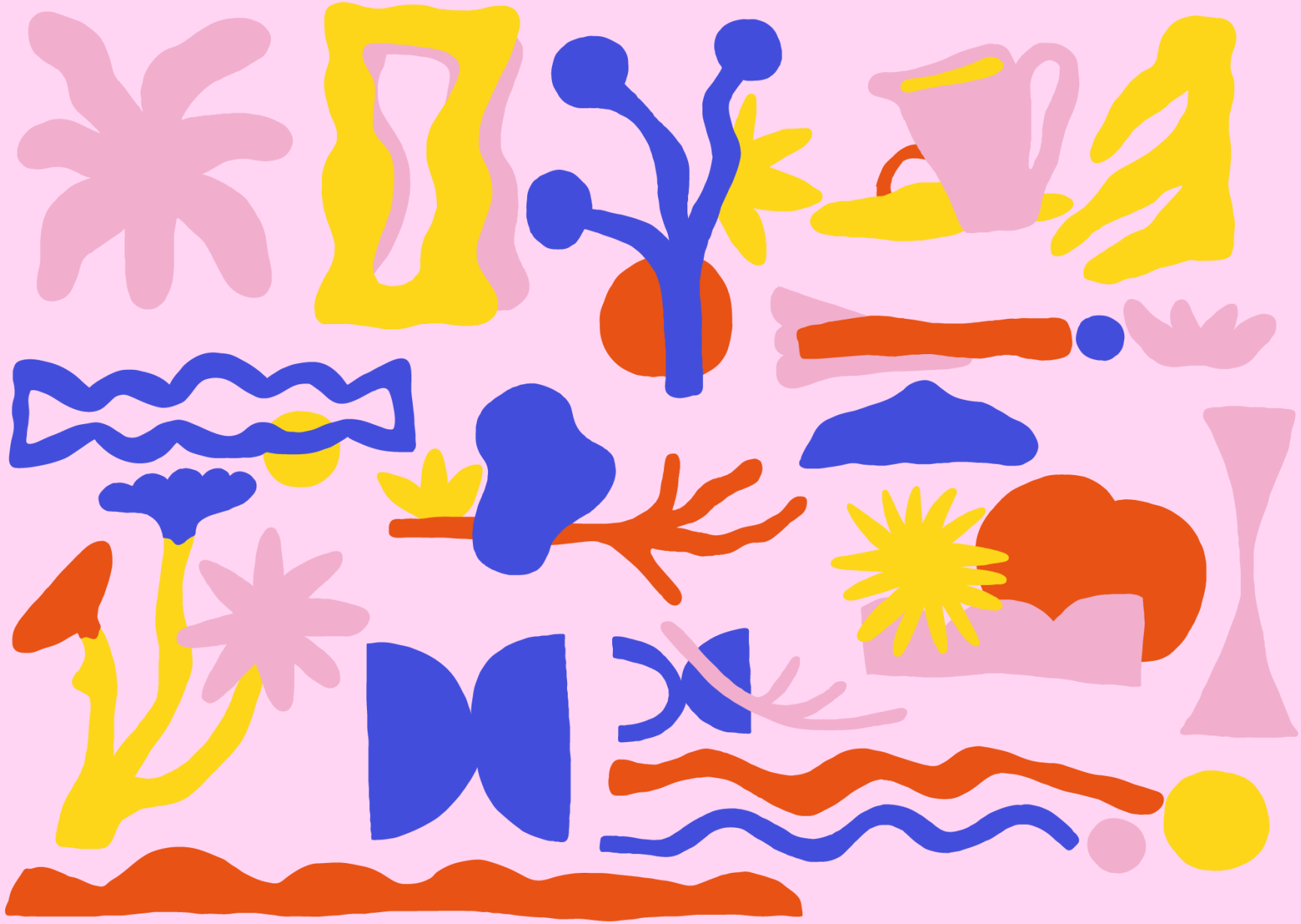
Socio-emoční učení

1. Emoční gramotnost
2. Silné stránky osobnosti
3. Zvládání náročných situací
4. Řešení problémů
5. Zvládání stresu
6. Vyhledání pomoci
7. Gender a identita
8. Pozitivní vztahy

SO
FA

Jiří Merta

www.societyforall.cz



SO
FA