

ROZVOJ SOCIÁLNÍ KOMPETENCE JAKO
PROTEKTIVNÍ FAKTOR V PODPOŘE
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A SNIŽOVÁNÍ
AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ U DĚTÍ
PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU **AART**.

MGR. PAVEL DOSOUDIL
PHDR. LUCIE MYŠKOVÁ PHD.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

V období pandemie byl zvýrazněn význam a ohrožení duševního zdraví u dětí

- V řadě studií se prokázal nárůst výskytu duševních onemocnění jak v celé populaci (NUDZ; 2020) tak v dětské populaci (CSSP; 2021, 2022)
- Rostoucí trend narušeného duševního zdraví (např. deprese, poruchy emocí a chování, sebevražedné myšlenky) u dětí a dospívajících byl však zaznamenán již před propuknutím pandemie řadou studií realizovaných v několika západních zemích (např. USA Twenge et al, 2018; Velká Británie Patalay et Gage, 2019; Francie Baromètre santé 2017, zveřejněno v Santé Publique France 2019) i u nás Formánek et al, 2019)

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

Dva důvody proč věnovat zvýšenou pozornost duševnímu zdraví u dětí

- Pragmatický argument - děti jsou již v každodenním životě vystaveny mnoha stresujícím situacím, musí mít řadu individuálních schopností tyto situace zvládat a přizpůsobovat se jim.
- Vývojový argument - dětství je kritickým obdobím ve vývoji duševního zdraví (Weare a Nind, 2014), takže včasné intervence pravděpodobně přinesou největší výhody (Huppert, 2014).

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

- Jsou to zejména školy, které mají dobré předpoklady k tomu, aby nabídly pevné základy pro utváření resilience a rozvíjení protektivních faktorů u dětí (např. silné stránky, vztahy) v relativně bezpečném prostředí v reakci na tento narůstající problém.
- Univerzální školní programy na podporu psychické odolnosti se objevily v 90. letech v různých zemích po celém světě a od té doby se jim věnuje stále větší pozornost jako prokazatelně efektivním nástrojům posilování duševního zdraví dětí (Dray et al, 2017) .

PROGRAMY ZALOŽENÉ NA DŮKAZECH(EVIDENCE-BASED)

aART patří mezi evidence based programy

- Jsou vytvořeny na základě aktuálních poznatků vědy (neobsahují neúčinné či dokonce škodlivé prvky. Vycházejí z *potvrzených* teorií o vytváření duševního zdraví.
- Jsou opakovaně testovány v různých prostředích a po vedení různými trenéry
- Na základě poznatků jsou upravovány a doplňovány
- Je vytvořena pevná metodika, k zajištění opakovatelnosti

ART AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING

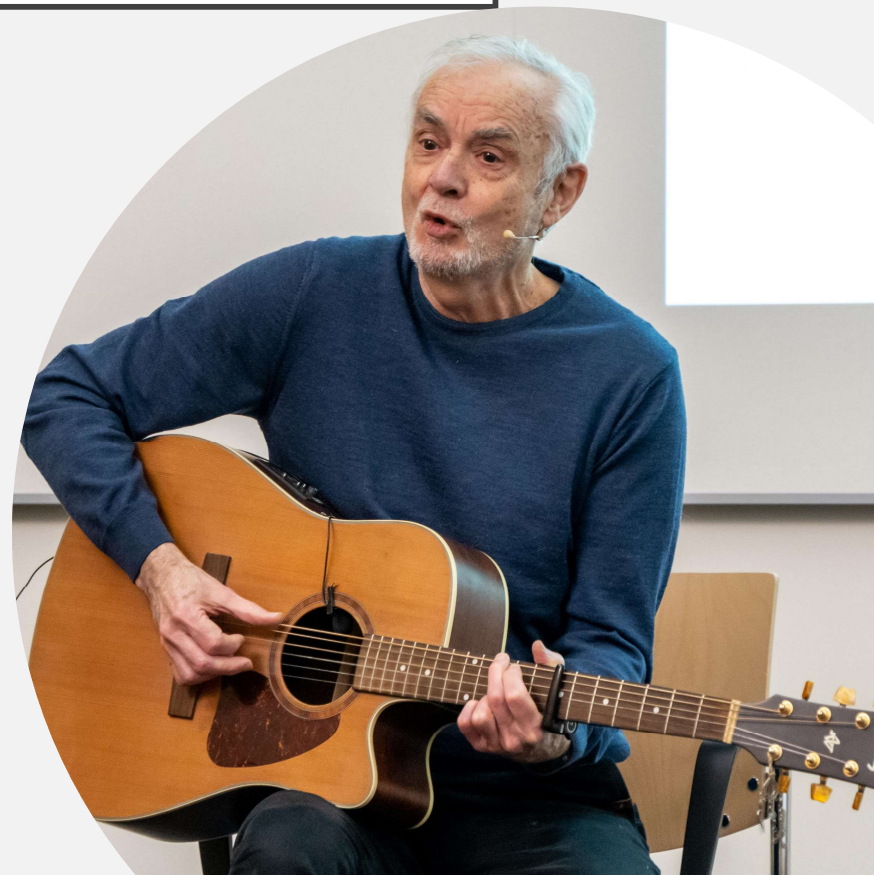


- **Kognitivně- behaviorální** intervence zaměřená na **snižování agresivního a násilného chování u adolescentů** (12 - 17 let)
- Vyvinut byl ve Spojených státech v 80. letech 20. století Arnoldem P. **Goldsteinem** a Barrym **Glickem**
- Používá se v celé Severní Americe a také v Evropě, Jižní Americe a Austrálii v systémech sociálních služeb, systému soudnictví pro mládež, školských službách a nápravných zařízeních.



AART - ADAPTED ART

- Na základě zkušenosti z realizace ART ve Skandinávii vyvinutá verze programu. Hlavní autor profesor **Knut Gundersen**.
- Zaměřuje se i na běžnou populaci (také preventivně, nejen intervenčně).
- Byly provedené některé pedagogické změny (v způsobu realizace tématu lekce).
- Akcentuje **sociální kompetenci** před „pouhým“ snižováním agresivity.



Knut K. Gundersen, Tutte M. Olsen,
Johannes Finne, Børge Strømgren
a Bengt Daleflod



aART

adopted Aggression Replacement Training®

Program rozvoje sociálních dovedností,
zvládání vzteku a morálního usuzování

UKOTVENÍ PŘÍSTUPU

Problém

Příčiny a vznik
problémového
chování

Změna

Jakým
způsobem je
lze ovlivnit

Výsledek

Jaký je
očekávaný
výsledek



PROBLÉM: PŘÍČINY AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ DLE AART



- Nedostatečná sociální kompetence – vzniklá sociálním učním
 - Nemají sociální dovednosti, které by mohli použít místo agrese
 - Sociální kognice
 - Sociální percepce
 - Sociální provádění
 - Nedokáží soc. dovednosti použít, protože jsou příliš emocionálně „zaplaveni“ (především vztekem)
 - Dobré řešení hledají příliš sebestředně, dopouštějí se „kognitivních chyb“, které umožňují setrvávat v sociálně nevhodném jednání.

SOCIÁLNÍ KOMPETENCE



ZMĚNA – ZPŮSOB INTERVENCE

Realizuje prostřednictvím sociálního učení a tréninku dovedností (sociálních dovedností, dovedností seberegulace a rozvojem morálního usuzování)

- Aby člověk vyzkoušel chování podle příkladu jiných lidí, musí si ho **všimnout, zapamatovat si ho, zkusit ho vykonat a očekávat**, že mu přinese pozitivní výsledek – **odměnu**.
- O tom, zda se projeví výsledky učení ve skutečném chování (v performanci), rozhodují především motivační procesy:
 - vnější zpevnění (např. odměna rodičů)
 - vikariární zpevnění (pozorované důsledky pro model)
 - sebezpevnění (odměna, kterou si udělíme sami)

Postup při učení se dovednostem lze srovnat s učením nové dovednosti, například v basketbalu:

1. Trenér představí/vysvětlí
2. Trenér předvede
3. Účastníci si procvičují
4. Účastníci dostávají pozitivní zpětnou vazbu na chování, které se postupně stává stále dokonalejším.

VÝSLEDEK – VYŠŠÍ SOCIÁLNÍ KOMPETENCE



Sociální kompetence, není jen opakem problémového chování. Oboje může existovat nezávisle na sobě (či společně). Přesto je výzkumně potvrzená souvislost mezi problémovým chováním a nízkou sociální kompetencí.



Existuje silná korelace mezi nízkou sociální kompetencí a:

kompetenci a
problémovým

šikanou a agresí (DeRosier, 2004)

depresí (Tse a Bond, 2004)

závislost (Gaffney, Thorpe, Young, Collett & Occhipinti, 1998)

výkonem ve škole (Durlak, Weissberg, Dymnicki & Schellinger, 2011)

VÝSLEDEK – Z VÝZKUMŮ A EVALUACÍ

Snížení výskytu
problémového
chování

Lepší klima ve
třídě

Vyšší akademická
úspěšnost
účastníků

Ekonomická
výhodnost pro
společnost

STRUKTURA AART

Jedná se o multimodální program, který má tři složky:

1) Nácvik sociálních dovedností

10 hodinových lekcí specifického tréninku

Co můžu dělat
abych dosáhl
svých cílů bez
vzteku a konfliktu

2) Nácvik zvládnání vzteku

10 hodinových lekcí specifického tréninku

Jak mohu snížit svůj
hněv, abych byl
schopný jasněji myslet?

3) Nácvik morálního uvažování

10 hodinových lekcí specifického tréninku

Co je dobré pro mě
a pro ostatní lidi?

OBSAH PROGRAMU AART

1) Nácvik sociálních dovedností

Strukturovaný trénink učení je **behaviorální** složkou ART.

Mnoha mladým lidem s delikventním chováním a/nebo s potížemi s ovládáním hněvu chybí sociální dovednosti.

Mnohé koncepty složky sociálních dovedností jsou převzaty z teorií Alberta Bandury.

Existuje mnoho různých sociálních dovedností, o kterých se předpokládá, že těmto mladým lidem chybí.

OBSAH PROGRAMU AART

1) Nácvik sociálních dovedností

Intervence ART se zaměřuje např. na následující sociální dovednosti, které jsou specifické pro snižování agresivního chování:

Požádat o prominutí

Příprava na obtížný rozhovor

Pomoc druhým

Vyrovnávání se s cizím hněvem

Vyhýbání se hádkám

Vyjadřování náklonnosti druhým

Vyjádření nesouhlasu

Zvládání tlaku skupiny

Reakce na neúspěch

Oceňování

Vypořádání se s obviněním

...

OBSAH PROGRAMU AART

2) Nácvik zvládání vzteku

Trénink ovládání hněvu je **afektivní** složkou ART.

Trénink ovládání hněvu využívá **řetězec ovládání hněvu**. Jedná se o proces, který se mladí lidé učí zvládat situace, které v nich vyvolávají hněv. Opět se každý týden učí jeden úsek řetězce kontroly hněvu a poté lektori i mladí lidé procvičují nové dovednosti pomocí různých cvičení napodobujících životní situace.

OBSAH PROGRAMU AART

2) Nácvik zvládání vzteku

Účastníci trénují a postupně doplňují algoritmus zvládnutí vzteku.

- **spouštěč** (vnější a vnitřní) - *situace, která odstartuje a udržuje sklouznutí k hněvu*
- **tělesné signály** - *fyzické příznaky toho, že se člověk rozzlobí*
- **tlumiče** – *např. hluboké dýchání, počítání pozpátku a příjemné představy, které pomáhají snížit hněv nebo odvést naši mysl od situace*
- **připomínky** - *krátká pozitivní prohlášení, která si říkáme, abychom ještě více omezili impulsy hněvu.*
- **důsledky** - *uvědomění si důsledků našeho chování*
- **výchozí události** – *jak byla naše schopnost zvládat vztek ještě před vznikem situace*
- **sociální dovednosti** - *zavedení prosociální dovednosti do situace*
- **sebehodnocení** – *reflexe použití řetězce kontroly hněvu a zhodnocení, jak byl realizován*

OBSAH PROGRAMU AART

3) Rozvoj morálního usuzování

Cílem je posílit zralé morální usuzování.

Účastníci řeší morální dilemata, seznamují se s typickými charakterovými vlastnostmi potřebnými k morálnímu jednání a s myšlenkovými pastmi, které často oslabují morální rozhodování.

OBSAH PROGRAMU AART

3) Rozvoj morálního usuzování

Morální uvažování je **kognitivní** složkou ART. Tato složka poskytuje dospívajícím příležitost zaujmout jiné perspektivy než vlastní, čímž se učí nahlížet na svět **spravedlivějším a rovnějším způsobem**.

Lektoři skupiny pojmenovávají čtyři chyby v myšlení, které usnadňují přijímání perspektivy a napravují morální vývojové zpoždění. Identifikované chyby myšlení (myšlenkové pasti) jsou:

- sebestředné myšlení - "*všechno se točí kolem mě*"
 - předpokládání nejhoršího - "*stejně by se to stalo*" nebo "*udělali by to mně*"
 - obviňování druhých - "*je to jejich vina*„ nebo „*to oni*“
 - bagatelizace - "*to není krádež, to tu jen tak leželo, já si to jen půjčuji...*" nebo "*dělají to všichni ostatní*".

OBSAH PROGRAMU AART

3) Rozvoj morálního usuzování

Složka morálního uvažování ART vychází z Kohlbergových stadií morálního vývoje.

Podle Kohlberga existuje šest stadií morálního vývoje, která jsou rozdělena do úrovní. Kohlberg předpokládá, že postup těmito stádii je lineární a neměnně po sobě jdoucí.

- Pro nižší stádia jsou typické perspektivy, kdy se lidé se řídí heslem "*moc dělá právo*„ nebo se řídí zásadou "*musím dostat své, než dostanou oni své*".
- Pro vyšší stádia je typické zapojení do *prosociálního rozhodování*, pokud z toho ale lidé něco mají.
- Nejvyšší stádia morálního usuzování berou v potaz při rozhodování *větší společenství*.

VÝCVIK TRENÉRŮ

- Celkově v rozsahu 60 hodin, spočívá v ukotvení v teorii, tréningu vedení lekcí a zpětné vazbě trenérů.
 - 20 hodin úvod a vedení modulu oficiálních dovedností
 - 16 hodin vedení modulu zvládání vzteku
 - 16 hodin vedení modulu rozvoje morálního usuzování
 - 8 hodin závěrečné supervize
 - V průběhu výcviku nezbytná praxe se skupinou
- Akreditován jako DVPP
- Určen je pro pedagogické i jiné pracovníky s mládeží. Nemá vstupní podmínky (např. absolvování výcviků apod.)
- Potřeba alespoň dvou proškolených lektorů z jedné instituce
- Kurzy realizuje AISIS z.ú. aisis@aisis.cz www.aisis.cz

DĚKUJEME ZA POZORNOST

PAVEL DOSOUDIL

PAVEL.DOSOUDIL@CSSPRAHA.CZ

WWW.AART.CZ WWW.AISIS.CZ