

JAK VÉST PODPŮRNÝ ROZHOVOR S ŽÁKEM

Podpůrný rozhovor je takový rozhovor mezi učitelem a žákem, jehož cílem je žáka podpořit, když se necítí dobře, případně ho nasměrovat dále. Děti ve škole tráví převážnou část dne a učitelé jsou pro ně často jedinými důvěryhodnými dospělými, u kterých cítí možnost se svěřit se svým trápením.

CO JE CÍLEM?

- naslouchat a zajímat se
- vyjádřit empatii a poskytnout podporu
- zachytit žáka v psychické nepohodě
- zprostředkovat žákovi pocit, že ho vidíme, slyšíme a vnímáme
- nasměrovat na relevantní kontakty

KDY PŘICHÁZÍ NA ŘADU PODPŮRNÝ ROZHOVOR?

- žák se sám svěří učiteli
- jiný žák vyjádří obavy o svého spolužáka
- učitel si všimne, že se s žákem něco děje nebo, že něco není v pořádku

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ - MÁM ČAS, PROSTOR A JSEM TEN SPRÁVNÝ ČLOVĚK

Na podpůrný rozhovor je potřeba mít dost času i prostoru. Pokud vím, že nyní čas nemám, je vhodné to žákovi vysvětlit a navrhnout alternativu (např. nabídnout konkrétní čas, kdy se žák může zastavit). Podpůrný rozhovor by se měl odehrávat v soukromí, na klidném místě, kde nejsou další žáci.

Ideální je, když rozhovor vede učitel, který má s žákem dobrý vztah a ke kterému má žák důvěru. Nicméně jsou i žáci, kteří naopak preferují učitele, který je tolik nezná a kterého nevidají v každodenní výuce. Pokud žák neodpovídá či nechce mluvit, je možné ho citlivě a laskavě odkázat na někoho jiného.



JAK MÁ VYPADAT PODPŮRNÝ ROZHOVOR?

Neexistuje žádná šablona a každý takový rozhovor bude jedinečný. Níže poskytujeme pár základních bodů, na které je dobré myslet, a nabízíme inspiraci, jak se některé věci dají vyjádřit.

- **navazte kontakt** - pokud je učitel ten, kdo rozhovor zahajuje, může začít vysvětlením, proč chce s žákem mluvit (např. může sdílet své pozorování)
 - *V poslední době mi připadáš smutný.*
 - *Mám strach, jestli je u tebe vše v pořádku. Jak se teď máš doma/ ve škole?*
 - *Můžu s tebou mluvit?*
 - *Mám pocit, že se v poslední době trápíš...*
 - *Vidím, že se teď spíš straníš ostatních...*
- **aktivně naslouchejte a reflektujte, co vidíte a slyšíte** - když nevíte, jak reagovat, držte se toho, co vám žák říká
 - *Slyším, že říkáš...*
 - *Vidím, že jsi z toho smutný/ naštvaný...*
 - *Když říkáš tohle, co tím přesně myslíš?*
 - *Chápu to správně, že...?*
- **používejte otevřené otázky** - začínají třeba slovy jak, co, kdy, kde nebo v čem. Otázek by v podpůrném rozhovoru nemělo být příliš, nechceme žáka zahltit a vyzvídat, spíše vyslechnout a podpořit. Pokud cítíte, že žák je mlčenlivý, ale přesto s vámi chce mluvit, můžete použít uzavřené otázky, které mohou pomoci rozhovor lépe nastartovat.
 - *Jak se cítíš?*
 - *Co by ti teď pomohlo?*
 - *Kdy se to stalo poprvé?*
 - *O čem bys nyní potřeboval mluvit?*
- **poskytujte empatii a porozumění** - zkuste se vžít do situace dospívajícího, který ještě nemá zkušenosti, nadhled a odstup dospělého člověka, a teprve si buduje mechanismy na zvládnání překážek a náročných situací.
 - *To pro tebe může být těžké.*
 - *Mrzí mě, že tohle zažíváš.*
 - *Já bych se v takové situaci taky tak cítila.*
 - *Slyším, že teď prožíváš velké trápení.*
 - *Vnímám, že je to teď něco, co bere hodně tvé pozornosti.*

- **dejte prostor emocím** - ať se objeví jakékoliv emoce, jsou v pořádku a je potřeba, aby to žák věděl.
 - *To je v pořádku.*
 - *Klidně ty slzy pusť, vidím, že jsi z toho velmi nešťastný...*
 - *Můžeš se cítit smutný, naštvaný, zklamany...*
- **oceňujte**
 - *To mohlo být těžké mi tohle svěřit. Ceníím si toho.*
 - *Děkuji, že mi to říkáš.*
 - *Děkuji ti za důvěru.*
 - *To, co říkáš, zní důležitě.*
- **navrhnete další kroky a poskytnete relevantní kontakty** - někdy stačí žáka vyslechnout, jindy ho můžete nasměrovat na školního psychologa nebo třeba Linku bezpečí (116 111). Na konci rozhovoru si můžete společně shrnout, zda je něco, co by se následně mělo stát, nebo co by měli vědět zákonní zástupci atd.
 - *Jak se teď cítíš po našem rozhovoru?*
 - *Co by se teď mělo stát?*
 - *Domluvili jsme se, že...*
 - *Společně to zkusíme zvládnout.*
 - *Věřím, že najdeme cestu, jak to zvládnout.*
 - *Tady ve škole máme školní psychologku, povídá si takhle s dětmi, které zažívají dost podobné věci, nechtěl by sis o tom víc promluvit s ní?*

Do podpůrného rozhovoru patří i ticho - nebojte se ho. Ticho neznamená, že je něco špatně, ač může být nepříjemné a znejišťující. Kolikrát však udělá větší službu, než kdyby byl rozhovor zaplněn slovy či radami. Žáci potřebují cítit, že se o ně někdo zajímá a že nejsou v situaci sami. Případně můžete říct: *Vnímám, že je o tom možná těžké začít/ mluvit, to je v pořádku. Dej si čas, jak potřebuješ.*

ŽÁK NECHCE POMOCI

Pokud žák rozhovor či pomoc odmítá, je potřeba to respektovat a nabídnout mu do budoucna možnost si o tom promluvit. Můžete také nabídnout kontakt na Linku bezpečí (116 111) a vysvětlit žákovi, jak funguje. Pokud o něj máte obavy, je možné ho po čase aktivně oslovit a zeptat se, jak se věci mají. Pokud máte pocit, že žák stále není sdílný, konzultujte situaci ve školním poradenském pracovišti.

ŽÁKŮV STAV JE ZÁVAŽNÝ, CO TEĎ?

Pokud vnímáte žákův stav jako závažný a nevíte, jak postupovat, můžete situaci anonymně probrat na Rodičovské lince (606 021 021, rodicovskalinka.cz) nebo na Lince pro rodinu a školu (116 000, linkaztracenedite.cz) či v rámci školního poradenského pracoviště.

V rozhovoru s žákem je třeba být si vědom citlivosti údajů, které žák může sdělit, a neslibovat naprostou důvěrnost informací, i když to žák žádá. Pokud se učitel dozví zásadní či život ohrožující informace, musí jednat. Slíbení důvěry a její následné zrazení mohou žáci vnímat negativně a může to ovlivnit jejich ochotu v budoucnu se svěřit či vyhledat pomoc v případě potřeby. Je tedy potřeba být k žákovi otevřený a vždy se s ním domluvit, jak bude s informacemi nakládáno. Nejednat za zády, ale společně. Ukazujeme tím také to, že s žákem jednáme partnersky a vnímáme ho jako aktivního činitele.

- *Záleží mi na tobě. Nemůžu ti ale slíbit, že to nikomu neřeknu.*
- *Tohle si nemohu nechat pro sebe. Chci ti pomoci a nepůjde to bez toho, aniž bychom to řekli tvým rodičům. Můžeme se domluvit, co a jak jim řekneme, nebo jestli to zvládneš sám, nebo to uděláme společně, jak bys to chtěl?*
- *Jsou věci, které si nemůžu nechat pro sebe, jde hlavně o situace, kdybys byl ohrožen na životě, v nebezpečí nebo ti někdo ubližoval.*

CO DO PODPŮRNÉHO ROZHOVORU NEPATŘÍ?

- **bagatelizace situace, hodnocení či odsuzování** - můžeme situaci vnímat jinak, ale v danou chvíli pro daného žáka je to něco velkého a má to pro něj hodnotu. Tím, že to budeme rozporovat, ničemu nepomůžeme, naopak zhoršíme to, jak se v tom žák cítí.
- **přehnané reakce** - zbytečně nezatěžujte dítě vlastními reakcemi, nakolik některé příběhy mohou být děsivé či šokující (týká se hlavně situace se sebepoškozováním), zkuste zůstat v klidu.
- **rady, "měl bys"** - není potřeba dětem říkat, co by měly nebo neměly dělat, v podpůrném rozhovoru jde primárně o vyslechnutí a podporu, udělování rad není příliš funkční.
- **vyvolávání pocitů viny** - věty typu "to bys rodičům neudělal" do podpůrného rozhovoru nepatří
- **slibování naprosté důvěrnosti**
- **snaha vše hned vyřešit**
- **hledání jedné konkrétní příčiny** - není vaším úkolem všemu perfektně porozumět a rozklíčovat celou situaci, stejně tak otázky typu "proč" jsou pro žáky často těžké, sami někdy neví a pro podporu není potřeba na ně znát odpověď.

POZOR! VÉST PODPŮRNÝ ROZHOVOR MŮŽE BÝT NÁROČNÉ I PRO VÁS. NEZAPOMÍNEJTE TEDY NA SEBEPODPORU.

Pro detailnější informace, jak vést podpůrný rozhovor, doporučujeme dokument **Nevypust' duši**

https://nevympustdusi.cz/wp-content/uploads/2024/04/Navod-ke-kartam_pet_plus_dva_k_podpurnemu_rozhovoru.pdf

