

# Problémové chování u dětí

**Čí je to problém? • EDU WEEK**

Lenka Krejčová | DYS-centrum Praha



DYS-centrum<sup>®</sup>  
Praha



DO CHATU JEDNO SLOVO

# Které chování dítěte vás nejvíc vyčerpává?

Nehledáme teď řešení. Jen si všímáme, s čím do  
webináře přicházíme.



**Chování je pozorovatelné.  
„Problémové“ se stává ve vztahu k očekávání, situaci a  
možnostem dítěte.**

**Dítě potřebuje podporu ke změně. Dospělý nese odpovědnost za podmínky  
a způsob reakce.**

# Vidíme chování. Nevidíme automaticky jeho příčinu.

## CO VIDÍME

vykřikování, odbíhání

odmítání a provokace

útok, ničení, nadávky

stažení, sabotování, „nicnedělání“

## CO MŮŽE BÝT POD TÍM

přetížení nebo stres

oslabená inhibice a pracovní paměť

nejasný úkol, strach ze selhání

potřeba kontaktu, kontroly či

senzorické regulace

# Je to „nechce“, nebo „zatím nedokáže“?

KAPACITA × MOTIVACE

## KDYŽ PŘEDPOKLÁDÁME „NECHCE“

zvyšujeme tlak

opakujeme pokyn hlasitěji

přidáme důsledek

často vyvoláme další odpor

## KDYŽ OVĚŘUJEME „CO MU BRÁNÍ“

zmenšíme první krok

zviditelníme čas a pořadí

nabídneme omezenou volbu

ověříme porozumění a stav

# Chování obvykle něco řeší — ptejme se co

## FUNKČNÍ POHLED

### UNIKNOUT

nároku, hluku, studu, nejistotě

### REGULOVAT

pohyb, napětí, smyslové přetížení

### PŘEDVÍDAT

udržet kontrolu v nejisté situaci

### ZÍSKAT

pozornost, věc, činnost, vliv

### SDĚLIT

„nevím“, „bojím se“, „je toho moc“

### OPAKOVAT

vzorec, který dříve fungoval

# Popis bez nálepky otvírá cestu k řešení

## NÁLEPKA

Je drzý.

Sabotuje hodinu.

Je agresivní.

Schválně mě ignoruje.

## POZOROVATELNÝ POPIS

Po pokynu se směje a odpoví: „A proč?“

Při samostatné práci třikrát odejde od stolu.

Uhodil spolužáka otevřenou dlaní.

Dívá se z okna a po oslovení nereaguje.

# Před reakcí si položíme čtyři otázky

RYCHLÁ MAPA

## STAV

Jak vysoká je aktivace? Únava, hlad, bolest, hluk?

## DOVEDNOST

Co má dítě udělat — a umí to právě teď?

## POTŘEBA / FUNKCE

Čemu se vyhýbá nebo co se snaží získat?

## PROSTŘEDÍ

Co situaci spouští a co ji nevědomky udržuje?



# Místo dojmu sbírejme krátká data: S–A–B–C

JEDNODUCHÉ POZOROVÁNÍ



**STAV**

únava, hlad, hluk,  
napětí, tempo

**PŘED**

pokyn, přechod,  
chyba, čekání,  
konflikt

**CHOVÁNÍ**

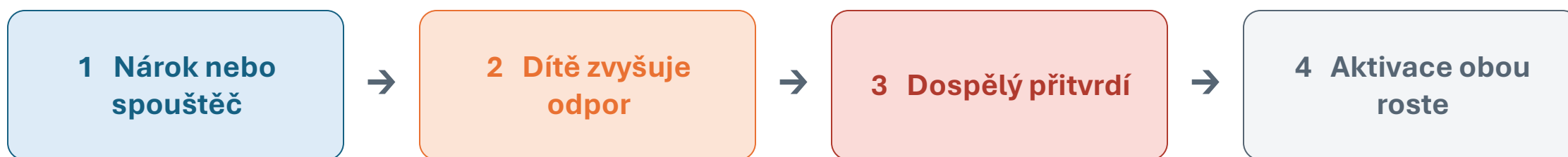
co přesně dítě  
udělalo nebo řeklo

**POTOM**

co získalo, čemu  
uniklo, jak  
reagovalo okolí

**Hledáme opakující se vzorec, ne viníka.**

# **Začarovaný kruh: tlak dospělého zvyšuje odpor dítěte**



**Nejrychleji lze kruh přerušit tam, kde máme největší kontrolu: u vlastní reakce.**

# Stav dospělého je součástí intervence

KOREGULACE ZAČÍNÁ U NÁS

## KDYŽ JSEM V POPLACHU

mluvím rychleji a více

vidím úmysl místo signálu

potřebuji okamžitou poslušnost

snadněji zesměšním nebo vyhrožuji

## KDYŽ JSEM DOSTATEČNĚ REGULOVANÝ/Á

držím krátkou a jasnou hranici

snižuji hlas i množství slov

vidím další bezpečný krok

odkládám rozbor na později

# Vyzkoušejme si 45 sekund před reakcí

MIKROAKTIVITA

1

**OPORA**

Opřete chodidla  
nebo záda.

2

**VÝDECH**

Nechte výdech o  
něco delší — bez  
nucení.

3

**UVOLNĚNÍ**

Povolte čelist a  
snižte ramena.

4

**ZÁMĚR**

Jakou jednu větu  
chci říct?

**Cílem není „být v zenu“. Cílem je získat půl vteřiny v průběhu volby.**

# Koregulace není kapitulace

## KOREGULACE ZNAMENÁ

půjčit dítěti klid, jazyk a strukturu

snížit zbytečnou zátěž

držet bezpečnou hranici bez  
ponížení

postupně vracet volbu dítěti

## KOREGULACE NEZNAMENÁ

dovolit ubližování

splnit každý požadavek

vyřešit za dítě všechny důsledky

používat uklidnění jako podmínku  
poslušnosti

# Nejprve stav, potom vztah, teprve pak rozum

## ZPŮSOBY REGULACE

DÍKY REGULACI SE NÁŠ STAV PŘIZPŮBOUJE SITUACI, VE KTERÉ SE NACHÁZÍME



Zdroj: Tre former for regulering. Perry, 2020b. Endret med tillatelse © 2007 - 2020

# Reakci volíme podle stavu dítěte

## TŘI ORIENTAČNÍ ZÓNY

### DOSTUPNÝ STAV

dítě vnímá, zvládne krátký dialog,  
může volit

**učíme, domlouváme, reflektujeme**

### ZVÝŠENÁ AKTIVACE

zrychlení, neklid, odpor, zúžená  
pozornost

**zjednodušíme, nabídneme oporu a  
dvě možnosti**

### POPLACH / ODPOJENÍ

útok, útěk, strnutí, zahlcení nebo  
kolaps

**bezpečí, minimum slov, prostor,  
koregulace**

# **| V poplachu nepřidáváme další kognitivní nárok**

**Dlouhé vysvětlování  
+ otázky „proč?“  
+ morální apel  
+ hrozba budoucím trestem**



**více zátěže,  
menší dostupnost  
pro spolupráci**

**Rozbor patří až do chvíle, kdy dítě i dospělý znovu dokážou přemýšlet.**



# Co pomáhá v daném okamžiku

## PŘI VYSOKÉ AKTIVACI

zajistit bezpečí a snížit podněty

mluvit pomalu, krátce, konkrétně

nabídnout pohyb, oporu nebo prostor

dát dvě bezpečné možnosti

zůstat dostupný bez nátlaku

## PO NÁVRATU K DOSTUPNOSTI

pojmenovat, co se stalo

ověřit funkci a spouštěče

nacvičit náhradní reakci

napravit škodu a obnovit vztah

upravit podmínky pro příště

# CLIDO: krátký jazyk pro vědomou seberegulaci

**CLIDO**

**METODA  
CLIDO**

Obecný postup vědomé seberegulace



PRO DĚTI



PRO DOSPĚLÉ

SAMOSTATNĚ • VE VZTAHU • V KAŽDODENNÍ PRAXI

|      |             |         |
|------|-------------|---------|
| DĚTI | DOSPÍVAJÍCÍ | DOSPĚLÍ |
|------|-------------|---------|

Všimnu si → Pojmenuji → Vyberu si  
→ Ověřím a vrátím se

# Čtyři kroky CLIDO drží stejnou strukturu

1

## VŠIMNU SI

Co se děje v těle,  
pozornosti nebo  
okolí?

2

## POJMENUJI

Jak tomu teď  
pracovně rozumím?  
„Nevím“ platí.

3

## VYBERU SI

Co bezpečného  
krátce vyzkouším?

4

## OVĚŘÍM A VRÁTÍM SE

Pomohlo? Jaký je  
nejmenší další krok?

„Nepomohlo“ je informace, ne selhání člověka.

# Méně slov, méně soudu, více orientace

## MÍSTO TOHOTO...

„Kolikrát ti to mám říkat?“

„Proč to zase děláš?“

„Okamžitě se uklidni!“

„Jestli nepřestaneš, tak uvidíš.“

## ZKUSTE...

„Teď první krok: sešit na stůl.“

„Co se dělo těsně předtím?“

„Zastavím tě. Jsem tady.“

„Nenechám tě ubližovat. Můžeš stát tady, nebo o krok dál.“

# Prevence je účinnější než hrdinství v krizi

## PŘEDVÍDAT

vizualizovat pořadí, přechody a konec

## ZMENŠIT

objem, počet kroků nebo množství podnětů

## NACVIČIT

náhradní větu či strategii v neutrální chvíli

## NABÍDNOUT VOLBU

dvě bezpečné varianty, ne otevřený chaos

## POSÍLIT ÚSPĚCH

všimnout si konkrétního zvládnutí dřív než problému

# Během situace: bezpečí, méně slov, jeden další krok

1

## Zkontroluji bezpečí

zastavím ubližování,  
odstraním riziko

2

## Reguluji sebe

zpomalím hlas,  
postoj i tempo

3

## Snížím zátěž

krátká věta, méně lidí,  
méně podnětů

4

## Nabídnu dvě možnosti

obě jsou pro  
dospělého přijatelné

5

## Neučím v krizi

rozbor, důsledek a  
návlek počkají

**Když situace sílí, zmenšujeme řeč — nezvětšujeme ji.**

# Po situaci: oprava vztahu a učení bez ponížení

## VRÁTIT KONTAKT

„Jsem rád/a, že už spolu můžeme mluvit.“

## POPSAT

Co se stalo — krátce, konkrétně, bez nálepky.

## POCHOPIT VZOREC

Co bylo předtím? Co dítě potřebovalo?

## NACVIČIT NÁHRADU

Co může příště udělat nebo říct dříve?

## NAPRAVIT

Přiměřená restituce, omluva, úklid, obnovení bezpečí.

# Kdy běžná podpora nestačí

## VYHLEDEJTE ODBORNOU POMOC

obtíže dlouhodobě narušují školu,  
rodinu nebo vztahy

podpora opakovaně nefunguje nebo se  
stav zhoršuje

je podezření na ADHD, trauma, úzkost,  
poruchu nálady či učení

objevují se výrazné změny spánku, jídla  
nebo fungování

## JEDNEJTE IHNEDE

bezprostřední ohrožení dítěte či okolí

sebepoškozování nebo sebevražedné  
myšlenky

závažné násilí, ztráta kontaktu s realitou

podezření na týrání, zneužívání nebo  
akutní ohrožení



## Sedmidenní experiment: změňte jednu věc u sebe



1 Vyberu jedno opakované chování.



2 Třikrát zapíšu S–A–B–C bez nálepky.



3 Zvolím jednu preventivní změnu.



4 Připravím si jednu krátkou větu pro eskalaci.



5 Ověřím: co se změnilo u dítěte — a co u mě?

**Malá změna, opakovaná dostatečně dlouho, dá více informací než deset zásahů najednou.**

# Změna začíná u dospělého

---

**Regulovat • připojit se • učit**

Dotazy a diskuse



**DYS-centrum<sup>®</sup>**  
**Praha**



# Zpětná vazba

Webinář Problémové chování u  
dětí 26.8.2026, 14:15 - 15:45

