

PROBLÉM NEROVNÁ SE KONEC

Přítomnost psychologa na školách má vždy pozitivní účinek pro chod celé školy. Poskytuje poradenství ohledně osobních a sociálních problémů, učí žáky lépe se orientovat ve svém životě a rozhodnutích, napomáhá jim zvládat stres, úzkost a deprese, pomáhá rozvíjet důležité sociální dovednosti, jako je komunikace, empatie a řešení problémů. Důležitá je také role v prevenci šikany a řešení konfliktů mezi žáky.

Získat a udržet si školního psychologa není ale pro střední školu vůbec jednoduché. Naší škole se to však daří. Od února 2023 zde působí Mgr. Petra Fetersová, psychologka s bohatými zkušenostmi. Pojdme si představit její práci, její postřehy a trochu i její soukromí.

Petro, začněme od začátku, Vaším představením. Obor psychologie-pedagogika jste studovala na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Jak jste se dostala ke studiu psychologie?

Když jsem byla na gymnáziu, mým přáním bylo stát se porodní asistentkou. Na toto téma jsem psala i seminární práci. Pak jsem ale viděla porod a omdlela. I přesto jsem byla stále přesvědčena, že jiná profese pro mě neexistuje. Přijímačky jsem dělala na zdravotnickou školu, bohužel neúspěšně. A tak jsem ve školním roce 1992/93 nastoupila na ZŠ Komenského v Náchodě na pozici učitel-suplent. Tady jsem se začala více zabývat chováním dětí a číst psychologickou a pedagogickou literaturu a následně si podala přihlášku ke studiu psychologie a pedagogiky.

Bylo to jen chování a problémy dětí na základní škole, se kterými jste se setkala, nebo i něco jiného, co Vás motivovalo podat si přihlášku ke studiu psychologie?

Zkušenost ze základní školy mě hodně ovlivnila, ale s největší pravděpodobností bylo studium psychologie pro mě určitým druhem terapie, neboť moje dětství nepatřilo mezi to úplně šťastné a jednoduché. Studium se pro mě stalo takovým klíčem k porozumění tomu, proč se některé situace v rodině staly, proč se dospělí tak chovali, proč já jsem se mnohdy tak trápila apod.

Kde začala Vaše profesní dráha psychologa, kde jste sbírala zkušenosti a kde všude dnes jako psycholog působíte?

Po studiu jsem tři roky pracovala v Diagnostickém ústavu pro mládež, osm let v Pedagogicko-psychologické poradně. Nyní jsem pravidelně na sedmi školách – SPŠ Oty Wichterleho, ZŠ a MŠ Dolní Radechová, ZŠ a MŠ Suchý Důl, ZŠ Montessori, ZŠ Meziměstí, ZŠ a MŠ Teplice nad Metují, ZŠ Česká Skalice. Nepravidelně působím i na Akademii Mercurii, ZŠ Babí, ZŠ Plhov, MŠ Hronov, ZŠ a MŠ Stárkov. A pak mám ještě soukromé poradenství.

S čím vším za Vámi jako dítě mohu přijít?

Prakticky s čímkoliv, nemám omezení ohledně témat. V případě, že zjistím, že je to nad mé možnosti a kompetence, pak doporučuji další odborníky, jako je psychiatr, právník, sociální pracovníce apod.

V médiích často slyšíme, že dnešní děti a mládež mají problémy zvláště v psychické oblasti. Souhlasíte s tím?

Za poslední dobu ve školní a soukromé praxi i já vnímám, že mi přibýlo klientů s psychickými problémy, jako jsou úzkosti, depresivní stavy, problémy příjmu potravy, sebepoškozování, závislost na informačních technologiích a jiné závislosti. Patří sem také nejistota v oblasti pohlavní identity, otázky transgenderu.

Stejně jako jiné doby, ani ta dnešní není jednoduchá, i když by se dalo říct, že žijeme v blahobytu. Možná ale až v příliš velkém. Co je, podle Vás, nejčastějším problémem dnešních středoškoláků?

Určitě je to nevhodné používání mobilů, jež negativně ovlivňuje vztahy ve třídě, ale i ty přátelské a kamarádké. Dalšími jsou záškoláctví, sebepoškozování, úzkosti, depresivní stavy, školní neúspěch, nerespektování autorit, návykové látky, otázky transgenderu.

Jak, jako žák poznám, kdy problém zvládnou sám a kdy už je lepší jít za psychologem?

Každý jedinec má určitou míru odolnosti vůči něčemu a vůči něčemu zase ne, schopnosti a dovednosti k řešení problémů, krizí, máme sebezáchovný pud apod. Když jedinec hledá cesty sám v sobě či ve svém okolí, když zkouší řešit situace metodou pokus-omyl nebo využívá již získaných zkušeností, a funguje mu to, pak to zvládá, posouvá ho to dál, roste s každou zkušeností a s tou nepříjemnou o to víc. Učí se a může tak být více v psychické pohodě, chová se tak a zvládá přiměřeně každodenní situace.

Ve chvíli, kdy přirozené strategie na zvládání obtíží nefungují a např. míra intenzity strachu či úzkosti je velká tak moc, že to jedinci komplikuje život, nabourává životní styl, návyky, přibývá frustrací, pak je dobré co nejdříve vyhledat odbornou pomoc a nenechat to zajít moc daleko, nenormalizovat to.

A to je ten čas, kdy mají děti u tebe dveře otevřeny. Přesto, nestydí se někteří zaklepat na dveře psychologa?

Ano, někteří se stydí v tom, že nechtějí, aby okolí ve třídě vědělo, že potřebují se mnou mluvit. Sami rodiče mě také někdy žádají, abych si pro jejich dítě nechodila do třídy a volila jinou cestu. Plně to respektuji a hledám cesty v souladu se žádostí žáka či rodiče.

Na druhou stranu mám dojem, že se stydí méně než předchozí generace, neboť aktuálně se v médiích často mluví, píše, jak je potřebná psychologická či psychiatrická péče pro děti a dospívající, takže se to daří postupně destigmatizovat.

Je jisté, že v dnešní době je přítomnost psychologické pomoci pro společnost mnohem normálnější, než to bývalo. Mohou se na tebe obracet i rodiče žáků?

Samozřejmě. Mohou se na mě obracet s obtížemi výchovného a výukového charakteru.

Mezi výchovné patří například problémový vztah mezi rodičem a dítětem, jejich komunikace, když rodič zjistí, že se jeho dítě poškozují, užívá návykové látky, má závislost na informačních technologiích a v důsledku toho se objevuje vzrůstající agresivní chování, problémy s pohlavní identitou či pohlavní preferencí, kyberšikana atd.

Příklady výukových (školních) situací mohou být školní neúspěšnost, změna oboru či školy, příprava na výuku a učební styly, zjišťování vzdělávacích schopností,

vrstevnické vztahy, kyberšikana, vztah učitel-žák, záškoláctví a kryté záškoláctví rodičem, návykové látky ve škole apod.

Kdy a jak probíhá taková konzultace?

Konzultace probíhají podle potřeby, některé jsou naplánované, některá setkání probíhají v přítomném okamžiku. Většinou se sejdeme u mě v kanceláři, v klidu to probereme, popovídáme si, společně se pokusíme najít řešení anebo konkrétní kroky k němu. Občas chodím i do vyučovacích hodin na pozorování.

Pokud tě osloví dítě do 18, musíš to hlásit rodičům, úřadům, nebo to zůstane jen mezi tebou a žákem?

Když mě osloví jakékoliv dítě mladší 18 let, je mojí povinností informovat zákonné zástupce, pokud se nejedná o krizovou intervenci, která je většinou, kvůli aktuálnosti, bez předchozího souhlasu rodičů. Jinak si nemohu jen tak z vlastní vůle vzít dítě na popovídání. Jako každý dospělý člověk, i já mám ale oznamovací povinnost ve chvíli, když zjistím, že sdělení dítěte jsou takové povahy, která vedou k tomu, že je určitá pravděpodobnost, že je dítě ohroženo na zdraví fyzickém či psychickém, nebo dokonce na životě. Pak musím informovat v první řadě rodiče.

Když ale zjistím, že dítě nějakým způsobem ohrožují samotní rodiče, pak je mou povinností oznámit to na Policii ČR nebo OSPOD. Týká se to situací, kdy rodiče zanedbávají či týrají fyzicky, psychicky a sexuálně své dítě nebo dítě jim svěřené do péče.

Některé informace mohou zůstat a zůstávají jen mezi mnou a dítětem, pokud jsou takové povahy, že jejich nesdělení nepoškodí dítě, ale ani mě.

Petro, co tě v dnešní době, jako psychologa, dokáže překvapit?

Překvapuje mě, jak se proměnila výchova dětí a rodičovství. Abych byla konkrétnější: většinou se ve své profesi dostanu až k negativním důsledkům výchovných postupů rodičů. Většinou také spolu s rodiči dojdeme do bodu, kdy postupně sami přicházejí na odpovědi svých otázek – že mají výchovu bezhraniční, jsou nedůslední nebo příliš autoritativní. Přílišné opečovávání dětí nevede k vytoužené samostatnosti dětí, naopak vede k větší závislosti na komfortu a obavách z jeho ztráty.

Překvapuje mě, jakou působivou, v tom dobrém i zlém, sílu mají sociální sítě na druhé, jak se vytrácí vlastní úsudek, kritické myšlení, jakou rychlostí se slovně ubližuje bez vcítění se do pocitů toho druhého. Já se hlavně setkávám s tím negativním, zlým působením sociálních sítí na děti a mladistvé. Jako když přijde vlna tsunami – nikdy to už nebude stejné. Pod vlivem informačních technologií (nejen pod jejím) se nepříjemně proměňuje psychický stav této generace a označení „sněhové vločky“ je dosti výstižné. Mnohdy jsem si uvědomila, že od nás dospělých, kteří je doprovázíme, je nutností dívat se na svět, ve kterém žijí, jejich úhlem pohledu, hledat vzájemné porozumění prostřednictvím empatického naslouchání, vcítěním se, akceptací, nesrovnávat a nehodnotit.

Překvapuje mě, že přibývá mladistvých, kteří přicházejí se ztrátou smyslu života. Myslí si, že mají vše za sebou, nudí se a nedokážou si užívat. Chybí mi u nich zkušenost s NE, s nedostatkem, s čekáním na něco, že to nedostanou hned a někdy ani později, zkušenost s odříkáním. Tímto se trénuje psychická odolnost vůči určité zátěži.

Také přibývá dětí, kterým schází psychická podpora, mají toho ve svém věku v „batohu na zádech“ moc a moc, nemají ještě osvojené strategie, dovednosti

k řešení různých situací, ve kterých se ocitly i díky svému okolí, mají pocit, že když to nezvládnou, je konec.

Překvapuje mě, že přibývá rodičů, kteří velmi brzy „pouští“ děti, dle mého názoru, ze svého dohledu a vlivu. Rodičovská zodpovědnost trvá do 18 let věku každého dítěte, avšak já pozoruji, že si to víc a víc rodičů přestává uvědomovat. Rozumím tomu, že na SŠ považují své děti za tak velké, že očekávají, že budou už samostatné a zodpovědné. Ale když se to doposud nemohly naučit? Děti většinou nejsou výchovně vedeny k převzetí zodpovědnosti se všemi důsledky jak pozitivními, tak negativními. Nepříjemné důsledky by mnohdy mají nést spíše rodiče než jejich děti, příčina je často v jejich výchovných postupech.

Překvapuje mě stále, jakým způsobem dnešní rodiče řeší nesoulad mezi jejich názorem či postojem a názorem nebo postojem školy/učitelů – formou stížností na vyšší místa. Problematické situace je ale nejlepší řešit v místě, kde vznikly a se všemi zúčastněnými, kterých se to týká, hledat vzájemně kompromis, tj. uspokojivé řešení pro co nejvíc zúčastněných. Nikdo nemůže být 100% spokojený, takové štěstí nejde zařídit. Někdy je dobré také připustit, že řešení není, že se zúčastnění nedohodnou, nedomluví, ale mohou se domluvit na dalším postupu v hledání řešení i za cenu pozvání dalšího odborníka.

A to není určitě všechno. Naopak jsou ale situace a věci, které se staly běžné i pro ostříleného psychologa. Co tě naopak už nepřekvapí?

Nepřekvapí mě už tolik sebepoškozování u dětí a mladistvých v podobě řezání se nástroji jako způsob uvolnění v tenzi a zároveň určité volání o pomoc, podporu, když dovolí, aby to někdo viděl, nebo s tím za mnou přijdou. Častokrát je to také o tom, že si nepřejí, aby to rodiče věděli. Jsem si dnes jistá, že hlavně nechtějí ublížit rodičům, přidělat jim starosti, zklamat je, rozzlobit je. Jen děti jsou experti na své rodiče a vědí, proč o to žádají.

Nepřekvapí mě, že pracovat na školách, kde nemá psycholog podporu ze strany vedení školy, nejde. Být školní psycholožkou je velice specifická práce. Mnohdy pracujete najednou se třemi různými klienty – rodič, dítě a učitel.

A nepřekvapí mě, že někdo nechce využít služeb školní psycholožky přímo ve škole, i když to je po ruce. Za mě to je zcela v pořádku, každý má možnost volby, plně respektuji rozhodnutí všech, když vyhledají odbornou pomoc jinde. Sama jim někdy nabídnu konzultaci v prostoru mimo jejich domovskou školu.

Vypadá to, že překvapení v tvém profesním životě pořád převažují. Ne jinak je tomu ale i v osobním životě nás všech. Petro, děkuji za rozhovor.

Školní psycholog je na SPŠOW přítomen pondělky a středy v budově ve Velkém Poříčí. Po předchozí domluvě, jsou ale možné konzultace i na hronovské škole. Pokud tedy potřebujete probrat svůj problém nebojte se přijít nebo zavolat. Paní psycholožka vám s nimi ráda poradí a vy v tom nebudete sami.

Markéta Machová

Kontakt:

Mgr. Petra Fetersová, tel.: 601 084 735, e-mail: psycholog@spsow.cz