



Metodická podpora k návratu dětí do škol

Už delší dobu zažíváme situaci, která přinesla dětem, rodičům i učitelům mnoho změn. Dostali jsme se do určité sociální izolace a museli jsme změnit své běžné denní návyky. Na dlouhou dobu byla na školách zavedena distanční výuka – někomu vyhovovala, někomu ne. Každý žák měl odlišné podmínky nejen pro zvládnutí školních povinností, ale pro zvládnutí situace jako takové (podpora rodičů či sourozenců, technické zázemí, neutěšené domácí prostředí ad.). Je proto důležité uvědomit si, že návrat dětí do škol nebude stejný, jako návrat po prázdninách. K žákům bude třeba přistupovat jako k lidem, kteří zažili jistou krizi.

I když je mnoho věcí potřeba dohnat, vyplatí se věnovat víc času obnově zdravého, bezpečného klimatu ve třídách. Aby mohlo vzdělávání probíhat plnohodnotně, je potřeba zaměřit se nejdříve na psychickou podporu dětí a na práci s třídním kolektivem.

V rámci této metodické podpory považujeme právě Vás za ty, kteří můžete významně napomoci hladkému přechodu dětí z domácí výuky zpátky do školního prostředí.

Příprava před nástupem do školy

.....nad čím bude důležité se zamyslet a co bude potřeba si uvědomit předtím, než se děti vrátí do školy?

1) Jak může být třídní kolektiv ovlivněn?

- **Sociální klima třídy, vztahy ve třídě** – je potřeba počítat s tím, že dění ve třídě bude ovlivněno prožíváním nouzového stavu jednotlivými žáky. I když byl kolektiv před odchodem ze školy už stabilní a soudržný, může se třída nyní opět ocitnout ve fázi konfliktů. Důvodem může být rodinné prostředí a jeho nastavení, ze kterého dítě do školy přichází (podpurné, úzkostné, člen rodiny byl infikován apod.) a také dlouhodobé vrstevnické sociální omezení.
- **Změna v pracovním zapojení** – děti mohou být nesoustředěnější (odvykly běžné školní práci, těší se na kamarády a budou chtít být s nimi více v kontaktu, než se učit, mohou mít stále starosti o zdraví svých blízkých nebo sebe).
- **Rozvoj rizikového chování** - omezená možnost trávení volného času mohla u některých dětí vést k rozvoji rizikového chování (např. sebepoškozování; zneužívání návykových látek; kyberšikana, rizikové chování vlivem sociálních sítí, apod.). ŠPP by mělo mít připravené krizové plány, podle kterých budete postupovat, když zjistíte, že dítě něco takového prožilo či ještě prožívá.

2) Jak jsem prožíval/a situaci celostátní karantény já?



- Věříme, že i pro Vás bylo toto období lidsky i pracovně náročné. Je dobré zamyslet se také nad tím, v čem a jak hodně Vás situace zasáhla, jak se cítíte? Pokud si ujasníte své pocity a myšlenky, bude pro Vás jednodušší o situaci mluvit i se svými žáky – „co jim chci říci a čemu se vyhnout“.
- Pokud se necítíte jistí, můžete využít externí pomoc či podporu – např. domluvit se s kolegy ŠMP, se školním psychologem; využít supervizi, využít preventivní program; přizvat si odborníka pro práci se třídou a jiné.

Co je důležité po návratu dětí do školy

.....hlavní roli v kontaktu se všemi budou hrát komunikace a vztahy.

KROK Č. 1 – setkání s třídním učitelem

Po **přivítání zpět ve škole** doporučujeme, aby se každá třída nejprve setkala se svým třídním učitelem, např. v **komunitním kruhu**, který může být vhodnou formou pro společnou komunikaci.

- Bylo by dobré, aby zaznělo poděkování dětem (případně i rodičům), že zvládly domácí výuku a omezení související s nouzovým stavem.
- Žáci by měli dostat prostor, aby se za sebe vyjádřili – co dělali v období karantény, co je bavilo, nebavilo atd. Důležité však je držet si hranici, jak podrobně chci situaci s dětmi probírat (cílem není terapie). Sdílení žáků by mělo být dobrovolné, nikoho ke sdílení nenutíme.



Zásady pro komunikaci s dětmi ohledně Covid - 19:

- současnou situaci nezlehčovat ani nezesměšňovat („chřipečka“ aj.)
 - každé dítě má jinou, jedinečnou zkušenost
- vyvarovat se subjektivních komentářů k situaci, politickým rozhodnutím aj.
- dát si pozor na prohlubování obav a úzkostí - naopak, zaměřit se na hledání pozitivních věcí, které i v této situaci děti mohly zažívat (mít čas sám na sebe, odpočinek, čas strávený s rodinou, pomáhání ze strany svých blízkých, na co se do školy nejvíce těšily, co jim nejvíce chybělo apod.)
- pokud dojde k otevření závažnějšího tématu, požádat o pomoc školního psychologa
- Dále by bylo dobré žákům sdělit, jaká bude následná **organizace školy** (např. rozvrhy, výlety, předávání vysvědčení, atd.), výukového procesu (např. probrání učiva, hodnocení, atd.) i práce s kolektivem (třídní hodiny, bloky primární prevence, aj.).
- Na závěr prvního setkání s dětmi je také důležité nabídnout dětem služby či kontakty na **zařízení pomoci**, kam se mohou obracet při náročných či krizových situacích a stavech. Připomenout a

Centrum primární prevence Vrakbar, Jakubské nám. 2, 586 01 Jihlava



vysvětlit roli ŠMP, VP, školního psychologa či speciálního pedagoga, s čím a kdy se na ně mohou obracet.

KROK č. 2 – třídnické hodiny

Na straně učitele je podpořit soudržnost třídy. Ideálním prostorem pro stmelování třídy jsou **třídnické hodiny**. Doporučujeme je do výuky zařadit častěji, zpočátku alespoň ve frekvenci 1x za 14 dnů. Třídní učitel tak získá přehled o tom, jak žáci návrat do školy zvládají. Témata třídnických hodin můžeme zacílit na:

- **obnovu pravidel (dohody) vzájemného fungování**
- **seznamování**
- **posílení vztahů mezi žáky**

Významnou podporou pro výše uvedené kroky jsou programy specifické primární prevence, které se zaměřují na práci s dynamikou třídního kolektivu. Tyto programy mohou přispět k obnovení a podpoře vztahů mezi dětmi, k obnovení či znovunastavení třídních pravidel, k podpoře vztahu mezi žáky a třídním učitelem a v neposlední řadě se mohou zaměřit na případné projevy rizikového chování, ke kterým docházelo v průběhu izolace (pohyb na sociálních sítích, kyberšikana, vyhozené vztahy mezi dětmi a rodiči apod.).

KROK č. 3 – práce s krizovými situacemi ve třídách

Po návratu dětí do škol mohou nastat ve třídách různé krizové situace (rizikové chování žáků, vyčlenění, úmrtí v rodině žáka, zanedbávání žáka aj). Je proto potřeba třídu sledovat a komunikovat s ní. Můžete být první, kdo zachytí varovné signály a ulehčí tak žákům nalezení odborné pomoci. Zjistíte-li, že se ve třídě rizikové chování vyskytuje, postupujete podle krizového plánu školy. Základem je zmapovat situaci a zajistit bezpečí žákům.

Varovné signály u žáka: *dlouhotrvající výrazná změna nálad, plačtivost, dlouhodobá únava, vyhyčkávané chování, problémy se soustředěním, jakékoliv znaky sebepoškozování, výrazná změna ve váze, výbuchy vzteku neodpovídající charakteru dítěte.*

KROK č. 4 – třídní učitel – péče o sebe

Jednou z nejdůležitějších věcí po návratu do školy je, abyste se dostatečně postarali hlavně sami o sebe. Jako třídní učitel významným způsobem spoluvytváříte atmosféru ve třídě. Když se budete cítit dobře, budete tak působit i na žáky, což bude pozitivně působit také na třídní klima.

Nebojte se využít podpory zvenčí či v rámci školy, nejste na to sami. Zvládnout tuto náročnou situaci Vám může pomoci školní psycholog, individuální či týmová supervize (pokud tuto službu



VRAKBAR
CENTRUM PRIMÁRNÍ
PREVENCE



**OBLASTNÍ CHARITA
JIHLAVA**

Vaše škola nevyužívá, velmi doporučujeme), vyzkoušejte relaxační cvičení, scházejte se s kolegy, krizové situace ve třídách řešte v týmu (ŠMP, VP, školní psycholog).

Služby, které je možné využít pro konzultaci náročné situace:

Linka pro rodinu a školu



116 000 zdarma, nonstop

můžete zde sdílet obavy, konzultovat postup ohledně žáka, ale také najít metodickou podporu v náročných situacích

Linka bezpečí



116 123 zdarma, nonstop

určena dětem a mladým lidem do 26 let

Rodičovská linka



606 021 021 můžete volat opakovaně, anonymně, každé pondělí až čtvrtek od 13:00 do 21:00, pátek od 9:00 do 17:00

pro všechny dospělé, kteří mají starost o dítě

Linka první psychické pomoci



116 123 zdarma, nonstop

pro dospělé, kteří procházejí náročným obdobím

Materiál k inspiraci:

<https://cosiv.cz/wp-content/uploads/2020/05/Az-se-sejdeme-ve-skole-krizovy-plan.pdf>

<https://www.edu.cz/methodology/doporuceni-k-distancni-vyuce-a-dusevniimu-zdravi/>

K vypracování metodického materiálu byla použita následující literatura:

Metodická podpora pro učitele k návratu dětí do škol po nouzovém stavu v ČR od SEMIRAMIS

http://www.os-semiramis.cz/os-site/wp-content/uploads/2020/04/05_-_SEMIRAMIS_-_Metodicka_podpora_pro_ucitele_k_navratu_deti_do_skol-3.pdf

[Metodicka podpora pro ucitele k navratu deti do skol-3.pdf](#)

Jak podpořit žáky při návratu do školy po COVID-19 od Nevypust' duši

<https://nevypustdusi.cz/2020/08/30/jak-podporit-zaky-pri-navratu-do-skoly-po-covid-19-tipy-pro-ucitele/>

Metodická podpora při znovuootevření škol od P-centrum

<https://drive.google.com/file/d/1erXQXauISNX6Rt2DdyieS7xlceTA9HPP/view>