

# **NÁVRAT DĚTÍ DO ŠKOL**

**metodický materiál pro podporu pedagogů**

**Autoři:**

TÝM PRACOVNÍKŮ KOORDINAČNÍ SKUPINY PRIMÁRNÍ PREVENCE (KOS) –  
metodici prevence PPP Plzeň, pracovníci P-Centra (CPPT), SVP Plzeň a  
Diakonie Západ – Prevence pro školy a veřejnost

Metodický materiál vznikl pod záštitou Mgr. Ivany Bartošové, náměstkyně hejtmána pro oblast školství a cestovního ruchu Plzeňského kraje.

Abychom Vaši snahu podpořit žáky i pedagogy dostali do povědomí široké veřejnosti, přislíbila paní náměstkyně podpořit a prezentovat Vaši snahu (při návratu dětí do škol) při tvoření kohezního a emočně pozitivně laděného kolektivu, který tak bude snáze plnit školní nároky.

## Doporučené zdroje:

Využijte i dostupné materiály zpracovávající problematiku návratu do škol. Souhrn všech materiálů naleznete na webových stránkách [PPP Plzeň – prevence – návrat dětí do škol](#).

Doporučujeme příručku „**Až se sejdeme ve škole**“ – materiál pro MŠ, ZŠ a SŠ k návratu dětí do škol po izolaci spojené s pandemií onemocnění Covid – 19 autorek Mgr. Terezy Berkové a Mgr. Sylvie Stretti.

- stručný a grafický plán návratu krok za krokem – str. 40
- síť podpory pro učitele – str. 45

Využít můžete i „[Příručku pro tvorbu zdravého a bezpečného klimatu škol](#)“

- kapitola D – Principy komunikace
- kapitola G – Zvládání konfliktů a práce se silnými emocemi
- příloha č. 1 – Komunitní kruh
- příloha č. 2 – Možné formy spolupráce rodiny a školy

## Použité zdroje:

- Odborná společnost pro prevenci rizikového chování, z.s. (OSPRCH) – stanovisko: *Situace ve školách po pandemickém přerušení pravidelné školní docházky aneb důležitost primární prevence*, duben 2020
- Úřad vlády České republiky, Odbor protidrogové politiky – stanovisko: *Důležitost podpory programů primární prevence a adiktologických služeb v době pandemie*, duben 2020, Čj. 15819/2020-UVCR
- Berková, T., Stretti, S.: *Až se sejdeme ve škole*, květen 2020

když se soused vrátí zpět na židli). Jsou tři kola, v každém kole tak může žák umístit na libovolné místo uvnitř kruhu jednu kostičku. Může ale umístit naráz i 2 nebo všechny 3 kostičky a v dalších kolech jen přihlížet. Nikdo ale nesmí hýbat s kostičkami ostatních ani těmi, které již umístit. Učitel může hrát také. Tato fáze hry trvá cca 5 minut a během ní nikdo nesmí promluvit.

- V další fázi (cca 5 min) už se mluvit smí, a pokud by někdo chtěl, má možnost přemístit jednu svou kostičku na nové místo, případně navrhnout/požádat někoho jiného o nové umístění jeho kostičky (je ale v pořádku návrh odmítnout, nikdo nesmí hýbat s cizí kostkou).
- Následuje společné spontánní sdílení podporované otázkami učitele s cílem zvědomit vzájemné pozitivní chování: ochotu, ohleduplnost, empatii, vzájemnou sounáležitost.
- **Otázky do diskuze:**
  - *Co vám váš výtvar připomíná?*
  - *Podle čeho jste kostičky pokládali na místo?*
  - *Překvapil vás někdo příjemně? A čím?*
  - *Bylo něco, co ti vadilo? A co by ti pomohlo?*
  - *Proč je pro vás tak důležité někam patřit?*
  - *V jaké atmosféře byste chtěli prožít zbytek roku?*

#### 6. UZAVŘENÍ BLOKU (5 min, v kruhu ze židlí)

- V závěru **vypíchněte to pozitivní, klíčové, co jste u žáků zaznamenali a co do skupiny přináší příjemnou atmosféru i zvládnání výuky.**
- Je na místě přiznat, že situace se hodně mění a je i pro vás náročná a potřebujete od žáků pomoc a že věříte, že se vzájemnou pomocí to dobře zvládnete.

#### SOUVISLOSTI A INSPIRACE:

- Buďte na sebe hodní, nechtějte moc a už vůbec ne všechno dohánět. Vnímejte své potřeby.
- Dělejte si prostor na jednoduchý vztahový kontakt se skupinou. Nechte je mluvit, občas si jen hrajte.
- Vnímejte signály dětí, dejte jim čas. Nabídněte možnost zajít za vámi, případně se doptejte vy.
- Buďte v kontaktu s rodiči, kolegy, řekněte si o radu vašeho metodika prevence, nebo odborníků v NNO, PPP, SVP – **rádi vás podpoříme.**

## OBSAH

- ÚVOD
- ROZCESTNÍK
- PODPORA PEDAGOGA A PEDAGOGICKÉHO SBORU
- KRIZOVÁ POMOC
- KONTAKTOVÁNÍ DĚTÍ A RODIČŮ
- RESTART BLOK – První kontakt se třídou po návratu
- Doporučené zdroje

## Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli, vážení pedagogové,

rádi bychom Vám nabídli naši maximální podporu při postupném návratu dětí do škol. Jako odborníci z oblasti prevence rizikového chování myslíme na děti, jejich rodiče, učitele a školy. Uvažujeme nad tím, jak bude vypadat situace po znovuotevření škol. Představujeme si střet různorodých přání, očekávání a potřeb dětí, rodičů, pedagogů i dalších subjektů.

Návrat do školy v této době je výrazně jiná situace než návrat po prázdninách. Děti, pedagogové i rodiče byli vystaveni pro ně nové, neznámé situaci. Domníváme se, že k dětem bude nutné přistupovat jako k lidem, kteří zažili krizi (absenci sociálních kontaktů, vztahů a vazeb, samotu, dlouhodobé jednostranné trávení času, odmítání, strach o život svůj či život svého blízkého apod.). Takoví lidé potřebují zejména podporu a pochopení, přijetí a vztah.

Vztah a podporu musíme být připraveni nabídnout, pokud chceme, aby třída začala brzy opět fungovat jako kohezní a emočně pozitivně laděný kolektiv, který zvládá plnit školní nároky. Učitelé se musí připravit na to, že se jim výše uvedená témata budou objevovat ve výuce, budou rozptylovat pozornost žáků a způsobovat neklid, nesoustředění a jiné myšlenky, než které jsou z pohledu pedagoga žádoucí. S velkou pravděpodobností bude mít tato situace vliv i na chování dětí a třídních kolektivů po obnovení školní docházky (v září).

I když se nyní může zdát, že všechny aktivity kromě učení půjdou ve školách stranou, opak by měl být pravdou, pokud nám záleží na dětech a zároveň na jejich učitelích.

**Díky maximální podpoře ze strany Plzeňského kraje a Krajského úřadu Plzeňského kraje Vám můžeme nabídnout již teď metodickou podporu ze strany státních a nestátních organizací, věnujících se prevenci a podpoře zdravého klimatu – viz kapitola ROZCESTNÍK. Zároveň jsme pro Vás zpracovali velmi krátké návodné materiály a doporučení, které by Vám mohly napomoci při Vaší práci.**

aktivitu na předělení - nejlépe nějakou nenáročnou, s odlehčením, kde se mohou zapojit všichni.

- Využít můžete *Příběh ze slov*, kdy postupným přidáváním jednoho slova žáci tvoří společný příběh, tradiční *Židličkovanou*, nebo jinou vaší osvědčenou hru.
4. **DO BUDOUCNA** (cca 20 - 30 min, v kruhu ze židlí, flipchart)
- V tomto bodě se ptáme na prožitky i potřeby žáků a také sdělujeme, „co a jak budeme dělat“ v následujících dnech. Komunikační pravidla platí i tady.
  - **Podněty do diskuze:**
    - *Co z období zavřené školy bych rád udržel (doma, ve výuce, se spolužáky, ve společnosti)?*
    - *Co jsem se dozvěděl o sobě? Co jsem se dozvěděl o spolužácích, učitelích?*
    - *Co byste ode mě jako TU/učitele potřebovali? Co mohu předat, zprostředkovat kolegům?*
  - V případě, že vyplyne nějaká potřeba žáků (určitě ano), v klidu si vezměte čas na její promyšlení s kolegy a její finalizaci nechte na další skupinové setkání.
  - V závěru této diskuze zmiňte nepříjemné a naopak žáky oceňované chování a **potvrďte důležitost dodržování třídních pravidel** (byť v náročných situacích můžeme udělat chybu všichni).
  - **Co a jak to budeme dělat dál** (cca 5 min): V závěru tohoto bloku si vezměte slovo a žáky rámcově seznamte nebo znovu připomeňte základní body aktuální organizace výuky. V těchto situacích se nám osvědčuje mít už body sepsané např. na flipchartu/tabuli (časy výuky, předměty, hygienická opatření, provoz jídelny, konzultační hodiny, další skupinová setkání aj.) a ve třídě je nechat.
5. **PODPORA SOUNÁLEŽITOSTI – SPOLEČNÝ VÝTVOR** (30 min, v kruhu ze židlí, 48 kostiček nebo kamínků aj.)
- Jde o **vzájemné naladění, ohleduplnost a podporu kontaktů v aktuální skupině.**
  - V úvodu aktivity si každý žák vybere z hromádky uprostřed kruhu 3 kostičky (stejně poslouží i drobné přírodniny, kamínky nebo kostičky modelíny). Smyslem je vytvořit společný výtvor postupným pokládáním kostiček do středu kruhu. Žáci kostičky pokládají popořadě v kruhu, jak sedí (další může umístit tu svou, až

- Pak zařadte **ladící aktivitu**, např. každý postupně po kruhu řekne, co dělal o víkendu, jaké bylo dnešní ráno apod. Pokud pracujete pro vás s novou neznámou skupinou, nebo jsou děti složené z více tříd, je vhodné začít na úvod představením jmen a seznamovacími hrami, např. jménu + 2 informace o sobě.
2. **REVIEW PROŽITKŮ** (cca 20 - 40 min, v kruhu ze židlí/dvojice/čtveřice)
- Ne se všemi dětmi rodiče citlivě hovoří o současné situaci, ne všechny děti mají informace ze seriózních médií. Zkuste stručně shrnout pro žáky vývoj a aktuální stav situace.
  - **Společné sdílení v kruhu**, případně si žáci předávají „mluvící předmět“ - mluví ten, kdo jej má, ostatní naslouchají. Lze začít ale i dvojicemi, čtveřicemi a až pak přejít k celé skupině. **Učitel pokládá otázky, podporuje přátelskou nehodnotící atmosféru, sám se zapojuje a ukazuje tím, jak je možné reagovat.**
  - Pokud by byl nějaký žák příliš otevřený nebo zasažený (počínající pláč, rozčilení), sdělte, že do takové hloubky teď nepůjdete a nabídněte mu individuální rozhovor po hodině, případně pomoc při kontaktování odborníka. Při otázkách na obavy, nepříjemné zážitky je důležité nezveličovat strach a obavy, o kterých žáci mluví, ale zároveň jim dát možnost je vyjádřit, pojmenovat.
  - **Podněty do diskuze:**
    - *Co bylo na zavření školy nejlepší? Co nejhorší?*
    - *Čeho jsem se bál? Co jsem si užíval?*
    - *Na co jsem se do školy těšil?*
    - *Co dobrého mi přinesl čas strávený doma? Jak jsem trávil čas?*
    - *Jak jsem komunikoval s kamarády?*
    - *Jak mi šlo učení doma? Těžko? Snadno? Kdo mi pomohl, když jsem měl potíže?*
    - *Jak mi je teď v této skupině?*
  - V závěru **poděkujte za ochotu** každého přispět do společného sdílení, projevenou **empatii a podporu**. Náročná situace mohou být pro nás zároveň i velká zkušenost a příležitost k rozvoji.
3. **PAUZA/RELAX HRA** (10 min, prostor třídy...)
- Samotné sdílení emocí, ale i udržování pozornosti může být velmi náročná, a proto včas zařadte buď přestávku, nebo krátkou

### Doporučujeme:

- V maximální možné míře podpořit vytvoření prostoru pro diskusi pedagogického sboru ve směru – Co nás teď tíží? Na co se chceme zaměřit? Co nám aktuální situace dala? Co jsme se naučili? Co bychom si chtěli udržet i v „normálním“ provozu? – viz kapitola PODPORA PEDAGOGA A PEDAGOGICKÉHO SBORU.
- Pokud nejsou zavedeny, pokusit se ještě do konce roku zavést on-line třídnické hodiny, které pedagogovi napomohou lépe zvládnout situaci návratu v září.
- Pokud nejsou zavedeny, uspořádat on-line rodičovskou schůzku.
- Ještě před vstupem dětí do škol je vhodné si zmapovat situaci a potřeby žáků a jejich rodičů – viz kapitola KONTAKTOVÁNÍ DĚTÍ A RODIČŮ.
- Při prvním setkání dětí s pedagogem doporučujeme realizovat s dětmi reflexi na téma – Jak se aktuálně mají, jak uzavření škol prožívali, na co se do školy těšili/netěšili; vytvořit prostor pro sdílení pocitů... Důležité je také zklidnění, že se nic nestalo, že toho děti tolik nestihly a seznámit s plánem, jak to společně budeme dělat dál – viz kapitola RESTART BLOK – První kontakt se třídou po návratu.
- Pro třídy, kde se na konci roku budou děti rozcházet do jiných kolektivů (9. a 5. třídy ZŠ, 4. ročníky SŠ, předškoláci) doporučujeme připravit prostor pro rituální rozloučení – viz příloha ROZLOUČENÍ SE TŘÍDOU.
- Dle možností školy rozšířit konzultační hodiny pedagogů, aby individuální potřeby žáků i rodičů byly řešeny neodkladně.
- V případě, že se při své práci setkáte s žákem, pedagogem či rodičem v krizovém stavu, je vhodné se obrátit neprodleně na odborníky – viz kapitola KRIZOVÁ POMOC.

*TĚŠÍME SE NA SPOLUPRÁCI  
TÝM PRACOVNÍKŮ KOORDINAČNÍ SKUPINY PRIMÁRNÍ PREVENCE (KOS)*

## ROZCESTNÍK

Organizace / Kontakty	Nabízené služby:
<p><b>PPP Plzeň</b></p> <p><u>Plzeň-město</u> Martina Vlčková tel.: 733 745 841 mail: <a href="mailto:martina.vlckova@pepor-plzen.cz">martina.vlckova@pepor-plzen.cz</a></p> <p><u>Rokycany, Plzeň-sever</u> Věra Huzinec Číková tel.: 733 745 850 mail: <a href="mailto:vera.cikova@pepor-plzen.cz">vera.cikova@pepor-plzen.cz</a></p> <p><u>Plzeň-sever</u> Tereza Hanusová tel.: 377 468 231 mail: <a href="mailto:tereza.hanusova@pepor-plzen.cz">tereza.hanusova@pepor-plzen.cz</a></p> <p><u>Plzeň-jih</u> Milan Žížka tel.: 733 745 842 mail: <a href="mailto:milan.zizka@pepor-plzen.cz">milan.zizka@pepor-plzen.cz</a></p> <p><u>Domažlice, Klatovy</u> Jana Hendrichová tel.: 733 745 848 mail: <a href="mailto:jana.hendrichova@pepor-plzen.cz">jana.hendrichova@pepor-plzen.cz</a></p> <p><u>Tachov, Rokycany</u> Petra Veselá tel.: 733 745 851 mail: <a href="mailto:petra.vesela@pepor-plzen.cz">petra.vesela@pepor-plzen.cz</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metodická podpora pedagoga</li> <li>- podpora při 1. kontaktu se třídou/práce s třídním kolektivem</li> <li>- rozloučení s deváťáky/pátáky</li> </ul>
<p><b>SVP Plzeň</b></p> <p>Marek Černý tel.: 731 178 159 mail: <a href="mailto:mcerny@dduplzen.cz">mcerny@dduplzen.cz</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metodická podpora pedagoga</li> <li>- krizová intervence</li> <li>- podpora při 1. kontaktu se třídou/práce s třídním kolektivem</li> <li>- podpora sboroven</li> <li>- realizace Balintovských skupin</li> </ul>

## RESTART BLOK – První kontakt se třídou po návratu

**„Než začneme dohánět učivo, udělejme si čas na vztahy, pak nám to dohánění půjde lépe.“**

Společně s dětmi se do škol budou vracet i jejich (a také naše) prožitky, emoce a očekávání. Jedno budou mít společné, budou velmi rozdílné (nadšení z volna, izolace v domácnosti, nemožnost sdílení strachů/obav, vynechání ze společné online komunikace, těšení se na kamarády, obavy z reakcí učitelů nebo zvládnutí přijímaček, zklamání z nové skupiny aj.). To, že psychickému bezpečí dáme v začátku bazální pozornost, může mít velký význam pro další výuku.

**CÍL:** Posílení osobního i skupinového psychického bezpečí. Ohlédnutí za náročným obdobím a naladění se na sebe navzájem a společnou práci.

**FORMA A NAČASOVÁNÍ:** kompaktní 2 - 3 hodinový blok pro první dny návratu žáků do školy. Můžete jej zařadit v úvodu, ale i později, využít jen určité části v rámci svého předmětu anebo se s žáky opakovaně vracet k načatým, silným tématům. Program vás provází klíčovými momenty návratu, nikdy ale nemůže reagovat na všechny varianty. Proto je důležité program přizpůsobit složení skupiny, věku, ale hlavně vnímat aktuální potřeby skupiny.

### PROGRAM:

1. **INTRO** (10 – 20 min, kruh ze židlí)
  - **Řekněte žákům, že je rádi vidíte**, že v uplynulém období jsme mohli všichni zažít hezké i náročné momenty, které mohou ovlivňovat vztahy s kamarády, učiteli i učení samotné. **Cílem bloku je proto ohlédnutí a zároveň naladění** se na sebe a společnou práci. Načrtněte program, který vás čeká.
  - Pro děti může být těžké rychle přijmout nové složení skupiny. Sdělte jim, že vás mrzí, že nešlo zachovat původní třídy. Někdo třeba bude cítit zklamání, lítost, naštvaní, ale že se budete snažit, aby tu každý měl své místo a cítil se tu dobře. V případě potřeby o tom s dětmi více mluvte.
  - **Připomeňte komunikační/skupinová pravidla** a v průběhu je aktivně vyžadujte, podporujte (střídáme se o slovo / respekt k jinakosti - nikoho neurážím / mluvím od srdce / naslouchám / nemusím mluvit, když nechci aj.).

Příklad možného dotazníku:

Vážení rodiče,

ještě než se vrátí Vaše děti znovu do školních lavic, obracím se na Vás i na ně s několika jednoduchými otázkami. Jejich zodpovězení mi pomůže zmapovat aktuální situaci, naladění dětí a lépe tak připravit první dny ve škole. První část otázek je určena pro Vaše děti, druhá pro Vás.

Děkuji.

třídní učitelka

Otázky pro děti:

- 1) Na co se do školy těšíš?
- 2) Komunikoval jsi se spolužáky? Setkávali jste se nějak (online, telefon, sociální sítě, osobně...)?
- 3) Co by ti pomohlo při návratu do školy?
- 4) Jak by sis teď představoval společnou „výuku“ do prázdnin?
- 5) Jak se ti dařilo se doma učit? Co bylo lehké? S jakým předmětem/činností jsi měl největší problém?

Otázky pro rodiče:

- 1) Těší se Vaše dítě do školy?
- 2) Na co se nejvíce těší?
- 3) Setkalo se Vaše dítě v rámci aktuální situace ve svém okolí s těžkým průběhem či s úmrtím v souvislosti s COVID infekcí?
- 4) Jak byste si představovali společnou „výuku“ do prázdnin?
- 5) Na co dalšího byste se nás chtěli zeptat?

<b>P-Centrum, CPPT, o.p.s.</b> tel.: 731 183 394 mail: <a href="mailto:prevence@cppt.cz">prevence@cppt.cz</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>- metodická podpora pedagoga</li><li>- Otevřená sborovna – on-line intervizní skupiny</li><li>- krizová intervence</li><li>- podpora při 1. kontaktu se třídou/práce s třídním kolektivem</li><li>- podpora sboroven</li><li>- podpora a podpora při realizaci adaptačních programů</li></ul>
<b>POINT 14, z.ú.</b> Denisa Holá tel. 777 256 136 mail: <a href="mailto:hola@point14.cz">hola@point14.cz</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>- poradenství pro děti a mladistvé 13+ (nově např. Instagram: lektorky.point14)</li><li>- od září metodická podpora pedagoga</li><li>- od září podpora při 1. kontaktu se třídou/práce s třídním kolektivem (2. stupeň ZŠ)</li><li>- od září programy zaměřené na podporu zdravého klimatu ve třídě (2. stupeň ZŠ)</li><li>- preventivní programy zaměřené na závislosti, kyberšikanu</li></ul>
<b>Diakonie ČCE středisko Západní Čechy (Diakonie Západ)</b> KC Plus Ambulance tel.: 733 414 421 KC Plus Terén tel.: 605 232 116 Prevence tel.:734 687 737	<p><u>Prevence pro školy a veřejnost:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- všeobecná primární prevence dle naší standardní nabídky (včetně programu Spokojená třída se zaměřením na vztahy).</li><li>- metodická podpora pedagogů</li></ul> <p><u>Krizové centrum Plus pro lidi v krizové situaci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- krizová intervence do škol (práce s kolektivem, podpora pedagogického sboru, konzultační hodiny krizového interventa na škole)</li><li>- krizová intervence ambulantní formou v prostorách KC či telefonickou konzultací.</li></ul>

## PODPORA PEDAGOGA A PEDAGOGICKÉHO SBORU

Aby byl umožněn návrat k učení a mohli jste se věnovat vzdělávání vy i žáci, je nutné mít na zřeteli několik oblastí, kterým je potřeba věnovat se jak těsně po návratu do škol, tak průběžně a po delší dobu v období následujícím. Jednou z nejhlavnějších oblastí je aktuální nastavení pedagogického sboru, atmosféra mezi kolegy, vnitřní prožívání jednotlivých pedagogů a jejich vzájemné ovlivňování. Je vhodné se zastavit a odpovědět si na několik otázek, např.: Co celá situace udělala s pedagogickým sborem? Co nám to přineslo užitečného? Ukázalo to nějaké naše limity, se kterými by bylo dobré do budoucna pracovat? Co jsme se naučili? Co bychom si chtěli udržet i v „normálním“ provozu? Co se můžeme naučit od ostatních škol nebo kolegů (máme příklady dobré praxe)?

Vhodné a doporučované je využití supervizní nebo intervizní podpory – setkávání pedagogů, nastavení priorit – co je důležité, na čem chceme pracovat, co není v současné situaci aktuální, jak prožíváme návrat do školy, jaké máme obavy a očekávání apod.

Ke sdílení zkušeností s kolegy z jiných škol je možné využít např. [Otevřenou sborovnu](#) - on-line intervizní skupinu pořádanou P-centrem, CPPT. K interviznímu setkání můžete využít také balintovské skupiny, které nabízí SVP Plzeň.

**Komunikace vedení s pedagogickým sborem** – Důležité je nabízet možnosti sdílení svých obav, nápadů, postřehů, zkušeností atd. Dáváte tím najevo, že je pro vás důležité, jak se kolegům daří a tím potvrzujete, že zaměření na vztahy a prožívání je neopominutelné i v jejich komunikaci s žáky. Intenzivní komunikaci zaměřenou pouze na předávání instrukcí a nařízení vašich i vládních, odborných materiálů atd. můžete zvyšovat úzkost kolegů, způsobovat přehlcení.

**Komunikace mezi kolegy** – Komunikujte spolu, sdílejte své obavy i nápady. Plánujte spolu postupy. Neváhejte se obrátit pro podporu v oblasti vztahů mezi žáky na vedení školy, školního metodika prevence, výchovného poradce apod.

- Komunikoval jsi se spolužáky? Setkávali jste se nějak (online, telefon, sociální sítě, osobně...)?
- Co by ti pomohlo při návratu do školy?
- Co by sis přál po návratu do školy?
- Jak by sis teď představoval společnou „výuku“ do prázdnin?
- Jak se ti dařilo se doma učit? Co bylo lehké? S jakým předmětem/činností jsi měl největší problém?

### Možné otázky pro rodiče:

- Těší se vaše dítě do školy?
- Setkalo se Vaše dítě v rámci aktuální situace ve svém okolí s těžkým průběhem či s úmrtím v souvislosti s COVID infekcí?
- Jak byste si představovali společnou „výuku“ do prázdnin?
- Co z distanční výuky byste chtěli zachovat i v běžném provozu?
- Na co dalšího byste se nás chtěli zeptat?

Jinou variantou je ještě před zahájením výuky uspořádat on-line rodičovskou schůzku nebo společnou on-line konzultaci pro děti a rodiče, kde jim můžete ukázat třídu a všem najednou popsat, co a jak bude probíhat.



## KONTAKTOVÁNÍ DĚTÍ A RODIČŮ

Ještě **před vstupem dětí do škol je vhodné si zmapovat situaci, potřeby a očekávání žáků i jejich rodičů.** Vstřícným a uklidňujícím gestem může být napsání krátké zprávy/dopisu dětem i rodičům.

Zpráva pro rodiče by měla být informační, sdělovat, co mohou oni i děti očekávat, jaké jsou nyní plány, jak to ve škole bude probíhat, že kromě učiva se budete věnovat i vztahům a péči o bezpečné klima. Někteří rodiče mohou mít představu, že žáci budou okamžitě dohánět učivo a známky, proto mohou být překvapeni, že si „jen“ povídáte o tom, jak jste se měli.

S rodiči i nadále udržujte aktivní komunikaci – průběžně informujte o dění ve škole, přijímejte jejich podněty, reagujte na dotazy. Buďte otevření, sdělte jim, jak je možné komunikovat s vámi, s vedením školy a se školním poradenským pracovištěm.

Dopis pro děti by měl být motivační, zdůrazňovat, že se na ně těšíte a že nemusí mít obavy, protože společně to zvládnete. Měl by uklidnit, že nevádí, pokud děti nestihly doma všechno učivo a že se hned nebude zkoušet, ale dáte si čas na rozjezd a látku společně zopakujete. Dopis můžete doplnit fotkou nachystané třídy, třídního mazlíčka, nástěnky s fotkami apod. Restart školy můžete podpořit i týmovým pojetím, např. všichni si na první den školy vezmou stejnou barvu trička, co nejšilnější ponožky apod. Tyto drobnosti mohou mít vliv na naladění, se kterým děti do školy budou vstupovat.

V případě, že se fyzicky celá třída nesejde, je vhodné napsat zprávu i pro děti, kteří se do školy aktuálně nevrací. Zdůraznit, že i s nimi zůstanete v kontaktu a těšíte se, až se zase na podzim všichni sejdete. S dětmi můžete naplánovat i společnou online hodinu, kdy se připojí ti, kteří zůstali doma s dětmi ve třídě. Děti jim mohou společně třeba i napsat dopis, namalovat obrázek apod.

Zmapovat potřeby, očekávání a dobře se připravit na znovunavrácení dětí do třídy a přípravy prvního kontaktu s nimi vám může ulehčit i vytvoření a zaslání kratičkého dotazníku dětem a rodičům ještě před nástupem. Níže uvádíme příklady možných otázek.

### Možné otázky pro děti:

- Na co se do školy těšíš?

### Kontakty na supervizory ve školství:

Mgr. Dana Šedivá	<a href="mailto:dana.sediva@seznam.cz">dana.sediva@seznam.cz</a> tel.: 774 899 336
Mgr. Michal Vybíral	<a href="mailto:michal.vybiral@ilom.cz">michal.vybiral@ilom.cz</a> , tel.: 723 28 38 57 <a href="http://www.mvybiral.cz">www.mvybiral.cz</a>
Mgr. Marie Čechurová	<a href="mailto:cechmari@centrum.cz">cechmari@centrum.cz</a> tel.: 603 208 238
RNDr. Renata Fejfarová	<a href="mailto:apsscr@apsscr.cz">apsscr@apsscr.cz</a> , tel.: 724 940 126
Mgr. Kamila Bobysudová	<a href="mailto:kbobysudova@seznam.cz">kbobysudova@seznam.cz</a> tel.: 732 204 502 <a href="http://www.bobysudova.cz/index.html">http://www.bobysudova.cz/index.html</a>

## KRIZOVÁ POMOC

Současná situace v době epidemie je pro všechny náročná a na řadu z nás může působit výrazně rizikově. Můžeme zažívat různé pocity – strach, úzkost, pocit samoty, odloučení od kamarádů, spolužáků, kolegů a další. Děti, pedagogové i rodiče byli vystaveni pro ně nové neznámé situaci, která má jistě řadu pozitivních dopadů, ale také mnoho znejišťujících a ohrožujících momentů. Děti jsou, stejně jako dospělí, ohroženy krizovými stavy, pocity úzkosti a paniky, a to nejen aktuálně, v době mimořádných opatření, ale s velkou pravděpodobností bude mít tato situace vliv i na chování dětí a třídních kolektivů po obnovení školní docházky. Z tohoto důvodu je teď individuální podpora dětem/žákům, rodinám i pedagogům důležitější, než jindy. Nemusíte na to být sami.

Níže uvedené externí služby jsou připravené poskytnout profesionální krizovou pomoc. Může se jednat o osobní krizi, psychickou nepohodu, závislosti, setkání s domácím násilím, těžké zvládnání zpětné adaptace na standardní režim školní docházky a jiné. Nebojte se říct si o pomoc, situaci probrat telefonicky či si domluvit osobní schůzku. Prosíme, buďte k sobě samotným, ale i ostatním pozorní a citliví.

### Bezplatné služby pro Plzeňský kraj:

Telefonická krizová pomoc Ledovec	tel. 739 055 555	Pro všechny/8:00-24:00
Ambulantní krizové centrum PLUS - Diakonie Západ	tel.: 605 232 116	Pro všechny/tel. a ambulantní služby/ všední dny
Terénní krizová služba Diecézní charita Plzeň	tel.: 777 167 004	Výjezd k volajícímu domů /nonstop
Člověk v tísni	tel.: 774 392 950	Nejen dluhové poradenství
Bílý kruh bezpečí	tel.: 734 157 200	Obětem kriminality a domácího násilí
Adiktologická ambulance -21, CPPT Plzeň	tel.: 602 686 893	Poradenské a terapeutické služby

### Bezplatné služby – kontakty celá ČR:

Linka bezpečí	tel.: 116 111 <a href="http://www.linkabezpeci.cz">www.linkabezpeci.cz</a> tel: 606 021 021	Pro děti a mládež/nonstop Chat Rodičovská linka
Linka pro rodinu a školu	tel. 116 000	Pro všechny/nonstop