



METODICKÁ PODPORA PŘI ZNOVUOTEVŘENÍ ŠKOL

Finančně nás podpořili:



Úřad vlády České republiky



METODICKÁ PODPORA PŘI ZNOVUOTEVŘENÍ ŠKOL

OBSAH:

PŘÍPRAVA PŘED NÁSTUPEM DO ŠKOLY.....STR. 1

KOMUNITNÍ KRUHY.....STR. 2

PRAVIDELNÉ TŘÍDNICKÉ HODINY.....STR. 3

OBNOVA PRAVIDEL TŘÍDY.....STR. 4

ZÁSADY PŘI SPOLEČNÉ KOMUNIKACI OHLEDNĚ COVID-19.....STR. 4

VÝUKA.....STR. 5

KAM SE JAKO DÍTĚ MŮŽU OBRÁTIT?...STR. 5

JAK KOMUNIKOVAT S RODIČI.....STR. 5 - 6

OBECNÉ ZÁSADY PSYCHOHYGIENY PRO UČITELE.....STR. 6 - 8

PŘÍLOHY - INFOGRAFIKY.....STR. 9

METODICKÁ PODPORA PŘI ZNOVUOTEVŘENÍ ŠKOL

Nastává chvíle, kdy se žáci opět postupně začnou vracet do školních lavic, a situace, kdy se pedagogové museli pohotově naučit vzdělávat žáky skrze on-line platformy a hledat k nim jiné cesty než na jaké byli doposud zvyklé, pomalu končí. Všichni se budou muset aklimatizovat na školní prostředí a návrat žáků nebude takový, na který jsme zvyklí po prázdninách. K žákům bude třeba přistupovat jako k lidem, kteří zažili jistou krizi. Bude nutné si uvědomit, že ne každý měl doma podpůrné podmínky pro zvládnutí této náročné situace. Někteří žáci bývají spokojenější ve škole než-li v domácím prostředí, protože ne každý má domov takový, jaký by si přál. Jiní mohli prožívat silnou úzkost a stres z nejisté budoucnosti nebo také ze ztráty osoby blízké. Také podmínky pro on-line vzdělávání (technické zázemí, podpora rodičů či sourozenců) nemají všichni stejné a podle toho se také budou odvíjet jejich znalosti a psychický stav po návratu do škol. Musíme tedy vzít na vědomí, že žáci mohou být rozrušení, nepozorní a v jisté míře neukáznění, ale tento fakt je zcela přirozený. Je pochopitelné, že mnoho pedagogů vnímá určité napětí z toho, že je s výukou ve "skluzu" a potřebuje ji dohnat, ale v tuto chvíli je nejvíce důležité myslet právě na žáky a jejich komfort. Pokud se žáci nebudou cítit dobře a v bezpečí, budou stále v napětí a jejich rozrušenost jim nedovolí se dané učivo efektivně naučit. Z tohoto důvodu je důležité, aby pedagogové začali s učováním pozvolna a zaměřili se zejména na práci s třídním kolektivem. Pokud chceme, aby třída byla schopna opět fungovat jako kohezní a pozitivně laděný kolektiv, bude třeba poskytnout dětem podporu, pochopení a důvěrné klima. Pro vytvoření příjemnějšího prostředí, v němž se žáci snadněji přizpůsobí a aklimatizují, máme pár tipů:

PŘÍPRAVA PŘED NÁSTUPEM DO ŠKOLY

Komunikace s žáky

V současné situaci většina z vás komunikuje s žáky jinak než dříve, jedná se zejména o online chaty, videokonference a e-maily. Jsme si vědomi, že tento společný kontakt je neosobní, ale nezapomínejte se zajímat o to, jak se žáci mají a jak situaci zvládají. Dávejte jim najevo, že se na ně těšíte, že tato situace není lehká ani pro vás atp. Podpoříte tak pozitivní vztah mezi vámi a třídou, což přispívá k usnadnění návratu do školního prostředí.

Komunikace s rodiči

Komunikace s rodiči vám může poskytnout množství informací o žácích, které by mohly být velkým přínosem. Taktéž vzájemná komunikace podpoří rodiče a prohloubí další důvěru mezi vámi.

Příprava třídy

Prostředí které nás obklopuje, vždy podvědomě ovlivňuje to, jak se cítíme. Pokuste se připravit třídu tak, aby se co nejvíce podobala stavu, ve kterém ji žáci zanechali. Můžete třídu také nějak kreativně vyzdobit, aby působila pozitivně a útulně. Výzdoba třídy tak může být i jedna z metod, jak s žáky opět navázat kontakt a opět je přivítat ve škole.

KOMUNITNÍ KRUHY

Při prvním kontaktu s žáky navrhujeme začít v komunitním kruhu, kde jim můžeme poděkovat za úspěšné zvládnutí náročné situace a dát každému prostor, aby se sám za sebe vyjádřil. Můžeme se žáků zeptat, co v průběhu karantény dělali, co je bavilo nebo naopak nebavilo. Pro vytvoření pocitu bezpečí bychom měli dodržovat čtyři základní pravidla, která jsou platná nejen pro žáky, ale také pro pedagogy:

1. Právo mluvit

Mluví pouze ten, který drží “mluvící” symbol, např. kamínek, míček a jiné. Symbol se podává po kruhu a tak nikoho nemine. Žáci si ho můžou buď sami vyžádat, nebo jim ho nabídneme (“Chtěl by ještě někdo mluvit?”...). Tímto způsobem se učíme, jak si neskákat navzájem do řeči a naslouchat si.

2. Právo zdržet se

Ne vždy máme náladu se vyjadřovat před kolektivem, proto pokud k žákovi dorazí “mluvící symbol”, má právo na to jej poslat dál bez vysvětlování. Vedeme tak žáky k tomu, aby byli schopni rozhodovat se sami za sebe, uměli se aktivně odmítnout a respektovat se navzájem.

3. Vzájemná úcta

Všichni musí vědět, že z toho, co bylo řečeno v komunitním kruhu se nesmí vynášet věci jiným spolužákům. Vedeme je k tomu, aby uměli otevřeně vyjadřovat své pocity, ale zároveň nezranili někoho jiného. Pro všechny tak platí - neposmívat se, neshazovat, nekritizovat.

4. Nevynášet

Všichni musí být obeznámeni s tím, že co se na komunitním kruhu řekne, nesmí být jakkoliv zneužito nebo řečeno jinde. Neznamena to však, že žáci nemohou sdílet, co na komunitním kruhu zažili. Pokud budou mít potřebu o svých prožitcích dále mluvit, mohou mluvit obecně bez použití jmen.

Pokud s komunitním kruhem začínáme je dobré tyto pravidla nejprve probrat s žáky společnou diskuzí, a poté je ztvárnit společně graficky a umístit doprostřed kruhu. Když poté někdo pravidlo poruší, postačí pouze na pravidla poukázat prstem.

Více o vedení komunitního kruhu se můžete dozvědět ve volně stažitelné publikaci: Skácelová, L. (2012). *Metodika vedení třídnických hodin*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.

PRAVIDELNÉ TŘÍDNICKÉ HODINY

Abychom měli průběžný přehled o tom, jak žáci návrat do školy zvládají, doporučujeme do výuky zařadit častěji pravidelné třídnické hodiny. Třídnické hodiny dávají prostor pro podporu zdravých způsobů chování mezi dětmi, pro rozvíjení jejich sociálních dovedností a řešení aktuálních problémů třídy. Pomáhá vést žáky k formulaci vlastních názorů a k samostatnosti při řešení problémů. Z počátku doporučujeme zařazovat třídnické hodiny častěji (minimálně 1x za 14 dnů). V prvních dnech se může stát, že pro společné sdílení nebude stačit ani jedna vyučovací hodina. Nic ale neuspěchejte a klidně třídu dopřejte i třídnické dopoledne. Pozvolná doba adaptace je v tomto případě velice důležitá a nebylo by k užitku ji uspěchat.

Vedení třídnických hodin :

Role učitele je “provázet a směřovat” -> vedeme žáky k prezentaci jejich vlastních názorů a řešení. Celý průběh hodiny však koriguje.

Předem stanovený cíl -> Podle něj zvolíme techniky a k danému cíli směřujeme (různé skupinové práce, sociálně-aktivizační hry a techniky...). Debaty, které poté neslouží danému cíli citlivě ukončíme.

Pravidlo NE -> Pokud se někdo nechce účastnit aktivit, tak nemusí, nebráníme mu však v účasti při dalších aktivitách.

Je třeba respektovat určité pravidla (pokud ještě ve třídě stanovené nejsou, doporučujeme vytvořit Dohodu o chování - viz. kapitola níže)

Po každé psychosociální aktivitě následuje reflexe -> Aby se nestalo, že aktivita vyzní “na-prázdko”

Témata třídnických hodin můžeme zaměřit zejména například na: seznamování, posílení identity třídy, posílení vztahů a koheze, znovuoobnovení pravidel třídy, práci s emocemi. Tyto témata můžeme podpořit psychosociálními aktivitami a hrami, díky kterým je převedeme do interaktivní formy. Zde uvádíme pár zdrojů, ze kterých hry můžete čerpat:

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Barbara ŠIMANOVSKÁ. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014.

HICKSON, Andy. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000.

HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život: sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. 2. vyd. Praha: Portál, 1994.

KARNS, Michelle. *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem: zásady a cvičení*. Praha: Portál, 1995.

HRKAL, Jan a Radek HANUŠ, ed. *Zlatý fond her II: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2011.

PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011.

OBNOVA PRAVIDEL TŘÍDY

Karanténní opatření mohly způsobit, že si žáci na školní prostředí odvykli a může tak být poněkud zdlouhavější vrátit se do běžných zvyklostí. Mezi tyto zvyklosti mohlo také patřit dodržování třídních pravidel. Pokud doposud žádná pravidla stanovená nebyla, bylo by vhodné je v rámci třídnických hodin vytvořit. Pokud ano, doporučujeme je znovuobnovit a zopakovat. Z našich zkušeností se nám osvědčilo pojmenovat je spíše “DOHODOU”, jelikož jak už z názvu vyplývá, žáci se na nich dohodli společnou diskuzí a jsou tedy obeznámeni o jejím logickém obsahu. Pojmenování “pravidla” evokují něco, co bylo striktně stanoveno vyšší autoritou a musí být dodržováno. Prostě...název dohoda působí pozitivnějším dojmem a o to nám jde!

Co by taková Dohoda měla obsahovat?

- Měla by být stručná (maximálně – 3–4 body)
- Body by měly být laděny pozitivně (např. místo nepřekřikujeme se -> nasloucháme si)
- Body by měli být konkrétní a jasné
- Je dobré si předem sdělit, jaké jsou sankce při porušení dohody
- Dohoda by měla být umístěna na dobře viditelném místě
- Měla by být společným dílem třídy
- Je platná i pro učitele!

ZÁSADY PŘI SPOLEČNÉ KOMUNIKACI OHLEDNĚ COVID-19

Je velice pravděpodobné, že se v průběhu komunitního kruhu otevře téma pandemie. Je pouze na vás, jak podrobně se rozhodnete dané téma rozebírat. Možná pro vás samotné toto téma není snadné, proto pro vás máme několik rad a zásad, kterých byste se při diskuzi na toto téma měli držet:

- **nebagatelizovat situaci** -> (“jééjej koronavirus – však o nic nejde.”)
- **nezešměšňovat a neponižovat**-> (“Tak ty si taky měl tu chřipečku, joo?”)
- **držet si hranice v tom, jak podrobně chci s dětmi situaci rozebírat** -> (Vaším úkolem není realizovat skupinovou terapii, ale děti podpořit v tom, aby se ve třídě cítily dobře a bezpečně.)
- **v případě otevření nějakého závažnějšího tématu se nebát požádat o pomoc školního psychologa** -> (Může se stát, že některé z dětí bude potřebovat psychologickou podporu, v tomto případě se nebojte požádat o pomoc někoho ze školního poradenského pracoviště.)
- **neprohlubovat pocity úzkosti a strachu** -> (Spíše se zaměřte na pozitivní věci, které děti v době karantény mohly zažít – odpočinek, čas na sebe či trávení času s rodinou.)
- **vyvarovat se subjektivních komentářů k situaci či politickým rozhodnutím**

Ačkoliv se to možná nezdá, situace spojená s Covid-19 může být pro některé žáky traumatická. Z tohoto důvodu je třeba k celé situaci přistupovat a opatrně k nim hledat cesty. Úkol učitele však není být terapeut, ale spíše člověk, který žáky podpoří a nabídne jim pomoc, případně jim pomůže odbornou pomoc vyhledat.

VÝUKA

Jak již bylo zmíněno výše, musíme počítat s rozdílnými podmínkami při domácím plnění zadaných povinností v posledních měsících. Je pravděpodobné, že jste již zvyklí na jistou různorodost při vyučovacím procesu, tudíž víte, jak s touto situací naložit. Základem je začít s výukou pozvolna a žáky zbytečně nezahlcovat, jelikož by to mělo spíše negativní efekt. Pozvolné tempo je také vhodné z toho důvodu, že žáci mohou mít problém se soustředěním během vyučování. Jejich nepozornost může být podmíněna mnoha důvody, např. odvyknutím od pravidelné školní docházky, novým preventivním uzpůsobením školního prostředí a přítomnost kamarádů, které dlouho neviděli. Je tedy důležité nechat jim prostor pro přizpůsobení se. Neméně důležité je dostatečná informovanost o průběhu výuky a hodnocení vědomostí, jež nabyli v průběhu domácí výuky.

KAM SE JAKO DÍTĚ MŮŽU OBRÁTIT?

Na závěr prvního setkání také doporučujeme informovat žáky o kontaktech, na které se mohou v případě potřeby obrátit. Například na zařízení a centra, kde je možné řešit náročné či krizové situace a stavy (např. Rodinné centrum, P-centrum, spolek v Olomouci). Také je potřeba žákům jasně definovat, kdy a s čím se mohou obracet na TU, ŠMP či VP. Zda a za jakých podmínek je k dispozici školní psycholog nebo speciální pedagog.

JAK KOMUNIKOVAT S RODIČI

Je velmi pravděpodobné, že rodiče budou mít po návratu svých dětí do školních lavic řadu otázek a obav. Je potřeba mít připravenou ucelenou strategii komunikace. V takové strategii je pak vhodné akcentování společného cíle školy a rodičů – rozvoj a bezpečí žáka. Komunikace s rodiči může být občas pro učitele náročná a vyčerpávající, je potřeba si však uvědomit, že dostatečná informovanost rodičů může zlepšit studijní zázemí dětí. Bude určitě užitečné, pokud vydáte transparentní prohlášení o tom, jak budete ve škole nadále postupovat, jak bude výuka navazovat na domácí vzdělávání, na co bude třeba se zaměřit, s čím dítěti pomoci apod. Tyto informace mohou být také předány na hromadných třídních schůzkách, které budou věnovány pouze těmto tématům.

Pro efektivní vyřizování různých dotazů ze strany rodičů je dobré vždy přijít s nabídkou termínu osobního setkání. Je to výhodné jak pro psychickou pohodu vás učitelů, tak pro pocit rodičů, že jim škola věnuje dostatečnou pozornost. Nebojte se rozvrh konzultací naplánovat tak, abyste si stihli v mezičase dostatečně odpočinout a necítili se pod tlakem mnohdy totožných dotazů. Pokud rodičům vysvětlíte, že se jim momentálně nemůžete věnovat a sjednáte si s nimi schůzku v konkrétním termínu, který bude určen pouze pro ně, určitě to pochopí. Jakmile dojde na samotnou komunikaci, může se stát, že rodiče budou vyžadovat informace týkající se jiných žáků, či se Vás budou dotazovat na studijní stav svých dětí v nevhodných situacích (například mimo školu). V takových situacích si nenechte vzít svoji učitelskou autori-

tu a na otázky, které vám budou připadat tzv. za hranou, se nebojte odpovědět, že předmětem konzultace je konkrétní žák, či že pro konzultaci je vyhrazen prostor školy a vámi stanovený termín.

Karanténa a virová krize jsou pro spoustu rodičů stresující, a také vnímají zdravotní rizika rozdílným způsobem. Je možné, že při konzultaci někdo z rodičů dá průchod nevhodným emocím, či se uchýlí k vulgaritám. V takových případech je potřeba si uvědomit, že rodič pouze brání své dítě a je lepší zachovat asertivní způsob komunikace. Odvolávat se na vlastní autoritu může být však katalyzátorem konfliktu, a proto je lepší snažit se nebrat si určité agresivní reakce osobně a jednat trpělivě.

Víme, že v období obnovení výuky je tento model obtížně proveditelný. Považujte jej tedy pouze jako doporučení jednání v ideálním stavu a vždy berte primárně ohled na Vaše vlastní psychické zdraví (viz bod Obecné zásady psychohygieny).

OBECNÉ ZÁSADY PSYCHOHYGIENY PRO UČITELE

Je důležité si uvědomit, že situace, do níž jsme se dostali, je náročná pro všechny. Možná jste zažili stav, kdy jste museli řešit záležitosti, ve kterých si třeba nejste úplně jisti, či pro ně nemáte dostatečné technické zázemí. Jako stresující faktor může také působit tlak na dohnání výuky. Všechny tyto okolnosti mohou působit stres a napětí, což může snižovat váš pracovní výkon a po návratu do školy může mít negativní dopad na vaše vztahy s žáky i kolegy. V horším případě může vést k syndromu vyhoření. Musíme mít na paměti, že jako třídní učitel jste jeden z hlavních činitelů atmosféry ve třídě, a proto platí-> pokud vy se budete cítit dobře, budete tak na žáky i působit, což bude mít na třídní klima velice pozitivní vliv. Jednou z prvních nejdůležitějších věcí po návratu do škol je tedy to, abyste se dostatečně postarali o sebe.

Pokud jste se setkali s tím, že někteří vaši žáci brali on-line výuku na lehkou váhu a neplnili dostatečně zadanou práci, pokuste se to nepovažovat za své osobní pochybení. Také není namístě vinit druhou stranu, ať už celou žakovu rodinu, nebo žáka samotného. K problémům je potřeba přistupovat individuálně a v případě potřeby konzultovat vzniklé problémy i se školním psychologem. Je možné, že stejně jako vám, tak ani žákům nemusí vyhovovat on-line prostředí a distanční výuka. Někteří žáci více upřednostňují setkání "face to face", kde je možné číst i intonaci, neverbalitu a další složky komunikace, o něž je on-line výuka ochuzena.

Obecně platí, že k péči o vlastní psychické zdraví je potřeba přistupovat preventivně. Nabízíme několik cvičení a opatření, která mohou váš stres a frustraci z práce redukovat a pomoci vám tak dosáhnout pocit uvolnění, který tak potřebujete pro sebe i pro péči o vaše žáky:

Reflektujte sami jak jste karanténní opatření prožívali vy

Je důležité, abyste si před návratem do školy sami uvědomili, jak na vás působila karanténní opatření. Co vám například bylo nepohodlné a co vás nebavilo, nebo naopak co pro vás bylo přínosem a co jste vnímali jako pozitivní. Tato sebereflexe vám pomůže připravit se na případný rozhovor s žáky na toto téma. Bude dobré pokud si předem uvědomíte, jak podrobně s nimi chcete téma rozebírat a kudy komunikaci směřovat. Zásadní je být si vědom určitých zásad při komunikaci na téma pandemie (viz kapitola Zásady komunikace o Covid-19).

Také se může stát, že se v průběhu komunikace otevře téma, s nímž si nebudete vědět

rady. V tomto případě se nebojte požádat o pomoc školního psychologa, školního metodika prevence, či jiné poradenské služby (školské poradenské zařízení, externí neziskovou organizaci apod.). Mějte na paměti, že na to nejste sami.

Plánujte si výuku i čas strávený v práci

Návrat žáků do škol může znamenat vyšší nároky na vás i jejich denní režim. Je potřeba jasně stanovit, čeho chcete ve výuce dosáhnout a jak k tomu dojít. Pro vás učitele, to znamená i pečlivé plánování času na přípravu aktivit uplatněných ve vyučování a rozvržení pracovního i volného dne. Vzhledem k opatřením, která obnovení prezenční výuky doprovází, je vysoce pravděpodobné, že se budete cítit zahlcení a pod tlakem. Doporučujeme roztrídít si činnosti na skutečně nutné a na ty, jež je možné vynechat (například nepřibírat si další zodpovědnost, stanovit rozvrh konzultací s žáky i rodiči, viz bod brožury Komunikace třídních učitelů s rodiči).

Rozložení (dekonstrukce) problému

Soustřeďte se na dílčí výukové cíle s ohledem na předešlou on-line výuku. Nesnažte se v krátkém čase výuku „dohnat“, ale spíše navázat či rozšířit. Stanovte si bod, kam se chcete s žáky dostat, a do svého výukového plánu zanechte, jaké kroky k tomuto cíli podniknout.

Ukončení práce a opuštění prostoru školy

Vytvořte si rituál, který bude předcházet vašemu volnému času. Pro někoho funguje například změna oblečení, či poslech konkrétní hudby, která psychicky navodí stav relaxace po práci. Experimentujte s možnostmi, a ty pak zakomponujte do svého denního režimu. Všeobecně platí, že přechod z role do role trvá minimálně 15 minut. To znamená, že pokud vycházíte z práce, kde jste jako učitel/ka, trvá 15 minut, než se budete schopni plně „přepnout“ do role vás samotných a opustit svou práci (alespoň) za dveřmi školy.

Redukujte stres a shon

Cítíte-li, že vás dohání stres z práce, je dobré podniknout patřičné kroky. Můžete zkusit změnit činnost, jelikož změna přenesení pozornosti na nově zvolenou aktivitu. V případě, že ani tato možnost nezabere, zkuste zvolit dechové cvičení. V některých situacích pramení vypětí z přemíry vjemů. Toto lze řešit chvilkou klidu osamotě, nebo naopak sdílením s druhým člověkem. Toto řešení záleží na každém a odvíjí se od vašich potřeb.

Dechové cvičení

Jde o jednoduchou techniku, kterou můžete využít k nastolení klidu kdykoli ve volné chvíli. Pohodlně se položte nebo posaďte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustřeďte na pozorování svého dýchání. Pomalu a zhluboka se nadechněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte do pěti. Množství vdechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené. Pak zadržte dech na tři – v duchu počítejte „jedna – dva – tři“. Pak opět nosem klidně vydechněte, opět za doprovodu počítání do pěti. Následuje zase zadržení dechu na tři doby. Lze přidat formulku „jsem úplně klidný/á“ a postupně se soustředit na uvolňování jednotlivých svalových skupin – obličej (zejména čelo bývá při stresu napnuté), poté rukou či nohou. Dechové cvičení jsou jednou ze základních forem relaxace. Při dobrém dýchání dochází k okysličení organismu a mozku, který z velké míry ovlivňuje naši psychickou pohodu. Okysličení organismu má vliv i na uvolnění svalového tonu.

„Všech pět pohromadě“

Tato technika, popisovaná v knize Umění žít šťastně (Frýba, 2003), napomáhá k zakotvení „tady a teď“ a zabere vám asi tři minuty. Posadte se pohodlně na židli, zavřete oči. Zafilte svou pozornost k palcům u nohou a vnímejte, jak se chodidla dotýkají podlahy, hýždě židle, záda opěradla, ruce jedna druhé a rty navzájem. Uvědomte si, jakou chuť máte v ústech a co slyšíte. Zhluboka se nadechněte a přesvědčte se, že cítíte. Na chvíli otevřete oči a ujistěte se, kde jste a co kolem sebe vidíte. Nyní máte všech pět smyslů pohromadě. Ještě okamžik vydržte sedět a hluboce dýchejte, soustřeďte se na klid ve své mysli.

Sdílení

Pokud má vaše škola vlastního školního psychologa, či využívá služeb externího pracovníka, nebojte se s těmito odborníky sdílet, co vás trápí. Jsou tu od toho, aby vám pomohli. Společně pak budete moci připravit šetrné a tvůrčí prostředí pro rozvoj žáků a jejich poznávání. Další z forem, kterou již některé školy využívají, je supervize. Pokud již tuto službu využíváte, nebojte se říci třeba i o individuální supervizi. Pro ty, kdo tuto službu nevyžívají, ji vřele doporučujeme. Možná je ten správný čas začít.

K vypracování brožury byla použita následující literatura:

Čáp D.: *Konflikty a jejich zvládání*. In *Psychologie jinak: vybrané kapitoly z aplikované psychologie*. Praha, Erudis, 2013, s. • p. 66-70. ISBN 0-000-00000-0.

Skácelová, L. (2012). *Metodika vedení třídnických hodin*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.

Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P., Barták, M., Bártík, P. et al. (2015). *Prevence rizikového chování ve školství* (2nd ed.). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze v Nakladatelství Lidové noviny.

Metodická podpora pro učitele po návratu dětí do škol 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

Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník* (2. vyd.). Praha, 2009.

Schmidbauer, W. *Syndrom pomocníka*. Praha, 2008.

PŘÍLOHY

STRUČNÝ PŘEHLED JAK PRACOVAT S KOLEKTIVEM AŽ SE VRÁTÍME ZPĚT DO ŠKOLY

KOLEKTIV SE MI ZDÁ JINÝ

ANO
VIDÍM ŽE KOLEKTIV SE CHOVÁ VÝRAZNĚ JINAK

PRAVIDELNÉ TŘÍDNICKÉ HODINY

KOMUNITNÍ KRUH
PRÁVO MLUVIT, PRÁVO ZDRŽET SE, VZÁJEMNÁ ÚCTA, NEVYNÁŠET

NASTAVENÍ PRAVIDEL/ZNOVUOBNOVENÉ PRAVIDEL
JASNĚ STANOVENÁ POZITIVNĚ LADĚNÁ DOHODA PODRPO-
RUJE DŮVĚRU A JASNÉ VYMEZENÍ PRAVIDEL

POSÍLOVÁNÍ KOHEZE TŘÍDY
VZTAHY JSOU NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ KOHEZE A JE TŘEBA S NIMI
VĚDOMĚ PRACOVAT

INDIVIDUÁLNÍ PRÁCE A ROZHOVORY S ŽÁKY

NE
ZDÁ SE MI, ŽE KOLEKTIV JE V POŘÁDKU

NĚKTERÉ ZÁŽITKY MOHOU BÝT PRO ŽÁKY NATOLIK NOVÉ A
TRAUMATICKÉ, ŽE TRVÁ, NEŽ JSOU ŽÁCI A TŘÍDA SCHOPNI/A O
TÉMATECH MLUVIT.

TŘÍDNICKÁ HODINA
SDÍLENÍ MYŠLENEK, TÉMAT A DOTAZŮ
MINIMÁLNĚ 1x ZA 14 DNÍ

SPOLUPRÁCE S ŠPZ
SPOLUPRÁCE S EXTERNÍMI ORGANIZACEMI

PRAVIDELNÉ TŘÍDNICKÉ
HODINY

KOMUNITNÍ KRUH

INFORMOVAT ŽÁKY O TOM,
NA KOHO SE V PŘÍPADĚ
POTŘEBY MOHOU OBRÁTIT

PRAVIDLA TŘÍDY/DOHODA
O CHOVÁNÍ

JAK PRACOVAT SE TŘÍDOU PO
NÁVRATU DO ŠKOLY?

DODRŽOVAT ZÁSADY PŘI
SPOLEČNÉ KONVERZACI
O COVID-19

DOHNAT UČIVO NENÍ NA
PRVNÍM MÍSTĚ!

DOSTATEČNÉ INFORMACE
O PRŮBĚHU VYUČOVÁNÍ
A POBYTU VE ŠKOLE

PREVENTIVNÍ PROGRAMY

KOMUNITNÍ KRUH
JAKO SOUČÁST
TŘÍDNICKÝCH HODIN
BEZPEČNÁ FORMA DISKUSE

PRAVIDELNÁ SOUČÁST ŽIVOTA
TŘÍDY
KOMUNITNÍ KRUH SE PRAVIDELNĚ
UŽIVÁ PŘI TŘ. HODINÁCH

PRÁVIDLA
KOMUNITNÍHO KRUHU

NEPŘERUŠUJEME A
NENAPOMÍNÁME

1. PRÁVO MLUVIT
MLUVÍ JEN TEN,
KDO MÁ SYMBOL MLUVENÍ
ŽÁCI SE UČÍ NASLOUCHAT

PODPORA
NEHODNOŤTE ŽÁKY ANI
SAMI SEBE

2. PRÁVO ZDRŽET SE
POKUD NECHCE ŽÁK MLUVIT,
NEMUSÍ

POZITIVNÍ NALAZENÍ
JE VELMI DŮLEŽITÉ, ABY
ŽÁCI VNÍMALI, ŽE V
KOMUNITNÍM KRUHU
MŮŽE PROMLUVIT KAŽDÝ

3. VZÁJEMNÁ ÚCTA
OTEVŘENĚ SDÍLET NÁZOR TAK,
ABYCHOM NEZRAŇOVALI DRUHÉ

4. NEVYNAŠET
„CO SE TADY UVAŘÍ, TO SE
TADY SNÍ“

JAK PRAVIDLA NASTAVIT A JAK PODPOŘIT JEJICH FUNKOVÁNÍ?

1. PRAVIDLA BY MĚLA BÝT VIDITELNÁ PRO VŠECHNY

2. DEJTE PROSTOR ŽÁKŮM, ABY SE PODÍLELI NA JEJICH TVORBĚ

3. OCEŇUJTE ŽÁKY ZA DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL
OCEŇOVÁNÍ PRAVIDEL BY MĚLO BÝT NEHODNOTÍCÍ

4. PRAVIDLA PLATÍ I PRO UČITELE
NEJLEPŠÍ JE, POKUD UČITEL JDE SÁM PŘÍKLADEM PŘI DODRŽOVÁNÍ
PRAVIDEL

JAK PRACOVAT S PRAVIDLY, POKUD JE JIŽ MÁTE NASTAVENÁ?

1. PŘIPOMEŇTE ŽÁKŮM PRAVIDLA A JEJICH SMYSL

2. PROBERTE S ŽÁKY NEJEN PRAVIDLA, ALE I JEJICH PRÁVA

JE VHDNÉ PRAVIDLA POJEMNOVAT SPÍŠE DOHODOU
AČKOLIV MLUVÍME CELOU DOBU O PRAVIDLECH, POJEMNOVÁNÍ
DOHODA POMÁHÁ VNÍMAT PRAVIDLA NE JAKO PERZEKUCI, ALE JAKO
NASTAVENÍ HRANIC, NA KTERÝCH SE ŽÁCI A UČITEL DOHODLI

JAK PRAVIDLA FORMULOVAT
STRUČNÝ NÁVOD PRO JEJICH KONSTRUKCI

1. KONKRÉTNĚ

2. POZITIVNĚ LADĚNÉ

3. RADĚJI MENŠÍ POČET BODŮ
IDEÁLNĚ 3 - 4 BODY DOHODY

4. SPOLEČNĚ VYMEZIT REAKCI POKUD NĚKDO PORUŠÍ PRAVIDLA DOHODY

JAK KOMUNIKOVAT S RODIČI?

BUĎTE TRPĚLIVÍ A CHÁPAVÍ. NENECHTE RODIČE TÁPAT A DOMÝŠLET SI DALŠÍ PRŮBĚH ŠKOLY. SDĚLTE JIM, NA CO JE DŮLEŽITÉ SE MOMENTÁLNĚ ZAMĚŘIT A S ČÍM DĚTEM MOHOU POMOCI

VYDEJTE TRANSPARENTNÍ PROHLÁŠENÍ O TOM, JAK JAKO ŠKOLA BUDETE NADÁLE POSTUPOVAT

USPOŘÁDEJTE NA ZAČÁTKU ŠKOLNÍHO ROKU INFORMATIVNÍ TŘÍDNÍ SCHŮZKY

INFORMUJTE RODIČE O TOM, JAK BUDE PROBÍHAT KLASIFIKACE DOMÁCÍCH PRACÍ

POKUD UZNÁTE ZA VHDNÉ, SJEDNEJTE SI S JEDNOTLIVÝMI RODIČI OSOBNÍ SCHŮZKU NAPŘÍKLAD V KABINETĚ ČI JINÉ KONZULTAČNÍ MÍSTNOSTI

SEBEREFLEXE
JE UŽITEČNÉ REFLEKTO-
VAT, CO JSEM PROŽÍVAL JÁ V
DOBĚ KARANTÉNY

ROZLOŽTE PROBLÉM
NA ŘEŠITELNÉ ČÁSTI

ZAČNĚTE S RITUÁLEM,
KTERÝ VÁM POMŮŽE
STRUKTUROVAT DEN

PLÁNUJTE SI VÝUKU
I ČAS STRÁVENÝ V
PRÁCI

PEČUJTE O SVÉ
PSYCHICKÉ
ZDRAVÍ

SDÍLEJTE, CO VÁS TRÁPÍ.
MLUVTE S LIDMI O TOM, S
JAKÝMI PROBLÉMY SE POTÝKÁTE V
RÁMCI PRÁCE. NEBOJTE SE VYHLE-
DAT POMOC SPECIALISTY

VYDECHNĚTE
NEBOJTE SE ZMĚNIT ČINNOST.
TATO ZMĚNA VÁM POMŮŽE
PŘENĚST POZORNOST OD STRESU

UDRŽTE SI
„VŠECH PĚT POHROMADĚ“
APLIKUJTE TECHNIKU
POPSANOU V BROŽUŘE

PROVOZUJTE V PŘÍPADĚ
POTŘEBY
DECHOVÁ CVIČENÍ

ZPRACOVALI LEKTOŘI CENTRA PRIMÁRNÍ PREVENCE:

Mgr. Karin Langová

Mgr. Jakub Vávra

Karel Havlíček



p-centrum