Až se sejdeme ve škole

Materiál pro mateřské, základní a střední školy k návratu dětí do škol po izolaci, spojené s pandemií onemocnění Covid – 19, vznikl ve spolupráci mateřské školy a jeslí Bambíno a základní školy Square, za podpory Poradny Vigvam.

Autorky: Mgr. Tereza Berková, Mgr. Sylvie Stretti

Spolupracovaly: Mariana Černá, Mgr. Alena Hauptmanová, Mgr. Lucie Pivoňková, Mgr. Marie Prouzová, Mgr. Barbora Racková, Mgr. Eva Košátková, Mgr. Lenka Hečková, Mgr. Klára Laurenčíková

Záštitu nad dokumentem převzaly:
Odborná společnost pro prevenci rizikového chování, OSPRCH, z.s., Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, ČOSIV, z.s., Asociace Montessori ČR, Asociace malých inovativních škol a Férová škola

Bambíno

Square

VIGVAM

Předmluva

Když jsme v našem okolí pozorovaly, jak učitelé pracují na plné obrátky, osvojují si nové dovednosti a s energií sobě vlastní se pouštějí do velké výzvy spojené s výukou online, nebo se nepřetržitě i v rouškách a s mnoha opatřeními stále poctivě věnují dětem v mateřských školách, řekly jsme si, že bychom jim rády pomohly. Množství věcí, které v každodenním běhu řeší je z našeho pohledu tak velké, že není v lidských silách dívat se dál, než na dalších pár dní. Proto jsme připravily tento materiál, aby učitelé dostali do rukou ucelený manuál, podle kterého mohou postupovat.

Naším záměrem bylo vytvořit materiál, který bude sloužit jako podpora pedagogů při reakcích na možné rozpoložení dětí a žáků při jejich návratu. Vnímáme jako důležité, aby učitelé věděli, kdy mohou očekávat propady v chování a prožívání svém i žáků v průběhu dalšího roku, a mohli na ně adekvátně reagovat, a do jisté míry jim předcházet. Na základě zkušeností z krizové práce přikládáme časovou posloupnost, která popisuje, jak obvykle přichází změny v prožívání i chování. Pokud s těmito proměnnými budeme dopředu počítat a připravíme si na tato období jasný plán co dělat a nedělat, může to přispět ke zvýšení pocitu bezpečí a rychlejší adaptaci na situaci. Materiál obsahuje významná časová období s popisem jejich specifik, zdůrazňujících, na co se při práci se třídou zaměřit, a návrhy možných aktivit pro tato období. Zároveň jsou zohledňována specifika školního roku a plynutí času s ohledem na prázdniny. Dále jsou v materiálu návrhy na aktivity členěné podle jednotlivých věkových skupin. Je důležité dodat, že každá věková skupina, ke které se materiál vztahuje, má také své významné téma, které v souvislosti s uzavřením škol vystupuje do popředí více než u ostatních skupin. U dětí v mateřských školách nelze předpokládat, že byly mezi sebou nebo s dospělými ve virtuálním kontaktu, což může mít za důsledek, že jejich návrat bude kompletně novou adaptací. U žáků základních a středních škol lze předpokládat, že vzájemný kontakt ve virtuálním světě jim mohl poskytnout ještě užší a bližší formu setkávání než standardní bytí ve škole. Zároveň se v těchto skupinách významně objevuje téma zátěže spojené se školními výsledky, s ohledem na ukončení školy, přijímací zkoušky atd.

Dokument obsahuje jak teoretické, tak i praktické informace. Byl tvořen tak, aby jeho části byly vhodné k tisku, k dopisování poznámek a pro praktické využití. Nebylo naším cílem, aby se jednalo o akademický, studijní dokument. Z těchto důvodů jsme upustily od standardních citačních norem, a zdroje, z kterých jsme čerpaly a které nabízíme k další inspiraci, jsou uvedeny souhrnně v závěru dokumentu.

V době, kdy materiál finalizujeme, stále není jasné, jak bude návrat žáků do škol vypadat, a ve hře je mnoho možností. Abychom mohly materiál vyslat do světa s dostatečným předstihem, rozhodly jsme se ho vytvořit tak, aby popisoval měřitelné časové úseky, které bude možné aplikovat ke konkrétnímu datu, až bude návrat žáků jasnější. Zahrnutí dalších proměnných již nebylo v našich silách, proto prosíme o flexibilitu v přizpůsobení práce. V době, kdy materiál dokončujeme, je velmi pravděpodobné, že návrat žáků do škol nebude probíhat hromadně - tedy, že se nesejde celý kolektiv najednou. To by samozřejmě pro práci, kterou popisujeme, bylo ideální. Avšak i ve chvíli, kdy se sejde jen část třídního kolektivu, je možné pracovat tak, jak materiál popisuje, s vědomím, že některé aktivity bude třeba posléze s celou třídou opakovat. Většina z intervencí či prožitků, které materiál popisuje, je orientována na jednotlivce a jeho bytí ve skupině. Metaforicky řečeno, soustředíme se na individuální svět každého jednotlivce a na to, že tyto světy se nyní potkávají fyzicky v jednom prostoru.

Různé nástupy do školy mohou samozřejmě ovlivňovat prožívání dětí, a důsledkem může být, že v jeden a ten samý den budou již některé děti dobře adaptované (ty, které přišly do školy dříve) a jiné budou adaptací teprve procházet. Zde doporučujeme řídit se „nejpomalejšími" členy skupiny a zátěž stupňovat tak, aby byla únosná právě pro ty žáky, kteří jsou v kolektivu nejkratší dobu, tedy - neřídit se průměrem. Reálná a plná adaptace na návrat do školy v plné podobě započne až ve chvíli, kdy budou ve škole opět všichni žáci, nicméně někteří již mohou být mnohem lépe připraveni.

Ať už bude varianta nástupu dětí do škol jakákoliv, doporučujeme zorganizovat společnou akci pro děti, které jsou v posledním ročníku před opuštěním instituce – tedy pro předškoláky, žáky 5. a 9. ročníků a posledních ročníků středních škol. Může jít o rituál, společně strávený čas, kdy můžete společně mluvit o tom, co dětem školka, nebo škola dala a co jim vy, jakožto jejich stěžejní pedagog, předáváte, za co jim děkujete, co vás naučily, s čím je „vypouštíte" dál do života. Toto je ideální realizovat v přímém kontaktu, ještě lépe někde venku. Nicméně i varianty online jsou možné, pokud nebude zbytí a jsou rozhodně lepší, než žádné. Bude to vzpomínka, která dětem a žákům pomůže přejít z jedné životní fáze do druhé, uvědomí si díky ní předěl a potažmo jim usnadní adaptaci na novou etapu. A v neposlední řadě jim potvrdí, že ve světě, který pro ně v poslední době může být velmi proměnlivý a nejasný, stále existují věci, které chápou a jsou srozumitelné.

Přejeme Vám, aby se Vám s materiálem co možná nejlépe pracovalo, aby pro Vás byl praktický, využitelný, srozumitelný a hlavně nápomocný ve vaší náročné profesi. A také Vám přejeme, abyste stejnou péči a laskavost, kterou věnujete svým žákům a třídám, věnovali i sami sobě a dokázali v tomto složitém období odpočívat, podporovat se a oceňovat se za vše, co se Vám daří a co jste dokázali.

Tereza & Sylvie
v květnu 2020

Co materiál obsahuje

Východiska, o která se opíráme	str. 5
Čím začít? Postarejte se o sebe.	str. 7
Den návratu do školy a první dny poté	str. 8
Prvních šest týdnů po návratu do školy	str. 11
Období, kterým věnovat zvýšenou pozornost	str. 13
Doplňující informace	str. 15
METODICKÉ TIPY A INSPIRACE	str. 18
Mateřské školy	str. 19
První stupeň základních škol	str. 25
Druhý stupeň základních škol a střední školy	str. 31
Výroční rituály	str. 37
PLÁNY STRUČNĚ A GRAFICKY	str. 39
Síť podpory	str. 45
Zdroje a materiály, na které odkazujeme	str. 46

Východiska, o která se opíráme

1. Současná situace má charakter krize

Pandemická situace má rozsah celoplošný a je vhodné být připraven na okamžik, kdy akutní omezení poleví, budeme bilancovat, co všechno se stalo, a také budeme muset reagovat na návrat dětí do škol. Děti byly, stejně jako pedagogové, vhozeny do pro ně neznámé a nové situace, která měla jistě mnoho pozitivních dopadů, ale také mnoho znejišťujících a ohrožujících zážitků.

Jedná se o krizi způsobenou vnějšími stresory, které nemohou lidé ovlivnit, což má hluboký přesah a narušuje obvyklý řád a bezpečí. Můžeme hovořit o krizi pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru, kam se řadí obecná ohrožení, hromadná neštěstí a v současnosti aktuální pandemická situace. Zasaženými lidmi jsou v tomto případě všichni - někteří přímo, jiní nepřímo a někteří jsou v důsledku současné situace zranitelnější.

Na situaci lze nahlížet ze dvou pohledů krize. První krizí bylo uzavření škol, kdy po počátečním možném nadšení přišlo rozčarování z pochopení všech změn (kdy se děti musely učit doma, mohly se vidět a slyšet s kamarády jen po telefonu či online, výlety a akce, o které byly děti ochuzeny, protože byly zrušeny. Druhou krizí je návrat do školy. Děti se vrátí do pro ně známého prostředí, ale vůbec neví, co se bude dít. Co bude stejné a co bude jiné? Co všechno je čeká? Vydržela přátelství a vrátí se všichni? Jak se proměnily vztahy s dospělými a budou všichni stejní? Jak velký stres bude dohánění výuky? V tomto dokumentu pracujeme zejména s druhou krizí v podobě návratu do školy, nicméně ve výročních aktivitách a rituálech se vztahujeme i k zavření škol.

2. Emocionální zážitek nelze odsunout

Ač jsme jako lidé na nejvyšší příčce evolučního vývoje, náš mozek v sobě integruje pravěké struktury s těmi novějšími. Až se děti vrátí do škol, budou mít před sebou látku, kterou bude třeba zvládnout, látku, kterou bude třeba projít zpětně, a celkově se dá předpokládat, že ve vzdělávací části před nimi bude ležet velký úkol. Náš mozek však nedokáže za všech okolností fungovat analyticky, racionálně, tzn. přijímat informace, kriticky je zvažovat, učit se nové věci a integrovat je s již známými, ukládat je do paměti apod. Na to, aby mozek mohl takto efektivně pracovat, potřebuje vytvořit podmínky, a tou nejzásadnější je vytvoření pocitu bezpečí. Pokud totiž náš mozek pocítí, že je v ohrožení, aktivizují se vývojově starší mozkové struktury (limbický systém a mozkový kmen), které mají za úkol organismus ochránit, a to v první řadě útokem, či útěkem. Tyto reakce můžeme od dětí ve školách znát i při běžném fungování - někdy ve vypjaté chvíli „vystartují“ proti svému okolí, nebo odvádějí pozornost a řeč jinam (což jsou samozřejmě reakce stejně tak i dospělých - našemu mozku na věku nezáleží). Obecně lze říci, že reakce dětí na stres se projevují jako chování, které ve školním prostředí bývá označováno jako rušivé, nevhodné – zkrátka jako zlobení. Převažující reakcí dospělých je snaha o regulaci chování dítěte (ať už pozitivní, nebo negativní motivací), avšak efektivní je věnovat pozornost regulaci spouštěčů tohoto stresu. Tedy práce s okolím a bezpečím.

U každého z nás jsou různé specifické předpoklady k tomu, co nám vytváří pocit ohrožení a kdy se náš limbický systém ujme kontroly (někdo se bojí pavouků, někdo výšek, jiného to všechno nechává v klidu). Obecně však pro nás všechny platí, že některé zdroje ohrožení máme totožné a krizová situace má tento potenciál velmi významný. Pokud bychom tedy s dětmi začali po jejich příchodu okamžitě pracovat tak, jako by se nic nedělo, a jejich prožívání nevěnovali pozornost, dá se s velmi vysokou pravděpodobností očekávat, že se žáci naučí jen zlomek z toho, co je naším záměrem. Toto by zároveň bylo to nejmenší riziko, které hrozí. Ve hře je totiž náš vztah s žáky, naše důvěryhodnost, autenticita. Zároveň naším přístupem žáky modelově učíme, jak lze přistupovat k těžkým situacím - zda se jim věnovat a adekvátně je zpracovat, nebo je odsunout a potlačit. Není třeba se obávat toho, že děti tímto „změkčíme“ nebo rozmazlíme. Naopak je podpoříme v chápání svého prožívání a vybavíme je stěžejní dovedností pro život.

Abychom při práci s dětmi neplýtvali energií a nešli proti jejich přirozenému fyziologickému fungování (které není vůlí ovlivnitelné), je potřeba, abychom byli o krok napřed a věděli, co dělat, aby mozek mohl vnímat stav bezpečí a mohl pustit do akce šedou kůru mozkovou v interakci s ostatními částmi mozku. Veškeré náměty pro práci s žáky, které jsou v materiálu popisovány, proto vždy vycházejí z nejdůležitějšího principu - vytvoření pocitu bezpečí. Ten navodíme především zájmem o prožívání dětí a aktivní péčí o kvalitní vztahy a klima ve třídě. V praxi nám k tomu napomůže, pokud budeme zařazovat do vyučování prvky sociálně - emočního učení.

Čím začít? Postarejte se o sebe.

Situace nástupu do školy po takto dlouhé pauze, a vzhledem k okolnostem, může obsahovat prvky krize, jak již bylo popsáno výše. Krize jsou typické tím, že jsou emocionálně nabité a náročné, proto prosíme, v první řadě myslete na sebe a postarejte se o svou duševní pohodu. Mějte na paměti, že v letadle si při krizových situacích nasazují jako první dýchací masku dospělí. Udělejte tedy pro sebe něco příjemného, milého, podpořte se. Nezapomínejte na odpočinek a dopřávejte si ho jako součást vaší přípravy na práci. I ve třídě můžete mít drobnou připomínku něčeho, co vám dělá dobře a upevňuje váš pocit bezpečí a stability – fotku, obrázek, sošku, drobný dárek atd. Můžete si dopřát otevření oken a čerstvý vzduch, obléknout si něco, co vám dodá dobrý pocit, nebo na práci se třídou udělat přípravu s kolegou a třeba ho i poprosit, ať je tam chvíli s vámi. Najděte si svůj způsob sebepodpory a přijměte ho jako součást své práce. Váš komfort a vaše vlastní bezpečí je něco, co žáci umí vycítit a co je samo o sobě velmi mocným nástrojem pro práci s bezpečím v kolektivu. Jako učitelé jste hlavní činitelé ve třídě a váš psychický a emoční stav přímo ovlivňuje psychosociální klima ve třídě a také schopnost žáků učit se probíranou látku. Nejsilnější formou učení je učení nápodobou. Děti se naučí nejvíce věcí implicitně na základě kontaktu s jinou osobou. Vyučující, kteří svou práci dělají dobře a jsou v ní spokojení, předávají svůj postoj dětem.

- Pro vaše postojové ukotvení si můžete představit, že je září a děti se do školy vracejí po letních prázdninách – může to být užitečná metafora (která dost možná bude korelovat s realitou). Budou přicházet po období, kdy ve škole nebyly natolik dlouho, že se situace bez školy mohla stát normou (jak víme, adaptační období na změnu trvá zpravidla 6-8 týdnů), a kdy pravděpodobně prošly obdobím intenzivních zážitků, avšak je zde stěžejní rozdíl – děti zdaleka nejsou tak odpočinuté jako po letních prázdninách a dá se očekávat, že jejich zážitky budou mít jiné emocionální ladění – zažily odloučení od prarodičů, větší míru izolace, nároky na samostudium atd.

- Nestandardní situace jako je tato nám přinášejí možnosti hledat společně kreativní řešení a také si uspořádat žebříček hodnot – reálně můžeme zažívat to, že zdraví je významně důležitá hodnota a není pouze klišé, jako když někdo automaticky přeje „hodně štěstí, zdraví a lásky“. To může být skvělý odrazový můstek pro osobnostní rozvoj žáků.

- Žádná reakce dětí ani dospělých v tuto chvíli není špatná. Mohou být z našeho pohledu více či méně standardní, nicméně pro naše postojové ukotvení nabízíme vnímat to jako „přirozené reakce na nepřirozenou situaci“. Toto nám může pomoci se zdržet rychlých soudů, nálepek a diagnóz, které nám zpravidla brání v navázání upřímného lidského kontaktu.

Den návratu do školy a první dny poté

Co můžeme očekávat

Emocionální ladění žáků může být v široké škále. Níže vyjmenované emoce se zaměřují na individuální svět dětí.

- Radost, že jsou opět mezi spolužáky.
- Nechuť, že se musí vrátit zpět do pravidelného režimu.
- Strach z toho, jestli budou psát písemky, jak se stihne učivo, přijímačky, maturita atd.
- Strach, že si nestihnou opravit známky do konce roku.
- Úleva, že některé jejich prohřešky mohou být zapomenuty.
- Nejistota, jak to se školou dál bude – zejména maturitní ročníky, nebo úzkostlivější děti, které mají rády věci pod kontrolou.
- Únava z dlouhotrvající blízkosti v rodině.
- Stres z odchodu z domova, ve kterém jim bylo dobře a bezpečno.
- Výčitky a strach, že jdou dělat něco, co ostatní zatím nesmí - shlukovat se, být ve větší skupině lidí, setkávání s pedagogy, tedy staršími lidmi.
- Obavy z toho, jak bude ve škole vnímáno to, jakým způsobem se zapojovaly do výuky v době izolace.
- Šok z toho, co děti zažily – někdo z blízkých onemocněl/ zemřel, úzkost ze smrti, nemoci.
  Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami mohou mít vyšší míru úzkosti z toho, jak doženou látku, jak se zapojí do vzdělávacího procesu, ale také jak je znovu přijmou spolužáci.
- Pokud je ve třídě integrovaný žák s velmi specifickou diagnózou (například poruchou autistického spektra apod.), tak se mohlo stát, že spolužáci již zapomněli, jak s ním bezpečně komunikovat, a je důležité podpořit obnovení vzájemných vztahů. Zároveň tito žáci bývají citlivější na řadu stresujících podnětů.

Děti po dlouhé době přijdou mezi vrstevníky do takto velké skupiny a pro řadu z nich to může být emocionálně náročné. Jejich prožívání se totiž odvíjí také od vztahových rámců, které se mohou kombinovat s výše uvedenými individuálními pohledy. Děti ve skupině mohou chtít sdílet, vítat se, mohou mít strach o svou pozici ve třídě, o to zda jejich kamarádství stále fungují. Čas karantény vytvořil prostor, kdy děti komunikovaly zejména virtuálně v menších skupinkách, a mohou mít obavy, co se dělo, když u toho nebyly přítomny, co se o nich říkalo atd. Některé sociálně znevýhodněné děti neměly k online komunikaci ani online výuce přístup vůbec, a byly tak od třídy izolovány o to více. Také samozřejmě existuje stejně relevantní varianta, že některé děti jsou v pohodě a nijak výrazněji se jich celá situace nedotkla, neprožívají ji a mohou být v důsledku toho zmatené z prožívání ostatních. Zde můžeme využít náhled přirozených reakcí na nepřirozenou situaci.

Co dělat před tím, než děti do školy přijdou

- Pokuste se zajistit, aby škola a třída vypadaly co nejvíc podobně tomu, jak vypadaly, když děti ze školy odcházely – udržení fungujících věcí z minulosti je významným prvkem, který nám pomáhá se na změnu adaptovat.

- Domluvte se s kolegy, jak budete postupovat ohledně hodnocení a přístupu k učivu. Doporučujeme alespoň týden věnovat adaptačnímu období bez hodnocení a následně cca tři týdny nabízet možnost opravy (zhruba v období 5./6. týdne by měly proběhnout standardní školní procesy – podrobněji viz níže) a prozatím využívat možností nehodnotící zpětné vazby.

- Promyslete si, kolik máte vlastní energie, času a chuti nabízet dětem individuální pomoc – zřejmě ji budou potřebovat. Rozhoďte sítě a porozhlédněte se, zda nemáte kolegy/ známé/ organizace a agentury, kteří by vám v tomto mohli pomoci.

- Naladťe se na to, že prožívání dětí může být ve velké šíři spektra.

- Velmi milým, vstřícným a uklidňujícím gestem může být napsání krátké zprávy rodičům a dětem. Zprávu pro rodiče s informacemi o tom, co mohou rodiče a děti očekávat a jaké jsou nyní plány pro další dny. Druhou motivační zprávu dětem v duchu „Všechno bude dobré a společně to zvládneme“. Můžete napsat, že se na ně těšíte, že se brzy sejdete jako celá třída a budete mít prostor spolu strávit čas, a že je chcete uklidnit, že si dáte prostor na „rozjezd“. Přiložení fotky nachystané třídy, třídního mazlíčka, nástěnky s fotkami atd. může být drobností, která může mít velký vliv na prvotní ladění, se kterým děti do školy budou vstupovat. V případě, že se situace bude vyvíjet tak, že se celá třída fyzicky nesejde, může zástupně fungovat to, že si pro první hodinu naplánujete společné online připojení žáků, kteří zůstali doma, s žáky ve třídě. Toto můžete podpořit týmovým pojetím, např. všichni si na první den do školy vezmou stejnou barvu trička, co nejšílenější ponožky, vtipný kostým.

- Připravte žákům krátké shrnutí aktuálních zpráv: Pro některé žáky může být složité se zorientovat v tom, co se děje. Ne všichni rodiče hovoří citlivě s dětmi o vývoji současné situace, a ne všechny děti přijdou do styku s informacemi ze seriózních médií. Pokuste se stručně informovat žáky formou psaného textu nebo rozhovoru o zprávách z médií. V návaznosti na věk vašich žáků můžete s tématem v dalších dnech dále pracovat.

Co dělat první den

- Nemějte ambice na výuku. Je jasné, že je potřeba mnoho věcí dohnat, ale pokud teď neinvestujete pár dní do toho, aby děti byly psychicky připravené, tak se v nich stejně nic moc neuchytí. Náš mozek potřebuje zažívat stav bezpečí, aby mohl aktivovat kortex, díky kterému myslíme, analyzujeme a učíme se.

- Připravte třídnickou hodinu v podobě, na kterou jsou žáci co nejvíce zvyklí - komunitní kruh, usazení na polštářích atd. dle vašich možností a předchozích zvyklostí. Pokud jste si povídali při sezení v lavicích, tak klidně zůstaňte pro začátek v nich a navrhněte žákům, zda by se jim chtělo posléze sednout do kruhu – ten je pro tyto situace ideální, avšak děti by se s ním optimálně měly seznámit ve chvíli, kdy je vše normální a bezpečné. Proto pokud ho neznají, začněte v lavicích a kruh později navrhněte, nebo při menším počtu žáků udělejte z lavic tvar U. Kruh/ovál/U podporuje pocit sounáležitosti a vzájemné pozornosti.

- Nechte děti ventilovat emoce, jak potřebují – můžete si vybrat některou z technik, nebo využít volnou diskuzi.

- Sdělte dětem plán na následující období – týden, dva týdny. Měl by obsahovat, jak se bude nakládat s látkou, kterou se žáci učili doma, jak se bude hodnotit (zda se již budou známky počítat, nebo bude hodnocení nanečisto), kdy budou velké písemky. V plánu je možné říct, že nějaké věci nevíte v tuto chvíli a budete je ladit průběžně – toto je dobré říct nahlas a konkrétně říct, čeho se to týká (např. „Velké písemky budeme domlouvat zhruba na období konce měsíce, ale ještě to upřesníme, budete o nich vědět dva týdny dopředu.“).

- Pokud již nemáte, zřiďte si ve třídě bezpečné relaxační místo, kam si budou děti moct chodit odpočinout.

- Nabídněte dětem, za kým mohou jít v případě, že budou potřebovat pomoc, anebo si jen budou chtít popovídat o svých pocitech/ myšlenkách – připomeňte školního metodika prevence, školního psychologa, sebe jakožto třídního učitele, možnosti doučování a individuální pomoc. Pokud tyto kontakty a informace nejsou ve škole nebo přímo ve třídě viditelně dostupné, toto je nejlepší chvíle tak učinit.

Co dělat první týden

- Začněte se vracet do školního rytmu – opakujte, vyzývejte žáky k aktivitě, oceňujte, když se doma naučili, co měli – vyzdvihujte jejich dovednosti, které využili k tomu, že to zvládli.

- Podporujte kohezi skupiny – oceňujte, že si žáci pomáhají, vyzdvihujte zdravé vzorce chování. Skupina zažila odluku/pauzu, potřebuje taktéž naskočit do fungování a znovu se nastartovat.

- Nechte žáky využívat zřízené relaxační místo.

- Můžete výhledově domluvit malou písemku/opakování, o které žákům dopředu řeknete, že si ji budou opravovat sami, nebo vzájemně – aby si to vyzkoušeli. Postupná adaptace vám ukáže, zda jsou žáci v naprostém klidu a můžete jít o krok dál, nebo je stresuje i toto a je dobré v tomto stupni adaptace chvíli setrvat.

- Na konec týdne zařaďte třídnickou hodinu o tom, jak se žáci tenhle týden měli – jaká měli očekávání od prvního týdne a jak to s nimi teď je. Ujistěte je, že to společně zvládnete.

- Můžete číst inspirativní příběhy s hrdiny, kteří procházejí podobnými situacemi. Rozebírejte jejich reakce, jak by hrdinům poradili?

- Kontaktujte rodiče dětí a sdělte jim, jak týden probíhal a jaký je plán na další období.

Prvních šest týdnů po návratu do školy

Období 6-8 týdnů je stěžejní, protože je obvyklým obdobím adaptace na změnu. Situace se stává normou, a pokud vše dobře probíhá, je možné se po adaptačním období vrátit k běžnému fungování. Adaptace je obdobím „hájení“ a prostorem pro přivyknutí si. V průběhu adaptace je důležité sledovat, jak žáci reagují na zvyšující se nároky, a podle toho se rozhodovat, zda postupovat stále dál, nebo se zastavit a věnovat se více práci s bezpečím. V případě krizí, které mají zásah do jistot a stability, je důležité v těchto 6 týdnech „neusnout na vavřínech“, protože propady mohou ještě přicházet, zvláště u dětí, které mohou být senzitivnější. Pokud budete pozorovat, že některé děti mají s přivyknutím si na systém školy potíže i po delší době, je vhodné pro ně vyhledat individuální podporu a řešit to s nimi.

Doba adaptace se zkracuje úměrně k tomu, jak dobře adaptované děti byly před změnou. Tzn. nejdelší doba adaptace se dá předpokládat u mladších dětí, nebo u nově vzniklých třídních kolektivů (1. a 6. třídy, sloučené třídy apod.).

Při popisu adaptace vycházíme z předpokladu, že nástup do školy proběhne s takovým předstihem, aby bylo možné 6-8 týdenní adaptaci realizovat. Jedná se o délku, která je učitelům a dětem známá již z adaptace v mateřských školách nebo v první třídě. Pokud se však děti do škol budou vracet až např. na začátku června, pak je třeba myslet na to, že adaptační proces neproběhne kompletně. Tomu bychom měli uzpůsobit zejména naše očekávání. Postup práce bude stejný, jako kdybychom měli k dispozici plných 6-8 týdnů, avšak nedojdeme ke stejnému výsledku. Rozhodně to však neznamená, že nemá nyní smysl na adaptaci pracovat. Naopak, co se vám povede nyní v rámci adaptace upracovat, to může v září celý proces urychlit. Proto je tedy třeba se po nástupu dětí do školy adaptaci věnovat a v září na ni myslet znovu a počítat s tím, že dozvuky izolace mohou být stále intenzivní. Pro adaptaci v září je tedy dobré počítat s plnou časovou dotací 6-8 týdnů, přičemž je možné očekávat, že půjde rychleji v závislosti na tom, co se povedlo dětem zvládnout před koncem školního roku.

Co můžeme očekávat

- Potřeby lidí se začnou lišit – ve třídě i učitelském sboru se budeme setkávat s protichůdnými názory jednotlivců a skupinek. Někdo se snaží zapomenout, dopady události jsou zároveň stále přítomny.

- Objeví se dilemata – vracet se k tomu nebo ne, mluvit, sdílet? Lidé budou hledat pevná kritéria, podle kterých se orientovat v tom, jestli už jít dál, nebo setrvávat v adaptačním módu.

- Objeví se hodnotové konflikty – prožitý zážitek se začne stávat každodenní realitou a budou se objevovat výstupy toho, jak jej děti pochopily a jakou zkušenost si ze zážitku udělaly. Každý může mít jiný postoj a výstup, jiné pochopení toho, co uzavření škol a pandemická situace znamenaly. Každý tomu může přikládat jinou hodnotu a důležitost. Různé rodiny vnímají různou hodnotu bezpečnostních opatření. Můžeme očekávat škálu od přehánění až po jejich devalvaci.

- Nezavděčíme se všem – mysleme na to, že v takto široké škále diverzifikovaných potřeb není možné uspokojit všechny, a že je třeba postupovat tak, aby prioritu získala péče o bezpečí. Pro někoho to možná bude zdlouhavé a zbytečné, což přináší riziko toho, že se u třídnických hodin nebo krátkých zastavení může nudit, být otrávený. Je důležité podpořit respekt k tomu, že to každý má jinak. Zároveň toto riziko je v porovnání s tím, že adaptaci nebude dán dostatečný prostor, marginální.

Co dělat

- Stanovte si priority – co chcete, aby si žáci z této zkušenosti odnesli? Definujte si zprávu, kterou jim za sebe chcete předat, např. že zažít něco takhle mimo každodenní realitu není běžné a že si všichni zasloužíme dostatek času na návrat; že škola funguje v něčem jinak, než jak fungovala; nebo něco jiného, s čím se vy ztotožňujete.

- Do výuky stále zařazujte prvky sociálně-emočního učení, pečujte o vztahy a bezpečné a pozitivní klima ve třídě. Zajímejte se o prožívání dětí, jejich duševní pohodu a reagujte na varovné signály z jejich strany.

- Dál se domlouvejte s kolegy o tom, jak postupovat v adaptaci na původní fungování - realizujte pravidelné schůzky.

- Mějte k ruce kontakty na krizové linky, podpůrné organizace ve vaší lokalitě, školního psychologa – pro případ, že adaptace nebude probíhat plynule a bude třeba odkazovat jednotlivé děti, nebo realizovat specifickou práci s třídním kolektivem.

- Respektujte, že stále platí, že různé způsoby adaptace na nenormální situaci jsou normální.

- Měly by proběhnout standardní školní výukové principy – výuka, hodnocení, písemné práce.

- V průběhu šestého týdne je možné očekávat propad. Jak dochází k plné adaptaci, tak se některé děti mohou zaleknout. Je tedy dobré pracovat preventivně a téma otevřít, např. věnovat jeden den porovnání pocitů/vnímání celkové situace těsně po nástupu a teď – jaké to bylo tehdy a jaké je to teď (kreslit, psát, povídat, využít emoční karty...)

- Kontaktujte rodiče ohledně změn, které realizujete, a dejte jim zprávu o tom, jak se dětem ve škole daří.

Období, kterým věnovat zvýšenou pozornost

Standardně je při krizových situacích doporučováno zaměřit se na období šesti týdnů, tří měsíců, půl roku a roku. Nicméně situace škol je specifická a prožívání plynutí času významně ovlivňují prázdniny, proto v kontextu škol od tohoto standardizovaného členění upouštíme a přinášíme jinak významná období, která mají vyšší pravděpodobnost znovuprojevení krize.

- Nový školní rok – nástup dětí do školy je pocitově podobná zkušenost jako návrat po době izolace. Je na místě očekávat, že děti si na situaci vzpomenou a budou se k ní vracet. Zároveň koreluje i s půlročním výročím uzavření škol.

- Měsíc a půl od začátku roku – stejný časový úsek, kdy v minulém pololetí nastalo uzavření škol a došlo ke změně řádu, odtržení od kolektivu a chaosu.

- Podzimní období, kdy přicházejí nachlazení, může dojít ke spojení prožitků obav z nemoci.

- Rok od vypuknutí pandemie a uzavření škol.

Co v těchto obdobích dělat

- První tři období se neprojevují nijak explicitně a mohou do života dětí a učitelů vstupovat podprahově. V praxi to můžeme vídat jako zvláštní pocity strachu, vzpomínky, úzkost, roztěkanost, které se začnou objevovat, aniž by byla zjevná příčina. V těchto obdobích je na místě mít na paměti, že mohou být zátěžová, a být ve střehu. Preventivně je vhodné plánovat více aktivity na podporu kolektivu a jedinců ve smyslu – co nám dělá dobře, jak umím podpořit sám sebe v zátěžových situacích, v čem jsme jako třída zdatní. Díky těmto aktivitám může dojít k připomenutí vnitřních zdrojů každého jedince a podpoře dětí na úrovni jednotlivce i kolektivu. Také se díky těmto aktivitám může otevřít prostor pro sdílení pocitů, které děti aktuálně mají. Buďme připraveni na doznívání situace.

- V případě, že by téma strachu z nemoci vystoupilo výrazněji a bylo pojmenováno, doporučujeme se mu v těchto obdobích zvýšeně věnovat – pracovat se strachem dětí. Zároveň je vhodné dětem pojmenovat, jak současné období souvisí s celou událostí (např. aktuálně je hodně nemocí, to nám může situaci připomínat), aby i žáci měli možnost pochopit, proč se zrovna v tomhle období vrací jejich myšlenky k události. Další tipy na práci s emocemi jsou níže v metodice.

- Roční výročí uzavření škol – v tomto časovém období je vhodné proaktivně ze strany školy udělat s dětmi připomínkový rituál, kterým se zakončí celý rok, kdy všichni prožívali něco zvláštního. Období, které bude

následovat po výročí uzavření škol, bude pro děti i učitelé jiné než loni – bude probíhat v jiném prostředí, jiným způsobem. Může po tu dobu být potřeba více vzpomínat na „vloni touhle dobou…“, dejte tomu prostor. K výročí návratu do škol udělejte opět rituál, kterým se celá událost symbolicky uzavře. Tipy na rituály níže v metodice.

- Od dne, kdy dojde k výročí návratu do škol, se dá očekávat kompletní návrat k fungování jako před událostí. Je dobré stále mít na paměti, že pro některé děti toto může být dávno uzavřené, pro mnoho z nich to může mít stále intenzivnější emocionální podkres – zejména pokud se to událo ve specificky významné době jejich školní docházky (příprava na přijímací zkoušky, po přestupu do nové třídy atd.), nebo jim celá situace výrazně zasáhla do života (rodiče ztratili práci, doma bylo hodně hádek a rodiče se posléze rozváděli/ vedlo to k nepohodě, někdo blízký zemřel…). Je možné, že některé děti, které situace takto zasáhla, se „objeví“ (dají své prožívání najevo) až nyní. Pro tyto děti je dobré mít připravené odkazy na individuální podporu.

Doplňující informace

Co budou děti ke zpracování celé situace obecně potřebovat?

- Dostatek prostoru a času, aby se ve škole mohly opět aklimatizovat – uvědomit si, co všechno je jinak a co zůstalo stejné. Propojit si starý a nový svět, adaptovat se na změny, které se udály. Je možné, že s vámi žáci mohou intenzivněji diskutovat o tom, co bylo dříve jinak, než je teď. Dejte tomu prostor a čas, potřebují si to usadit, pochopit, „prokousat" se tím vlastním tempem.

- Jasné hranice a plány, co mohou čekat – díky nim získávají děti přehled a kontrolu, která je pro ně významně důležitá, zvláště poté, co zažily situaci, kterou pod kontrolou neměly. Dostanou-li tuto kontrolu do svých rukou, pak můžeme výrazně předcházet tomu, aby si ji braly jinými způsoby, které mohou být rizikové buď pro ně, nebo pro kolektiv třídy/ komunitu školy.

- Laskavost a pružnost, tedy adaptační období nanečisto – lze očekávat, že děti budou testovat naše hranice a budou zkoušet, co je a co není možné. Je to jejich způsob hledání pravidel, řádu a porozumění. Je v pořádku, že děti hranice testují, nicméně je důležité, aby laskavost i pružnost měly své hranice – tady, aby pravidla stále platila, avšak byla komunikována s trpělivostí.

- Možnost mluvit o svých pocitech a nápadech – dostatek prostoru pro ventilaci svých pocitů a myšlenek může zafungovat jako to, co děti potřebují nejvíce. Ne vždy je nutné s nimi použít nějakou techniku na práci s emocemi, „pouhé" sdělení a sdílení bez hodnocení je leckdy největší pomocí. Zároveň nám tím děti dávají skvělou zprávu o tom, kde se ve svém vnitřním prožívání nacházejí.

Nestandardní projevy dětí, kterým je třeba věnovat větší pozornost

Níže popsané projevy jsou reakce, které mohou lidé projevovat, pokud zažijí zkušenost, která je příliš silná, než aby byli schopni ji integrovat a „strávit". Pokud se tyto projevy objevují v prvních dnech po návratu nebo ve výjimečných situacích, je dobré jedince více sledovat a konzultovat situaci se školním psychologem/ školním metodikem prevence/ jiným poradenským pracovníkem školy. Významné riziko je v případě, kdy se toto chování u dítěte stabilizuje a stane se jeho novou normou (kterou dříve dítě nemělo). Pak je na místě konzultace s odborníkem a může přicházet i potřeba dětské individuální terapie.

Vždy je nutné sledovat, zda se jedná o jednorázové vyjádření přetlaku emocí, nebo zda se u dítěte v uchylování k těmto strategiím objevuje pravidelnost.

- Zvýšená agrese, útočné reakce – do jisté míry může být normální, že dítě projevuje nahromaděnou energii, úzkost, strach, vztek a pouští je ven vztekáním se a „zlobením“. Pokud se však tyto reakce u dítěte objevují nápadně častěji, než dříve, nebo jejich intenzita objektivně neodpovídá intenzitě podnětu, pak je třeba zbystřit. Dítě může slovně, či fyzicky napadat ostatní, nebo samo sebe, může ničit předměty v okolí. Může vybuchovat, mít blízko k pláči, sebelítosti, může mluvit o nespravedlnosti světa. Tyto projevy dětí jsou často energeticky velmi nabité a intenzivní. Zpravidla se nedají přehlédnout.

- Zvýšená úzkostnost, schovávání se, útěková reakce – pokud se děti nechtějí účastnit společných aktivit, skrývají se, nechtějí před ostatními mluvit, sedávají osamocené a nechtějí s vámi ani spolužáky vstupovat do kontaktu, je možné, že jejich vnitřní prožívání je pro ně nadlimitní a potřebují se světu okolo sebe vyhnout. Toto se může projevovat také intenzivním denním sněním, odbíháním od tématu, o kterém mluvíte, plněním naprosto jiného zadání, než bylo řečeno. Tyto projevy dětí není tak snadné zahlédnout, protože naši pozornost primárně nepoutají, a zároveň některé děti jsou mistři v tom, aby byly neviditelné. Nejlépe toto můžeme vidět, když využíváme diskuzní techniky, kde se zapojuje každý, např. v komunitním kruhu.

- Stažení se do sebe, apatie, mrznoucí reakce – některé děti se mohou stáhnout do sebe a jakoby se „vypnout“. Při kontaktu s nimi z nich můžeme cítit apatii, nezájem, rezignaci. Jejich obličeje bývají bez výrazu, jiskry a jejich častou odpovědí je „nevím“. Můžeme mít pocit, že mluvíme s dítětem, které jakoby spalo, nebylo duchem přítomno. Tyto projevy dětí v nás mohou probouzet širokou škálu emocí, od potřeby jim pomoct, zachránit je, až po vztek a chuť s dítětem zatřást a probudit ho. Není však žádoucí děti z jejich úkrytů vytahovat ven – mají velmi dobrý důvod, proč jsou takto schované a stažené, ač to nejsou schopny pojmenovat. Dopřejte dětem pocit přijetí a bezpečí, že i takto je máte rádi, a zprostředkujte jim odbornou pomoc.

Při vnímání výše popsaných obranných reakcí je možné si představit, že fungují jako semafor. Zelená barva signalizuje, že dítě je autentické, je v dobrém kontaktu se svým prožíváním a zvládá ho (což nemusí nutně znamenat, že prožívání dítěte je pozitivní - jde o to, že není nadlimitní. Dítě své emoce projevuje tak, jako obvykle, a je s nimi v kontaktu.). Oranžovou barvou můžeme označit situace, kdy je dítě mimo komfort a uchyluje se ke strategiím útoku nebo útěku – toto jsou strategie, kdy dítě automaticky na psychické i fyziologické úrovni mobilizuje, nebo uvnitřňuje energii a snaží se okolnosti zvládnout. Za červenou barvu můžeme označit reakci strnutí, která je kompletně mimo lidskou vůli a objevuje se, když situace dítě přehlcuje a je možné se pouze stáhnout do bezpečné ulity – tzv. zmrznout. Všechny tyto reakce mají projevy jak na úrovni psychické, tak i fyzické.

Důležité je mít na paměti dvě věci. Zaprvé – pokud se dítě nachází v „červené zóně“ a začne mu být líp, bude se cítit bezpečněji a povede se ho (často trpělivou a odbornou individuální prací) „rozmrazit“, přechází do oranžové zóny – tedy jeho energie se navýší. Laicky řečeno – ze zaraženého dítěte se může stát zlobivec nebo snílek. Pamatujme, že je to proces úzdravy a že do zelené zóny se dostaneme jedině přes zónu oranžovou energizovanou. Zadruhé – když mluvíme o propojení našeho těla a naší psychiky, tak jako učitelé v práci s celou třídou nejsme tak bezbranní, jak by se při všech doporučeních na individuální péči pro děti mohlo zdát. Můžeme s celou třídou pracovat na tom, aby se jim fyzicky, a tak i psychicky dařilo lépe. V našem těle propojuje naše vnitřní orgány a mozek tzv. bloudivý nerv, který rychle přenáší vzruchy, a proto se nám zrychluje dech a naše srdce tluče rychleji, když máme strach apod. Tento princip funguje i obráceně, když totiž naše srdce tluče pomaleji, náš mozek dostává zprávu, že jsme v bezpečí. Tlukot srdce vědomě ovládnout nedokážeme, zato dokážeme ovládnout náš dech. Zklidníme-li náš dech, bloudivý nerv vyšle do mozku signál o tom, že svět okolo nás je v pořádku a je bezpečný. Velmi jednoduchá dechová cvičení, která můžeme s dětmi dělat, mohou tedy mít velký potenciál pro práci s bezpečím a zklidněním. Hluboký nádech a pomalý výdech nám radily i naše babičky a současná neurověda umí vysvětlit, v čem tahle rada měla svoji hodnotu. Inspirovat nás mohou i speciální pedagogové, kteří používají tzv. logopedický vzorec 3:1:7, tedy na 3 doby nádech, na 1 zadržím dech a na 7 vydechuji. Případně je možné používat jakákoliv jiná dechová cvičení, která žáky zaujmou.

Rutina speciálních pedagogů

Je možné, že v mnoha školách probíhaly individuální či skupinové lekce se speciálním pedagogem, nebo dokonce předměty speciálně-pedagogické péče. Doporučujeme se vrátit k rutině začátku školního roku, a sice v prvním týdnu žáky pozorovat z dálky a více konzultovat stav žáků s učiteli. Otázka, zda se začne s některými žáky pracovat pravidelně později, je skutečně ke zvážení u každého žáka i třídní skupiny. Někde může být překážkou další vyčleňování žáků se SVP ze třídy, znejistěním a prodloužením adaptace. V jiných případech může naopak být ku prospěchu. Každopádně je v tomto období speciální pedagog výraznou podporou učitelů, kteří mají žáky se SVP ve své péči.

Když dítěti někdo blízký zemřel

Bohužel je možné, že budeme mít mezi žáky dítě, kterému někdo blízký v důsledku koronavirové pandemie zemřel. Optimální by bylo, abychom o této situaci dopředu od rodiny dítěte věděli a mohli se na situaci adekvátně připravit. Druhou možností, jak se o této skutečnosti můžeme dozvědět, je přímo od dítěte mimo celotřídní práci. Poslední variantou je, že nám toto dítě sdělí před celou třídou při třídnické práci. Reakce na všechny tři možnosti jsou principiálně velmi podobné, jen se liší kontextem.

Když se o smrti blízkého dozvíme od jeho rodičů, dříve než mluvíme se samotným dítětem, máme možnost s dospělými mluvit o tom, jak vnímají současný stav dítěte. Jak se zdá, že reaguje, jak se s truchlením vyrovnává. Dává nám to také čas získat pro sebe podporu a promyslet si další kroky. Zde je možné se obrátit pro telefonické poradenství na Poradnu Vigvam, která pracuje s rodinami a dětmi, kterým někdo blízký zemřel, a poskytují i poradenství školám. Vždy by měl následovat individuální rozhovor s dítětem. S tím se potřebujeme domluvit na tom, zda bude chtít třídě říct o tom, že mu někdo blízký zemřel, zda to bude chtít říct on sám, nebo to máme říct my, dospělí. Dále je vhodné s dítětem domluvit to, zda chce, aby se ho ostatní doptávali, nebo aby mu dali prostor a dopřáli soukromí. Dle možností školy je dobré dítěti nabídnout individuální podporu ve škole (školní metodik prevence, školní psycholog), pokud by potřebovalo, a v každém případě se domluvit, na koho se dítě může obrátit v případě, že mu ve škole nebude dobře, nebo když spolužáci nebudou respektovat domluvená pravidla. Tento postup bude shodný i ve chvíli, kdy se nám dítě svěří samo o přestávce. Pokud dítě tuto informaci řekne před celou třídou a my jsme o ní neměli tušení, je stěžejní zvládnout vlastní šok a překvapení ze sdělení žáka. Důvěřujme tomu, že dítě si samo vybralo, že tuto skutečnost řekne zrovna v tomto prostoru, a že pro své rozhodnutí má dobré důvody. Zřejmě třídě věří a cítí se v jejím prostoru bezpečně. Otázky, na kterých se budeme v tuto chvíli potřebovat s dítětem domluvit, budou opět stejné: zda o tom chce mluvit více; zda chce, abychom se ptali, nebo mu dávali prostor mlčet a respektovali, že se teď nemá dobře; zda má/ chce mít osobu, na kterou se může ve chvíli krize obrátit (může to být i kamarád). Taktéž je vhodné vstřícně žákovi nabídnout, že byste se s ním rádi viděli individuálně po skončení hodiny, abyste mu mohli věnovat podporu a ocenění za odvahu mluvit otevřeně před ostatními. Také je možné, že v individuálním kontaktu vám žák sdělí více informací o svých potřebách než před kolektivem. Zároveň je dobré připomenout možnosti podpory, které mají všichni žáci (schránka důvěry, školní metodik prevence, školní psycholog atd.), protože je možné, že takto blízké setkání se smrtí může být pro některé žáky příliš silným zážitkem.

Ve všech případech je vhodné informovat kolegy, kteří žáka učí, a předávat pouze věcné informace - není třeba zabíhat do detailů. Ctěme etiku. Informaci kolegům předáváme proto, aby s ohledem na žákovo prožívání situace bylo možné zvážit, jak ho zapojovat do adaptace na výuku - prodloužit čas před individuálním zkoušením, hodnocením atd. Optimální je se na tomto s žákem domlouvat.

Metodické tipy a inspirace

Pro ulehčení práce je zde několik možných tipů, jak s třídou pracovat. Pracujeme vždy se stejnou typologií situací a pro snadnější orientaci v textu metodické náměty dělíme podle věkových skupin. Popisy možné náplně hodin nemají ambici být metodikou, jsou spíše inspirací, otevřenou k úpravám pedagogů. Obsahují záměr, popis a případná rizika, na která brát zřetel. U mladšího školního věku se často jedná o výtvarné aktivity, jež jsou doplněny i více „povídací“ variantou, která však často obsahuje nějaké tvůrčí prvky. U staršího školního věku jsou tvůrčí aktivity doplněny o větší část „povídací“ varianty s ohledem na větší různorodost vývojových potřeb a preferencí žáků druhého stupně základní školy a středních škol.

Metodické tipy a inspirace

Mateřské školy

První setkání s dětmi / první třídnická hodina

Celkový záměr prvního setkání s dětmi je dát jim prostor, aby mohly mluvit o tom, co zažily, jaké to pro ně bylo a co jim pomáhalo situaci zvládnout. Zároveň jim dát prostor pro otázky. Nepředpokládáme, že bude postačovat dotace jedné vyučovací hodiny, navrhujeme tomuto startu věnovat dostatek času, spojit ho s informacemi o tom, co se bude dál dít atd. Může se tedy stát, že se dostanete k „třídnickému dopoledni".

Je dobré podporovat setkání a rituály, na které jsou žáci a děti zvyklí - ranní kruhy, ranní aktivity. A mít na paměti, že děti mohou být méně soustředěné a roztěkané a mohou potřebovat více prostoru a času. U mladších dětí toto může znamenat potřebu většího střídání aktivit, u starších naopak více času, aby mohli do tématu „vplout" a usadit se v něm.

Děti v mateřských školách mají obecně kratší dobu, kdy udrží pozornost, a v situaci, kdy se vrátí do školky, může u mnoha z nich nastat nejen „znovuadaptace", ale také větší potřeba pohybového vyžití a kontaktu s ostatními (někdy opatrnější a někdy naopak hodně intenzivní, a pravidla odstupu pro ně budou velmi náročná).

Ranní rituály

- Většina MŠ má své rituály, někdy povídací kolečka, někdy pohybová, a je vhodné obě aktivity střídat.

- Při ranním povídání s dětmi je potřeba se připravit na fakt, že při běžné otázce – co jste dělaly, když jste byly doma – je období tak dlouhé a pravděpodobně různorodé, že některé děti nebudou schopny nic konkrétního říct, jiné budou opakovat, co bylo řečeno před nimi, některé se rozpovídají a pro všechny bude velmi těžké vydržet poslouchat. Otázku tedy lze konkretizovat pomocí přesné formulace, například: Co se vám nejvíce líbilo, když jste byly doma a nechodily do školky? Je něco, co jste dělaly úplně poprvé v životě? Na co jste se do školky nejvíce těšily?

- Aby děti dokázaly během povídání udržet pozornost, doporučujeme po každé odpovědi (u větších dětí třeba po každé páté odpovědi) navrhnout miniaktivitku – výskok a dřep, protáhneme se a zívneme jako lev (uvolnění mimických svalů), nebo si povíme básničku se slovem, které padlo apod.

Aktivita zaměřená na situaci vyvolanou Koronavirem

- Tématu Koronaviru bude potřeba věnovat čas i nad rámec zážitků dětí, jelikož jejich povědomí o dané situaci bude velmi různorodé. Některé rodiny o situaci ve faktech nemluvily před dětmi téměř vůbec, jiné je podrobně rozebraly. Věnovat ranní povídání v prvních dnech tomuto tématu tedy bude nezbytné. Je možné zjistit, co děti o Koronaviru ví, a sjednotit tyto informace. Také určitě bude potřeba objasnit nutnost nošení roušek (na veřejnosti, ve školce, doma), zásady osobní hygieny – hlavně správné mytí rukou, a v neposlední řadě probrat

strach, který virus vyvolává. Aby se hygiena stala rutinou, je možné ji pojmout jako hru, například tanec a píseň integrovaného záchranného systému, který se nesl sociálními sítěmi.

- Je možné využít pohádku o Draku Koroňákovi, na níž je v závěru textu odkaz.

- Je vhodné toto povídání oddělit od ranního povídání nějakou pohybovou aktivitou.

Tvůrčí varianta

- Jednoduše můžeme dětem navrhnout, aby nakreslily, co dělaly během karantény. A následně si o obrázcích povídat ve skupině i jednotlivě.

- Aby se dítě dobře zadaptovalo, musí místo přijmout za své. V případě proběhlé situace, kdy děti ze dne na den do školek nesměly, neviděly kamarády, učitele ani školku a hračky, tak je důležité, aby prostor školky byl opět přijat mezi bezpečná místa, kam dítě rodiče dají, je tam prima a zase ho vyzvednou. Tuto bazální důvěru je potřeba u některých dětí obnovit. Z teoretického konceptu lze na situaci nahlížet dle teorie Erika Eriksona Devět věků člověka, kdy první kategorie, potřebná pro další vývoj, je získání základní důvěry nejdříve k blízkým osobám a místu, pak k dalším lidem a místům (např. školka). Některé děti mohou procházet regresem, tedy návratem do předchozího vývojového období, a tato aktivita pomáhá k získání potřebné důvěry. Můžeme dětem nabídnout následující „ukotvovací" kresbu, stavbu ze stavebnice apod. Zadáme dětem, aby nakreslily / vytvořily prostor / postavily stavbu, kde je bezpečí, a kde přebývají všechny osoby, zvířata a věci, které tam k bezpečí potřebují, a pak si o výtvorech povídáme. Otázky typu: Co je tam prima? Kdo všechno tam má být? Co by si děti přály, aby tam mohly dělat a na co si hrát?

- Abychom lépe pochopili pocity dětí, můžeme jim navrhnout namalovat, jak si Koronavirus představují. Samozřejmě někteří určitě obrázek viru někde zahlédli, ale pro jiné to může být velmi abstraktní představa – možná strašidelná, možná veselá. Je důležité nabídnout dětem velké množství nástrojů a barev (včetně černé) a ponechat jim velikou volnost a možnost výtvory měnit a tvořit vícekrát. Na úvod by bylo přínosné zmínit, že jde o jejich představu Koronaviru, jak si oni myslí, že vypadá.

- Pokud vnímáme, že některé děti se Koronaviru bojí, či se na něj zlobí, můžeme následně navrhnout, co by obrázku udělaly. Jsou dovolena všechna řešení – začmárání, rozstříhání, roztrhání, zadupání. Vše, co dětem umožní směřovat a vyjádřit možný strach a vztek. Pokud děti neví, jak Koronavirus namalovat a přesto potřebují vztek vyjádřit, je to ta chvíle, kdy můžeme konkrétní obrázek viru vytisknout, popovídat si o něm a pak mu „dát co proto".

- Alternativou, pokud máme možnost malovat venku na zahradě, je veliký papír přichycený vodorovně na stojanu, či třeba plotě, na který děti vybíjejí své emoce štětci a barvami. Velkou zábavou je též pustit muziku, během které děti malují. Můžete začít rychlou údernou hudbou – rock, rychlý pop, Beethovenovy symfonie, Čajkovskij B moll concert; další dílo malovat za zvuků veselých melodií – dětské písničky, country, taneční popové a latinsko-americké skladby, Rossini – předehra opery Vilém Tell, Nikolaj Rimskij-Korsakov – Let Čmeláka; a skončit třetím dílem při pomalých, klidných zvucích – ukolébavky, zamilované písně, Bedřich Smetana – Má Vlast – Vltava. Budete sami překvapeni, jak rozdílná díla vzniknou a jak to bude děti bavit.

Pohybová varianta

- Určitě máte vlastní zásobu nápadů na fyzické aktivity. Nyní je chvíle ji využít hojně, opakovaně a ve všech formách. Mnoho dětí bylo po celou dobu karantény zavřeno doma, a nejen že v nich pulzuje jaderný reaktor, který může každou chvíli vybuchnout, zároveň ale jejich svaly mohly začít ochabovat a děti nemají fyzickou výdrž a pružnost, na kterou byly zvyklé. Určitě je tedy nutné začleňovat do denního programu vybití energie pomocí her plných honiček, míčových aktivit, lezení, skákání, válení sudů a jiných. Taktéž je ale nutné nezapomínat na správné protahování a posilování svalů.

- Fyzické aktivity nám zároveň pomáhají přijatelným způsobem vybít nahromaděné emoce. Radost z návratu mohou děti vyjádřit tancem na bláznivé melodie. Vztek házením míče na cíl – obrázek něčeho, co děti rozzlobilo (Koronavirus, roušky,...), strach mačkáním polštáře, či míče. Při házení míče na cíl bude zásadní se nebát děti instruovat, aby házely co největší silou a mít na to i připravené zázemí. Velmi dlouho jim bylo určitě neustále kladeno na srdce, aby byly hlavě opatrné, a neměly volnost „upustit páru“, je tedy potřeba jim to nyní umožnit a vytvořit pro to adekvátní prostředí. Zároveň hry, kdy rychleji chytají menší míče a házejí je určitým směrem, jim může přinést tolik potřebnou úlevu. A samozřejmě můžeme využívat i další nástroje kromě míčů – ať už balónky, kroužky, polštáře aj.

- Toto je ideální chvíle na začlenění relaxace do fyzických aktivit. Fyzickou aktivitu – volnou, cílenou i jen hru, bude vždy potřeba zakončit aktivitou zklidňující (například hry, kdy dva běhají a ostatní čekají, jakým je třeba Chodí pešek okolo), rozdýcháním, případně relaxací na zemi a zvědoměním vlastního těla a pocitů. Musíme si totiž být stále vědomi faktu, že děti se potřebují po dlouhé době v relativní izolaci vybít, ale stejně tak se potřebují naučit, jak vybití ukončit.

Práce s emocemi – když se znovu objeví strach/ vztek/ smutek...

Při práci s emocemi (a to ať už preventivně nebo ve chvíli, kdy se objeví) můžeme pracovat dvěma základními směry. Zaprvé, můžeme pomáhat dítěti, aby se o emoci dozvědělo co nejvíc. Díky tomu, že o ní bude víc vědět, stane se pro něj situace přehlednější. Druhou možností je práce s emocí jako s energií - tedy využití těla a pohybu. Některé pohybové aktivity jsou popsány zde, další o kapitolu níže u aktivit venku.

Níže popisujeme jen některé tipy, nicméně sem patří všechny techniky z řad „náladoměrek", kterých je nepřeberné množství.

Dozvídání se o emoci

- Využít film V hlavě, ať již dostupný trailer nebo vybrat část filmu. Na začátku je část, kdy je hlavní hrdinka malá, předškolní, emoce se jí v hlavě teprve vyvíjí a může být dětem v MŠ velmi blízká. Dále mít připravené kartičky s jednotlivými emocemi i s imaginárním kamarádem a povídat si s dětmi o tom, kdy kterou emoci u sebe vnímají. Ať vypráví konkrétní příhody. Pak ať si děti i učitelé vezmou nějakou hračku, kterou ve školce mají, a ta hračka má právě nějakou emoci. Děti si zkouší, jak se ta emoce u hračky projevuje a pak co potřebuje (např. když bude mít vztek, je možné, aby pedagog předvedl třeba dupání, křik a co hračka potřebuje - třeba vzít za ruku, pohladit, uznat, že se asi teď zlobí, a dát jí do ruky třeba papírovou kouli, aby s ní hodila...).

- U starších dětí (které už emoce umí pojmenovat) je možné na velký papír nakreslit teploměr pro každou emoci a děti mohou svou barvou zakreslit, na jaké úrovni mají jakou emoci a povídat si o tom, při jaké situaci se emoce objevuje.

- Také je možné k povídání využít karet: Moře emocí od Be Creative a lze s nimi pracovat obdobně jako se žáky 1. stupně, ale vzhledem k věku je vhodné použít jen jednu otevřenou otázku (Jaká karta je nejpodobnější tomu, jak se děti měly doma?), a druhý den nebo po pauze další (Jak se mají teď? Jak by se chtěly mít?) Stejně tak je možné využít příběhy Žabáka Ferdy a Emušáků.

Tělo

- Pro protažení těla je možné použít některé z pohybových aktivit popsaných už výše: Radost z návratu mohou děti vyjádřit tancem na bláznivé melodie. Vztek házením míče na cíl – obrázek něčeho, co děti rozzlobilo (Koronavirus, roušky,...), strach mačkáním polštáře či míče. Při házení míče na cíl bude zásadní se nebát děti instruovat, aby házely co největší silou, a mít na to i připravené zázemí.

- Dále je možné se zaměřit i na relaxační aktivity výše popsané, které vedou ke zklidnění a uvědomění si vlastního těla a faktu, že tělo má dítě ve svých rukou: Lehnout si na zem a dát ruce na břicho, do kterého je dobré dýchat, případně uvědomění těla zintenzivnit relaxací na zemi.

Vyrazte ven

Celkově doporučujeme dle možností využít práci venku, mimo prostor třídy - žáci strávili hodně času doma, v uzavřeném prostoru, bez kroužků a možností vybití, je velmi pravděpodobné, že budou mít velké množství energie, kterou budou potřebovat vypustit ven. Pro první hodinu je vhodné zůstat ve škole - v prostředí, které je pro žáky známé a které naplňuje potřebu kontroly nad situací a přehlednosti. Pro další práci se třídou však může být užitečné vyjít ven a věnovat se fyzickým aktivitám, které pomohou žákům dostat energii ven. S ohledem na bezpečnost doporučujeme vynechávat kontaktní techniky (jak s ohledem na další možné šíření viru, tak také z pohledu nevybité energie, kterou nemusí mít žáci plně pod kontrolou).

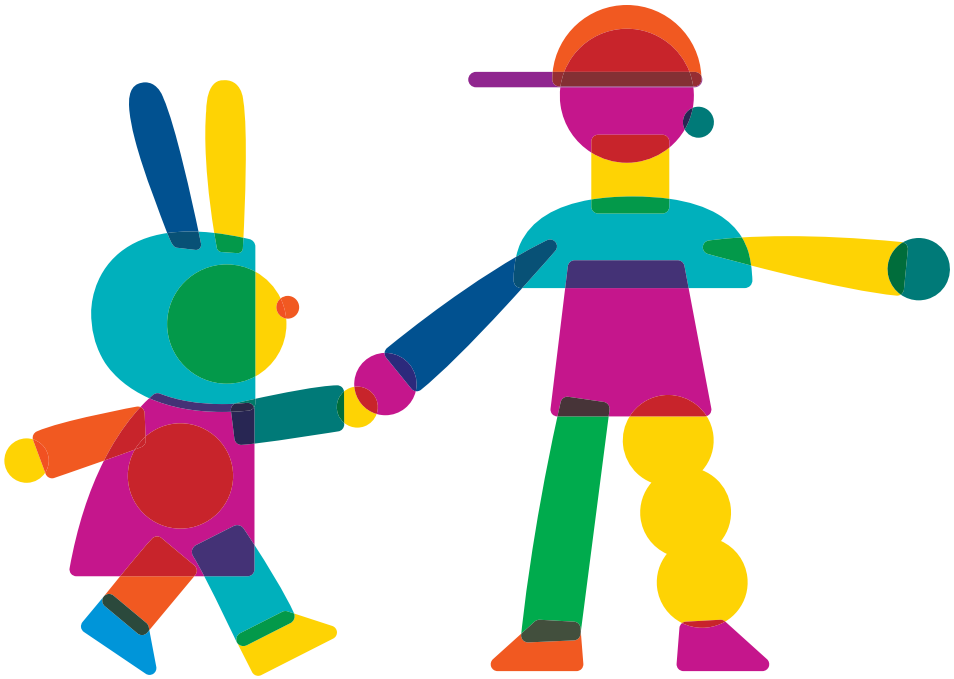
Doporučujeme se věnovat krátkým dynamickým aktivitám, jako např.:

- Vytvořte opičí dráhu: např. jezdit na odrážedle, koloběžce mezi kuželi, podlézt nějakou lavici, přelézt překážku, přeskákat nějaký úsek a na závěr hodit míček do velkého klobouku. Děti zažijí pohyb a lze jim zvědomit, že když se překážka překoná, po druhé to jde o něco lépe, minimálně v tom, že už vědí, co se děje. Jedná se o podobnost se situací, kterou děti zažily – „druhá adaptace“ už není neznámá.

- Hra na zvířecí zvuky (zvuky džungle) - připravíme si obrázky se zvířaty. Na začátku společně opakujeme, jaké zvíře dělá jaký zvuk (čím silnější a hlasitější zvířata, tím lépe - lev, vlk, opice ...) Pak si děti vylosují zvířata, a vždy, když paní učitelka/pan učitel řekne zvíře, tak začnou vydávat zvuky. Překřikují se a je to v pořádku, děti se tím učí, že když je přetlak a někoho moc, lze i zvukem vyjádřit vztek, který mají ve svých rukou. Je vhodné aktivitu podpořit i tělesně - třeba děti mají ruce na břiše, na hrudníku, a vnímají, jak se zvuk projevuje i na těle.

Metodické tipy a inspirace

První stupeň základních škol



První setkání s dětmi / první třídnická hodina

Celkový záměr prvního setkání s dětmi je dát jim prostor, aby mohly mluvit o tom, co zažily, jaké to pro ně bylo a co jim pomáhalo situaci zvládnout. Zároveň jim dát prostor pro otázky. Nepředpokládáme, že bude postačovat dotace jedné vyučovací hodiny, navrhujeme tomuto startu věnovat dostatek času, spojit ho s informacemi o tom, co se bude dál dít atd. Může se tedy stát, že se dostanete k „třídnickému dopoledni".

Je dobré podporovat setkání a rituály, na které jsou žáci a děti zvyklí - ranní kruhy, ranní aktivity. A mít na paměti, že děti mohou být méně soustředěné a roztěkané a mohou potřebovat více prostoru a času. U mladších dětí toto může znamenat potřebu většího střídání aktivit, u starších naopak více času, aby mohli do tématu „vplout" a usadit se v něm.

Tvůrčí varianta

- Instruujte žáky, ať nakreslí, jak se měli v období, kdy nebyla škola. Mohou do obrázku zakreslit, co je na tom bavilo, co nebavilo, jak se u toho měli, co jim pomáhalo to zvládnout, na co se těšili a čeho se obávali. Společně o obrázcích mluvte a sdílejte. Můžete pro žáky vytvořit předpřipravený materiál, kam budou doplňovat, jak se měli – možnou inspiraci najdete zde: www.bit.ly/3aMAzKF

- Pro práci ve třídě doporučujeme zvážit, zda je dostatečně bezpečno, aby se mluvilo o prožívání emocí na úrovni těla, a jak jsou v tomto ohledu žáci zvyklí mluvit před ostatními, případně toto vynechat a věnovat se pouze chování - co dělali, co jim pomáhalo, co je nebavilo...) Variantou je nakreslit jeden obrázek příjemného dne (kdy to bylo fajn, že škola nebyla a co všechno dobrého jim to přineslo) a jeden nepříjemného dne (kdy jim nebylo dobře a byli by raději ve škole, co jim chybělo...) Důležité je se následně u obrázku nepříjemného dne ptát, jak to zvládli, co jim pomohlo. Podporujeme tak vlastní zvládací mechanismy každého dítěte.

- Pokud bude ve třídě vznikat několik skupinek podle typu obrázků – děti, které se spíše radovaly, děti, které byly spíše úzkostné, děti, kterým se to střídalo apod., je vhodné toto pojmenovat. Děti, které se bály, tak mohou slyšet, že nebyly samy, kdo měl takový pocit, což pro ně může být úlevné. Zároveň si uvědomí a v praxi zažijí, že různé prožívání je normální.

- Tento typ práce vám přináší významné a široké mapování toho, jak žáci situaci prožívají, žákům přináší ujasnění jejich prožitků, možnost ventilace a zažití pocitu zájmu a sounáležitosti. Práci věnujte dostatek času, nechte žáky říct, co potřebují, vyslechněte je.

- Další možnou aktivitou je Strom obav a těšení. Pedagog připraví předkreslený kmen stromu a každé dítě si na dva papíry obkreslí pravou a levou ruku. Do každé z nich bude psát své představy o budoucnosti - do levé ruky z čeho má obavy, do pravé ruky na co se těší. Nápady a představy žáci posléze mohou sdílet a může tak vzniknout diskuze o tom, co kdo s kým má podobně atd. Následně si žáci ruce vystřihnou a vyrobíme z nich

velkou korunu stromu, vytvořenou z pravých a levých dlaní, tedy obav a těšení (pro přehlednost je možné využít i barevné rozlišení/ nadepsání ruky atd.) Můžeme se k tomuto materiálu průběžně vracet a mít jej jako vodítko k tomu, na čem s třídou pracovat.

- Do hodiny je možné vložit nějakou pohybovou aktivitu - protahovací, rozcvičku, něco, co jste společně dělali již dříve, např. oblíbenou hru. Můžete vyrazit ze třídy alespoň na chodbu, aby žáci mohli využít pohyb a energii - schovat nějaké předměty, které budou žáci posléze hledat, při matematice výsledky příkladů děti nepíší na tabuli, ale hledají odpověď po třídě, chodbě atd.

Mluvící varianta

- Můžete žákům přečíst některé pohádky, nebo básničky, které v době uzavření školy vznikly (doporučujeme vydařenou pohádku O zlém draku Koroňákovi od Kláry Veselské). Následně mohou děti zakreslit, která část pohádky na ně udělala největší dojem, posléze si můžete povídat o tom, co zažili žáci, a jestli je to v něčem podobné pohádce.

Práce s emocemi – když se znovu objeví strach/ vztek/ smutek...

Při práci s emocemi (a to ať už preventivně nebo ve chvíli, kdy se objeví) můžeme pracovat dvěma základními směry. Zaprvé, můžeme pomáhat dítěti, aby se o emoci dozvědělo co nejvíc. Díky tomu, že o ní bude víc vědět, stane se pro něj situace přehlednější. Druhou možností je práce s emocí jako s energií - tedy využití těla a pohybu. Některé pohybové aktivity jsou popsány zde, další o kapitolu níže u aktivit venku.

Níže popisujeme jen některé tipy, nicméně sem patří všechny techniky z řad „náladoměrek", kterých je nepřeberné množství.

Dozvídání se o emoci

- Pusťte žákům trailer z filmu V hlavě a využijte metaforu toho, že tak jako ve filmu fungují postavičky v naší hlavě, které nás ovládají, tak i my to máme v těle. Film skvěle ukazuje, že emoce nejsme my, ale jsou naší součástí a mají na nás vliv. Jaké postavičky mají často v hlavě oni? Jak vypadají? Jak se s nimi mají? Jaké potkávají nejčastěji? Můžete si o nich povídat, kreslit je. Podobné typy emocí např. nervozitu, strach a trému, můžete dát k sobě a vytvořit skupiny podobných emocí, které budou reprezentovat základní emocionální spektrum. Pak můžete s dětmi hrát pohybové hry, kdy budou přesouváním se k jednotlivým obrázkům odpovídat na otázky typu - Jakou emoci zažíváte nejčastěji? Jakou nejraději? S jakou si nevíte rady? Kterou skoro/ vůbec neznáte? Kterou mají nejčastěji lidé ve vašem okolí?, atd. Tento typ technik následně můžete využít jako vaši vlastní třídní „náladoměrku", která může být rychlým startem každého dne - Jak se máte dnes?/ Jaký panáček u vás teď řídí pultík?

- Nakreslete, jak vaše emoce vypadá - představte si, že je postavička, která žije ve vašem těle - Jaká je? Co má ráda? Co jí pomáhá? Jak by se mohla jmenovat? Tím, že děti personifikují svůj strach/ vztek/ úzkost, tak emoce přestávají být abstraktní, ale stávají se hmatatelnými. Pak si o nich můžete společně povídat – jaký (např. vztek) je, kdy se objevuje, co na něj platí. V třetí fázi se můžete s dětmi domlouvat, co by s obrázkem nyní rády udělaly. Některé si ho mohou chtít nechat, aby měly strach pod dohledem, jiné mu mohou chtít přikreslit velkého kámoše/ superhrdinu, který jim pomůže, když se budou bát, některé děti chtějí obrázky zničit. Vše je povoleno. Neposuzujme, zda je vhodnější, aby si dítě obrázek spíše nechalo a pečovalo o něj, nebo zda ho zničí. Je to svoboda dítěte a chvíle, kdy má nad emocí absolutní kontrolu. K ničení z naší praxe doporučujeme dětmi velmi oblíbené ohniště, ve kterém je možné obrázky spálit, případně je možné obrázky rozdupat, trhat, nechat viset někde venku na stromě atd.

- Karty - existuje mnoho karet, které jsou vytvořené na práci s emocemi - např. Moře emocí od Be Creative, které je skvělé pro věkovou skupinu prvního stupně. Nechte děti vybrat kartu podle toho, jak se mají a jak by se chtěly mít. Nebo jak se měly před půl rokem (potažmo v období, které se vztahuje k významné situaci) a jak se mají teď. Při práci s kartami je důležité nechat děti říct to, co chtějí, a pokud se jich doptáváme, tak být velmi opatrní, abychom jim něco nepodsouvali! Např.: „To sis vybral takovou veselou rybu, viď?", „A myslíš, že ta rybička je opravdu smutná?", atd. Děti někdy karty interpretují významně jinak, než jak je chápeme my, toto je však nutné respektovat a odolat tendenci dítě chlácholit ve chvíli, kdy si vybere kartu ukazující, že se nemá

dobře. Chlácholením pouze dítě znevažujeme a ukazujeme, že jeho prožívání nebereme vážně „Jé, to určitě nebude tak hrozné, jak to vypadá/ jak říkáš." Riskujeme tím, že s námi dítě nebude chtít nic dalšího sdílet, anebo - což je podstatně horší - že nám dítě uvěří, protože jsme autorita, a zpochybní svoje vlastní prožívání. S kartami tedy stačí opravdu jen to, aby dítě popsalo, jak se má/ mělo, případně se můžete doptat na to, co mu pomohlo/ pomáhá to zvládat, případně, díky čemu má takhle skvělou náladu - opět mu tak pomůžete si uvědomit, jak se s věcmi dokáže vyrovnávat a kde je jeho síla.

Tělo

- Pokud vidíte, že děti jsou v tenzi, je možné využít různé protahování, rozhýbávání atd. pro uvolnění energie, která v dětech je. Může jít pouze o to, že někoho poprosíte, aby vstal a šel otevřít okno (vidíte-li to u jednotlivce), nebo že se všichni protáhnete (je-li to emoce spojená se ztuhnutím typu strach, smutek), nebo že vyklepete, vyskáčete každou část těla (u emocí s „probublávající" energií - radost, vztek). Vybírejte s ohledem na to, o jakou emoci se jedná, a také zda je vhodné, aby se žáci pohybovali samostatně nebo ve skupinách. Skupiny jsou obecně možné ve chvíli, kdy je emoce jen slabá a pracujeme spíše preventivně (tak moc se neobjevuje, ale z toho, jak žáky známe, tak tušíme, že se blíží).

- Pro třídy, kde jsou pohodové vztahy, můžete pro práci s úzkostí, strachem atd. využít techniky typu „Milá babičko, posílám ti křečka, tečka.", tzn. techniky, kdy žáci sedí v kruhu a každý má před sebou něčí záda, na které něco píše, kreslí. Dá se s tím fantazijně různě pracovat - psát dopis babičce (pokud je téma prarodičů vhodné v kontextu situace) nebo si představovat, že spolužák před nimi je štěňátko, které se venku umazalo a teď potřebuje - osprchovat, namydlit, vydrbat kartáčem, vyfénovat… Technika je zpravidla velmi uklidňující, ale je důležité myslet na to, že je možné ji použít pouze ve třídách, kde není velký ostych a kde jsou dobré vztahy. Zároveň je techniku možné použít až ve chvíli, kdy budou možné celkově kontaktní a dotykové aktivity.

Vyrazte ven

Celkově doporučujeme dle možností využít práci venku, mimo prostor třídy - žáci strávili hodně času doma, v uzavřeném prostoru, bez kroužků a možností vybití, je velmi pravděpodobné, že budou mít velké množství energie, kterou budou potřebovat vypustit ven. Pro první hodinu je vhodné zůstat ve škole - v prostředí, které je pro žáky známé a které naplňuje potřebu kontroly nad situací a přehlednosti. Pro další práci se třídou však může být užitečné vyjít ven a věnovat se fyzickým aktivitám, které pomohou žákům dostat energii ven. S ohledem na bezpečnost doporučujeme vynechávat kontaktní techniky (jak s ohledem na další možné šíření viru, tak také z pohledu nevybité energie, kterou nemusí mít žáci plně pod kontrolou).

Doporučujeme se věnovat krátkým dynamickým aktivitám, jako např.:

- Ryze pohybové aktivity: Oběhněte co nejrychleji třikrát spolužáka, kterého si tajně vyberete / První slovo dostane ten, kdo udělá dřep s výskokem / Protahování s písničkami, básničkami / Stoupněme si a udělejme všichni to, co teď našemu tělu udělá fajn - můžeme jet po kruhu a všichni si vždycky vyzkouší protažení ostatních (jeden předvádí to své a ostatní zopakují) / Křik - zkuste mluvit od co nejtišššího hlasu, který dokážete, až do toho nejhlasitějšího - aby vás slyšeli až támhle, … případně je možné to střídat s dupáním, tleskáním… / Opičí dráha - stezka zručnosti, síly, vytrvalosti (principem je dát tělu prostor pro vypuštění energie).

- Na postřeh: Házení si míčem a odpovídání na otázky spojené s dřepem, poskočením / Kdo jako první přinese věc začínající na písmenko… / Aktivity na propojení mozkových hemisfér (dá se dohledat spousta cvičení, která jsou zábavná a končí hromadou smíchu) / Stopovaná - jednotlivci mohou chodit po značkách a stopují předchozího, apod.

- Fantazijní: Představte si, že se chystáte na výlet do džungle – teď si všichni oblékneme naše imaginární kalhoty, boty a vydáme se na procházku. Teď vidíte nádhernou kytku, co uděláte? … Teď se na vás řítí tygr… Teď chcete chytit opici, ale utíká vám a musíte za ní skákat… (dle fantazie) / Lidský vývoj od miminka - představte si všichni, že jste miminko, ležíte, pláčete, teď objevíte, že si dosáhnete na nohy, teď zkoušíte lézt po čtyřech, pomalu si stoupněte, opatrně chodíte …

Metodické tipy a inspirace

Druhý stupeň základních škol a střední školy

První setkání s dětmi / první třídnická hodina

Celkový záměr prvního setkání s dětmi je dát jim prostor, aby mohly mluvit o tom, co zažily, jaké to pro ně bylo a co jim pomáhalo situaci zvládnout. Zároveň jim dát prostor pro otázky. Nepředpokládáme, že bude postačovat dotace jedné vyučovací hodiny, navrhujeme tomuto startu věnovat dostatek času, spojit ho s informacemi o tom, co se bude dál dít atd. Může se tedy stát, že se dostanete k „třídnickému dopoledni".

Je dobré podporovat setkání a rituály, na které jsou žáci a děti zvyklí - ranní kruhy, ranní aktivity. A mít na paměti, že děti mohou být méně soustředěné a roztěkané a mohou potřebovat více prostoru a času. U mladších dětí toto může znamenat potřebu většího střídání aktivit, u starších naopak více času, aby mohli do tématu „vplout" a usadit se v něm.

Tvůrčí varianta

- Se staršími žáky je možné vytvořit mandalu, rozdělený kruh, slunce, které má několik paprsků a ke každému se něco píše, panáčka s bublinami myšlenek... ztvárnění je zcela na každém pedagogovi, co vyhodnotí jako vhodné pro své žáky. Záměrem je, aby žáci měli strukturované oblasti, na které se budou soustředit, a to - jak se měli v době uzavření škol, co bylo příjemné a co nepříjemné, jak s tím nakládali a co se jim honí v hlavě teď.

- Tyto otázky vám vytvoří prostor ke sdělení toho, jak situaci prožívali, pojmenování emocí, chování, vyrovnávacích strategií, které použili, a zároveň vám přinesou zprávu o tom, jaké nejasnosti, potřeby atd. v tuto chvíli mají.

- Následně můžete udělat jeden velký obraz a nechat žáky za sebe dopsat své postřehy a sesbírat je tak za celou třídu – touto formou navíc podpoříte pocit sounáležitosti a toho, že ve třídě je možné věci sdílet (doporučujeme do tříd, kde je bezpečná a přátelská atmosféra).

- Se staršími žáky můžeme realizovat aktivitu Strom obav a těšení, popsanou pro žáky prvního stupně. Postup je stejný, obsah bude mít u starších žáků více filozofický a abstraktní rozměr, a stejně jako u žáků prvního stupně, může být pro pedagogy užitečným mapujícím nástrojem. Aktivita: Pedagog připraví předkreslený kmen stromu a každý žák si na dva papíry obkreslí pravou a levou ruku. Do každé z nich bude psát své představy o budoucnosti - do levé ruky z čeho mají obavy, do pravé ruky na co se těší. Nápady a představy žáci posléze mohou sdílet a může tak vzniknout diskuze o tom, co kdo s kým má podobně atd. Následně si žáci ruce vystřihnou a vyrobíme z nich velkou korunu stromu, vytvořenou z pravých a levých dlaní, tedy obav a těšení (pro přehlednost je možné využít i barevné rozlišení/ nadepsání ruky atd.) Můžeme se k tomuto materiálu průběžně vracet a mít jej jako vodítko k tomu, na čem s třídou pracovat.

- Podpora ostatním - aktivity zaměřené na nabídku pomoci okolí jsou aktivizační, přinášejí pocit užitečnosti, možnosti podílet se na prostředí, ve kterém se pohybuji, a prohlubují sounáležitost. Ideální jsou pro vyšší ročníky základní školy a střední školy, kdy dospívající cítí potřebu angažovat se ve světě a pomoci mu, aby byl lepší.

Možnou variantou, jak tuto přirozenou tendenci využít, může být vytvoření něčeho milého a podpůrného pro své okolí. Např. můžete začít s žáky diskuzí o tom, co jim pomáhalo, když probíhala izolace a zavření škol. Z jejich návrhů postupně hledat, co byly věci, které by oni mohli nabídnout svému okolí, a spolu s nimi vymýšlet varianty, jak toto nabídnout. U velmi aktivních a prosociálních tříd bude tento návrh stačit a nadále můžete být jen moderátorem celé akce. Možností, co nabídnout, mohou být milé a povzbudivé vzkazy zavěšené někde v prostoru školy, nebo komunity města, které budou volně k rozebrání, stejnou funkci mohou splnit drobné výrobky, úryvky z knih, náměty, co dělat při špatné náladě atd. Inspirovat žáky můžete i tím, že se mohou zaměřit na nějakou konkrétní cílovou skupinu - na mladší spolužáky ve škole, na zdravotníky ve městě, na klienty domovů pro seniory, na prodavače a prodavačky ve městě atd. Tento typ aktivity je možné zacílit i jako ocenění něčí práce, poděkování. Při tvorbě ocenění můžeme žáky vést k dovednosti umět oceňovat konkrétně, specificky, a podpoříme i jejich schopnost pocítit vděčnost. V principu se jedná o významnou práci s hodnotovým systémem jednotlivců. Takto je možné pracovat i s nižšími ročníky druhého stupně. Tuto aktivitu doporučujeme až v pozdější fázi práce se třídou, poté co proběhne práce s jejich vlastními emocemi a prožíváním, je možné ji použít jako aktivitu při výročí.

Mluvící varianta

- Rozviňte diskuzi v kruhu - žáci si mohou házet předmětem, nebo si jinak předávat slovo. Záměrem je odpovídat na několik různých otázek, na každou otázku by měl odpovědět každý, kdo chce, tzn. každý by měl mít možnost dostat slovo.

- 1. Ptejte se, s jakými emocemi se potkávali nejčastěji, ať už u sebe nebo ve svém okolí. 2. Jaké myšlenky měli nejčastěji?

- Následně je možné třídu rozdělit do skupin podle nejčastějších emocí, které zažívali oni sami. Následně je nechte vymýšlet, co jim pomáhalo emoce zvládnout (pokud byly nepříjemné), nebo díky čemu tyto emoce měli (pokud byly příjemné)/ jak se to stalo a co to ovlivnilo. Záměrem je podpořit vyrovnávací strategie zdroje sebepodpory, které žáci mají. Variantou je nechat žáky mluvit ve dvojicích, jak je jim příjemné - důležité je, aby měl každý dvojici, ve které je mu dobře. Motivační pro žáky může být návrh, že by mohli vytvořit materiál o tom, jak pracovat s jednotlivými emocemi, který by byl k dispozici ostatním ve škole.

- Stejný princip je možné uplatnit v diskuzi o myšlenkách nebo je možnost rozvinout takto diskuzi o obavách, které měli, které mají teď apod.

Práce s emocemi – když se znovu objeví strach/ vztek/ smutek...

Při práci s emocemi (a to ať už preventivně nebo ve chvíli, kdy se objeví) můžeme pracovat dvěma základními směry. Zaprvé, můžeme pomáhat dítěti, aby se o emoci dozvědělo co nejvíc. Díky tomu, že o ní bude víc vědět, stane se pro něj situace přehlednější. Druhou možností je práce s emocí jako s energií - tedy využití těla a pohybu. Některé pohybové aktivity jsou popsány zde, další o kapitolu níže u aktivit venku.

Níže popisujeme jen některé tipy, nicméně sem patří všechny techniky z řad „náladoměrek", kterých je nepřeberné množství.

Dozvídání se o emoci

- Pro žáky druhého stupně a středních škol je v praxi stejně dobře využitelný film V hlavě a návazná práce s ním, jak je uvedeno u žáků prvního stupně. Je zde však důležité je ujistit, že trailer ukazuje, co se děje v hlavách dětí i dospělých (aby bylo podpořeno, že je vnímáme jako dospívající, a ne jako děti). Do karet nám hraje to, že v traileru se ukazují i hlavy rodičů a rozehrává se tam i partnerské téma, takže se i dospívající mohou identifikovat.

- Zavařovací lahev - pro žáky druhého stupně bývá emocionální prožívání náročné, emoce se míchají tak, že jim přestávají rozumět, a není to jako dřív. Dejte si s třídou čas na to, abyste si vymysleli vlastní barevné kódy pro jednotlivé základní emoce (např. smutek - modrý, vztek - červený, strach - žlutý atd.), na kterých se společně shodnete. Toto může být docíleno formou diskuzí, kreslením atd. Může to být skvělý prostor pro prozkoumávání emocí - jak je kdo vnímá, jestli se shodnete na tom, že mají nějaký tvar atd. Abstrakce je v tomto směru velmi oblíbená zejména u vyšších ročníků ZŠ či SŠ. Až budete mít shodu, tak může mít každý žák svoji sklenici, do které si může dle aktuálního stavu/ jak se měl před měsícem/ včera/ jak se chce mít ..., poskládat kuličky jednotlivých emocí např. z modelíny. Tzn. bude ve sklenici mít tři červené kuličky, jednu maličkou modrou, dvě velké zelené. Je možné si hrát s tím, jakou mají jednotlivé barvy velikost, jak jsou umístěné atd. Technika přináší velkou míru abstrakce, tedy i bezpečí pro individuální práci. Je pravděpodobné, že pokud je třída komunikativní, tak jen diskuze o barvách a tvarech bude minimálně na hodinu. Technika vychází z dětské knihy The Coloured Monster od Anna Llena - je možné ji žákům ukázat, ale jedná se o ilustrovanou dětskou knížku, zvažte tedy, zda jsou žáci již připraveni se nechat inspirovat dětmi, nebo by to pro ně mohlo být ponižující a trapné.

- Karty - i se staršími žáky jsou karty velmi vhodné a jsou jimi velmi oblíbené. Jednoznačně platí to, co u dětí prvního stupně a prací s kartami. Tedy: při práci s kartami je důležité nechat žáky říct to, co chtějí, a pokud se jich doptáváme, tak být velmi opatrní, abychom jim něco nepodsouvali! Např. „To sis vybral takovou veselou kartu, viď?", „A myslíš, že ta karta je opravdu smutná?", apod. Žáci někdy karty interpretují významně jinak, než jak je chápeme my, toto je však nutné respektovat a odolat tendenci jednotlivce chlácholit ve chvíli, kdy si vybere kartu ukazující, že se nemá dobře. Chlácholením pouze žáka znevažujeme a ukazujeme, že jeho prožívání nebereme vážně „Jé, to určitě nebude tak hrozné, jak to vypadá/ jak říkáš." Riskujeme tím, že s námi již nebude chtít nic dalšího sdílet, anebo - což je podstatně horší - že nám žák uvěří, protože jsme autorita, a zpochybní svoje vlastní prožívání. S kartami tedy stačí opravdu jen to, aby žák popsal, jak se má/ měl, případně se můžete

doptat na to, co mu pomohlo/ pomáhá to zvládat, případně, díky čemu má takhle skvělou náladu - opět mu tak pomůžete si uvědomit, jak se s věcmi dokáže vyrovnávat a kde je jeho síla. Pro žáky druhého stupně a středních škol doporučujeme karty s vyšší mírou abstrakce - tedy např. karty s obrázky zvířat, karty z hry DiXit (zde pozor na to, že existuje mnoho rozšíření a některé sady jsou celkem jednomyslně temné), karty pro storytelling, případně je možné si vytvořit karty samostatně, např. vytisknutím abstraktních obrázků jako fotek. Karty typu Moře emocí jsou pro tuto věkovou skupinu demotivující, protože působí příliš dětsky.

Tělo

- Se staršími žáky je dobré myslet na to, že tělesně dočasně ztrácejí hrubou motoriku kvůli vývojovému skoku. V současné situaci je také pravděpodobné, že v době uzavření škol mohlo dojít u žáků k fyziologickým změnám, které se nyní při setkání mohou jevit jako vizuálně hodně patrné. Je tedy dobré myslet na to, aby mohli mít fyzická cvičení spíše individuální a taková, kde není „správný výsledek“, být si vědom případného ostychu a žáky do aktivit netlačit. Doporučujeme tedy využívat protahování, poskakování, zatínání a povolování svalů. Typologie pohybu se odvíjí, stejně jako u žáků prvního stupně, od emoce, kterou vnímáme. Tedy: pokud vidíte, že žáci jsou v tenzi, je možné využít různé protahování, rozhýbávání atd., které uvolní energii, která v nich je. Může jít pouze o to, že někoho poprosíte, aby vstal a šel otevřít okno (vidíte-li to u jednotlivce), nebo že se všichni protáhnete (je-li to emoce spojená se ztuhnutím typu strach, smutek), nebo že vyklepete, vyskáčete každou část těla (u emocí s “probublávající” energií - radost, vztek). Vybírejte s ohledem na to, o jakou emoci se jedná a také zda je vhodné, aby se žáci pohybovali samostatně nebo ve skupinách. Skupiny jsou obecně možné ve chvíli, kdy je emoce jen slabá a pracujeme spíše preventivně (tak moc se neobjevuje, ale z toho, jak žáky známe, tak tušíme, že se blíží).

- Všeobecně oblíbené je pro práci s kumulovanou agresí nechat žáky proběhnout chodbou (kde je to možné) a dát jim u toho za úkol co nejhlasitěji křičet. Toto je ideální např. po skončení tělocviku.

Vyrazte ven

Celkově doporučujeme dle možností využít práci venku, mimo prostor třídy - žáci strávili hodně času doma, v uzavřeném prostoru, bez kroužků a možností vybití, je velmi pravděpodobné, že budou mít velké množství energie, kterou budou potřebovat vypustit ven. Pro první hodinu je vhodné zůstat ve škole - v prostředí, které je pro žáky známé a které naplňuje potřebu kontroly nad situací a přehlednosti. Pro další práci se třídou však může být užitečné vyjít ven a věnovat se fyzickým aktivitám, které pomohou žákům dostat energii ven. S ohledem na bezpečnost doporučujeme vynechávat kontaktní techniky (jak s ohledem na další možné šíření viru, tak také z pohledu nevybité energie, kterou nemusí mít žáci plně pod kontrolou).

Doporučujeme se věnovat krátkým dynamickým aktivitám, jako např.:

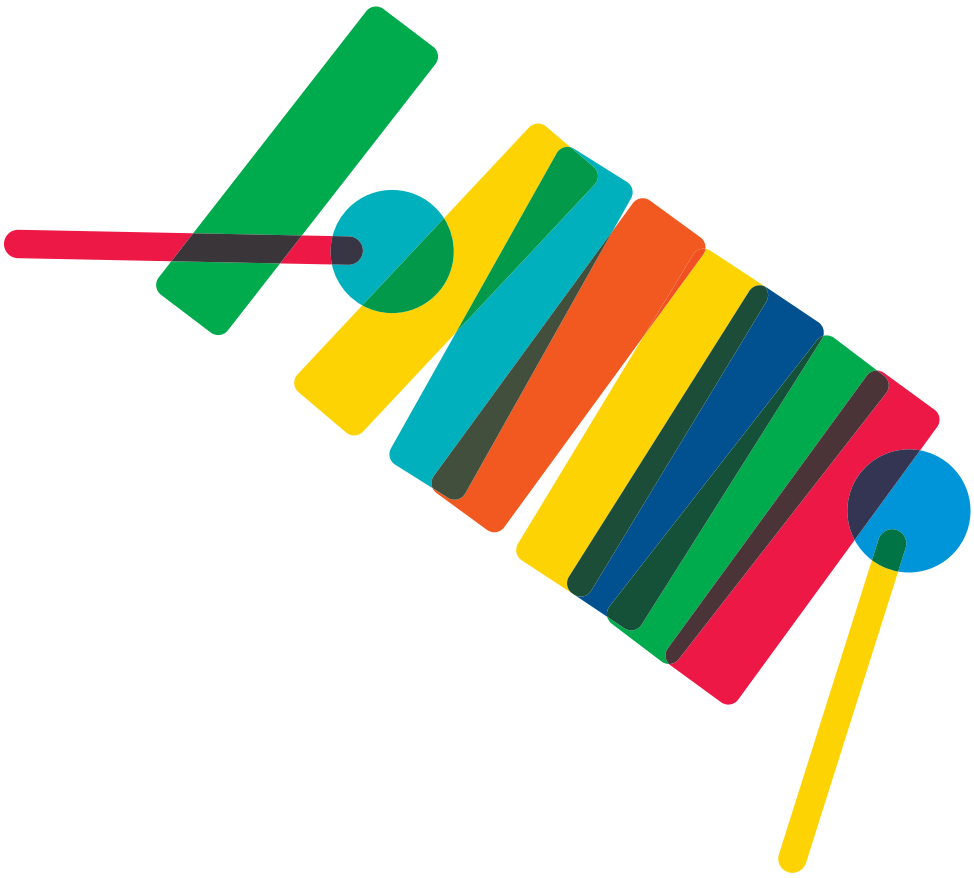
- Ryze pohybové: Oběhněte co nejrychleji třikrát spolužáka, kterého si tajně vyberete. / První slovo dostane ten, kdo udělá dřep s výskokem. / Stoupněme si a udělejme všichni to, co teď našemu tělu udělá fajn - můžeme jet po kruhu a všichni si vždycky vyzkoušet protažení ostatních (jeden předvádí to své a ostatní zopakují). / Křik - zkuste mluvit od co nejtišššího hlasu, který dokážete, až do toho nejhlasitějšího - aby vás slyšeli až támhle..., případně je možné to střídat s dupáním, tleskáním... / Udělejte jako třída dešťovou přeháňku - tvořte zvuky od rukou, přes tleskání, dupání atd., jak déšť pomaličku přichází, stupňuje se atd.

- Na postřeh: druhý stupeň ZŠ a SŠ - házení si míčem a odpovídání na otázky spojené s dřepem, poskočením/ aktivity na propojení mozkových hemisfér (dá se dohledat spousta cvičení, které jsou zábavné a končí hromadou smíchu).

- Fantazijní: představte si, že jste tlupa domorodců z hluboké džungle a vytváříte bojový tanec, který má ostatním ukázat, jakou máte sílu a jaké jsou vaše přednosti (na skupinky, možná inspirace tancem „haka“).

Metodické tipy a inspirace

Výroční rituály



V časovém odstupu od krizové události se objevuje u lidí (dětí i dospělých) změna chování, emočního prožívání, které působí, jakoby se znovu prožívala náročná událost, ačkoliv objektivně se nemusí nic dít. U citlivějších lidí nebo u lidí, kteří zažívají něco náročného, mohou nastat propady v podobně emočních výkyvů, nesoustředěnosti, nevysvětlitelného smutku, vzteku, strachu. Je to naprosto v pořádku a lze akceptaci svých prožitků upevnit nějakým rituálem. Rituály nás ukotvují a zpevňují na hluboké úrovni, mohou působit jakoby kouzelně. Rituály jsou vhodným způsobem vyrovnávání se s velkým emočním zásahem, protože jejich průběh a emocionální zážitek s nimi spojený je stejně neuchopitelný jako prožitek, ke kterému se vztahují. U rituálů doporučujeme podpořit slavnostní a jedinečnou atmosféru, která dodá váhu našemu konání.

Rituály není nutné dělit na věkové skupiny, je i možné (a někde potřebné), aby rituální prožitek byl kolektivní. Neboť celého kolektivu a populace se plošná krize, v tomto aktuálním případě pandemická situace, která vyvolala plošnou karanténu, týká. Je vhodné jen upravit aktivity dle schopností, možností a nápadů dětí a žáků. Dá se předpokládat, že žáci ZŠ a studenti SŠ budou více aktivní v nápadech, jak možné rituály prožít.

1. období - půl roku od uzavření škol

- Připadá na září, kdy především v MŠ i 1. třídách probíhá adaptace.

- Je dobré nezapomenout na to i u starších žáků a jeden den z počátku září zaměřit na prožitky a tělesné aktivity.

- Lze využít tipy výše popsané a zaměřené na tělo a emoce - kresby, karty, míčky.

- Dále je možné využít vzpomínkový rituál - nakreslit obrázek, napsat dopis někomu známému i neznámému, kdo onemocněl, komu nebylo dobře, a pak společně vyrazit ven a ideálně toto přání „vyslat“ dál - spálit ho a symbolický kouř donese myšlenky, vzpomínky i přání kamkoli daleko. Lze využít ohniště na školním pozemku, nebo obecní ohniště v okolí, nebo vzít plechové ohniště, nebo starý hrnec, ve kterém se zapálí pár papírů, a pak děti postupně přidávají papíry své. Nemusí o svých vzpomínkách, přáních mluvit, mohou je jen poslat jako dopis kouřem. Variantou je, že děti mohou chtít dopis konkrétnímu člověku doručit, pak je dobré toto umožnit.

2. období - rok od uzavření škol - březen 2021

- Lze opět využít ohniště, podobně jako v půl roce, ale s jiným zadáním. Např., aby děti a žáci nakreslili, napsali, co bylo náročné a co by si teď přáli.

- Dále je možné vytvořit „krabici/truhlu pro další generace“ - zvláště menší děti mohou přinést, co si s karanténní dobou spojují - roušky, rukavice, pláště, mohou něco k té době nakreslit, starší žáci a studenti napsat osobní zpověď: Co zažívali? Z čeho měli obavy? Co je štvalo? Co by bývali potřebovali? Co jim pomáhalo? Kdo chce, může sdílet s ostatními a pak všechny věci, výtvory a dopisy uloží společně do truhly/krabice, kterou nadepíšou - třeba: Vzkaz a poselství pro další generace z doby pandemie, nebo jakkoli jinak, a uloží na místo ve škole. To poselství do budoucnosti po roce od události může pomoci dát zážitku nějaký smysl a může pomoci se lépe adaptovat na běžný život. Dá se to nazvat významovou projekcí, kdy pojmenováním a nalezením významu něčeho náročného, zátěžové/krizové události, zpracovávám a uzavírám situaci i pro sebe. A lze se snadněji vrátit k běžnému fungování.

- Varianta, pokud pedagog chce/potřebuje rituál pouze se třídou, ročníkem: Lze připravit vzpomínkovou aktivitu, např. že každý přinese nějaký symbol, který si z doby před rokem pamatuje jako výrazný, třeba roušku, rukavice, oblečení apod., a společně napíšete na velký plakát, jaká omezení si kdo pamatuje, co bylo opravdu náročné a co to přineslo i nového a dobrého.

Plány stručně a graficky

Plán před prvním dnem

První den

Třídnická hodina
ve známém formátu

Sdílení, ventilace emocí,
co žáci zažívali, jak se měli

Sdělení plánu na další období
– týden/ dva týdny

Nabídka podpory

První týden

Oceňování, povzbuzování
Podpora koheze skupiny
Malá písemka nanečisto
Shrnutí týdne
– co žáci očekávali, jaké to bylo
Kontaktování rodičů

Šest týdnů

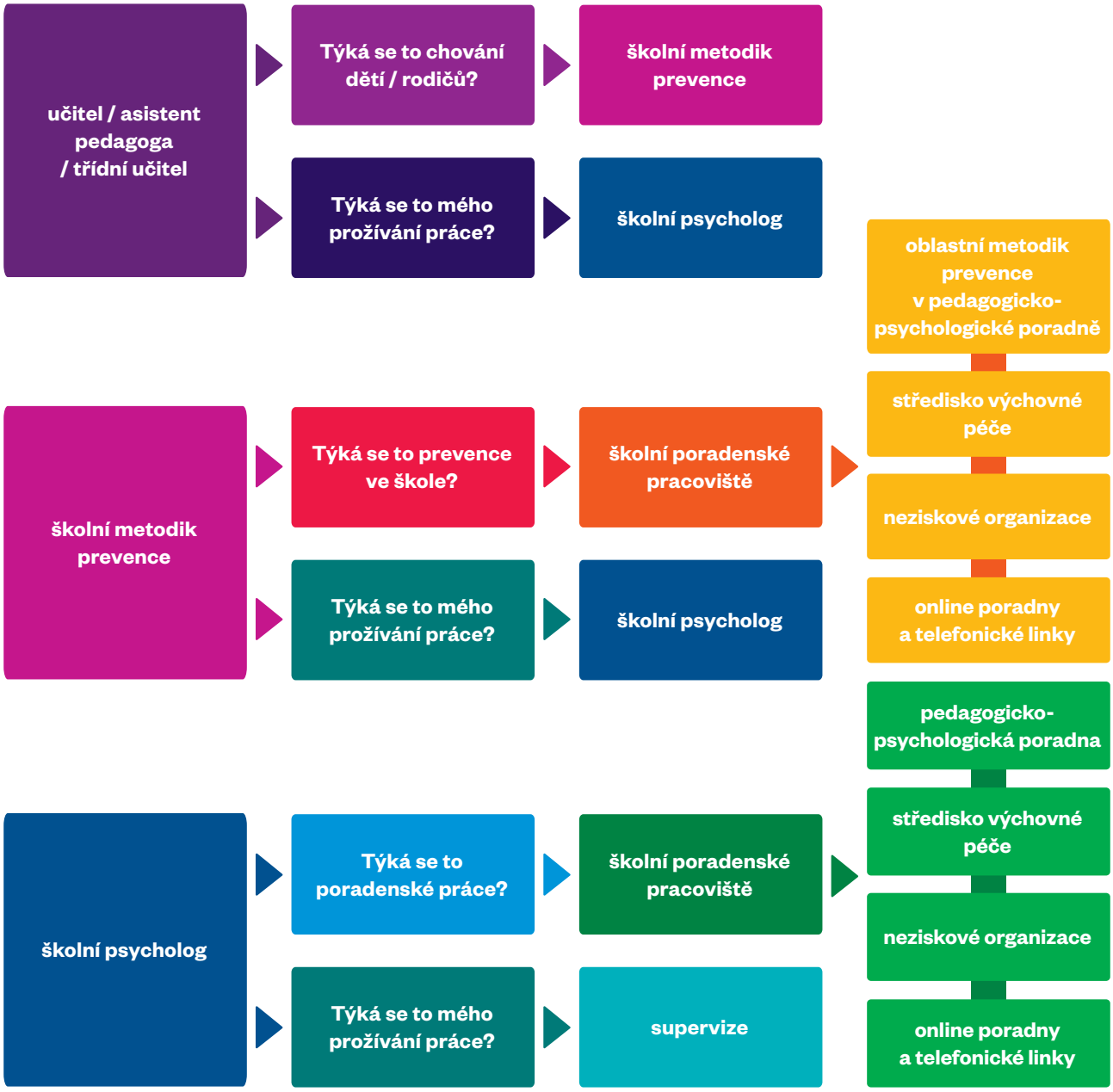
Priority
Porady s kolegy
Návrat do běžného režimu
Sledování reakcí dětí
Kontaktování rodičů

Co dělat, když dítěti někdo blízký zemře?

Síť podpory

Vždy je dobré mít někoho za zády, u koho můžeme odbornou podporu najít. Zde jsou náměty na některé možnosti, které můžete využít, aby pomoc a podpora, kterou dostáváte, byla odborná, v rámci pracoviště (ideálně i pracovní doby), a zároveň naplňovala etický rozměr práce a mlčenlivosti.

Každá škola může mít trochu jiná specifika a jiné interní rozdělení kompetencí, toto schéma je pouze ilustrativní.



Zdroje a materiály

Zdroje:

Erikson, E. H.: Životní cyklus rozšířený a dokončený. Praha: Portál 2015, ISBN 978-80-262-0786-3.

Porges, S. W.: The Polyvagal Theory. WW Norton & Co 2011, ISBN 0393707008.

Vodáčková D. a kol.: Krizová intervence. Praha: Portál 2012, 3. vyd., ISBN 798-80-262-0212-7.

Siegel, D.J.: Vnitřní nazírání. Praha: Triton, 2014, 1. vyd., ISBN 978-80-7387-800-9.

Příručka pro školy: Když se stane neštěstí 2011– PIT ČR dostupné: www.bit.ly/34Qf2Q5

Materiály, na které se odkazujeme:

O zlém draku Koroňákovi - Klára Veselská, ke stažení na Facebooku ve skupině Asociace klinických psychologů v ČR v písemné i v audio verzi zde: www.facebook.com/klinickapsychologie, případně je možné se spojit přímo s autorkou e-mailem veselska@aliviocentrum.cz

Kuba v karanténě - Jana Horáková www.terapiehorakova.cz

Karty Moře emocí Be Creative

Karty ze hry DiXit

Poradna Vigvam z.ú. www.poradna-vigvam.cz

Dostálová, M., Jančiová, S., Vlčková, H.: Emušáci - Ferda - a jeho mouchy. SCIO 2013, ISBN 978-80-7430-113-1.