

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

Zažíváme situaci, kterou jsme doposud nemuseli řešit a která je velkou životní zkušeností. Proto Vám nabízíme podporu a pomoc při hledání odpovědí na otázku: Nad čím bude důležité se zamyslet a co bude potřeba si uvědomit předtím, než se děti vrátí do školy? Metodická podpora Vás může také provést prvními kroky kontaktu s Vaší třídou po tak dlouhé době. S určitými obměnami lze tato doporučení využít jak při nástupu některých žáků před koncem školního roku, tak následně při zahájení nového školního roku.

**Tento dokument má být praktickým pomocníkem při přemýšlení a přípravě na návrat dětí do škol. Neklade si za cíl obsáhnout veškerá rizika s tím spojená. Je rozdělen do dvou základních částí:**

- 1) Co děti v období krize a izolace nejvíce ovlivňuje:** Blíže popsané situace, které děti v tomto období zažily, případně ještě zažívají. Je potřeba mít na zřeteli, že školní prostředí bude uplynulou situací poznamenané a že při přípravě obnovovaného kontaktu je třeba toto zohledňovat.
- 2) Co je před a v průběhu obnoveného kontaktu s dětmi důležité:** Je zřejmé, že co se týká výuky i vztahů v třídních kolektivech, budete muset řešit mnoho záležitostí. Nabízíme Vám odborný pohled na oblasti, které považujeme za důležité si promyslet. Chceme Vás podpořit, abyste si předem ujasnili, co od svých žáků, od sebe a od výukového i výchovného procesu očekáváte.

Prostřednictvím celostátní karantény jsme se všichni (děti, rodiče i učitelé) ocitli v určité sociální izolaci a museli jsme změnit své běžné denní návyky.

Nejdříve se zamysleme, jak může člověk reagovat, když se ocitne delší dobu bez vztahů „tváří v tvář“? Na základě evolučních teorií víme, že když se lidé delší dobu cítí osamělí, je v limbickém systému aktivováno centrum strachu. Dlouhodobá sociální izolace může vést mimo jiné ke zvýšené agresivitě a přecitlivělosti na podněty ohrožení. Někteří lidé (děti i dospělí) tak mohli v této době nevědomě pociťovat zvyšující se napětí, podrážděnost až vztek, úzkost či strach, případně i smutek, i když objektivně nenacházeli výraznější příčiny tohoto prožívání.

Samozřejmě, že karanténa a s ní spojená izolace mohly být pro některé děti i dospělé relativně snadno zvládnutelné. To, zda prostředí rodin je pro jejich členy spíše podpůrné nebo naopak spíše úzkostné či dokonce degradující, záleží na rodinných vztazích, domácím klimatu, ale i na míře psychické odolnosti každého z nás (to, co pro jednoho může být krizovou situací, pro druhé je běžná zátěž, se kterou se dokáží snadno vyrovnat). Vy, pedagogové, znáte své děti a jejich rodiče nejlépe, takže si dokážete představit různé scénáře, jak se kterým z nich asi žilo. I z těchto důvodů může být Vaše příprava komplikovaná, ať už se to projevuje v podobě pocitů obav, nejistot či rezignace. V rámci této metodické podpory Vás považujeme za velmi důležitý prvek, který může dětem návrat do běžného života usnadnit. V rámci této metodické podpory považujeme právě Vás za ty, kteří můžete usnadnit dětem návrat do běžného života.

### Ad 1) Jak může být třídní kolektiv ovlivněn?

Po návratu do školy bude se třídami možné zažít různé situace. Chtěli bychom však znovu upozornit na některé aspekty, které je třeba mít na paměti před tím, než se se třídou znovu setkáte na živo.

Děti žijí v různých prostředích, které jsou nouzovým stavem ještě více poznamenané. Je tedy pravděpodobné, že tyto skutečnosti se projeví v chování dětí. Třídní kolektivy tak mohou být znovu více nesourodé, a to jak z hlediska výukového, tak vztahového.

- **Sociální klima třídy** (tzv. skupinový pocit) a dění ve třídě bude mimo jiné ovlivněno prožíváním nouzového stavu jak jednotlivými žáky, tak zároveň i vámi, učiteli. Svými vlastnostmi a projevem chování můžete podstatnou měrou ovlivnit, jak se bude sociální klima třídy obnovovat. Současnou situaci nebagatelizujte ani nezesměšňujte. Nevíte, co se kterému žákovi v jeho rodině událo. Stejně tak je třeba dát si pozor na prohlubování obav a úzkostí.

- **Co se týká vztahové úrovně ve třídách**, je potřeba počítat s tím, že i když byl kolektiv před odchodem ze školy už stabilní a třídní koheze (soudržnost) byla dobře rozvinutá, může se třída nyní opět ocitnout ve fázi konfliktů. Důvodem je mj. rodinné prostředí a jeho nastavení, ze kterého dítě do školy přichází (podpurné, úzkostné, člen rodiny byl infikován apod.) a také déletrvajícím vrstevnickým sociálním omezením.
- **Co se týká výuky**, jste samozřejmě největšími odborníky Vy. Dokážete si tedy představit situace, které vás čekají. Jen vy víte, kolik dětí se v době přerušení docházky do školy ne/účastnilo distanční výuky, ne/odevzdávalo úkoly pro domácí přípravu a jak to ovlivní pokračování další výuky. Možná ještě více než dříve, bude znatelný rozdíl mezi žáky, co se týče výuky a školních kompetencí. Některé děti měly podporu rodičů, dodržovaly řád, vše plnily, jiné zase podporu (nebo třeba ani potřebné vybavení) neměly vůbec. Faktem zůstává, že na výukovou nesourodost kolektivů jste zvyklí i z běžné dřívější výuky, takže s tím umíte zacházet a víte, kam napřít svou energii. Jeden z kroků k optimálnějšímu zvládnutí těchto rozdílů může být podstatnější rozvinutí diferenciované výuky a při hodnocení preferování formativního typu hodnocení.
- **Kromě rozdílných školních znalostí či dovedností se dá u některých žáků předpokládat i změna v pracovním zapojení.** Vzhledem k přestálým událostem mohou být děti nesoustředěnější (ať už z důvodu, že odvykly běžné školní práci, mají i nadále starosti o zdraví svých blízkých nebo sebe, nebo z důvodu, že se těší na kamarády a budou chtít být s nimi častěji v kontaktu, nežli se učit).
- **Další rovina, kterou nelze opomíjet, je rozvoj rizikového chování.** I když se tak jistě nedělo u všech žáků nebo jejich rodinných příslušníků, mohlo se stát, že omezená možnost trávení volného času mohla u některých lidí (jak dětí, tak jejich rodičů) vést k rozvoji rizikového chování (např. sebepoškozování; zneužívání návykových látek; kyberšikana, rizikové chování vlivem sociálních sítí, apod.). ŠPP by mělo mít připravené (krizové) scénáře/plány, jak budete postupovat, když zjistíte, že dítě nebo jeho blízcí něco takového prožili či ještě prožívají.

## **Ad 2) Co je v této chvíli důležité?**

### **Ve vztahu k sobě samému:**

- Věříme, že i pro vás byly prožité chvíle lidsky i pracovní náročné. Je dobré v této chvíli věnovat čas i sám sobě a zkusit si odpovědět na otázky: Jak jsem prožíval situaci celostátní karantény já sám? V čem a jak hodně mě to zasáhlo? Co jsem prostřednictvím této situace ztratil, ale také naopak, co jsem získal? Jak se cítím nyní - klidně nebo napjatě?
- Pokud si budete umět odpovědět na tyto nebo jiné související otázky, je to první krok k tomu, umět o situaci mluvit i se svými žáky a být si jistý v tom, co jim chci říci a čemu se vyhnout.
- Zároveň je důležité umět si říci, do jaké míry a jakým způsobem chci se svými žáky toto téma rozebírat. Je v pořádku, když si uvědomíme, že naše limity nám neumožní vést s dětmi podrobnější rozhovor na toto téma a potřebujeme s tím pomoc.
- Pokud se necítíme jistí, můžeme využít externí nabídku pomoci – např. domluvit se s kolegy – ŠMP; využít preventivní program; přizvat si odborníka pro práci se třídou; využít supervizi či využít možnosti další podpory jako např. nácvik relaxačních technik, mindfulness a další.
- Každopádně, když se budete věnovat sami sobě, mnoho myšlenek si můžete uspořádat, uvědomíte si své postoje a hranice, můžete se vnitřně zklidnit, připravit a naladit.

### **Ve vztahu ke kolegům a k vedení školy:**

- Výraznou pomocí ze strany vedení školy může být stanovení jasných cílů dalšího postupu (na co se mají učitelé zaměřit – např. na podporu kolektivu nebo na ověřování či upevňování nabytých vědomostí domácím vzděláváním apod.).
- Výhodné by také bylo podpoření a vyjasnění preventivních aktivit jako forem posílení třídních kolektivů a vztahů mezi žáky. Jedná se hlavně o třídnické hodiny či pokračování jiných preventivních programů. Je potřeba si ujasnit, k čemu je možné je využít, v čem mohou pomoci.
- Je možné, že vedení školy spolu s dalšími kolegy bude zaměřeno jiným směrem, než budou Vaše očekávání. Je možné, že každý bude klást důraz na jiné aspekty. V tomto případě je výhodné dovolit si, vhodnou formou, na vhodném místě a ve vhodném čase, prezentovat svůj vlastní

názor, diskutovat o svých postojích a očekáváních. Pouze tímto způsobem je možné předejít nespokojenosti, vnitřnímu tlaku, rezignaci či apatii a zároveň je takto možné situaci ovlivnit a získat podporu či vysvětlení.

- Vyjasnění výše uvedených bodů přispěje ke zklidnění, ke stanovení jasné a srozumitelné cesty, ke sjednocení přístupu a k pocitu, že náročné období je promyšleno a že existuje plán realizace.
- I zde je možné využít vnější zdroje pomoci – např. skupinové supervize, mediátora apod.

#### **Ve vztahu k rodičům:**

- I rodiče (alespoň některé) zajímá, co se bude ve škole po návratu dítěte a jak se bude k jejich dětem přistupovat. Nebojujte s nimi, obrňte se trpělivostí a pochopením, toto období bylo a ještě bude náročné pro všechny z nás.
- Při jednání s rodiči tedy vycházejte z předpokladu, že náš mozek má vždy raději jistotu než nejistotu. Výhodnou variantou potom je, nenechat rodiče tápat a dohadovat se o dalším průběhu školy, ale vydat transparentní prohlášení, jak se bude celkově ve škole postupovat, co bude pro rodiče a jejich děti důležité, případně na co se mají zaměřit, s čím dětem pomoci, ale také jak se budou hodnotit vědomosti nabyté během domácího vzdělávání a jak bude pokračovat vyučování.
- Zvláštní kapitolou mohou být informace o obnově třídního klimatu a vztahů mezi dětmi, informace o možnosti pomoci (ŠPP či poskytnutí odkazu na další zařízení pomoci).

#### **Ve vztahu k žákům, první kontakt s nimi:**

- Hlavní roli v kontaktu se všemi budou hrát **komunikace a vztahy**. I v současné složité situaci, se dějí pěkné a pozitivní věci, na kterých můžete dále stavět. Většina z Vás se svými žáky nyní komunikuje jinak, než je tomu v obvyklém režimu, který je zatížen každodenním stereotypem. Kdo chce, může sledovat Váš vřelý zájem o děti, o jejich zdraví, o to, jak se jim doma daří a jak celou situaci zvládají. Pozdravujte je, pište jim, jak se na ně těšíte, jak Vám chybí... Vzhledem k této intenzitě opravdového zájmu se velmi rychle rozvíjí pozitivní vztah mezi Vámi a Vašimi žáky. Děti mohou intenzivněji zažívat Vaši opravdovost a lidskost. Byla by škoda, o toto pozitivní ladění přijít. Vyplatí se pokračovat v tomto vztahu, zájmu a milé komunikaci i po návratu dětí do škol. V rámci fungování třídního kolektivu, prostřednictvím důvěry, kterou ve Vás vkládají, se jedná o oboustranně výhodnou formu vztahu. Následná práce s třídním kolektivem pak může být méně komplikovaná a vztahy v něm vesměs podpůrné a pozitivní.
- Po přivítání zpět ve škole doporučujeme, **aby se každá třída nejprve setkala se svým třídním učitelem v komunitním kruhu**. Bylo by vhodné, aby zaznělo, že uplynulá situace byla pro všechny náročná, a aby zaznělo poděkování dětem (případně i rodičům), že zvládly domácí výuku i všechny starosti a omezení spojená s vyhlášením nouzového stavu.
- Dále by bylo dobré žákům sdělit, k jakým rozhodnutím dospělo vedení školy a **jaká bude následná organizace školy** (např. rozvrhy, výlety, předávání vysvědčení, atd.), výukového procesu (např. probrání učiva, hodnocení, atd.) i práce s kolektivem (třídní hodiny, bloky primární prevence, aj.).
- Z odborného hlediska výrazně doporučujeme **využití institutu třídnických hodin** alespoň ve frekvenci 1x za 14 dnů. Cílem takového setkávání je podpora vztahů mezi žáky dané třídy, obnova pravidel vzájemného fungování a jasné vymezení prostoru, kam patří sdílení náročných zážitků z nouzového stavu a izolace.
- Výše uvedené také výrazně podporují **programy specifické primární prevence**, zaměřené na práci s dynamikou třídního kolektivu. Je vhodné tyto programy využít jako pomoc k obnovení a podpoře vztahů mezi dětmi, k obnovení či znovunastavení třídních pravidel, k podpoře vztahu mezi žáky a třídním učitelem a v neposlední řadě jako možnost reagovat na případné projevy rizikového chování, ke kterým docházelo v průběhu izolace (pohyb na sociálních sítích, kyberšikana, sebepoškozování, vyhrocené vztahy mezi dětmi a rodiči apod.).
- Jestliže se rozhodnete, jako třídní učitelé, **s dětmi dále povídat** o období, které trávily vesměs v domácím prostředí, mějte na paměti výše uvedené body o svých postojích a hranicích. Do ničeho se nenuťte, neprohlubujte pocit zmaru a úzkosti, snažte se vyvarovat komunikačních

překážek, mezi které patří např. zesměšňování (třeba uplynulých událostí ve smyslu „taková chřipčička ...“) nebo zobecňování, ponižování, subjektivní komentáře k situaci, politickým rozhodnutím aj. Pokud byste takové výroky používali, budování pozitivních vztahů by tím bylo významně ovlivněno. Naopak, zaměřte se na hledání pozitivních věcí, které i v této situaci děti mohly zažívat (mít čas sám na sebe, případně své koníčky, odpočinek, čas strávený s rodinou, pomáhání a solidarita ze strany svých blízkých či společnosti, na co se do školy nejvíce těšily, co jim nejvíce chybělo, podporujte uvažování o tom, k čemu je kolektiv spolužáků užitečný a co pozitivního v něm zažívají apod.).

- Na závěr prvního setkání s dětmi je také nutné, **nabídnout služby či kontakty na zařízení pomoci**, kde je možné řešit náročné či krizové situace a stavy. 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. Bylo by také dobré vyslat k rodičům informace, v jakém případě se mohou obracet na pedagogicko-psychologickou poradnu či jiná externí zařízení (manželskou poradnu, klinického psychologa, psychiatra, středisko výchovné péče apod.).

#### **Krizové situace, které se mohou objevit:**

- Někdo z rodiny/dítě samo byl infikován – Nezveřejňujeme tato jména, jen pokud tak neučiní samotný žák. Mluvíme v obecné rovině. Můžeme předpokládat, že v takovém případě se dají očekávat odmítavé reakce od ostatních spolužáků či jejich rodičů. Úkolem třídního učitele je zůstat racionální, klidný, citlivě chránit takovéto děti a vysvětlit si s ostatními možnosti přenosu a účel karantény i zjištění uzdravení se z nemoci. Při opětovném začleňování dítěte do kolektivu bude vhodné postupovat stejně jako v situacích ostrakizace dítěte z jiných příčin.
- Dítě ztratilo osobu blízkou – Doporučujeme reagovat obdobným způsobem jako na ztrátu před pandemickou situací. Pokud si nejste v těchto situacích jistí, doporučujeme proškolit se v technikách práce s třídním kolektivem, které reflektují významnou ztrátu v životě dítěte (to je výhodné i do budoucna, protože dítě prožívá např. i rozvod rodičů jako významnou životní ztrátu) nebo zvážit využití možnosti supervize. Případně můžete předat rodině kontakty na odborné pracoviště.
- Dítě se svěří, že v období vyhlášeného nouzového stavu zažilo něco, co „nemělo“... – Je potřeba myslet na to, že i zde máte ze zákona ohlašovací povinnost. V případě, že si nejste jistí, jestli daná situace splňuje podmínku ohlašovací povinnosti, doporučujeme vám kontaktovat a poradit se s příslušným oddělením SPOD. S dítětem budete postupovat podle vytvořených krizových plánů Vaší školy a poskytnete mu veškerou možnou dostupnou péči pro jeho ošetření. Jedná se např. o týrání, zneužívání, zanedbávání apod.

Metodická podpora má být pomocným materiálem pro učitele a školy. Rozhodně se nejedná o dokument, který obsáhne veškeré důležité momenty pojící se s návratem dětí do škol. V případě potřeby se neváhejte obrátit na jakékoli zařízení pracující v oblasti poradenství, prevence a vztahů.

Zpracovali:

**Jitka Musilová**

MP při PPP HK, členka výkonného výboru OSPRCH, členka řídicích orgánů SEMIRAMIS z.ú.

**Miroslav Zavadil**

Rodinný terapeut, odborník na prevenci rizikového chování, ředitel SEMIRAMIS z.ú.