

Příloha k Metodické podpoře pro učitele k návratu dětí do škol

Výuka

Tipy a materiály pro diferenciovanou výuku:

- <http://www.edupraxe.cz/>
- <https://www.inkluzivniskola.cz/content/formativni-hodnoceni>

Tipy pro výuku i formativní hodnocení:

- <https://www.edukacnilaborator.cz/>

Užitečné odkazy napříč kraji, aneb co může pomoci v různých situacích

SEMIRAMIS materiály:

- Youtube kanál SEMIRAMIS, výzva #bytspolujinak, preventivní videa
<https://www.youtube.com/channel/UCMqoVA1uJBYJU2ARACPbaSQ>
- Nabídka péče o pedagogy
<http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/opatreni-sluzeb-semiramis-v-dobe-pandemie-covid-19/>
- Metodická podpora pro učitele k návratu dětí do škol
<http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/opatreni-sluzeb-semiramis-v-dobe-pandemie-covid-19/>
- Nabídka preventivních programů a vzdělávání pro práci s dětmi, poradna
<http://www.os-semiramis.cz/os-site/>

Ostatní materiály:

- Podpora a pomoc při vyrovnávání se se ztrátou:
<http://www.poradna-vigvam.cz/>
- Linka Bezpečí - Koronavirus: jak s dětmi doma situaci zvládnout?
- Informace o ADHD včetně prakticky použitelných aktivit
<https://www.neklidne-deti.cz/co-je-adhd/>
- Praktické publikace k jednotlivým tématům Osobnostní a sociální výchovy ke stažení
<http://www.odyssea.cz/metodiky-osv/lekce-osv>
- Článek o nezastupitelné roli mezilidských vztahů ve škole
<https://perpetuum.cz/2019/08/edutopia-na-cem-ve-skole-opravdu-zalezi-na-mezilidskych-vztazich/>
- Přehledné letáčky k tématům z oblasti duševního zdraví a péče o něj
<https://nevypustdusi.cz/infografika/>
- Metodika s tipy, jak mluvit s dětmi o aktuální situaci, co udělat pro sebe i druhé a kam se v případě potřeby obrátit
<https://psych.fss.muni.cz/media/3222522/profesionalove-v-prvnich-liniich.pdf>
- Metodická opora na téma, jak vysvětlit dítěti hospitalizaci blízké osoby
<https://psych.fss.muni.cz/media/3218577/hospitalizace-blizke-osoby.pdf>
- Interaktivní katalog jevů a služeb pro rodiny a děti
http://katalog.pravonadetstvi.cz/mpsv/ikredakce.nsf/i/socialni_sluzby

- Linka pro rodinu a školu - linka pomoci pro školní metodiky prevence a pedagogické pracovníky a zároveň také služba pro rodinu a školu, tedy pro učitele, vychovatele, žáky, studenty, rodiče. Odborníci na Lince jsou připraveni s vámi probrat podrobně vaše otázky, nejasnosti a pochybnosti týkající se vaší každodenní práce a života: **Telefon – 116 000**

Možnosti podpory a pomoci za jednotlivé kraje

Královéhradecký kraj:

Pedagogicko-psychologické poradny pro Královéhradecký kraj

<http://www.nuv.cz/ramps/spz-kralovehradecky-kraj>

Oddělení sociálně právní ochrany dětí Hradec Králové – kontakty

<https://www.hradeckralove.org/oddeleni-socialne-pravni-ochrany-deti/os-1096>

Manželská a rodinná poradna Hradec Králové

<https://www.csps-hk.cz/Manzelska-rodinna-poradna.html>

Centrum rodinného poradenství – Ambulantní centrum Hradec Králové

<http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-rodinneho-poradenstvi/>

Školské poradenské pracoviště MOZAIKA

<https://www.sppmozaika.cz/>

Nízkoprahový klub PoHoDa pro děti a mládež (Hořice), NZDM EXIT a NZDM RELAX (Jičín)

<https://www.jicin.charita.cz/>

NZDM MODRÝ POMERANČ

<https://www.salinger.cz/>

Zpravodaj prevence rizikového chování pro školy a školská zařízení Královéhradeckého kraje 1/2020 - odkazy pro učitele, žáky i rodiče na zopakování pravidel pro bezpečné užívání kybernetického prostoru a jak mluvit s dětmi o koronaviru.

<https://www.sipkhk.cz/infoportal/clanek/zpravodaj-prevence-rizikoveho-chovani-1-2020/all>

Středočeský kraj:

Centrum rodinného poradenství Nymburk

<http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-rodinneho-poradenstvi/>

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež N klub – podpora při školní přípravě, služby psychologa

<http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/n-klub/>

Pedagogicko-psychologické poradny a speciálně pedagogická centra pro Středočeský kraj

<http://www.nuv.cz/t/stredocesky-kraj-1>

Střediska výchovné péče pro Středočeský kraj

<http://katalog.pravonadetstvi.cz/mpsv/ciselniky.nsf/i/S115?opendocument&:CZ020>

Pardubický kraj:

Centrum rodinného poradenství – Ambulantní centrum Pardubice

<http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-rodinneho-poradenstvi/>

Pedagogicko-psychologické poradny pro Pardubický kraj

<http://www.nuv.cz/ramps/spz-pardubicky-kraj>

Střediska výchovné péče pro Pardubický kraj

<http://katalog.pravonadetstvi.cz/mpsv/ciselniky.nsf/i/S115?opendocument&:CZ053>

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež Pardubického klubu – podpora pro děti v nepříznivé soc. situace, možnost doučování

<http://katalog.pravonadetstvi.cz/mpsv/ciselniky.nsf/i/S054?opendocument&:CZ053>

Co můžu udělat sám pro sebe – relaxace, meditace

Relaxační techniky hrají klíčovou roli při snižování stresu tím, že zpomalují srdeční frekvenci a dýchání, snižují krevní tlak a snižují aktivitu stresových hormonů. Uvolňují svalové napětí, zvedají náladu, zlepšují koncentraci, zmírňují únavu a snižují frustraci. Vyplácí se tyto dovednosti učit (např. v rámci třídnických hodin, etické výchovy, občanské výchovy, atd.) už i děti, aby měly potřebné kompetence ke zvládnání různých náročných situací.

Možnosti relaxace jsou široké, zde je pár tipů:

Hluboké dýchání – Poskytuje okamžitou úlevu od stresu. Je nejjednodušší a neúčinnější relaxační technikou. Sedněte si nebo lehněte a položte si ruku na břicho, pomalu vdechněte vzduch nosem a prociťujte, jak vzduch naplňuje vaše břicho (hrudník se nehýbe). Počítejte do 5 a začněte vydechovat pomalu ústy.

Progresivní svalová relaxace – Skládá se ze záměrného napínání jednotlivých svalových skupin a jejich záměrného uvolňování. Zatněte pěsti, zhruba 10 sekund vydržte v napětí a následně asi 30 sekund odpočívajte v uvolněné poloze. Takto můžete procvičit celé tělo – ruce, nohy, břicho, hýždě, záda, krk a obličej.

Řízená vizualizace – Pohodlně si sedněte a zavřete oči, několikrát se pomalu a zhluboka nadechněte. Představte si sami sebe na krásném místě, které byste chtěli navštívit. Zaměřte se na to, jak to tam vypadá – jaké tam jsou barvy, tvary, povrch a další vlastnosti. Prožijte to, že se tam cítíte příjemně a uvolněně. Zapamatujte si pocit uvolnění, který máte a pak se vraťte zpátky do reality.

Meditace všímavosti – Zaměříte se opět na svůj dech, ale tentokrát budete jen pozorovat, jak vaše tělo samo dýchá. Soustředte se pouze na svůj dech a na procesy, které jsou s tím v těle spojeny (kudy vzduch proudí, jak na to tělo reaguje, je vzduch studený nebo jaký je, atd.). Snažte se soustředit na dýchání takovým způsobem, aby vaše mysl byla zaměřená pouze na přítomný okamžik (dechu) a aby vaše myšlenky nesklouzávaly ani do minulosti, ani do budoucnosti.

Copingové strategie – respektive adaptivní strategie zvládnání stresu. Buď se snažíme o postup, který je zaměřený na řešení, popřípadě eliminaci problému, sem patří např. shromažďování informací, hledání alternativ, přehodnocování situace, sociální podpora okolí, atd. Nebo využíváme postupy zaměřené na zvládnutí svých emocí. Pomocí těchto strategií se obvykle snažíme uklidnit, jsou více vhodné tehdy, když situaci nemůžeme změnit. Např. se osvědčuje, podívat se na situaci z jiného úhlu pohledu, pokud možno pozitivnějšího a následně ji přijmout.