

„Až se sejdeme ve škole“ - výňatek

Proběhlo ..

1. Dlouhé období s mnoha zážitky / krizová situace v různých rodinách různě vnímaná.
2. Dlouhé období bez prostředí školy.
3. Nestandardní emočně vypjatá situace – neexistuje „správná reakce“ – vše respektujeme jako „přirozené reakce na nepřirozenou situaci“

Co můžeme **očekávat** ..

- **Radost** z pobytu mezi spolužáky.
- **Nechuť** vrátit se zpět do pravidelného režimu.
- **Obavy** z toho, jak se bude dohánět učivo, jak bude ve škole vnímáno to, jakým způsobem se zapojovaly do výuky v době izolace
- **Úleva**, že něco může být „promlčeno“.
- **Únava** z rodinného stereotypu.
- **Stres** z vytržení z bezpečí domova.
- **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.

Soustředíme se na ..

1. Den, resp. úvodní třídnické hodiny

Tříd. hod. ve známé podobě → ventilace emocí → sdělení plánu na následující období (opakování, zjištění stavu věcí, připomenutí způsobu klasifikace, vč. upřesnění klasifikace „loňského dovysvětleného“..) → uvedení osob, na které je možné se obrátit s problémem (TU, ŠMP, VP aj.)
zřízení RELAX. MÍSTA ve třídě (???)

1. Týden (1. období)

Zabíhání škol. rytmu – aktivizace, chválení
Vyzdvihování spolupráce, start. fungování tříd. skupiny
(Využívání RELAX. MÍSTA ???)
Citlivé plánování písemek
Čj – inspirativní příběhy s hrdiny v kriz. situaci – jak by děti hrdinům poradily
Shrnutí týdne – splněná očekávání, nemilá překvapení, ujištění, že se vše zvládne
Kontakt rodičů – info o průběhu, plán na další období

Prvních 6 (- 8) týdnů

- běžná doba adaptace – „doba hájení“, v příp., že někdo nedělá progres, je nutná individuál. podpora a intenzivnější řešení
- delší u mladších = závisí na kompaktnosti a funkčnosti skupiny „před“

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**

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**.

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, potřebují si to usadit, pochopit, „**prokousat**“ se tím vlastním tempem.
- Jasně **hranice a plány**, co mohou čekat
- Laskavost a pružnost, tedy adaptační období nanečisto – lze očekávat, že děti **budou testovat naše hranice** a budou zkoušet .. 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.

Důležité z obsahu

str. 16 ... možná **chování dětí** a jejich vysvětlení – práce s nimi !!!

str. 25 – 30 ... metodické **tipy a inspirace pro I. stupeň** – varianty:
26 – tvůrčí / 27 – mluvící / 28 – práce s emocemi / 30 - venkovní

str. 31 – 36 ... metodické **tipy a inspirace pro II. stupeň** – varianty:
32 – tvůrčí / 33 – mluvící / 34 – práce s emocemi / 36 – venkovní

str. 38 ... **výroční rituály**