

Seriál o učení na dálku podle programu  
Začít spolu přináší Step by Step ČR, o.p.s.



## Strom obav a těšení

### ADAPTACE PO NÁVRATU DO ŠKOL

„Vracím se do třídy. Mám v hlavě mnoho myšlenek a zážitků, které bych ráda s dětmi sdílela. Jsem zvědavá na témata, která přinesou děti. Zároveň přemýšlím, jak moc se změnilo osobnosti, s nimiž se setkám po více než dvou měsících odloučení. Uvažuji o tom, jak třídu znovu stmelit a vyladit do fungující skupiny. Bude pro mě náročné stále myslet na dodržování stanovených podmínek, které jsou omezující, a přitom zůstat uvolněná a svá jako dřív. Přemýšlím, co mohu udělat, aby ze mě děti cítily jistotu, bezpečí a podporu.“

Barbora Heřmanová, učitelka, ZŠ Mozaika Rychnov nad Kněžnou



Na situaci lze nahlížet ze dvou pohledů krize. **První krizí bylo uzavření škol, druhou krizí je návrat do školy.** Děti se vrátí do pro ně známého prostředí, ale vůbec neví, co se bude dít.

Co všechno nás čeká?

Vydržela přátelství a vrátí se všichni?

Co bude stejné a co bude jiné?

Jak se proměnily vztahy mezi dětmi a dospělými?

Budeme se ve třídě cítit bezpečně?

Jakou proměnou děti prošly? Budou jiné?

Jak velký stres bude dohánění výuky?



**Emocionální zážitek nelze odsunout.**

Ač jsme jako lidé na nejvyšší příčce evolučního vývoje, náš mozek v sobě integruje právěk struktury s těmi novějšími. Na to, aby mozek mohl fungovat analyticky a racionálně, potřebuje podmínky. Tou nejdůležitější je pocit bezpečí. Pokud totiž náš mozek pocítí, že je v ohrožení, aktivují se vývojově starší mozkové struktury (limbický systém a mozkový kmen), které mají za úkol organismus ochránit, a to v první řadě útokem či útekem. Obecně lze říci, že reakce dětí na stres se projevují jako chování, které ve školním prostředí bývá označováno jako rušivé, nevhodné – zkrátka jako zlobení. Dospělí se zpravidla snaží o regulaci chování dítěte, avšak efektivní je věnovat pozornosti spouštěčům tohoto stresu. Tedy práce s okolím a bezpečím.

Pokud bychom s dětmi začali okamžitě po jejich příchodu 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. Kromě toho je ve hře náš vztah se 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. Děti tak podpoříme v pochopení vlastních emocí a vybavíme je stěžejní dovedností pro život. Pocit bezpečí podpoříme především zájmem o prožívání dětí a aktivní péčí o kvalitní vztahy a klima ve třídě.

**Postarejte se o sebe**

Krizy jsou typické tím, že jsou emocionálně nabitě a náročné, proto myslete v první řadě na sebe a svou duševní rovnováhu. Vaše pohoda a vlastní bezpečí je samo o sobě mocným nástrojem.

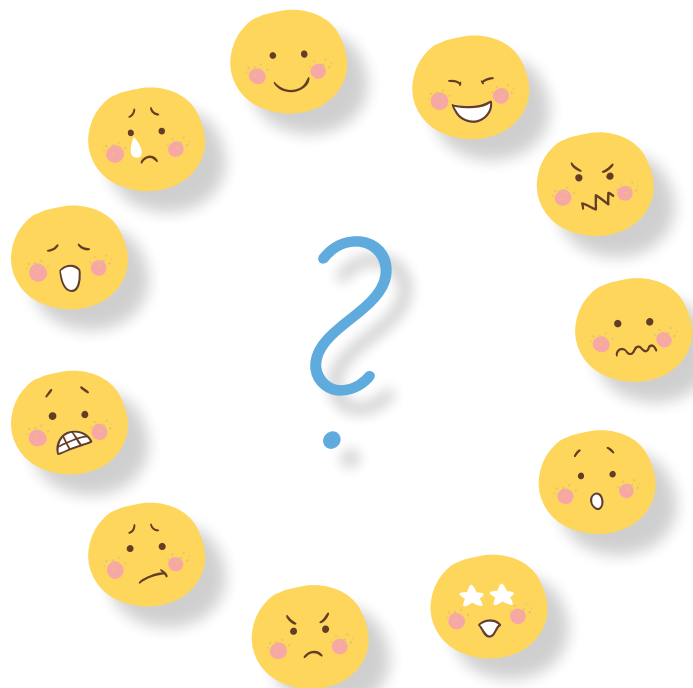
**Psychický a emoční stav pedagoga přímo ovlivňuje psychosociální klima ve třídě a také schopnost žáků učit se probíranou látkou. Nejsilnější formou učení je učení nápodobou.**

## CO MŮŽEME OČEKÁVAT

**Emoce dětí mohou být v široké škále**

– podle individuálního světa dětí:

- *radost, že jsem opět mezi spolužáky*
- *nechuť k návratu do pravidelného režimu*
- *strach ze zkoušek*
- *nejistota, jak to se školou bude dál*
- *únava z dlouhotrvající izolace v rodině*
- *stres z odchodu z domova, ve kterém bylo dobře a bezpečno*
- *obavy z hodnocení mého učení v době izolace*



## RŮZNÉ NÁSTUPY DO ŠKOLY

Doporučujeme diferencovat zadávání úkolů (viz 7. díl našeho seriálu) a zátěž stupňovat tak, aby byla únosná i pro ty žáky, kteří jsou v kolektivu nejkratší dobu. Adaptace na návrat do školy v plné podobě započne až ve chvíli, kdy budou ve škole opět všichni žáci.

## CO DĚLAT PRVNÍ DEN

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. Doporučujeme tomuto startu věnovat dostatek času a spojit ho s informacemi o tom, co se bude dít dál. Je dobré navázat na rituály, které děti znají – ranní kruhy a aktivity. A mít na paměti, že děti mohou být méně soustředěné a roztěkané a mohou potřebovat více prostoru a času.



**Nemějte ambice na výuku.** Je jasné, že je potřeba mnoho věcí dohnat, ale důležitější je věnovat pár dní tomu, aby děti byly psychicky připravené. Náš mozek potřebuje zažít 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 apod.) dle vašich možností a zvyklostí. Potom navrhněte žákům, zda by se jim chtělo sednout do kruhu – ten je pro tyto situace ideální. Pokud ho ale děti neznají nebo vám to povinné rozestupy neumožní, začněte v lavicích a při menším počtu žáků udělejte z lavic tvar **U / ovál / kruh**, který podporuje pocit sounáležitosti a vzájemné pozornosti. Kruh můžete vyzkoušet také venku.



**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 také plán hodnocení a testů. Můžete narovinu říct, že nějaké věci budete ještě ladit průběžně, a konkrétně, čeho se to týká (např.: „*Velké písemky budeme domlouvat na konec měsíce, ale ještě to upřesníme. Budete o nich vědět dva týdny dopředu.*“).



**Zřídte ve třídě bezpečné relaxační místo**, kde si děti budou moct odpočinout.



**Vysvětlete dětem, za kým mohou jít** v případě, že budou potřebovat pomoc anebo si jen chtějí popovídat o svých pocitech. Nabídněte možnosti doučování a individuální pomoc.

## CO DĚLAT PRVNÍ TÝDEN



**Začněte se vracet do školního rytmu** – opakujte, vyzývejte žáky k aktivitě, oceňujte.



**Podporujte děti, aby si pomáhaly**, a vyzdvihujte zdravé vzorce chování. Skupina zažila odluku/pauzu, potřebuje taktéž naskočit do fungování a znovu se nastartovat.



**Nechte žáky využívat 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 klidu a můžete jít o krok dál.



**Na konec týdne zařadte třídnickou hodinu** o tom, jak se děti tenhle týden měly.



**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 6-8 TÝDNŮ

**Období 6-8 týdnů po návratu do školy 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.

**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 předáváte, za co jim děkujete a s čím je „vypouštíte“ dál do života. Toto je ideální realizovat v přímém kontaktu, nejlépe někde venku. Bude to vzpomínka, která dětem a žákům pomůže přejít z jedné životní fáze do druhé a potažmo jim usnadní adaptaci na novou etapu.

Je dobré stále mít na paměti, že pro mnohé děti může být období krize dávno uzavřené, ovšem pro řadu z nich to může mít stále intenzivnější emocionální podkres – zejména pokud jim celá situace výrazně zasáhla do života (např. rodiče ztratili práci, měli vzájemné neshody, někdo blízký onemocněl nebo zemřel...). Je možné, že některé děti své prožívání dají najevo až nyní. Pro tyto děti je dobré mít připravené **možnosti individuální podpory.**

*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
-  **jasné hranice a plány, co mohou čekat** – díky nim získávají děti přehled a kontrolu. Dostanou-li tuto kontrolu do svých rukou, pak můžeme předcházet tomu, aby si ji braly jinými, nežádoucími způsoby.
-  **laskavost a pružnost, tedy adaptační období nanečisto.** Lze očekávat, že děti budou testovat naše hranice a zkoušet, co je a co není možné. Pravidla musí platit, avšak mají být 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.



# METODICKÉ TIPY A INSPIRACE PRO 1. STUPEŇ ZŠ



**Tvářící varianta:** děti nakreslí, jak se měly v období, kdy nebyla škola, společně o obrázcích mluvit a sdílet. Možnou inspirací je třeba „Kuba v karanténě.“



Zvažte, zda je ve třídě bezpečno, aby se mluvilo o prožívání emocí na úrovni těla, případně se věnujte pouze chování – co děti dělaly, co jim pomáhalo, co je nebavilo. Variantou je nakreslit jeden obrázek příjemného dne a jeden nepříjemného dne (kdy jim nebylo dobře a byly by raději ve škole). U obrázku nepříjemného dne je třeba se ptát, jak to zvládly a co jim pomohlo.



Pokud ve třídě vznikne několik skupinek podle typu obrázků – děti, které se spíše radovaly, děti, které byly spíše úzkostné, děti, kterým se to střídalo apod. – je vhodné to pojmenovat. Děti, které se bály, mohou slyšet, že nebyly samy, a zároveň zažijí, že různé prožívání je normální.



**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 mohou děti sdílet a tak vznikne diskuze. Nakonec mohou děti vytvořit velkou korunu stromu, vytvořenou z pravých a levých dlaní, tedy obav a těšení, a průběžně se k němu vracet.



Do hodiny je možné vložit nějakou pohybovou aktivitu – protahovací rozvíčku, něco, co jste společně dělali již dříve, např. oblíbenou hru. Můžete vyrazit ven ze třídy, aby žáci mohli využít pohyb a energii – schovat nějaké předměty nebo úkoly, které budou děti posléze hledat.



**Mluvicí varianta:** můžeme žákům přečíst pohádky nebo básničky, které v době uzavření školy vznikly (třeba vydařenou pohádku O zlém draku Koroňákově od Kláry Veselské). Následně si děti mohou povídat o tom, co samy zažily, a jestli je to v něčem podobné pohádce.

## ZDROJ:

**Až se sejdeme ve škole** – materiál na podporu pedagogů, který vznikl ve spolupráci MŠ a jeslí Bambíno a ZŠ Square, za podpory Poradny Vigvam.

Záštitu nad dokumentem převzala Odborná společnost pro prevenci rizikového chování, OSPRCH z.s.

Autorky: Mgr. Tereza Berková, Mgr. Sylvie Stretti a další

**Děkujeme tvůrcům za poskytnutí tohoto materiálu.**

## DALŠÍ TIPY:

Karty Moře emocí Be Creative

Karty ze hry DiXit

Děkujeme autorce fontu *Comenia Script*, MgA. Radaně Lencové, Ph.D., za poskytnutí moderního psacího písma.



Tento projekt vznikl za podpory Nadace České spořitelny. Děkujeme.

**NADACE**   
České spořitelny