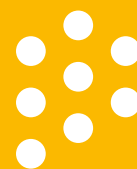


Těšíme se do školy



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

Podpořme co nejlépe postupný návrat žáků do škol, aby se všichni co nejrychleji adaptovali na prezenční výuku. Uvědomme si, že žáci během distanční výuky mohli prožít negativními zážitky spojenými se zvýšeným stresem, strachem a nejistotou, které současná doba přináší. Čas, který využijeme pro navrhované aktivity, se nám vrátí v podobě lepšího soustředění a motivace žáků i příjemnější atmosféry ve výuce. Pečujeme také o sebe, každý den pro sebe udělejme něco hezkého.

Níže uvedená praxí a výzkumem osvědčená opatření jsou nabídkou, ze které si můžete vybrat to, co nejlépe odpovídá vašim možnostem a potřebám vašich žáků, **samozřejmě za podmínky dodržení aktuálních hygienických opatření**. Opatření podporující wellbeing žáků je vhodné uplatňovat průběžně, protože významně přispívají ke zlepšování jejich vzdělávacích výsledků.

1

Znovu navažme přátelské a respektující vztahy

Žáci se vracejí do známého prostředí, ale nevědí, co se bude dít...

Vydržela přátelství a vrátí se všichni? Jak se proměnily vztahy s dospělými a budou se chovat stejně jako dřív? Jak velký stres bude dohánění výuky? Bude vůbec čas na nějakou zábavu a oddech?

Pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může být návrat náročnější, stejně tak pro jejich spolužáky. Věnujme proto dostatek času péči o vztahy ve třídě.

JAK NA TO:

- Budme k sobě **laskaví a vstřícní**.
- Mluvme s žáky o tom, na co se **nejvíce těšili** a co **zažívali**.
- Nechme žáky vhodným způsobem **vyjádřit emoce** (např. pomocí hudby, kresby, dramatizace).
- Podporujme **respektující komunikaci a aktivní naslouchání**.
- **Oceňujme žáky** za očekávané chování a vzájemnou pomoc.
- Podporujme také to, aby si **ocenění** dokázali žáci **vyjádřit mezi sebou**.
- Zajímejme se o to, jak se žáci cítili během distanční výuky a **jak se cítí teď**.
- Citlivě **reagujme na varovné signály** v podobě negativních změn v chování a náladě.
- Umožněme žákům **aktivně se podílet** na některých rozhodnutích.
- **Opakujme** si společně pravidla a zvyklosti, na kterých jsme se domluvili.
- Konflikty řešme **klidným a konstruktivním způsobem**.
- Dávejme žákům **najevo důvěru** v to, že se vše potřebné zvládnou doučit.

KDE SE DOZVÍM VÍCE

Průvodce návratem dětí do školy **Až se sejdeme ve škole**
Soubor metodik pro podporu návratu dětí do škol

2

Minimalizujme stres

K tomu, aby se lidský mozek mohl učit, potřebuje určité podmínky. Tou nejzásadnější je pocit bezpečí.

Pokud náš mozek vyhodnotí, že jsme něčím ohrožováni, automaticky aktivuje reakce, které mají **za úkol nás ochránit** – útok, únik nebo strnutí. V těchto stavech se **nemůžeme učit** novým věcem **ani si vybavovat naučené** informace z paměti. Zajištění bezpečného, strukturovaného a předvídatelného prostředí je základním úkolem pro následující dny a týdny.

JAK NA TO:

- Stanovme si **realistické** cíle.
- Mějme **pochopení pro náročnost** situace pro žáky, kolegy i nás samé.
- Nechme sobě i žákům **dostatek času na adaptaci**, její podpora umožní žákům učit se naplno.
- Tam, kde je to možné, **sjednoťme rutinní postupy a očekávání** vůči žákům s ostatními kolegy.
- **Dodržujme rituály** a postupy, které žáci znají.
- Využívejme **pozitivní** zpětnou vazbu (co žáci dělají dobře).
- Nabízejme žákům **individuální pomoc**.
- Představujme žákům **plán a očekávání** na následující dny a týdny (s vizuální oporou).
- Využívejme co nejvíce **formativní hodnocení**.
- Pokud je to možné, zřídme ve třídě **relaxační místo**, a do jeho plánování a budování zapojme žáky.
- Vysvětleme a vystavme v každé třídě informaci, **za kým mohou žáci jít, když potřebují pomoc**. Využívejme pomoc školního poradenského pracoviště (škol. psychologa a metodika prevence).
- Připravujme žáky na to, že se distanční výuka může opět vrátit – rozvíjejme digitální a další dovednosti, které během distanční výuky získali.

KDE SE DOZVÍM VÍCE

Zřízení relaxačního místa
Sjednocení postupů a očekávání
Formativní hodnocení

3

Podporujme seberegulaci

Seberegulace je důležitá životní dovednost, která nám pomáhá **přizpůsobit se situaci**, ve které se nacházíme. Napomáhá nám ke **zklidnění**, a díky tomu nám umožňuje **učit se novým věcem**. Každá změna klade vyšší nárok na naši psychiku. Bude třeba **v následujících týdnech poskytovat sobě i žákům více příležitostí ke zdravým způsobům seberegulace**.

JAK NA TO:

- Zařazujme více **manuálních činností a pohybu** i do samotné výuky (manipulace s pomůckami...).
- Umožňujme žákům tichou manipulaci s **relaxačními pomůckami**.
- Využívejme mimiku a gesta, zvyšující **pocit bezpečí** (vlídný výraz v obličeji, pomalé pohyby rukou).
- Zaveďme pravidelné chvilky (2 až 3 minuty) **cvičení ve třídě** zaměřené na pohyb paží a nohou.
- Zaveďme pravidelné chvilky, kdy společně s žáky realizujeme **relaxační cvičení** (např. techniky mindfulness nebo prvky jógy).
- **Nacvičujme** s žáky vhodné **řešení** nejčastějších potenciálně konfliktních situací.

KDE SE DOZVÍM VÍCE

Relaxační pomůcky k uvolnění psychomotorického neklidu
Plakát s návodem k podpoře seberegulace pro děti
Tipy centra Locika k empatickému naslouchání, budování emoční odolnosti a další...
Pár tipů, jak začít s mindfulness
Aktivační cvičení do třídy (další série jsou na YouTube pod heslem **GoNoodle**)
Web cvičení **GoNoodle** (zdarma skrze Educator Login)

Zdroje:

Průvodce návratem dětí do školy Až se sejdeme ve škole: <https://www.skolasquare.cz/files/az-se-sejdeme-ve-skole-krizove-plany.pdf>. Soubor metodik pro podporu návratu dětí do škol Návrat dětí do škol <https://pepor-plzen.cz/primarni-prevence/navrat-deti-do-skol>. Relaxační místo: <https://www.podporainkluzie.cz/material/vytvoreni-relaxacniho-mista-ve-tride-a-skole/>. Sjednocení postupů a očekávání: <https://cosiv.cz/cs/2020/10/30/napsali-jsme-pro-skolni-poradenstvi-v-praxi-o-systemu-pbis/>. Formativní hodnocení <https://www.eduin.cz/clanky/formativni-hodnoceni-je-skvely-nastroj-pro-lepsi-uceni/>. Relaxační pomůcky <https://www.podporainkluzie.cz/material/uvolneni-psychomotorickeho-neklidu/>. Plakát s návodem seberegulaci pro děti <http://centrumlocika.cz/assets/user/Autoregulace.jpg>. Tipy centra Locika k empatickému naslouchání, budování emoční odolnosti a další... <http://centrumlocika.cz/main-menu/koronavirus>. Pár tipů jak začít s mindfulness <http://www.mindfulness-institut.cz/tipy-na-kazdy-den/>. Aktivační cvičení do třídy: <https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs&t=37s>. GoNoodle (na YouTube): <https://www.youtube.com/user/GoNoodleGames>. Web cvičení GoNoodle: <https://app.gonoodle.com/login?source=GNlogin>.