

### *Milé kolegyně, milí kolegovia,*

Prichádza dlho očakávaný návrat do škôl a aj vy sami máte v sebe veľa otázok, ako ten návrat bude prebiehať, a čo máte čakať od žiakov aj od seba samého, ako zvládnete situáciu a výučbu. Pripravili sme pre vás tento krátky materiál, ktorý by vám

mohol pomôcť zorientovať sa v prežívaní vašich žiakov a zachytiť ich potreby či pocity z uplynulého obdobia.



Mimoriadna situácia priniesla zmenu fungovania nielen školy, ale aj samotných rodín žiakov. To mohlo v niektorých prípadoch viesť k vysokému stresu v rodinách aj s jeho negatívnymi dopadmi na vašich žiakov. Niektoré rodiny situáciu zvládli pomerne dobre, v niektorých rodinách to bol čas strádania po viacerých stránkach (finančnej, sociálnej...). Skúste si predstaviť vašich žiakov, aká mohla byť u nich doma situácia počas karanténnych opatrení, a aké dôsledky to pre nich mohlo mať. Pre niekoho mohlo byť náročné zdieľanie jedného počítača so súrodencami, niekoho mohlo stresovať vypadávajúce internetové pripojenie, ale niekto mohol prežívať aj ťažšie situácie – vzťahové problémy v rodine, vyhrotené situácie, násilie, zníženie rodinného príjmu a pod.



### **Prvý deň v škole**

Prvý deň v škole je dôležitý moment na celkové zvládnutie návratu aj ďalšieho prežívania.

- Príďte do triedy skôr, vítajte svojich žiakov;
- Uprednostnite neformálne sedenie v kruhu, na zemi, akokoľvek je vám príjemné, využite deky, vankúše;
- Zmapujte prežívanie detí, zamerajte sa na dlhodobé prežívanie – ako vnímali situáciu na začiatku, a ako sa zmenil ich postoj v čase a tiež aj na krátkodobé prežívanie - ako sa vyspali, či sa tešili, aké mali pocity ráno či večer;
- Dôležité je vytvoriť atmosféru dôvernosti – čo sa povie v triede, ostáva v triede;
- Diskusiu nechajte voľne plynúť;
- Ak žiaci vyjadrujú svoje emócie, citlivo dajte najavo, že akákoľvek emócia je prípustná, je v poriadku cítiť strach, hnev z opatrení a pod., nesnažte sa emócie žiakov bagatelizovať („ale

veď čo sa bojíš, veď o nič nejde“ a pod.), pomenúvajte pocity žiakov, ak to sami nedokážu („vidím, že si smutný“, „mal si obavy o otca, keď bol v karanténe“ a pod.). Je tiež dôležité reflektovať aj pomenované emócie žiaka, čím mu dáme najavo, že sú vypočuté a prijímané;

- Môžete vyjadriť aj svoje pocity a ukázať, že mať strach, hnev či obavy je prirodzené;
- Všimajte si, ktorí žiaci sa zapájajú, nechajte to úplne na ich rozhodnutí, kto bude kedy rozprávať, ale vytvorte priestor aj pre tých, ktorí sa k slovu nevedia dostať, hoci by chceli (rešpektujte, ak niekto rozprávať nechce);
- Žiakov nevyvolávajte, ak sa niekto nezapojí do diskusie, ponúknite možnosť individuálneho rozhovoru podľa potreby – túto možnosť však ponúknite všetkým, nie adresne, rovnako aj v prípade, ak vyplávajú nejaké náročné a traumatické zážitky;
- Snažte sa aspoň čiastočne zachovať štruktúru školského dňa, aby mali žiaci možnosť vyrozprávať si zážitky v menších skupinách cez prestávky;
- Na záver si so žiakmi zhodnoťte tento školský deň, odporúčame vytvoriť deťom priestor na pomenovanie ich očakávaní na nasledujúce dni.

### Zopár tipov ako to celé zvládnuť:

- Zvážte vytvorenie konzultačných hodín pre rodičov a deti;
- Dajte väčší dôraz na rozvoj sociálnych zručností než dobiehanie učiva;
- Odporúčame využívať prácu v skupinách, je pravdepodobné, že žiaci zvládli učivo na rozdielnej úrovni, povzbudzujte žiakov, aby si navzájom pomohli pri opakovaní učiva a riešení jednotlivých úloh (dôležité je nedať žiakom nálepky – šikovný, slabší a pod.);
- Zapojte žiakov do rozhodovania, nechajte ich vybrať úlohy alebo oblasti, ktorej sa chcú alebo potrebujú venovať;
- Pomenujte si priority, čo je vaším cieľom dosiahnuť do konca školského roka;
- Podľa možností školy zvážte využitie aktivít vonku;
- V prípade, že sa vyskytne situácia, s ktorou si neviete dať sami rady, neváhajte sa na nás obrátiť, môžeme vám pomôcť prípadnou zážitkovou aktivitou alebo aj individuálnou konzultáciou. K dispozícii sme v pracovné dni od 8.00 do 20.00 na telefónnom čísle 0911 127 111 alebo na mailovej adrese [cpppapno@cpppapno.sk](mailto:cpppapno@cpppapno.sk);
- Užitočné je aj zdieľanie svojich pocitov, obáv, zážitkov či postrehov so svojimi kolegami;
- Nemenej dôležité je aj to, aby ste sa v tejto novej situácii cítili prirodzene, zvažili si svoje vlastné schopnosti a možnosti a nenútili sa do činností, ktoré vám nie sú prirodzené.

