

PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ MLADŠÍCH ŽÁKŮ

NÁMĚTY PRO PEDAGOGICKOU PRÁCI V SOUVISLOSTI S KORONAVIROVOU KARANTÉNOU PRO 1. STUPEŇ ZŠ

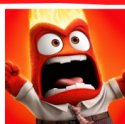
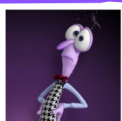
POROZUMĚNÍ VLASTNÍM EMOCÍM

RADOST



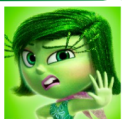
SMUTEK

STRACH



VZTEK

NECHUŤ



Film V hlavě

Už pro jarní portfolio jsme připravili pracovní list pro návaznou práci s filmem V hlavě. Aktivitu jsou zaměřené na sebepoznání, popis emocí a učení se jejich ovládnutí.

Jak prožívám...

(inspirace D. M. Plummer: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres, 2013)

Rozdělte děti do skupin a každé skupině dejte za úkol vytvořit plakát k jedné emoci (radost, smutek, strach, vztek). Kromě kresby mají na plakátu rovněž odpovědět na otázky: Co emoci vyvolává (příklady situací)? Jak se na druhém pozná, že má daný pocit? Jak se emoce projevuje na těle? Co cítíme?

Reflexe: Necháme skupiny představit jejich plakáty a připojíme u náročných emocí otázku, jak se s nimi dá pracovat. Např. Co může člověku pomoci, když cítí smutek? Co děláte, když jste naštvaní/rozzuření? – Myslíme na to, že každý emoce můžeme prožívat jinak a vedeme děti k toleranci.

Aktivita Experimenty

(inspirace D. M. Plummer: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres, 2013)

Dejte si s dětmi výzvu v podobě experimentování – ochutnejte nové jídlo, zahrajte si novou hru, zkuste kreslit druhou rukou.... Následně s žáky reflektujte, jak vnímali tuto změnu a zobecněte jejich zážitek pro vnímání změn.

Otázky do reflexe: Jaký to byl pocit? Jak dlouho jste museli myslet, že musíte dělat věc jinak? Zažili jste v poslední době nějakou větší změnu? V čem to bylo stejné a v čem jiné? Jak jste vnímali změnu v dané chvíli a jak teď s odstupem?

JAK ZVLÁDNOUT NUDU

Bingo

Cílem aktivity je motivovat děti k aktivnímu trávení volného času. Principem aktivity je skrze plnění úkolů propojit dvě strany plánu. Pracovní list a popis aktivity je ke stažení na tomto [odkazu](#).

Nuda je moje odpovědnost

S rostoucím věkem je dobré vést děti k přijímání zodpovědnosti za svůj volný čas. Pro předání myšlenky může pomoci kniha příběhů od Seana Coveyho: 7 návyků šťastných dětí.



POROZUMĚNÍ KORONA OPATŘENÍM

Děti mají v souvislosti s koronavirem spoustu otázek: Co to je? Jak to vypadá? Může mi to ublížit? Proč musíme nosit roušku? Proč jsem nemohl/a chodit do školy? Pro inspiraci, jaké otázky žáci řeší a pro snazší odpovídání zvědavých otázek doporučujeme [video České televize](#) nebo [materiál od Natama](#).

PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ STARŠÍCH ŽÁKŮ

NÁMĚTY PRO PEDAGOGICKOU PRÁCI V SOUVISLOSTI S KORONAVIROVOU KARANTÉNOU PRO 2. STUPEŇ ZŠ A SŠ

UDRŽOVÁNÍ DENNÍHO REŽIMU

Udržení pravidelného režimu - ráno vstát, včas obědovat a mít dostatek spánku se zdá být jako neustále omílané téma, ale ukazuje se, že pro udržení psychické pohody je pravidelný režim velmi důležitý. Už na jaře jsme připravili pro použití s žáky [inforgrafiku](#) na téma denního režimu a sebehodnotící aktivitu [Můj den v karanténě](#).

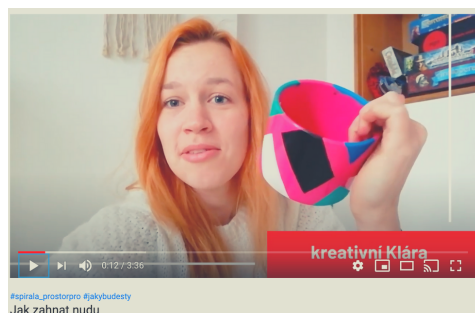
POROZUMĚNÍ KORONA OPATŘENÍM

Nejen pro žáky může být obtížné porozumět opatřením a najít k nim relevantní zdroje. Za nás doporučujeme informace z webu www.jdidoklubucz. Pro žáky mohou být atraktivně publikované informace i ve videích od Kovyho nebo z instagramu Dominika Feriho ([IG choco_afro](#)).

ZVLÁDÁNÍ NUDY

Bingo

Cílem aktivity je inspirovat žáky k aktivnímu trávení volného času. Principem aktivity je skrze plnění úkolů propojit dvě strany plánu. Pracovní list a popis aktivity je ke stažení na tomto [odkazu](#).



Inspirační video

Spolu s lektory preventivních programů SPIRÁLA jsme natočili video o tom, jak si zajímavě zkrátit čas v karanténě. Video je dostupné na [youtube](#).



Výzva před a po

Založte na teamsech kanál, kam žáci mohou dávat fotky před a po: Nafoť věci před tvým zásahem a po něm (surovinu kvaření a výsledné jídlo, neuklizený a uklizený pokoj, změň materiál a výsledný výrobek, prázdný projekt v Sony Vegas a výsledné video, screeny obrazovek v aplikaci na běhání,...).

SOCIÁLNÍ SÍŤ



Karanténa vede žáky ke snaze udržovat kontakty s vrstevníky alternativními cestami. Jejich čas na sociálních sítích bývá často neomezený a může mít negativní vliv na jejich duševní zdraví. Máte-li zájem se s žáky tématu rizik sociálních sítí více věnovat, doporučujeme materiály z webu [e-bezpečí](#) (olomoucký UPOL), materiály či videa z webu [O2 chytrá škola](#).

Na sociální síť jsme vkročili i my se SPIRÁLOU. Na [facebooku](#) a [instagramu](#) budeme pravidelně zveřejňovat příspěvky nejen z oblasti prevence - inspirativní videa, odpovědi na otázky z krabičky a rovněž jsme k dispozici na chatu. Budeme rádi, když kontakt na nás žákům předáte (viz [letáček v materiálech](#)).

PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ STARŠÍCH ŽÁKŮ

NÁMĚTY PRO PEDAGOGICKOU PRÁCI V SOUVISLOSTI S KORONAVIROVOU KARANTÉNOU PRO 2. STUPEŇ ZŠ A SŠ

ROZVÍJEJTE POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Problém	Laxní způsob myšlení "NIC S TÍM NEUDELÁM"	Rozvinutější způsob myšlení "MŮŽU S TÍM NĚCO DĚLAT"	Inovativní způsob myšlení "NAUČÍM SE NĚCO NOVÉHO"
Kvůli koronaviru jsou lidé po celém světě nemocní.	Bojím se toho, co se bude dít. Je to mimo moji kontrolu, nemůžu to ovládat.	Můžu zůstat o dané situaci dobře informovaný, abych pochopil, jaký dopad to může mít na mě a mou rodinu.	Můžu tyto získané informace využít a naučit se, jak tuto situaci co nejlépe zvládnout.
Školy jsou během koronaviru	Učít se dá jenom ve škole, doma se	Když vyvinu určitou snahu a	Mám jedinečnou možnost získat nové schopnosti a dovednosti a

Učte žáky vidět koronavirovou pandemii nejen jako soubor náročných omezení, ale i jako nový prostor, jak se rozvíjet, zažít něco netradičního, mít prostor sám pro sebe. Pro práci na tématu jsme pro vás přeložili tabulku představující konstruktivní pohledy na pandemii.

INSPIRUJTE PŘÍBĚHY

Ukažte žákům příběhy slavných, kteří museli během své kariéry překonávat nějaké znevýhodnění, a přesto se zapsali do dějin. Osobností je mnoho, nás napadli třeba Anna Franková, Stephen Hawking, Michael Edwards (alias Orel Eddie) nebo Helena Kellerová.

JISTÉ V DOBĚ NEJISTOTY

Zejména pro deváťáky nebo jiné končící ročníky je tento školní rok plný nejistoty. Snažte se jim dávat alespoň jistoty, které jim můžete poskytnout vy – transparentní známkování, jasné požadavky. U podmínek přijímacích zkoušek je připravujte spíše na standardní (těžší) verzi přijímacích zkoušek, úleva pak pro ně bude spíše příjemným překvapením (těžko na cvičišti, lehký na bojišti).

POMOC ŽÁKŮM ROZVÍJET SCHOPNOSTI SEBEŘÍZENÍ

Úspěch domácího vzdělávání stojí na schopnostech žáků udržet si motivaci a sebedisciplínu. Naučte je jednoduché zásady timemanagementu a podpořte je v jejich aplikaci.

#1 Nesrovnávej se s ostatními – každý máme jiné tempo, jiné potřeby, jiné ambice

#2 Stanovuj si malé cíle. – Snaž se rozumně zhodnotit co je reálné splnit v rámci jedné hodiny, jednoho dne, jednoho týdne. Uzavření úkolu ti udělá radost a dodá motivaci k plnění dalšího.

#3 A také dlouhodobé – Přemýšlej o svých dlouhodobých plánech a jim přizpůsob své priority, čemu chceš věnovat čas a energii.

#4 Vyjádři si uznání – nauč se sám sebe ocenit, když se ti něco povede.

#5 Dovol si chybovat – To, že se něco nepovede napoprvé neznamená, že to nemáš zkoušet znovu.

#6 Nezapomínej na běžné věci (jíst, pít, spát) – každý musí někdy odpočívat.

KDYŽ JE TOHO NA ŽÁKA MOC A HLEDÁ POMOC

PRVNÍ POMOC DÍTĚTI
PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

1. ZASTAVTE SE A ZHLUBOKA SE NADCHNĚTE, ABYSTE SE SAMI ZKLIDNILI.
2. SNAŽTE SE UKLIDNIT DÍTĚ, ŘEKNĚTE MU, ŽE SPOLU POČKÁTE, AŽ TO PŘEJDE.
3. DÍTĚ OBEJMĚTE, NEBO DRŽTE ZA RUKY A KLIDNÝM HLASEM NA NĚJ MLUVTE.
4. KDYŽ KRIZE ODEZNÍ, ZEPTAJTE SE HO, JAK SE CÍTÍ.
5. NESNAŽTE SE OMEZIT / ZASTAVIT PŘÍRODNÍ PROJEVY (PLAČ, TŘES).
6. DÍTĚ MŮŽE PŮSOBIT ZMATENĚ - POZORUJTE, KDY SI ZAČNE VŠÍMAT SVÉHO PROSTŘEDÍ.
7. PODPOŘTE DÍTĚ V TOM, ABY SE ODPOČÍNULO.

#NEVYPUSŤ DUŠI www.nevypustdu.si

Úzkosti a deprese se v nouzovém stavu objevují i u jinak stabilních jedinců. Pokud se vám někdo z žáků svěří, že situace je nad jeho síly, buďte mu oporou a oceňte, že si říká o pomoc. Informace o první pomoci a duševním zdraví v přehledné formě zpracovávají například neziskové organizace Nevypuště duši nebo Locika.

1 v době nouzového stavu fungují služby jako je Linka bezpečí (zdarma tel. 116 111 nebo chatová a mailová poradna).

Starším žákům může pomoci aplikace Nepanikař, která jim dává tipy, co dělat pro to, aby se zklidnili a situaci zvládli.

AŽ SE ŽÁCI VRÁTÍ DO ŠKOLY

NÁMĚTY PRO PEDAGOGICKOU PRÁCI V SOUVISLOSTI S KORONAVIROVOU KARANTÉNOU

DEJTE ŽÁKŮM PROSTOR SE VYPOVÍDAT

Uvolnění emocí, sdílení, zjištění, že i ostatní to mohli prožívat podobně, pomůže žákům cítit se ve třídě bezpečně a umožní jim to věnovat pozornost učení.

Jako formu můžete použít komunitní kruh (obdobný jako děláme na našich programech). Na začátku je dobré žákům připomenout základní pravidla (mluví jen jeden, vzájemný respekt, právo na STOPKU, důvěra).

S nastartováním povídání o pocitech vám ve třídě mohou dobře pomoci obrázkové kartičky (například z hry Dixit, Moře emocí,...) nebo nakreslení smajlíků. Povídání můžete začít třeba otázkou do kruhu: Co se mně na domácí výuce líbilo? A co naopak ne? nebo Co se vám honilo hlavou, když jste se dozvěděli, že půjdete do školy?

PODPORUJTE SKUPINU

Zařazujte aktivity, které žákům pomohou navazovat hlubší vztahy mezi sebou, prostor, kde se společně zasmějí a zjistí, co mají společného.

Důvěru a příjemnou atmosféru podpoříte aktivitami na spolupráci. Začněte nejdříve strukturovanou prací v malých skupinách a až později zadávejte méně strukturované úkoly nebo nechte žáky pracovat ve velké skupině. Snažte se vyhnout soutěžním aktivitám, které vyvolávají rivalitu a spory (spíše tvůrčí, problem solving nebo boj proti času).

Novou etapu společné výuky můžete zahájit společnou tvůrčí prací a vytvořit si do třídy nějaké společné dílo, které ve třídě zůstane.

PŘIMĚŘENĚ POMALÝ START

MĚJTE PŘIMĚŘENÉ NÁROKY NA SEBE I NA ŽÁKY. 45 MINUT SE V ROUŠCE PLNĚ SOUSTŘEDIT NEBÝVÁ REÁLNĚ ANI PRO DOSPĚLÉ. VÝUKU STAVTE SPÍŠE NA KRÁTKÝCH PESTRÝCH AKTIVITÁCH A PODLE STAVU SKUPINY IMPROVIZUJTE.

ZOPAKUJTE SI ZÁKLADNÍ POKYNY K VÝUCE A BUĎTE TRANSPARENTNÍ. JAK BUDE TEĎ PROBÍHAT ZNÁMKOVÁNÍ? DAJÍ SE ZNÁMKY Z OBDOBÍ KARANTÉNY JEŠTĚ OPRAVIT? JAK?

DEJTE ŽÁKŮM NABÍDKU KONTAKTU JEDEN NA JEDNOHO. PRO NĚKTERÉ JE SLOŽITÉ PROJEVIT SE PŘED SKUPINOU, ZEJMÉNA TEĎ PO DLOUHÉ IZOLACI SE INTROVERTNÍ RYSY MOHLY PROHLouBIT, PŘESTO MOHOU MÍT POTŘEBU VÁM NĚCO SDĚLIT. KDE VÁS ŽÁCI NAJDOU? KDY NA NĚ BUDETE MÍT URČITĚ ČAS?

VĚNUJTE POZORNOST HYGIENICKÝM OPATŘENÍM. KDY A KDE SE MUSÍ NOSIT ROUŠKY? JSOU DALŠÍ OMEZENÍ? DEJTE ŽÁKŮM PROSTOR NA DOTAZY A BUĎTE S KOLEGY JEDNOTNÍ PŘI JEJICH VYMÁHÁNÍ.

Více inspirace, jak si poradit s tématem návratu dětí po karanténě najdete v metodice Až se sejdem ve škole od poradny Vigvam.

MYSLETE I NA SEBE

Změny pravidel, střídání distanční a prezenční výuky není náročné pouze pro žáky, ale také pro pedagogy.

#1 Plánujte si čas na věci, které Vám pomáhají zlepšit náladu, snížit stres. Může to být cvičení, čas s přáteli, nebo s rodinou. Snažte se tento čas opravdu využívat a ne ho odsouvat.

#2 Držte se běžných věcí. Snažte se dodržet běžné denní rituály, jezte dobře tak, jak můžete, dopřávejte si dostatek spánku a sledujte přísun kofeinu. Dávejte si malé odměny.

#3 Sdílejte s lidmi, kterým důvěřujete, jak se cítíte. Dopřejte si být upřímný a otevřený o svých pocitech. Partner, přátelé i blízcí kolegové Vám dokážou poradit, vyslechnout Vás.

#4 Sdílejte své pocity s vedením školy. Sdílení Vašich obav může pomoci pochopit to, jakou od nich potřebujete Vy i žáci podporu.