

# Ako podporiť návrat žiakov do škôl

Metodický materiál Štátneho pedagogického ústavu  
a Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO

ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Vydané Štátnym pedagogickým ústavom v rámci realizácie aktivít Národného projektu Profesionálny rozvoj učiteľov (TEACHERS) (kód ITMS 27120130525) v spolupráci s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie v rámci realizácie aktivít Národného projektu Aktualizácia systému usmerňovania a rozvoja ďalších zložiek v systéme poradenstva a prevencie (Usmerňovanie pre prax) (kód ITMS 312011APV4).



Tieto projekty sú realizované vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

[www.ludskezdroje.gov.sk](http://www.ludskezdroje.gov.sk)  
[www.minedu.sk](http://www.minedu.sk)

#### **Autorky:**

Mgr. Jarmila Braunová, Mgr. Viera Zoričáková, Mgr. Natália Čavojská, Mgr. Michaela Svatová,  
PhDr. Jana Bougdar (Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava)  
Mgr. Lívia Johanová, Mgr. Barbora Michnová (Štátny pedagogický ústav, Bratislava)

#### **Spoluautorka:**

Paedr. Jana Lednická (Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie  
Bratislava III, Bratislava)

© 2021



# Ako podporiť návrat žiakov do škôl

## Metodický materiál VÚDPaP a ŠPÚ

### Obsah

1. Úvod .....	1
2. Návrat žiakov do škôl počas pandémie ochorenia Covid-19 v kocke .....	2
2.1 Postarajme sa o svoju vlastnú psychickú pohodu .....	2
2.2 Orientujme sa na prijatie, dobrú atmosféru a adaptáciu žiakov v škole .....	3
Aktivita č.1 - NÁDOBA VĎAČNOSTI .....	6
Aktivita č.2 - POZITÍVNE VYHLIADKY DO BUDÚCNA A POZITÍVNE ZDROJE Z MINULOSTI.....	7
Aktivita č.3 - RELAXAČNÁ AKTIVITA .....	8
2.3 Podpora socializácie – budovanie návykov, stmelenie kolektívu, tréning komunikácie .....	8
Aktivita č.4 - KAŽDÝ MÔŽE MAŤ SVOJHO DOBRÉHO POMOCNÍKA .....	11
Aktivita č.5 - INÁ PERSPEKTÍVA.....	12
2.4 Zameranie pozornosti na žiakov – ich správanie a prejavy .....	12
2.5 Podpora stability a pocitu bezpečia žiakov .....	14
Aktivita č.6 - SPOLOČNÁ PRÍPRAVA PLAGÁTU „BOJOVNÍKOV“ .....	17
Aktivita č.7 - KRESBA HRDINOV PANDÉMIE .....	17
2.6 Kontakt s rodičmi – informovať, upokojovať .....	18
2.7 Možnosti odbornej pomoci.....	19
3. Informačné zdroje .....	20

## 1. ÚVOD

Po dlhšom období dištančného vzdelávania v súčasnosti v školách dochádza, za sprísnených protiepidemiologických opatrení, k postupnej obnove prezenčnej výučby. V súvislosti s tým sa v mysli mnohých učiteľov a odborných zamestnancov vynára otázka: „Ako pomôcť žiakom znova sa adaptovať na podmienky štandardného školského vyučovania?“

Žiaci<sup>1</sup> prichádzajú po dlhej dobe dištančného vzdelávania do škôl v náročnej situácii, z rodín, kde mohli zažiť veľa napätia, strachu a sociálnej izolácie, ktoré so sebou prináša súčasná pandemická situácia. To pre nich pochopiteľne predstavuje veľkú záťaž a táto situácia môže mať vplyv aj na správanie žiakov vracajúcich sa do školských lavíc, na ich pracovné návyky či sociálne kompetencie a fungovanie v triednych kolektívoch.

Tento materiál je určený pre pedagogických a odborných zamestnancov a školské podporné tímy. V situácii, keď je potrebné reagovať na zmeny vo vzdelávaní či vo fungovaní a prežívaní žiakov, prinášame vhlád do toho, aké prejavy správania možno u žiakov očakávať, návrhy, ako na ne primerane reagovať, a ako podporovať ich mentálne zdravie.

Cieľom tohto metodického materiálu je zamerať pozornosť na niektoré javy, ktoré sú nápomocné pri návrate žiakov do školského života a poskytnúť odporúčania a konkrétne námety na aktivity. I keď spoločnou myšlienkou pedagogických a odborných zamestnancov v školách je obnovenie študijných rutín, návykov, nesmierne dôležitými sú práve v tomto období prinavrátenie emocionálneho a sociálneho bezpečia, nadviazanie, prípadne vytváranie sociálnych vzťahov a podpora už spomínaného duševného zdravia.

---

<sup>1</sup> Pojmy žiak, učiteľ, školský psychológ a pod. sú v metodickom materiáli používané ako pedagogické kategórie alebo označenie profesijnej skupiny, t. j. vo význame žiak i žiačka, učiteľ i učiteľka, školský psychológ a školská psychologička a pod. Pod pojmom žiak/žiaci myslíme žiakov základných a stredných škôl.

## 2. NÁVRAT ŽIAKOV DO ŠKÔL POČAS PANDÉMIE OCHORENIA COVID-19 V KOCKE

### Na čo je dobré myslieť pred nástupom žiakov do školy

S pandemickým obdobím sa bezpochyby spája určitá miera stresu, neistoty a obáv. Často sme sami prechádzali náročnými osobnými záťažami, riešili svoje zdravie, zdravie svojich najbližších a možno aj čelili nepríjemným správam. Istá miera preťaženia mohla súvisieť aj s veľkým informačným náporom, museli sme zmeniť formu vyučovania a zosúladiť pracovný život s osobným. Vo veľkej či menšej miere si uvedomujeme, že táto záťaž vplýva aj na našu psychickú odolnosť. Na to, aby sme v školách vedeli byť nápomocní zraniteľnejším žiakom v emocionálne a sociálne náročnejšom období, aby sme dokázali vnímať a riešiť potreby žiakov, potrebujeme cielene posilňovať vlastnú kapacitu a zdroje na zvládanie záťaže. Zvyšovaním vlastnej psychickej a fyzickej odolnosti (reziliencie) si dodávame viac energie na zvládnutie bežných i náročnejších osobných či pracovných výziev. A jednou z nich je práve návrat žiakov do škôl, naštartovanie ich spokojnosti, sociálnych vzťahov, podpora ich duševného zdravia a procesu vzdelávania.

### 2.1 Postarajme sa o svoju vlastnú psychickú pohodu

To, ako zvládnu žiaci návrat do škôl, veľmi závisí od toho, ako ho zvládneme my. Učitelia sú rovnako dôležití ako žiaci, a preto Vás chceme povzbudiť, aby ste si dopriali na úvod chvíľku času pre seba na upokojenie a spojili ste sa so svojimi vnútornými zdrojmi – tými Vašimi časťami, vlastnosťami a schopnosťami, ktoré máte a ktoré Vám pomôžu túto situáciu zvládnuť. Nájdite si pokojné miesto a spýtajte sa sami seba:

- ✓ Čo mi prináša pokoj? Aké myšlienky a predstavy? Privrite na chvíľu oči a skúste myslieť na nejaké miesto, kde sa cítite dobre, pokojne a v bezpečí. Dýchajte zhlboka a nechajte starosti na chvíľu za dverami.
- ✓ Myslite na to, čo všetko ste už v živote a v tejto krízovej situácii dokázali a povzbudte sa, že zvládnete aj všetko, čo príde.
- ✓ Ktoré Vaše vlastnosti a schopnosti Vám vo Vašej práci či v tejto krízovej situácii najviac pomáhajú? Môžete sa oceniť za všetko, čo ste dokázali – či už v práci alebo v osobnom živote.
- ✓ Za ktoré veci ste v živote či v práci vďačný/á?
- ✓ Na ktorých ľuďoch vo Vašom blízkom okolí sa môžete obrátiť a spoľahnúť, keď budete potrebovať povzbudiť alebo pomôcť?
- ✓ Na čo sa tešíte dnes, cez víkend, o mesiac, v lete a pod.?

- ✓ Čo potrebujete, aké informácie, materiály, akú podporu, aby Vám to išlo lepšie?
- ✓ Aký je Váš obľúbený citát, ktorý Vás dokáže povzbudiť? Napíšte si ho a umiestnite na nejaké viditeľné miesto. Môžete sa inšpirovať napríklad aj týmto: „Aj z kamenia, ktoré Ti život nahrnul do cesty, môžeš postaviť katedrálu!“ V. E. Frankl



Podobné otázky môžeme využiť aj pri práci so žiakmi pri úvodných komunitách – ranných kruhoch, resp. môžeme nimi začínať vyučovacie hodiny. Môžu pomôcť rozvíjať dialóg medzi žiakmi a zároveň môžu posilniť samotného žiaka. Napríklad: „Dnes začneme hodinu opäť vo dvojici. Skúste si vzájomne opísať miesto, ktoré je pre vás bezpečím.“ Alebo: „Skúste si teraz na malý papierik napísať dve veci, ktoré vám robia v tomto období radosť... Potom si o niektorých z nich môžete povedať vo dvojici. Budete mať na to 10 minút.“ Žiakom samozrejme nechávame slobodu, kto bude chcieť, podelí sa, kto nie, nemusí.

Poznámka: Pri citlivom vnímaní odpovedí žiakov môžeme zistiť, že niektorí žiaci sú v zlom psychickom stave a môžeme tak byť ďalej nápomocní – buď ich oslovíme neskôr a individuálne, alebo ich posunieme k školskému podpornému tímu, alebo odporučíme ich rodičom návštevu odborníka v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie.

## 2.2 Orientujme sa na prijatie, dobrú atmosféru a adaptáciu žiakov v škole

Situácia, v ktorej žiaci prichádzajú po dlhej dobe dištančného vzdelávania do školy, pripomína situáciu návratu po letných prázdninách s tým rozdielom, že teraz žiaci neprichádzajú oddýchnutí a zrelaxovaní, plní pekných zážitkov, ale prichádzajú v pandemickej situácii, a môžu byť plní obáv, negatívnych pocitov či traumatických zážitkov.

Pomôže nám, keď začneme podobne tak ako každý školský rok po prázdninách:

- ✓ **Adaptácia žiakov môže trvať minimálne prvé tri týždne** po nástupe do školy, nesnažme sa preto len doháňať zameškané učivo či chýbajúce známky. Doprajme sebe a žiakom možnosť adaptovať sa. Viac oceňme snahu žiakov a ich pracovné nasadenie ako výsledok. Každý z nás je predsa rovnako hodnotný človek bez ohľadu na to, koľko toho vie, či dokáže. To, koľko toho žiaci po skončení dištančného vzdelávania vedia, nezávisí len od nich, ale aj od ich rodičov, podmienok a možností, ktorými v domácom prostredí disponovali. Nezdôrazňujme preto, neupozorňujme na nedostatky, počítajme s medzerami vo vedomostiach žiakov. Úlohou učiteľa je zistiť, ako na tom žiaci sú a akceptovať tento stav, príp. navrhnúť postup na vyrovnanie rozdielov vo vedomostiach.



**TIP**

Štátny pedagogický ústav pripravil webináre o tom, ako zmysluplne pristúpiť k úprave obsahu vzdelávania. Záznamy z webinárov nájdete na [YouTube kanáli Učíme na diaľku](#).

- ✓ **Pozitívne prijatie každého žiaka a vytváranie spoločenstva v triede** je dôležitou súčasťou adaptácie žiakov na školské prostredie. Pozitívne prijatie v sebe zahŕňa nielen to, že budeme žiaka akceptovať takého, aký je a pripisovať mu pozitívne vlastnosti. Pod pozitívnym prijatím sa tiež v tomto zmysle chápe prijať žiaka aj s tým, ako sa mu počas dištančného vzdelávania darilo napredovať v učení sa. Je zrejmé, že žiaci, ktorí sa vrátia do škôl, nebudú mať rovnakú úroveň vedomostí. Vytváranie spoločenstva v triede znamená obnovenie dobrých kamarátskych vzťahov a vzájomnej podpory. Práve pri vyrovnávaní rozdielov vo vedomostiach medzi žiakmi môžu pomôcť rovesnícke skupiny, v ktorých sa môžu pri riešení spoločných úloh žiaci vzájomne učiť. Príprava spoločných osláv, napr. pri príležitosti narodenín a menín alebo oslava jari môžu tiež pomôcť pri vytváraní dobrej atmosféry a spoločenstva v triede.
- ✓ **Snažme sa rešpektovať individuálne možnosti a schopnosti žiakov adaptovať sa na zmeny.** Majme na pamäti, že každý žiak je jedinečný a dobrý, aj keď sa niekedy môže správať inak, zvlášťne, provokačne alebo nezvláda držať tempo s ostatnými. Každé takéto správanie má svoj dôvod – buď sa prejavuje u žiaka jeho špeciálna výchovno-vzdelávacia potreba alebo je to iba spôsob zvládania krízovej situácie, v ktorej sa žiak nachádza. Nemusí to robiť naschvál a/alebo to nemusí viesť ovplyvniť. Tak ako ani my nedokážeme reagovať v krízovej situácii vždy s pokojom a ani to často nie je možné. Snažme sa mať preto v týchto situáciách pre žiakov viac pochopenia.
- ✓ Na urýchlenie a zjednodušenie procesu adaptácie si zvykneme **oceňovať pozitívne prejavy žiakov**. V začiatkoch obnoveného školského vyučovania je potrebné počítať s tým, že žiaci stratili školské návyky, a preto im sebaorganizácia môže trvať dlhšie, čo platí najmä pre žiakov prvých a druhých ročníkov. Žiaci 2. stupňa ZŠ sa vracajú do škôl po dlhých mesiacoch. Problematické môže byť aj dlhé sedenie, koncentrovanie sa na prácu v prostredí triedy, viac rušivých vplyvov ako doma a pod.



**TIP**

Reagujme pozitívne – pochváľme žiakov, ktorí už majú pripravené pomôcky, majú zapísanú úlohu a pod. Dobrú atmosféru vytvoria pozitívne formulácie skôr ako upozornenia na niečo, čo žiaci ešte nerobia či nestíhajú.

- ✓ **Zistíme, s akým prežívaním a emocionálnym nastavením prichádzajú žiaci do škôl.** Na prvých stretnutiach so žiakmi (napr. na triednických hodinách) je dobré a nápomocné dať im priestor na vyjadrenie vlastných emócií formou voľnejších rozhovorov a zdieľaním zážitkov z

uplynulého obdobia, umožniť im klásť rôzne otázky, vyjadrovať vlastné potreby a formulovať návrhy aktivít, ktoré by mohli viesť k ich osobnej psychickej pohode a celkovej pozitívnej atmosfére v kolektíve; nespochybňovať a nebagatelizovať jednotlivé vyjadrenia žiakov, byť autentickí v zdieľaní vlastného prežívania a emócií.

**TIP**

V rámci podpory vlastnej psychickej pohody je ale dobré myslieť na to, že sme len ľudia a z hľadiska našich ľudských, ale aj profesných kapacít, si nemúsime vedieť so všetkými reakciami jednotlivých žiakov či situáciami, s ktorými sa môžeme stretnúť pri návrate do školy, poradiť sami (najmä ak pôjde napríklad o negatívny psychický stav žiakov). Ak si nebudeme niečím istí, alebo nebudeme vedieť na niektoré situácie reagovať, obráťme sa na odborného zamestnanca školy alebo príslušného poradenského zariadenia. Dôležité je, aby sme boli citliví a vnímaví na rôznorodé prejavy žiakov, s ktorými sa v adaptačnej fáze môžeme stretnúť, a v prípade potreby ich posunuli do rúk odborníkov. Učiteľom odporúčame, aby pri príprave na návrat žiakov do škôl zohľadnili svoje vlastné osobnostné možnosti a kompetencie. Rovnako nie je možné zrealizovať na 100 % všetky odporúčania z tohto materiálu. Jednotlivé aktivity, tipy a uvedené odporúčania je dobré brať ako možnosť sa inšpirovať a vybrať si z toho pre seba to najlepšie, čo môžeme a dokážeme v danej chvíli, za konkrétnych okolností, pre žiakov urobiť.

- ✓ **Odporúčame začať vyučovanie** každý deň alebo aspoň raz do týždňa (po víkende), najmä počas trvania adaptačnej fázy, **ranným kruhom**. Pýtajme sa žiakov, ako sa majú, čo pekné zažili, ale aj z čoho majú obavy, alebo čo ich trápi – tak im doprajeme možnosť ventilovať napätie. Cieľom je iba sa o tieto zážitky podeliť a vypustiť tak prípadné negatívne emócie s tým spojené, nie vyriešiť každý problém alebo dávať rady. Žiaci môžu svoje obavy aj napísať na papier a potom symbolicky roztrhať, zahodiť do koša. K takýmto aktivitám môžeme prizvať napríklad aj odborného zamestnanca školy, kolegu alebo asistenta učiteľa. K diskusiám o tom, ako sa žiaci majú, určite pridajme vždy aj pozitívnu orientáciu: pýtajme sa ich, na čo sa tešia, čo im prináša pokoj a radosť. Tieto témy môžu spracovať aj kreatívne – vytvoriť slohovú prácu, kresbu či plagát.
- ✓ Sústreďme sa na abreakciu detí (aktivity slúžiace na odreagovanie a uvoľnenie energie) formou **rôznych kreatívnych techník či pohybových aktivít**. Prínosným môže byť napr. aj vytvorenie tzv. oddychovej zóny, relaxačného kútika v triede a častejšie pohybové prestávky.
- ✓ Zaujímajme sa o to, čo žiakom prináša pokoj a povzbudíme ich, aby sa tomu venovali viac (napr. odporúčame, aby žiaci vyhľadávali podnety, ktoré im prinášajú radosť a pokoj, napr. prechádzka vonku, rozprávka, dokument, vzdelávacia relácia, hra so súrodencom a pod.; neodporúčame, aby žiaci do 10 rokov sledovali Televízne noviny. Tieto odporúčania môžeme komunikovať aj rodičom).

- ✓ Môžete sa inšpirovať týmito aktivitami:



## Aktivita č.1

### ✓ NÁDOBA VĎAČNOSTI

- ✓ **Ciel:** podpora pozitívnej klímy v triede, vyjadrenie vďačnosti a pozitívnych emócií, motivácia do dňa, zameranie sa na pozitívne aspekty dňa, pestovanie nových návykov.
- ✓ **Postup:** Spoločne založíme nádobu vďačnosti (napr. pohár alebo škatuľu), ktorú si môžu žiaci spoločne skrášliť či vyzdobiť. Na záver vyučovacieho dňa žiaci anonymne napíšu, prípadne nakreslia, čo ich potešilo, čo sa im dnes v škole páčilo, na čo sú hrdí, čo sa im podarilo, za čo sú v ten deň vďační, prípadne napíšu odkaz spolužiakovi/ učiteľovi či komukoľvek a vložia ho do nádoby. Každé ráno si vyčleníme pár minút a prečítame si pozitívne odkazy a odkazy vďačnosti.
- ✓ **Tip:** Žiakom pomáha (a je aj pre nich zrozumiteľnejšie), keď vidia súvislosť s aktuálnym dňom, a keď im zároveň dávame najavo, že im rozumieme a reflektujeme ich emočné nastavenie, napr.: „Uvedomujem si, že sme nemohli byť spolu isté obdobie a je mi to aj ľúto. Niekedy vám to možno aj vyhovovalo a verím, že aj vám to niekedy bolo ľúto. Rád/rada by som urobil/a v našej triede jednu aktivitu – Nádobu vďačnosti. Verím, že mnohým bolo aj ľúto za kamarátmi či spolužiakmi. To, že si budujeme s ľuďmi vzťahy je v našich životoch dôležité. A tak by sme si mohli vďaka do našich vzťahov prinášať.“



## Aktivita č. 2

### ✓ POZITÍVNE VYHLIADKY DO BUDÚCNA A POZITÍVNE ZDROJE Z MINULOSTI

- ✓ **Ciel:** zamerať pozornosť na pozitívny postoj do budúcnosti a spojenie sa s pozitívnymi zdrojmi.
- ✓ **Postup:** Žiaci dostanú inštrukciu, aby si predstavili niečo pekné, na čo sa tešia v škole a/alebo doma. Môžeme ich viesť doplňujúcimi otázkami, aby si predstavili krátkodobé obdobie (napr. na čo sa teším o týždeň/cez víkend) a dlhodobé obdobie (napr. o mesiac, v lete). Žiaci môžu tieto témy spracovať aj literárne (napr. napísať sloh) alebo kreatívne – nakresliť, namaľovať obrázok, urobiť koláž. Starší žiaci (2. stupeň) môžu tému spracovať aj pomocou digitálnych technológií (ako napr. vytvoriť grafiku, video na počítači alebo cez aplikáciu). Jednu nástenku v triede môžeme venovať týmto výtvorom, a z času na čas ju aktualizovať, aby sme mali neustále pred očami pozitívnu perspektívu. Aktivitu môžeme otázkami smerovať aj do minulosti: „Čo sa Ti páčilo na tom, že si sa učil z domu? Čo Ti prinášalo radosť? Čo nové si sa naučil alebo si skúsil? Čo si dokázal? Bolo na tom čase aj niečo dobré? (napríklad viac času na záľuby, na rodinu, osvojenie si nových technologických zručností a pod.)“
- ✓ **Tip:** Aktivitu môžeme prepájať v praxi aj s aktivitou „Nádoba vďačnosti“. Vedíme žiakov k tomu, aby vedeli oceniť aj maličkosti každodenného dňa, ako napríklad: dobrý obed, hra či rozhovor s kamarátom, pekné slnečné počasie a pod. Táto aktivita môže poukázať na negatívny psychický stav žiaka – ak niektorý žiak opakovane nevie alebo nemá nič, na čo by sa mohol tešiť – ani v škole, ani doma a nevie sa pre nič nadchnúť, alebo povie, že sa mal doma len zle a nič pekné mu to neprinieslo, potrebuje pravdepodobne odbornú pomoc. Neváhajme sa v takýchto prípadoch poradiť s odborným zamestnancom školy či príslušného poradenského zariadenia.



## Aktivita č. 3

### ✓ RELAXAČNÁ AKTIVITA

- ✓ **Ciel:** uvoľnenie fyzického i psychického napätia.
- ✓ **Postup:** viesť žiakov k tomu, aby si urobili pohodlie, pomaly a zhlboka dýchali. Pokojným hlasom ich oslovíme, aby zamerali pozornosť na jednotlivé časti svojho tela (čelo, krk, ruky, nohy) a pri jednotlivých častiach tela napli príslušné svaly na aspoň 15 sekúnd. Potom pomaly svaly uvoľňovali počas 30 sekúnd, až kým nebudú úplne uvoľnení a zrelaxovaní. Vyzveme žiakov, aby si všimli rozdiel medzi tenziou a relaxáciou.
- ✓ **Tip:** Aktivitu môžeme začať otázkami: „Počuli ste už o slove stres? Prečo je to tak? Ako vyzerá, keď prežívame stres? A ako reaguje naše telo? Čo nám pomáha uvoľniť sa? Prečo je dôležité naučiť sa robiť hlboké dýchanie?“ So žiakmi si povieme, ako môže dýchanie významne prispieť k pokojnejšiemu prežívaniu aj vo vypätých situáciách (napr. aj pri písomke). Pri relaxácii môžeme prehrať upokojujúcu hudbu, napríklad nejakú pokojnejšiu skladbu z klasickej hudby.

## 2.3 Podporujeme socializáciu žiakov – budovanie návykov, stmelovanie kolektívu, tréning komunikácie

- ✓ Po návrate žiakov do škôl odporúčame prvý deň alebo prvé dva dni venovať sa podobnému programu ako po návrate žiakov do škôl po letných prázdninách, teda tzv. triednickým hodinám žiakov s triednym učiteľom.
- ✓ **Obnovme si so žiakmi komunikačné pravidlá v školskom prostredí** – pracujeme na rozvíjaní komunikačných zručností žiakov a na formálnom správaní v školskom prostredí, rozvíjame celkovú kultúru v komunikácii. Dôležité je znovunadobudnutie komunikačných zručností v osobnom kontakte, nakoľko on-line priestor obmedzil schopnosť prirodzeného verbálneho vyjadrovania, ako aj schopnosť dodržiavania pravidiel komunikácie v školskom prostredí. V spoločenskom styku pri prechode z prostredia „učenia v detskej izbe“ do prostredia školy bude potrebné dbať aj na úpravu zovňajšku, výber vhodného oblečenia a podobne.
- ✓ Môžeme so žiakmi diskutovať aj o tom, čo im v domácom prostredí pri učení pomáhalo sústrediť sa a napredovať, a tým im pomôcť objavovať užitočné nástroje a efektívne stratégie učenia sa.

- ✓ Bude užitočné upraviť v triede nanovo pravidlá správania sa na vyučovaní – pretože doma to všetko funguje inak a žiaci si potrebujú znovu pripomenúť, ako to funguje v škole. Pri úpravách triednych pravidiel však bude v poriadku inšpirovať sa dobrými skúsenosťami žiakov z toho, čo im pomáhalo sústrediť sa, napredovať v učení. Dištančná výučba žiakom okrem izolácie mohla priniesť aj zaujímavé a podnetné sebazpoznanie o tom, aké nástroje a stratégie im pomáhajú v učení sa, čo podporuje ich sústredenie sa či relax medzi vyučovacími hodinami. Tieto ich zistenia by sa mali stať súčasťou nových pravidiel, o ktorých môžeme počas adaptačných dní diskutovať.
- ✓ Rovnako dôležité je stanoviť pravidlá správania sa k spolužiakom, môžeme prejavovať emócie, aj tie negatívne, ako napríklad hnev či frustráciu, ale nesmieme pritom ublížiť nielen druhému, ale ani sebe.

**TIP**

Reagovať môžeme napr. „Možno je teraz náročnejšie sústrediť sa, keď je tu okolo teba viac ľudí. V našej triede sa nekričí. Môžeš spolužiakom povedať, budte, prosím, tichšie alebo to povedať mne a ja ich utíšim.“

Alebo: „Nepáči sa ti, keď si niekto bez opýtania vezme veci z peračníka. O to viac ťa to v tomto období hnevá, doma sa ti to nestávalo. Zároveň v našej triede sa do detí nestrká, ani sa nenadáva. Môžeš namiesto toho povedať: neber si moje veci bez opýtania alebo vypýtaj si moje dovoľenie.“

- ✓ Sústreďme sa na budovanie triedneho spoločenstva – podporíme spoluprácu medzi žiakmi, vytvárajme a posilňujeme vzájomné vzťahy v skupine. Realizujeme teambuildingové aktivity: napríklad spoločný výlet do prírody – niekde v blízkosti školy, kde sa žiaci budú môcť spolu zahrať a rozprávať, príp. spoločné pozeranie zaujímavého športového zápasu, filmu a pod. Zadáme triede skupinovú úlohu, projekt či zodpovednosť a pod. Je potrebné umožniť žiakom aj neštruktúrovaný/volný program, aby sa mohli spolu „naživo“ porozprávať.
- ✓ Jednoduché aktivity na podporu socializácie žiakov v škole: je možné zadávať úlohy či otázky na diskusiu (napr. aj o téme, ktorej sa práve venujete na niektorom vyučovacom predmete) a žiaci môžu pracovať v menších skupinách či vo dvojiciach. Je dôležité, aby žiaci boli rozdelení do skupín podľa náhodného kľúča tak, aby každý bol zaradený do skupiny a bol jej súčasťou, aby žiadny žiak neostal vylúčený. Napríklad aj tí žiaci, ktorí mali počas obdobia dištančného vzdelávania obmedzený kontakt s ostatnými spolužiakmi (napr. nezapájali sa do on-line hodín). Tým zabezpečíme, aby každý žiak pocítil, že do svojej triedy patrí, má tam svoje miesto a je prijatý.
- ✓ Pri skupinových aktivitách je veľmi dôležité riadiť sa pravidlami, ktoré môže stanoviť učiteľ, príp. sa môžeme dohodnúť spoločne so žiakmi ako trieda. Pred začiatkom akýchkoľvek skupinových aktivít môžeme žiakom pripomenúť niekoľko pravidiel:

- **Vzájomný rešpekt** – každý by mal dostať priestor na vyjadrenie vlastného názoru a to bez prerušovania. Napríklad: Keď rozpráva jeden, ostatní sú ticho a počúvajú. Rovnako sa nikomu nevysmievame za to, čo prinesie a o čo sa podelí. Každý môže mať iné pocity, zážitky či názory a to nie je dôvod na ponižovanie či znevažovanie. Je v poriadku, že spolužiaci to majú inak či rôzne. Ich výpovede akceptujeme a prijímame, nepresviedčame ich o opak, ani neradíme, ako by to mali mať.
- **Pravidlo „Stop“** – ak by niekto nechcel odpovedať na niektoré otázky z dôvodu ochrany svojej vlastnej pohody, môže použiť tzv. stopku a ostatní budú rešpektovať, že sa k danej téme alebo otázke nechce vyjadriť. Rovnako toto pravidlo platí aj pre nás – ak vidíme, že žiakovi je pred spolužiakmi ťažko odpovedať, či dokonca vyjadriť STOP, nenútime ho – je to v poriadku. Takého žiaka môžeme potom po hodine osloviť radšej individuálne.
- **Nevynášanie** – čo sa povie v kruhu, ostáva v kruhu. Ide o ochranu súkromných informácií a budovanie dôvery.



## Aktivita č. 4

### ✓ KAŽDÝ MÔŽE MAŤ SVOJHO DOBRÉHO POMOCNÍKA

- ✓ **Ciel:** podporiť súdržnosť triedneho kolektívu, pozitívnu atmosféru v triede a prehĺbovať sociálne návyky a solidaritu medzi žiakmi.
- ✓ **Postup:** Raz za týždeň môžeme dať každému žiakovi na triednickej hodine vylosovať meno jedného spolužiaka. Počas ďalšieho týždňa bude žiak pre tohto spolužiaka, ktorého si vylosoval, dobrým pomocníkom. Jeho úlohou bude urobiť aspoň jedno konkrétne gesto podpory, pomoci, povzbudenie, alebo nájsť spôsob ako spolužiakovi urobiť radosť. Zároveň aj on sám bude mať svojho dobrého pomocníka, ktorý by sa mal takýmto spôsobom postarať o neho. Losovanie by mohlo byť aj tajné, resp. o tom, kto si koho vylosoval, by mal vedieť len triedny učiteľ, ale neskôr sa pravdepodobne medzi žiakmi nepodarí udržať tajomstvo, čo nie je na škodu – cieľom nie je hádať, kto je môj dobrý pomocník, ale naučiť sa preukazovať si navzájom gestá podpory, pomoci a povzbudenie.
- ✓ **Tip:** Aktivita je vhodná v adaptačnej fáze návratu žiakov do škôl, ale je použiteľná, samozrejme, podľa potreby, v akomkoľvek období. Ak niektorý žiak alebo viacero žiakov odmieta byť dobrým pomocníkom nejakému spolužiakovi, nemá význam nútiť ich, ale je potrebné to ošetriť napríklad tak, že hľadáme iného žiaka, ktorý by bol ochotný konkrétnemu spolužiakovi pomáhať a tohto žiaka pred triedou vyzdvihneme a oceníme. Takáto situácia zároveň môže odhaliť tendencie žiakov k vylučovaniu určitého žiaka z kolektívu. Ak sa takáto situácia vyskytne, realizujme radšej iný typ aktivít a neváhajme sa vtedy poradiť aj s odborným zamestnancom školy či príslušného poradenského zariadenia.



## Aktivita č. 5

### ✓ INÁ PERSPEKTÍVA

- ✓ **Ciel:** podporiť efektívnu komunikáciu a potrebu overovania informácií
- ✓ **Postup:** Nájdeme dobrovoľníka, ktorý bude plniť rolu inštruktora. Predložíme mu vopred pripravený obrazec, ktorý môže vidieť iba on. Obrazec sa skladá z rôznych geometrických tvarov tak, že nevytvára reálny predmet. Úlohou inštruktora je opísať inštrukcie druhým žiakom tak podrobne, aby nakreslili rovnaký obrázok. Trieda sa však nemôže nič pýtať, ani nič hovoriť. Podarí sa niekomu nakresliť rovnaký obrázok, ako je na predlohe?
- ✓ Na záver so žiakmi diskutujeme a vedieme ich k tomu, aby si uvedomili dôležitosť kladenia otázok a spätnej väzby, porozumeli, že každý môže mať pri výmene informácií inú predstavu či rozprávať z inej perspektívy, pochopili ako na základe toho vznikajú možné nedorozumenia a skreslenia v komunikácii a aké je dôležité informácie či inštrukcie overovať dopýtaním sa. Je možné prepojiť tieto zistenia aj na vzťahy v triede či on-line priestor, kde môžu takto vznikať nedorozumenia a zdôrazniť aj potrebu overovať si informácie z médií či internetu.
- ✓ **Tip:** Po nakreslení obrázka a jeho porovnaní môžeme túto aktivitu prepojiť s aktuálnym dňom. Môžeme hovoriť o tom, že súčasné obdobie ukazuje na obrovskú rôznorodosť v názoroch a že možno aj samotní žiaci si to zažívali. Zdôraznime, že aj v tejto aktivite sa ukázalo, že máme svoje vnímanie, čo je na jednej strane fascinujúce a zároveň to môže niekedy spôsobovať komplikácie. Na tomto mieste sa môžeme pýtať aj na spätnú väzbu v našich inštrukciách: *Kedy som bol/a pre vás nezrozumiteľný/á? Mali ste potrebu si veci ujasňovať? Čo vám vyhovovalo a čo vám nevyhovovalo z toho, ako sme fungovali?* a pod. Aj týmto spôsobom spracovávame spolu so žiakmi obdobie, v ktorom sme spolu pracovali dištančne. Zdroj: <http://www.saske.sk/stredisko/program.pdf>

## 2.4 Zamerajme pozornosť na žiakov – ich správanie a prejavy

- ✓ **Odporúčame pozorovať, ako žiaci po dlhšom období odlúčenia vstupujú do interakcií so spolužiakmi, aké je formovanie skupiny i vystupovanie jednotlivcov** – všimajme si najmä neobvyklé prejavy správania u žiakov, také, ktoré sa pred odchodom na domáce/dištančné

vzdelávanie u nich nevyskytovali, napr. neprimerané agresívne prejavy alebo naopak výrazná utiahnutosť, apatia. Môže ísť o jednorazové, výnimočné reakcie na aktuálnu náročnú situáciu a zmeny, ktoré sa dejú, avšak spozornieť treba, ak sa tieto prejavy u žiaka opakujú a pretrvávajú (a predtým sa u neho nevyskytovali), pretože môžu byť signalizáciou hlbších, často traumatizujúcich zážitkov, rôznych psychických ťažkostí a vtedy je potrebné žiaka viac sledovať a požiadať o pomoc odborného zamestnanca školy, prípadne osloviť odborného zamestnanca z Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie.

- ✓ U žiakov sa v tejto súvislosti môžu objavovať varovné signály psychických ťažkostí, ako napr. nápadná utiahnutosť, zvýšená ustráchanosť, úzkosť, dlhodobý smútok, neochota spolupracovať, ťažkosti so zaspávaním, vyššia unaviteľnosť, zvýšený nepokoj, znížená schopnosť koncentrácie, apatia, agresívnejší prejav správania, nutkavé zvláštnosti v správaní, tiky a i. Žiak môže byť napríklad veľmi utiahnutý, plačlivý, môže si hrýzť nechty alebo naopak, prejavuje sa agresívnejšie a impulzívnejšie. Žiaci môžu aj somatizovať – neustále sa sťažovať na bolesti brucha, hlavy či iné fyzické ťažkosti, pričom lekár vylúči fyziologický dôvod týchto ťažkostí (dieťa je zdravé, ale napriek tomu cíti tieto bolesti). U žiakov sa môžu objaviť aj úzkostné poruchy, pre ktoré býva charakteristický strach z iracionálnych vecí, ako napríklad separačná úzkosť, ktorá sa u žiakov prejavuje iracionálnymi obavami z toho, že rodičia ich opustia alebo zomrú, alebo že oni sami zomrú (aj keď sú všetci zdraví a rodičia sa nechystajú opustiť rodinu) a tieto obavy nie je možné žiakovi vyvrátiť diskusiou, ani logickými argumentmi. Diskusia o tom vtedy len upevňuje a posilňuje takéto úzkostné prežívanie, takže v prípadoch iracionálnych strachov odporúčame žiaka skôr odreagovať, zamerať jeho pozornosť na úlohy či aktivity a zmeniť tému rozhovoru, nesnažiť sa vyvracať tieto jeho obavy logickými argumentmi. Tento psychický stav je ale vážny, žiak bezodkladne potrebuje podporu a starostlivosť odborníka – psychológa.
- ✓ Dlhodobá forma dištančného vzdelávania a izolácia žiakov v dôsledku protipandemických opatrení priniesla zvýšené riziko možných násilných prejavov a prejavov zanedbávania, s ktorými sa po návrate žiakov z domáceho prostredia môžeme pri svojej práci stretnúť. Rastúca úroveň stresu následkom pandemickej situácie mohla najmä v dysfunkčných rodinách vyústiť v narastajúci výskyt násilia. Je preto nesmierne dôležité vedieť rozlišovať prejavy možného vystavovania násiliu (fyzickému, sexuálnemu či emocionálnemu) a zanedbávaniu u žiakov. Medzi takéto prejavy môže patriť napríklad:
  - obava žiaka z rodičov a návratu domov,
  - nedôvera k dospelým,
  - osobnostné zmeny a zmeny v správaní,
  - psychosomatické prejavy,
  - sebadeštruktívne správanie,

- sociálna izolácia,
- agresívne prejavy,
- úzkostné prežívanie,
- regresné alebo kompulzívne (nutkavé) správanie.

Tiesňovým znakom býva aj to, že žiaci reagujú veľmi odmietavo na dotyk, vyhýbajú sa pohľadu do očí, kreslia čiernou farbou, zúrivo šrafujú či vyfarbujú. U žiakov si všímajme aj to, či neskrývajú modriny či rany po sebapoškodzovaní, alebo či sa výrazne nezmenila ich telesná hmotnosť a pod.

Ak pozorujeme u žiakov takéto prejavy, je potrebné nadviazať spoluprácu so školským psychológom, školským podporným tímom alebo poradenským zariadením a minimalizovať nebezpečenstvo, ktorému je žiak vystavený. Podozrenie na fyzické či sexuálne násilie je potrebné nahlásiť na príslušný Úrad sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately.

- ✓ Problematické správanie sa a rôzne úzkostné prejavy či zvláštnosti u žiakov sa môžu objaviť len prechodne – ako jedna z foriem zvládania záťaže. Dajme žiakom pocítiť, že sú jedineční a hodnotní, ale stanovme hranice správaniu, ktorým žiak ubližuje sebe alebo iným.
- ✓ Posilňujme sebaúctu a rezilienciu (odolnosť žiakov) – povzbudíme ich, že to dokážu zvládnuť a ukážme im svoje odhodlanie podporiť ich.

## 2.5 Podporujeme stabilitu a pocit bezpečia u žiakov

- ✓ **Odporúčame nadviazať na fungovanie triedy z obdobia pred dištančným vzdelávaním** – zachovať to, čo bolo zaužívané (napr. spoločné rituály, úpravu a usporiadanie triedy a priestorov školy), aby sa žiaci mohli vrátiť do prostredia, ktoré poznajú a v ktorom sa cítili bezpečne.
- ✓ **Stanovme režim dňa a komunikujme žiakom, čo nás dnes čaká a realizujme čo najmenej zmien** a to postupne a po dohode so žiakmi.
- ✓ Pomôžme žiakom vytvoriť rutinu použiteľnú v školskom aj domácom prostredí (zdieľajme efektívne spôsoby dištančného vzdelávania, využívajme aj novo nadobudnuté kompetencie, ktoré si žiaci počas dištančného vzdelávania osvojili).
- ✓ **Pravdivo a spôsobom primeraným veku žiakov popíšme aktuálnu situáciu súvisiacu s pandemiou.** Žiakov skôr upokojujme a vytvárajme atmosféru bezpečia, zbytočne nedramatizujme. Môžeme im dať informáciu o tom, že môže i v najbližšom čase dochádzať k rôznym zmenám a opatreniam/či k uvoľňovaniu opatrení, ubezpečme žiakov o tom, že dospelí,

rodičia aj učitelia, urobia všetko pre ich bezpečie a ochranu zdravia – za ich aktívnej spoluúčasti. Žiaci môžu napríklad vyrobiť plagát so spôsobmi, opatreniami alebo pravidlami správania sa, ktoré môžu pomôcť nás ochrániť a zabrániť šíreniu koronavírusu.



**Užitočné tipy:**

UNICEF – *Ako hovoriť s deťmi o koronavírusu*:

<https://www.unicef.sk/clanky/364-ako-hovorit-s-detmi-o-koronaviruse/>

Psychiatrická nemocnica Michalovce, n. o.:

[https://www.pnmi.sk/down/Ako\\_sa\\_rozpravat\\_s\\_dietatom\\_COVID-19.pdf](https://www.pnmi.sk/down/Ako_sa_rozpravat_s_dietatom_COVID-19.pdf)

- ✓ Môže sa stať, že niektorý zo žiakov sa na vyučovaní podelí o traumatickú udalosť, keď mu zomrel niekto blízky. Ak máte v triede takého žiaka alebo žiakov, odporúčame ešte pred návratom žiaka do školy obrátiť sa na psychológa v škole alebo v poradenskom zariadení. Je dôležité, aby žiaci dostali priestor hovoriť aj o takýchto ťažších zážitkoch. Nechajme však na nich, či sa chcú podeliť aj pred triedou, alebo nie. Ak to nepovedia sami od seba, neotvárajme umelo túto tému, aj keď napríklad vieme, že v rodine tohto žiaka bolo úmrtie, a nepýtajme sa pred celou triedou, či niekomu niekto nezomrel, neupriamujme na to pozornosť. Samozrejme, že individuálne medzi štyrmi očami je vhodné žiaka osloviť a prejsť mu sústrasť, ponúknuť mu podporu, útechu a ochotu vypočuť si ho.

V prípade, že by sa žiak otvoril pred celou triedou a podelil sa o to, že v ich rodine niekto zomrel na ochorenie COVID 19, je vhodné vyjadriť mu úprimnú sústrasť a reflektovať jeho pocity. Napríklad: „Vidím, že si smutný, a že Ťa to trápí“. Je vhodné povedať aj to, že nám je to úprimne ľúto a že niektoré veci nevieme v živote vysvetliť či ovplyvniť, ale môžeme sa rozhodnúť, ako na ne budeme reagovať – pričom smútenie k tomu patrí, ale časom to prejde. Ubezpečme žiaka, že ho podporíme, ponúkneme mu, že, ak by potreboval, môžeme si s ním o tom pohovoriť viac po hodine či cez prestávku, individuálne (medzi štyrmi očami), aby sme nezaťažili touto témou aj ostatných žiakov a neriešili to napríklad počas celej hodiny. Pamätajme ale na to, že škola a čas strávený s rovesníkmi je tým najlepším liekom a pre žiakov predstavuje odreagovanie sa od tejto ťažkej reality. A to bude pre žiakov tou najväčšou pomocou – ponúknuť im odreagovanie a čas, keď na to nemusia myslieť. Pozývajme ich preto do pracovných úloh, aktivít a hier so spolužiakmi, aby sa mohli odreagovať, ale majme pochopenie aj pre to, keď nebudú chcieť spolupracovať a budú smútiť. V prípade straty blízkej osoby je to primerané a v poriadku (za normálnych okolností by si mal človek do roka tento smútok spracovať a mesiac po mesiaci by sa mal smútok zmenšovať). Pre túto situáciu rovnako platí, že ak by si učiteľ nevedel poradiť alebo by žiak smútil dlhodobo, nevedel sa zapojiť do

bežného fungovania a sústrediť na vyučovanie, je potrebné prizvať k spolupráci odborného zamestnanca školy alebo odborníka z príslušného poradenského zariadenia CPPPaP.



Môže pomôcť aj brožúra ... *aj smrť je normálna. Vieme o nej hovoriť s deťmi?*, ktorú vydala nezisková organizácia Viaticus:

<https://www.zomieranie.sk/files/pdf/brozura-zs.pdf>

Nájdete v nej inšpirácie, ako vhodne voliť slová a aktivity pre deti v rôznych vývinových obdobiach, primerane ich veku, ktoré deti podporia a môžu pomôcť v tejto situácii.

- ✓ Za účelom podpory stability a pocitu celkového bezpečia žiakov sa môžete tiež inšpirovať **týmito aktivitami**: Starší žiaci (2. stupeň ZŠ) môžu pracovať v skupinách na tvorbe plagátu, napríklad na tému „Čo nám pomáha zvládať súčasnú situáciu?“ alebo „Aké je miesto môjho bezpečia?“ alebo sa venovať spoločným aktivitám v triede (sledovanie filmov, športových zápasov) a podobne. So žiakmi môžeme viesť štruktúrované diskusie zamerané na hľadanie a posilnenie zdrojov – toho čo nám pomáha, čo prináša pokoj a bezpečie a pod. Tieto aktivity sú vhodné pre žiakov 1. stupňa ZŠ, ale môžu slúžiť aj ako inšpirácia pre starších žiakov 2. stupňa.



## Aktivita č. 6

### ✓ SPOLOČNÁ PRÍPRAVA PLAGÁTU „BOJOVNÍKOV“

- ✓ **Ciel:** Aktivita posilňuje spoluprácu žiakov na spoločnom diele, dodáva im pocit spolupatričnosti, podporuje ich kreatívnu činnosť, upevňuje pozitívne správanie spojené s pandemickou situáciou, diskusia podnecuje a rozvíja ďalšiu diskusiu, možnosť pýtať sa a zdieľať zážitkov, strachov a návykov a má motivačný charakter.
- ✓ **Postup:** Venujme sa diskusii o tom, ako sa správať pri boji s koronavírusom a možnostiach ochrany zdravia. Konkrétne odporúčania a prejavy správania nechajme žiakov nakresliť, prípadne vyfarbiť vopred pripravené línie obrázka. Z pripravených obrázkov vytvorme spoločný plagát „bojovníkov proti koronavírusu“, ktorý vystavíme na viditeľnom mieste v triede.
- ✓ **Tip:** Aktivitu je možné využiť ako prostriedok, ktorý žiakom umožní pýtať sa otázky týkajúce sa koronavírusu – na tieto otázky je potrebné odpovedať pravdivo a primerane veku žiakov. Dôležité je vyvarovať sa hyperbolickým vyjadreniam ako „apokalypsa“ a „pliaga“ či zahlcovať žiakov informáciami, ktoré vzbudzujú strach. So žiakmi v mladšom školskom veku (prváci, druháci) je vhodnejšie viesť len diskusiu a odpovedať iba na otázky, ktoré žiaci bezprostredne kladú, bez zahlčovania informáciami či teóriou. Pri formulácii možných spôsobov ochrany zdravia je vhodné formulovať výroky ako pozitívne tvrdenia (tzn. hovoriť, čo robiť a nie, čo nerobiť) a oceňovať žiakov za správanie, ktoré je žiadané, čím posilníme jeho výskyt aj v budúcnosti.



## Aktivita č. 7

### ✓ KRESBA HRDINOV PANDÉMIE

- ✓ **Ciel:** Uistiť žiakov v tom, že angažovaní dospelí (lekári, zdravotníci a vedeckí pracovníci atď.) pracujú na riešení danej situácie. Aktivita podporuje prejavenie vďačnosti, pestovanie pozitívnych presvedčení a poskytuje možnosť práce so strachom a úzkosťou.
- ✓ **Postup:** Žiaci majú nakresliť tých, ktorí bojujú za to, aby sa situácia zlepšila (zdravotníkov, vedcov, lekárov atď.).
- ✓ **Variant pre starších žiakov:** „Napiš odkaz hrdinom týchto čias.“ Starší žiaci môžu túto tému spracovať napríklad aj formou videa či reportáže.



Užitočné informácie k obsahu a organizácii vzdelávania, ako aj hodnoteniu žiakov po návrate do škôl nájdete v [Metodickom usmernení k obsahu a organizácii výchovno-vzdelávacieho procesu v základných školách.](#)

## 2.6 Kontakt s rodičmi – informovať a upokojsovať

- ✓ Je potrebné udržiavať kontakt a rozvíjať spoluprácu s rodičmi, zákonnými zástupcami žiakov. Po obnovení školského vyučovania odporúčame spojiť sa s rodičmi žiakov na neformálnom (on-line) stretnutí a vzájomne si pomenovať, čo sa očakáva od najbližších dní, týždňov a mesiacov. Tiež je vhodné dohodnúť si proces vzájomného informovania sa o procese adaptácie žiakov na školské prostredie a v prípade ťažkostí navrhovať a realizovať spoločné postupy v záujme optimalizácie aktuálne nepriaznivého stavu žiaka.
- ✓ Snažme sa povzbudzovať rodičov, aby poskytli deťom nielen primeranú podporu, ale viedli ich aj k samostatnosti, oceňovali snahu detí viac ako výsledky.
- ✓ Dištančné vzdelávanie bolo aj pre rodičov extrémnou záťažou, ktorá mohla u nich aktivizovať neprimerané stratégie jej zvládania, ale v ich náročnej situácii robia to najlepšie, čo robiť vedia. Snažme sa teda nebrať ostrejšie prejavy komunikácie zo strany rodičov ako útok, ale skôr ako prejav nervozity, vypätia či vyčerpania. Upokojujme, povzbudzujme, sústreďme sa na ich dobré úmysly, ako napr. že im ide o dobro svojho dieťaťa, že potrebujú a hľadajú istoty v čase neistoty a i.
- ✓ Na druhej strane je dobré vedieť, že nie je možné naplniť očakávania každého rodiča tak, aby bol každý spokojný, nakoľko ich očakávania bývajú častokrát protichodné. Pamätajme na to, že rovnako ako rodičia, aj učitelia sú tiež len ľudia, ktorí disponujú určitými, či už osobnými alebo pracovnými možnosťami a limitmi. V situácii, akou je táto pandemická kríza, je teda namieste apelovať na vzájomné pochopenie, rešpekt a solidaritu.
- ✓ Pamätajme na to, že rodičia ale potrebujú jasné a jednoznačné informácie o fungovaní školy a o preventívnych opatreniach.

## 2.7 Možnosti odbornej pomoci učiteľom

Vnímame, že vy, učitelia, ste toho za posledný rok veľmi veľa zvládli a dokázali a my si vás a vašu prácu veľmi vážime. Tento materiál preto končíme opäť u vás. Máte pred sebou náročné úlohy a pracujete pod veľkým náporom. Nie je preto vôbec hanbou poprosiť o pomoc a podporu, keď ju potrebujete. Práve naopak, môže to byť pre vás veľmi užitočné a odbremeňujúce. Ak by ste si na sebe všimli varovné signály vyčerpania či preťaženia, ako sú napr. nespavosť, nechutenstvo či tráviace ťažkosti, ktoré nie sú príznakom nejakého fyzického ochorenia, ťažkosti so sústredením, zvýšenú podráždenosť či úzkosť, dlhodobé pocity smútku, strachu či beznádeje, alebo nutkavé myšlienky či správanie, vyhľadajte, prosím, odbornú pomoc.

### Môžete urobiť tieto kroky:

- ✓ Obráťte sa na školského psychológa. Ak sa necítite na to, zverovať sa mu s tým, čo prežívate, poprosíte ho aspoň o kontakt na iného odborníka.
- ✓ Ak v škole nemáte školského psychológa, obráťte sa na psychológa v CPPP a P, pod ktoré vaša škola patrí. Sensibilizovali sme poradne, aby v tomto čase v prípade potreby poskytli podporu a konzultačné hodiny (konzultácie) pre učiteľov (hlavne pre tých, ktorí nemajú v škole školského psychológa).
- ✓ Môžete využiť aj tieto možnosti poradenstva, pomoci či podpory ako napríklad:
  - anonymné e-mailové a chatové poradenstvo IPčko: [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk)
  - e-mailové poradenstvo VÚDPAP: [potrebujem-poradit@vudpap.sk](mailto:potrebujem-poradit@vudpap.sk)
  - Krízová linka pomoci: **0800 500 333** (nonstop)
  - Linka dôvery Nezábudka: **0800 800 566** (nonstop)
  - Linka detskej istoty: online poradňa je na stránke: [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk), e-mail: [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk)
  - katalóg Centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie: [https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/vyskumy-a-prevencia/cpppap-adresar.html?page\\_id=10279](https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/vyskumy-a-prevencia/cpppap-adresar.html?page_id=10279)
  - užitočné linky: <https://www.krizovalinkapomoci.sk/>  
[www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)  
[www.vudpap.sk](http://www.vudpap.sk)
- ✓ Zverte sa svojmu lekárovi či psychiatrovi – najmä vtedy, ak vám váš stav zabraňuje vykonávať každodenné a/alebo pracovné povinnosti.

### 3. INFORMAČNÉ ZDROJE

BIZÍKOVÁ, Ľ. ŠPÚ. 2021. *Školská socializácia a nové výzvy v prevencii*. [cit. 03. 04. 2021]. Dostupné na: <https://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/skolska-socializacia-nove-vyzvy-prevencii.pdf>

DOBEŠ, M., FEDÁKOVÁ, D. a kol. 2006: Akí sme? Program pre rozvoj sociálnych kompetencií žiakov. 161 s. ISBN: 80-969628-1-7. Dostupné na: <http://www.saske.sk/stredisko/program.pdf>

NIKLOVÁ, M., STEHLÍKOVÁ, J. 2018. *Metodický materiál – pracovný zošit: Podpora osobnostného rozvoja žiakov 6. ročníka základných škôl*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta. Belianum. 131 s. ISBN 978-80-557-1444-8. Dostupné na: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/podpora-osobnostneho-socialneho-rozvoja-ziakov-6-rocnika-zakladnych-skol.html>

Childline and Unicef India. 2020. *Psychosocial Support for Children during COVID-19: A manual for Parents and Caregivers*. Dostupné na: <https://www.unicef.org/india/reports/psychosocial-support-children-during-covid-19>

Metodický materiál CPPPaP Bratislava 3. 2021. *Slovné hodnotenie pod lupou*. Dostupné na: [Slovné hodnotenie pod lupou – Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie BA 3 \(psychologickecentrum.sk\)](https://www.psychologickecentrum.sk/slovn%C3%A9-hodnotenie-pod-lupou-Centrum-pedagogicko-psychologick%C3%A9ho-poradenstva-a-prevencie-BA-3)

Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/att/16073.pdf>

SOPKOVÁ, E., RAJTÁKOVÁ, I., ANDRUCHOVÁ, J. 2008: *Konať proti násiliu na ženách a deťoch*. 52 s. ISBN 978-80-89125-09-8

ŠPÚ. 2021. *Metodické usmernenie k obsahu a organizácii výchovno-vzdelávacieho procesu v základných školách*. Dostupné na: <https://www.ucimenadialku.sk/usmernenia/otvorenie-skolskeho-roka-2020-2021/metodick%C3%A9-usmernenie02-2021a.pdf>

Tlačová správa MŠVVaŠ SR, ŠPÚ, VÚDPAP. Bratislava. 5. februára 2021. *Postupný návrat detí do škôl je správnym a potrebným krokom*. Dostupné na: [https://www.statpedu.sk/files/sk/aktuality/ts\\_postupny-navrat-deti-do-skol-je-spravnym-potrebnym-krokom.pdf](https://www.statpedu.sk/files/sk/aktuality/ts_postupny-navrat-deti-do-skol-je-spravnym-potrebnym-krokom.pdf)