



dům tří
přání

Dům tří přání, z. ú.
Karlovarská 337/18, 161 00, Praha 6 – Ruzyně
IČ: 26544431, DIČ CZ 26544431, ID datové schránky 67b7dmw
ČÚ 170285379/0800, ČS Praha 6
www.dumtriprani.cz, info@dumtriprani.cz

Desatero pro učitele mateřských a základních škol

1 Dopřejte si čas přijmout změnu.

2 Přijměte distanční výuku jako významný čas v životě dětí, rodičů a učitelů.

3 Motivujte děti ke studiu, podporujte jejich kladný vztah ke škole.

4 Pomozte dětem se v kolektivu opět stmelit.

5 Buďte zvědaví, jak se děti mají.

6 Buďte pozorní k projevům dětí.

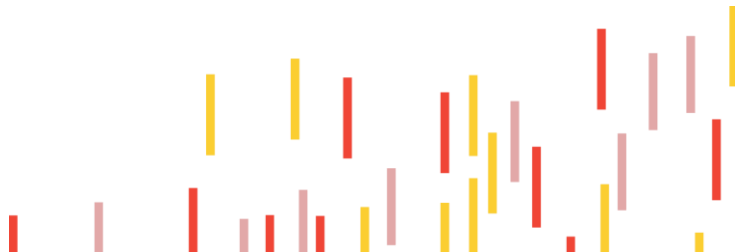
7 Na vás záleží. Vaše pohoda je důležitá pro pohodu dětí.

8 Využívejte zdrojů ve vašem okolí.

9 Informujte děti i rodiče.

10 Pamatujte, že jsme všichni na jedné lodi.

Ve spolupráci s městskou částí Praha 10





**dům tří
přání**

Dům tří přání, z. ú.
Karlovská 337/18, 161 00, Praha 6 – Ruzyně
IČ: 26544431, DIČ CZ 26544431, ID datové schránky 67b7dmw
ČÚ 170285379/0800, ČS Praha 6
www.dumtriprani.cz, info@dumtriprani.cz

1 Dopřejte si čas přijmout změnu

Rizika: Žáci, učitelé i rodiče mohou být demotivováni. Demotivace a nedůvěra působí jako ochrana před dalším zklamáním, pokud by opět došlo ke změně situace. Je přirozené se tak cítit.

Tipy, jak na to: Nevyčítejte sobě ani dětem, že nejste hned z návratu dětí do škol nadšení. Opětovné získání důvěry a motivace potřebuje čas. Je přirozené hlídat si v takové situaci „zadní vrátka“.

2 Přijměte distanční výuku jako významný čas v životě dětí, rodičů a učitelů

Rizika: Distanční výuka může být prezentována jako období, kdy se děti neučily dostatečně, učitelé učili málo, všichni měli prázdniny nebo jako ztracený čas na plnohodnotnou výuku.

Tipy, jak na to: Mluvte o distanční výuce jako o významné životní zkušenosti. Nezapomínejte za toto období plné práce a nových, mnohdy i velmi náročných, zkušeností ocenit sebe, děti i rodiče. Milníky jako konec pololetí, konec školního roku či návrat z distanční výuky (nebo jakékoliv další období po návratu, např. měsíc od posledního návratu) využijte jako příležitost pro malou oslavu toho, že máte období plné změn za sebou.

3 Motivujte děti ke studiu, podporujte jejich kladný vztah ke škole

Rizika: Pro některé děti může být těžké učit se ve škole tak, jako tomu bylo před pandemií. Mohou mít potíže se soustředěním, délkou výuky, prací v rušném prostředí aj. Někteří žáci nebudou vědět, jak vhodně naplnit čas o přestávkách. Někteří rodiče mohou očekávat dohánění učiva po návratu dětí do škol a mít na děti i učitele vysoké nároky. Brzké a přílišné zkoušení na známky a velké množství povinností po návratu do školy však snižuje motivaci dětí ke studiu.

Tipy, jak na to: Informujte rodiče o nutnosti a významu adaptace dětí po návratu do školy. Začleňte různorodé nehodnocené aktivity do jednotlivých hodin vzdělávacího procesu. Využívejte herní prvky ve výuce. Zařazujte častěji práci ve skupinách, vzájemné opravování spolužákem, jednoduché pohybové aktivity v hodinách (možnost projít se, zjistit něco od jiného spolužáka, dejte dětem prostor před katedrou při výměně rolí učitel-žák). Možnost podílet se svým rozhodnutím na chodu věcí zvyšuje u dětí pocit jistoty a bezpečí. Nabízejte třídě možnost volby, jak budou pracovat. Např. nabídněte možnost práce ve skupinách/individuálně, výběr termínu psaní testu ze dvou možností, nechte je zvolit si formu (ústní či písemnou) apod.

Ve spolupráci s městskou částí Praha 10



Městská
část
Praha 10



dům tří
přání

Dům tří přání, z. ú.
Karlovarská 337/18, 161 00, Praha 6 – Ruzyně
IČ: 26544431, DIČ CZ 26544431, ID datové schránky 67b7dmw
ČÚ 170285379/0800, ČS Praha 6
www.dumtriprani.cz, info@dumtriprani.cz

4 Pomozte dětem se v kolektivu opět stmelit

Rizika: Děti se po dlouhou dobu viděly pouze virtuálně. Mnoho toho ale mezitím prožily, vyrostly a poskočily ve svém vývoji. Období distanční výuky nekladlo na děti nároky na respekt k druhému, toleranci, trpělivost a další vztahové dovednosti, které umožňují fungovat v kolektivu, cítit se v něm dobře, pracovat a rozvíjet se v něm. Nyní se opět navzájem poznávají a obnovují vztahy. Znovu si musí otestovat, zakoušet a osvojit pravidla fungování skupiny tak, aby v ní vzniklo bezpečné prostředí pro všechny. Některé děti se do školy těší. Jiné se docházení obávají, např. z důvodu špatných vztahů se spolužáky, obtíží se separací od rodičů nebo z obavy zvládnutí učiva probraného v distanční výuce.

Tipy, jak na to: Zopakujte, případně se třídou nově vytvořte, základní pravidla třídy a znovu si povídejte o významu jejich dodržování (klid, bezpečí, dobrá atmosféra, otevřená komunikace). Nepřehlížejte prohřešky proti domluveným pravidlům, řešte je domluvou, vysvětlováním. Zaměřte se na práci s třídním kolektivem. Zařadte do vyučování aktivity podporující budování vztahů a spolupráce (viz. bod 3).

5 Bud'te zvědaví, jak se děti mají

Rizika: Pokud víme, jak se děti mají, co aktuálně prožívají, jak se cítí, snáze pochopíme jejich chování. Každý je jedinečný. Co jednoho těší, druhého rozesmútní, vystraší nebo naštvé. Všechny pocity jsou v pořádku.

Tipy, jak na to: Využívejte jednoduché aktivity, které nevyžadují žádnou vaši přípravu navíc, při nichž děti mohou sdílet, jak se mají a jak se cítí – např. teploměr nálady, palec nahoru-dolů, co mě dnes táhne dolů – co mi dnes dává křídla aj. Aktivity zařazujte při probíhajících změnách – např. po návratu do školy, při změně na distanční výuku, při karanténě třídy aj. Bud'te podpůrní, uznejte dítěti právo na emoce, ať už jsou jakékoliv. Uklidňování ve smyslu „nic se neděje, nemusíš se ničeho bát,“ většinou není účinné, naopak vyslechnutí, akceptace a sdílení s druhými (kdo to má také tak?) dětem pomáhá. Využívejte tvoření (hudba, výtvarné tvoření, divadlo, psaní aj.) jako možnost pro vyjádření pocitů dětí.

Ve spolupráci s městskou částí Praha 10



Městská
část
Praha 10



dům tří
přání

Dům tří přání, z. ú.
Karlovarská 337/18, 161 00, Praha 6 – Ruzyně
IČ: 26544431, DIČ CZ 26544431, ID datové schránky 67b7dmw
ČÚ 170285379/0800, ČS Praha 6
www.dumtriprani.cz, info@dumtriprani.cz

6 Buďte pozorní k projevům dětí

Rizika: Pandemie je obtížnou situací pro jednotlivce, rodiny a celé komunity. Děti prožily nejrůznější omezení a ztráty – ztrátu kontaktu s kamarády a širší rodinou, pravidelného režimu, volnočasových aktivit aj. Některé děti ztratily někoho ze svých blízkých. Zkušenosti s pandemií mohou být u dětí velmi odlišné. Různý je i způsob a rychlost adaptace jednotlivých dětí na změny. Děti mohou mít nejrůznější emocionální odpovědi na ztráty, které je během pandemie potkaly.

Tipy, jak na to: Nepřehlížejte znepokojující projevy u dětí, jako například výraznou změnu nálady trvající více dní (málo energie, nezájem o kontakt s druhými, špatné soustředění v hodinách, plačtivost), výraznou změnu váhy (pokles či nárůst), únavu trvající více dní (může ukazovat na změny ve spánkovém režimu), výbuchy vzteku, signály sebepoškozování aj. Komunikuje o tomto s rodiči nebo využijte pro děti podpory školního psychologa či poradenského zařízení.

7 Na vás záleží. Vaše pohoda je důležitá pro pohodu dětí.

Rizika: Naše kapacita podporovat druhé je omezená. Emoce jsou nakažlivé, nervozita, nejistota, smutek a stres se na děti snadno přenesou, budí nedůvěru a ohrožují bezpečnost prostředí školy či třídy.

Tipy, jak na to: Odměňte se za dobrou práci. Udělejte si radost. Mluvte o tom, co potřebujete. Dovolte si nebýt perfektní. Určete si své hranice a nepřekračujte je. Chraňte si svůj prostor a dejte druhým jasně najevo, aby to respektovali (vymezte si čas pro komunikaci s rodiči, žáky a kolegy a dodržujte ho). Věnujte se ve volném čase sobě a svým zájmům. V případě potřeby využijte odbornou pomoc.

Ve spolupráci s městskou částí Praha 10



Městská
část
Praha 10



**dům tří
přání**

Dům tří přání, z. ú.
Karlovarská 337/18, 161 00, Praha 6 – Ruzyně
IČ: 26544431, DIČ CZ 26544431, ID datové schránky 67b7dmw
ČÚ 170285379/0800, ČS Praha 6
www.dumtriprani.cz, info@dumtriprani.cz

8 Využívejte zdroje ve vašem okolí

Rizika: Pokud zůstáváme dlouhodobě sami při řešení zátěžových a komplexních situací, do nichž vstupuje mnoho subjektů a také tlaků, nutně ztrácíme schopnost nadhledu. Mechanismy vyrovnávání se se zátěží a možnosti řešení se rychle vyčerpávají. Člověk se může cítit osamocený a vyčerpaný.

Tipy, jak na to: Podpořte se vzájemně ve vašem pracovním týmu. Využijte zdrojů ve vaší komunitě – v komunitě kolegů učitelů, externistů z dalších oborů. Využijte možnost sdílet své pocity a zážitky (pracovní postupy, příklady dobré praxe, to, co se povedlo i těžké chvíle) s ostatními kolegy. Pro podporu využijte prostor u školního psychologa nebo při pravidelné supervizi. Pokud pravidelná možnost supervizních setkávání na vaší škole není, požádejte o odbornou podporu a domluvte se s vedením školy na zavedení supervizí.

9 Informujte děti i rodiče

Rizika: Zejména rodiče starších dětí, které by již měly přijmout větší zodpovědnost za své vzdělání, plnění úkolů a domácí přípravu, zůstávají bez informací a možnosti podpořit děti v aktivním přístupu ke vzdělávání. Pokud si žáci doma o podporu neřeknou, rodiče nevědí, v čem je třeba pomoci.

Tipy, jak na to: Dostatek informací zvyšuje pocit bezpečí. Informujte děti a rodiče o změnách ve škole, krátkodobých i dlouhodobých plánech. Neměňte dohodnuté plány, navažte na vše, co vám fungovalo před uzavřením škol, držte se osvědčeného, co nabídne kontinuitu žákům i vám. Pomozte společně s rodiči dětem se zvládnutím nových situací. Informujte rodiče o běžných záležitostech a úkolech dětí tak, aby v tom děti nezůstávaly samy a mohly pocítit podporu rodičů. Návrat k intenzivnější komunikaci s rodiči vrací všem zúčastněným pocit, že táhnou za jeden provaz.

10 Pamatujte, že jsme na jedné lodi

Učitelé jsou často sami rodiči a rodiče se nestarají jen o děti, mají své pracovní povinnosti. V době pandemie, náhlých a opakovaných změn, ztrát jistot, vykojení z navyklého, je vzájemná důvěra a spolupráce rodičů a školy o to zásadnější. Dokonalost v nedokonalé situaci není možná, chyby a nedorozumění proto přirozeně vznikají a vznikají budou. Budme k sobě navzájem tolerantní, vstřícní, komunikujme spolu. Pak lze na jedné lodi strávit i delší plavbu.

Ve spolupráci s městskou částí Praha 10

