



Podpora chování dětí v online prostředí

Mgr. Anna Kubíčková

anna.kubickova@cosiv.cz

18. 11. 2020

© 2020 Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s.

Stres

Stresory

- spouštěče stresu mohou být **životní událost**, ale také **vnitřní prožitek** (např. bolestná vzpomínka). Jestliže se situace jeví jako **ohrožující**, spustí se kaskáda **poplachové fáze**.
- Snažíme se **eliminovat** či **zmírňovat** stresory, které by mohly na dítě působit

Coping

- jsou **způsoby** nebo **strategie zvládnání** zátěží či vyrovnávání se s nimi, obranné techniky a mechanismy
- Je vhodné copingové strategie žáky **učit** a tak **předcházet eskalaci** chování.
- Můžeme mít vyhrazenou určitou část nebo celou hodinu a/nebo zařazovat **nácvik zvládnání stresu** jako odpočinkovou aktivitu nebo při řešení nevhodného chování či při nesoustředění studentů

Pozitivní stres: **krátkodobé** zvýšení tepové frekvence a mírné zvýšení hladiny stresových hormonů.

Zvladatelný stres: závažný, ale **přechodný** stres, který lze potlačit **podporujícími mezilidskými vztahy**.

Toxický stres: **Trvalá aktivace** systému stresové odezvy bez dostupnosti podporujících a pomáhajících mezilidských vztahů.

Stephen Porges

Polyvagalní teorie

- Nervus Vagus - fyzické (stresové) reakce, jako jsou srdeční a trávicí změny jsou spojené s tzv. „sociálními vodítky“
- Mozek neustále skenuje prostředí a analyzuje možné ohrožení (vizuální, zvukové, somatické vnímání + projevy „stáda“) – automatická reakce na ohrožení kdy je nervová soustava soustředí především na vyhledání zdroje ohrožení a řešení situace
- Skenování je možné využít i pro zklidnění. Zklidnění okolí (učitele) = sociální vodítka jsou nervovou soustavou dítěte analyzovány a „vysílají“ signály bezpečí umožňující zklidnění

Polyvagal Theory - An Intro

Ventral Vagal

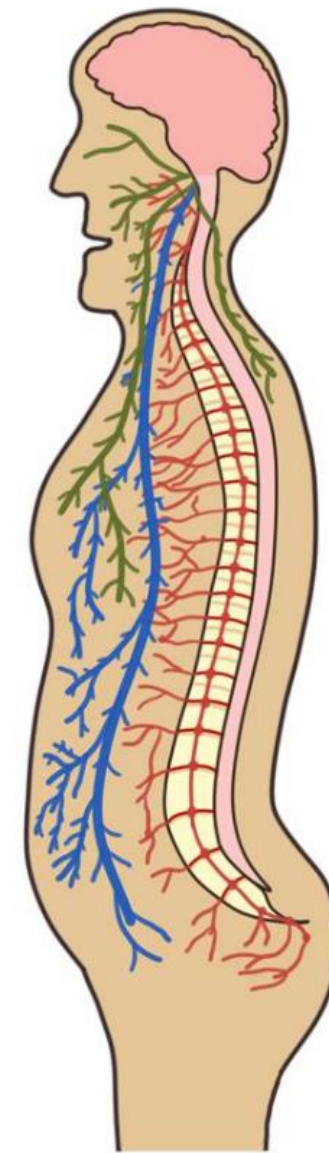
- Social Engagement Network
- Location: Face, throat, chest
- Ability to talk, engage, co-regulate, self-soothe and remain calm
- Top of the regulatory and evolutionary ladder

Sympathetic

- Fight & Flight (Mobilization)
- Location: Along the spinal cord
- Mobilize the body to fight, or run away from danger
- Increased heart rate, tense muscles, fast shallow breathing
- Middle of the regulatory and evolutionary ladder

Dorsal Vagal

- Freeze, Collapse, Dissociate (Immobilization)
- Location: Diaphragm, heart, gut
- Shut off from the threat, when can't fight or flight
- Decreased heart rate, low energy, depressed, numb, shut down
- Bottom of the regulatory and evolutionary ladder



@Ayan_Mukherjee_

Peter Levine

Somatické prožívání

- Není vhodné potlačení přirozené reakce těla na stres – využívat pomůcky a možnosti k **uvolnění energie** a urychlení následného zklidnění
- Pomocí **zrcadlových neuronů** vnímáme i postoj těla, napětí svalů – je možné takto podpořit zklidnění: pokud dokážeme **zklidnit svůj projev**, například hlasitost, tempo, intonace řeči, ale také výraz v obličeji, uvolnit napětí svalů apod., můžeme **regulovat aktuální situaci, ale také předcházet** nevhodnému chování
- Návrat **do těla a prožívání** pomáhá zklidnění (levá ruka pod pravou paži, pravá na levou paži | pravá ruka na čelo a levá na břicho). Návrat do těla **nesmí probíhat pod nátlakem** – někteří jedinci nemusí cítit vlastní tělo jako bezpečné místo.

The 5 Step Self-Holding Exercise for Self-Regulation of PTSD Symptoms



Pozitivní podpora chování

- Budování a udržování **pozitivních vztahů** mezi učiteli a žáky, vrstevníky i vztahů mezi školou a rodinou,
- Zjišťování **potřeb žáků** (ve zdravotní, socio-emoční i akademické oblasti) a na ně navázat poskytováním podpory (na I, II. nebo III. Úrovni prevence)
- Zajištění **bezpečného prostředí** (také online)
- Využívat participačních metod vzdělávání a **aktivní zapojení žáků** ve výuce
- Poskytováním **pozitivní podpurné** zpětné vazby

III. ÚROVEŇ
terciální prevence, žáci s komplexními potřebami

II. ÚROVEŇ
sekundární prevence, žáci v ohrožení rizikovým chováním

I. ÚROVEŇ
primární prevence pro všechny žáky



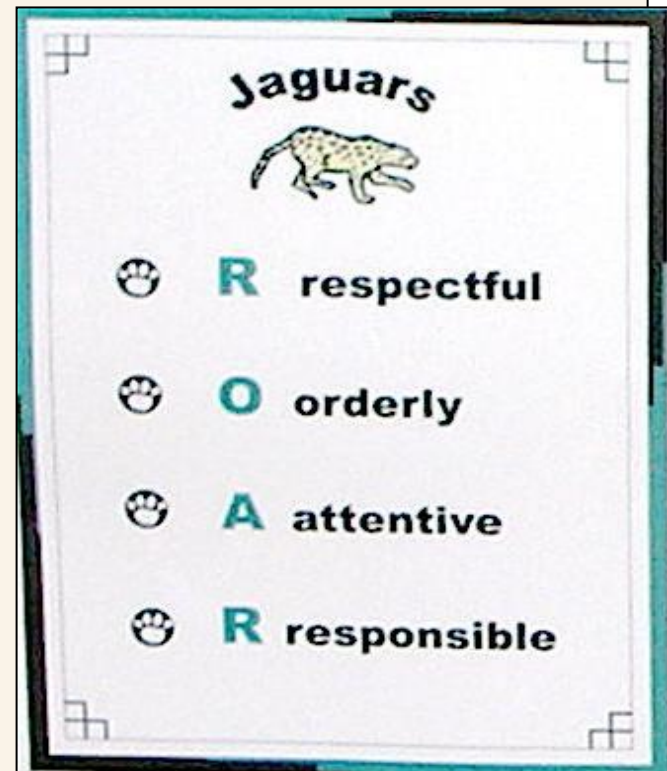
I. ÚROVEŇ

(primární prevence pro všechny žáky) :

Podpora všech žáků školy pomocí komplexních opatření, mezi něž patří především:

- Stanovení 3-5 **pozitivně formulovaných** (celoškolních) očekávání
- Praktický **nácvik chování** (v různých prostředích)
- Kontinuální **pozitivní posilování** vhodného chování pomocí pochval
- Jednotný **system reakcí na nevhodné chování** předem domluvený a vyzkoušený se žáky

Stanovení 3-5 pozitivně formulovaných (celoškolních) očekávání



Praktický **nácvik chování** (v různých prostředích)

Online Třída:

BEZPEČNÁ ŠKOLA - ONLINE HODINA	
<i>aby se hodina dařila</i>	
RESPEKTUJI	<i>Najdu si místo, kde nejsem rušen/a. Mám vypnutý mikrofon, než jsem vyvolán. Chatuji pouze s učitelem.</i>
JSEM SLUŠNÁ/Ý	<i>Přihlašuji se včas, odhlašuji se po ukončení hodiny. Pozdravím, poprosím, poděkuji, omluvím se. Hlásím se o slovo.</i>
SPOLUPRACUJI	<i>Pomáhám a požádám o pomoc, když potřebuji. Mám připravené pomůcky, splněné úkoly. Účastním se - komunikuji, reaguji, pracuji.</i>

RESPEKT

- najdu si místo, kde nejsem rušen
- mám vypnutý mikrofon, pokud nejsem vyvolán
- chatuji pouze s učitelem

ZODPOVĚDNOST

- přihlašuji se včas a odhlašuji se po ukončení hodiny
- pozdravím, poprosím, poděkuji, omluvím se
- hlásím se o slovo (zvednutím ručičky)
- dbám na osobní hygienu (pitný režim, protažení)

JSME TÝM

- pomáhám a požádám o pomoc, když potřebuji
- mám připravené pomůcky a splněné úkoly
- účastním se - komunikuji, reaguji, spolupracuji

BEZPEČÍ

- pokud nemáš souhlas organizátora schůzky, dodržuj autorská práva a nepořizuj žádný záznam tohoto setkání
- přístupové údaje jsou pouze pro tebe
- zapnutá kamera není podmínka, ale tvoje volba

Jídelna:



Na chodbě:



	Chodba	Třída	IT učebna	Toalety
BEZPEČÍ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chodíme pomalu 2. Chodíme vpravo 3. O přestávce jsme na svém patře 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na okna saháme jen se souhlasem učitele 2. Židle stojí všemi nohama na zemi 3. Používáme věci, na co jsou určeny 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Používáme pouze povolené internetové adresy 2. Zdržujeme se na svém místě 3. Vyhýbáme se kontaktu s kabeláží 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Myjeme si ruce 2. Chodíme pomalu
SLUŠNOST	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poslechneme všechny učitele a asistenty pedagoga 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomáháme si 2. Jsme tolerantní 3. Hlásíme se o slovo 4. Necháme domluvit ostatní 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vzájemně si pomáháme 2. Pracujeme pouze na svém PC 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Čůráme do záchodové mísy
ZODPOVĚDNOST	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chráníme výzdobu a majetek školy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Připravíme si pomůcky 2. Udržujeme pořádek 3. Věci si půjčíme pouze se svolením 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Včas jsme připraveni na přechod do odborné učebny 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Šetříme vodou a mýdlem 2. Uklízíme po sobě 3. Po vykonání potřeby odcházíme

Kontinuální **pozitivní posilování** vhodného chování pomocí pochval

- Vyslovit jméno/označit skupinu žáků
- Přesně **označit chování**, za které chválíme
- Vyjádřit náš souhlas/pozitivní ocenění
- Případně propojit s celoškolním očekáváním
- Vhodné chování také můžeme ocenit pomocí **systemu odměn/bodů** v rámci třídy i celé školy.
- Je vhodné takto oceňovat pouze chování (ne akademické výsledky) nebo využít oddělené systémy
- Vždy vyjádřit chování, za které žáka oceňujeme (místo bezeslovného přidělení odměny)
- Systém odměn vytvářet se žáky či reagovat na jejich zájem

“Maruško, vidím, že jsi po sobě uklidila pomůcky, to je známkou zodpovědnosti a potěšilo mě to”

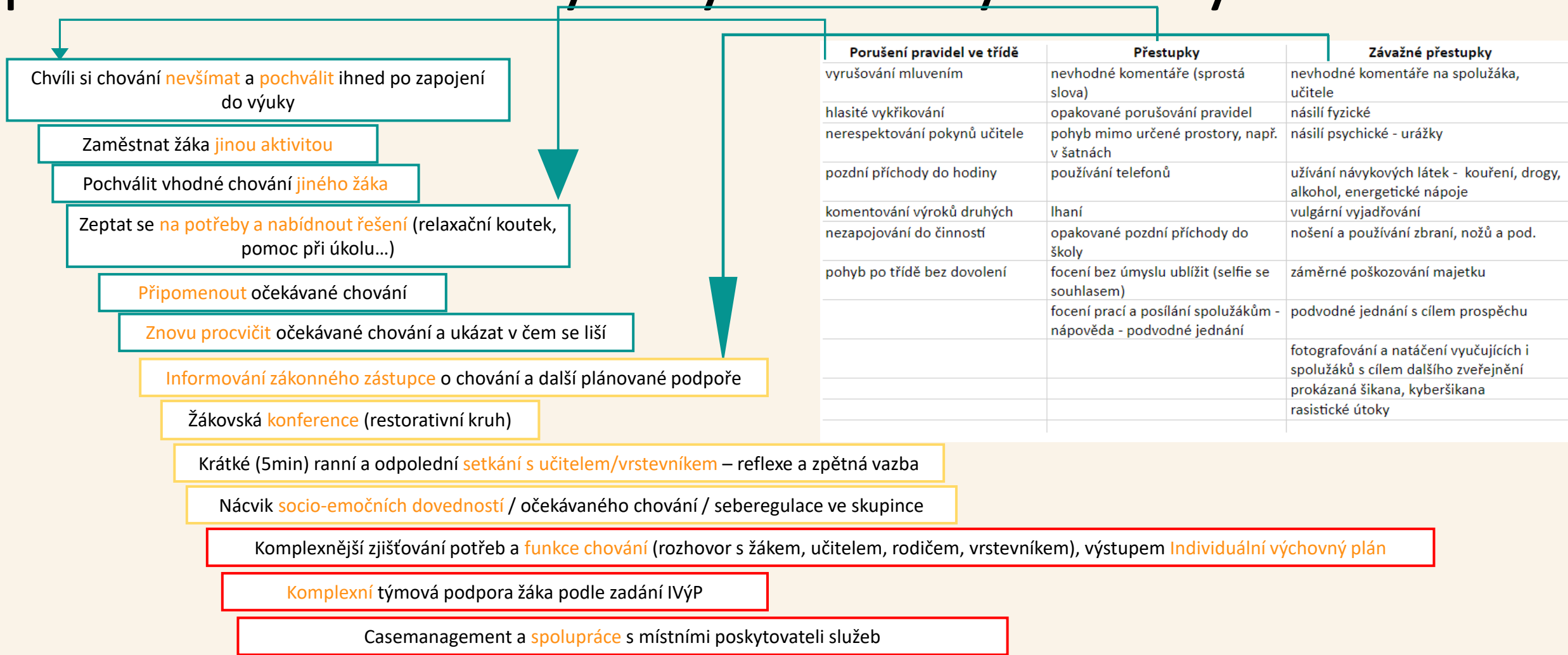
“Jsem moc ráda, že jsi se dnes, Martine, připojil k výuce včas, což je ukázkou respektu k ostatním”

Příklady možných odměn:

*tříminutová “taneční party”
virtuální výlet přes GoogleEarth
pochlubit se fotkou týdne/obrázkem
10 minut online hry s učitelem po výuce
virtuální oběd/svačina s učitelem*

*vést samostatně výuku po 10 minut
vybrat aktivitu GoNoodle
vymyslet výzvu pro celou třídu
určit aktivitu na posledních 5 minut výuky
povolení nevypracovat vybraný domácí úkol*

Jednotný systém reakcí na nevhodné chování předem domluvený a vyzkoušený se žáky



Pozitivní podpora chování

I. ÚROVEŇ (primární prevence pro všechny žáky) :

- Komplexní systém opatření, mezi něž patří především:
- Stanovení 3-5 **pozitivně formulovaných** (celoškolních) očekávání, praktický **nácvik chování** (v různých prostředích), kontinuální **pozitivní upevňování** těchto pravidel, jednotný **systém reakcí** na nevhodné chování...

II. ÚROVEŇ (sekundární prevence, žáci v ohrožení rizikovým chováním):

- Časově nepříliš náročné intervence probíhající často ve skupinách
- Nejčastější principy intervence: **intenzivnější výuka vhodného chování** nebo nácvik **ve specifickém prostředí** (chodba, jídelna), poskytnutí **více pozornosti** (dospělé osoby nebo spolužáků), **zvýšení zpětné vazby** (zejména pozitivní zpětná vazba při žádoucím chování)...

III. ÚROVEŇ (terciální prevence, žáci s komplexními potřebami):

- Komplexní individuálně poskytovaná intenzivní podpora nastavená podle potřeb žáka.
- Mezi hlavními principy patří: **týmový přístup**, **zapojení žáka** a rodiny, preference **osobních nebo rodinných cílů**, detailní **vyhodnocení všech dostupných informací** o chování...

Tipy na okamžitá řešení pro učitele:

Odhadněte **potřebu a předem ji naplňte**

- získává žák pozornost? zadejte mu speciální funkci
- vyhýbá se určitým úkolům? poskytněte možnost snížení obtížnosti a doučování

Poskytněte možnost **preferované regulace**

- žák, který často odbíhá pro hračky? Určete 1-2 hračky, které může mít u sebe a často s hračkami „komunikujte“ při výuce
- Krátké přestávky se zapojením pohybu – najdi jednu modrou věc/co začíná na písmeno, taneční soutěž...

Trénujte relaxační a **seberegulační** techniky

- Například 5x nádech a výdech nosem, sborové „Ohmmmmm“
- S žáky vyžadujícími vyšší podporu lze využít samostatné sezení s AP pro nácvik seberegulace (mindfulness, relaxace...) či doporučit lokální služby

Zpětná vazba nejlépe **samostatně**

- Mějte připravené samostatné činnosti či break out rooms nebo prostor po hodině na konzultaci jeden na jednoho
- Zařadte 5 minut před hodinou pro vybrané žáky na připomenutí pravidel a potřebě pozitivní atmosféry v hodině

Spolupráce s **rodinou**

- Vyzvěte rodiče/prarodiče/sourozence, aby se účastnili náročnějších hodin u kterých žák využije zvýšenou pomoc
- Pravidelně informujte o úspěších žáka či celé třídy (akademických i v chování) a budujte pozitivní vztah rodičů ke škole



Děkuji za pozornost

© 2020 Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s.