

JAK MŮŽETE POMOCT DĚTEM NA PRVNÍM STUPNI ZŠ CO MŮŽETE JAKO UČITELÉ UDELAT?

Stejně jako na dospělé i na děti současné dění ve světě dopadá a vnímají jej. I když si můžeme myslet, že se k dětem informace o válce v takové míře nedostávají, není tomu tak. Ačkoli nejsou přímými konzumenty zpravodajství, setkávají se s informacemi o válce v rozhovorech dospělých i v interakci s vrstevníky. Ať již situaci rozumí nebo ne, mají strach. Jelikož emoce spojené s událostmi na Ukrajině dopadají na všechny kolem, děti mohou přicházet o jistotu - byť třeba i jen jistotu v podobě stabilního a předvídatelného chování dospělých. U rodičů či jiných dospělých mohou děti vidět, že se bojí nebo jsou zkrátka jen příliš zaneprázdněni vlastními emocemi či starostmi.

V nejistém světě je nezbytné pro děti jistoty a pocit bezpečí vytvářet a udržovat je. K pocitu jistoty a bezpečí můžete přispět vlastní vřelostí, lidskostí, citlivostí, předvídatelností a zájmem o každé z dětí. Můžete také zavést nějaké rituály, které budete dodržovat. Například se můžete s dětmi domluvit na čase, který bude určený ke sdílení. Nebo si s dětmi můžete vybrat společnou oblíbenou písničku, kterou si každé ráno pustíte.

POMOZTE DÍTĚTI SI STRACHU VŠÍMAT A UČTE HO, JAK MU ČELIT.

Děti samotné se ke strachu mohou stavět velice statečně a mohou si říct, že budou silné a ochrání ostatní. Přestože může být projevení statečnosti důležitou zvládací strategií, stavění se do role ochránce má v případě dětí různé nástrahy. Proto bychom si měli všimnout situací, kdy se dítě do pozice ochránce dospělých staví, a mluvit s ním o nich.

Děti by měly vnímat jako zdroj ochrany dospělé, nikoli sebe. Měli bychom je proto ujistit, že se o ně postaráme a že ochrana je nyní úlohou dospělých. Dětem, kterým projevování statečnosti pomáhá zvládat situaci, bychom měli pomoci najít a rozvíjet projevy statečnosti adekvátní jejich věku. Může jít například o schopnost zastat se spolužáka, jít ostatním příkladem v tom, že dítě dovede pojmenovat strach anebo ovládnout vlastní agresi. Dětem můžeme vysvětlit, že takto můžeme trénovat, jak se opravdu starat o ostatní a ochraňovat je. Také lze poukázat na to, že jsou obdobné projevy statečnosti způsobem, jak skutečně něco změnit a zabránit nějaké agresi.

„Statečnost je i v tom, že přiznám, že mám strach a že potřebuji pomoc. Nebo v tom, že i když mám na někoho velký vztek, tak mu to jen řeknu, ale neuhodím ho.“

Strach bývá doprovázen také fyzickými projevy, jako je bušení srdce, rychlejší dýchání, pocení se, knedlík v krku. Děti nemusí vědět, co se s nimi děje, a mohou si například myslet, že mají infarkt. Proto je dobré komunikovat, co se teď s nimi děje - strach pojmenovat a nechat proběhnout reakci na něj.

„Může se ti stát, že budeš rychleji dýchat, nebo ti začne bušit srdce. To je způsobené tím, že se bojíš. Já to tak taky mám, když se bojím, to je normální.“

Dětem byste měli nabídnout i jiný než verbální způsob, kterým budou moci vyjádřit, že mají strach. S tímto vyjádřením se dá dále pracovat například v komunitních kruzích.

Můžete pro své žáky i pro sebe například vytvořit náramky anebo jiné talismany, jejichž prostřednictvím mohou dát najevo, že zrovna pocítují strach. Samotné nošení náramku může sloužit jako spojovací symbol pro celou třídu a jeho přetočení například jako způsob, kterým vyjádříte aktuální strach. Můžete také vytvořit tzv. moodboard, tedy tabuli nebo nástěnku, kde bude mít každé dítě možnost přesunout svou magnetku na určitou část tabule podle toho, jak se cítí.

STANOVTE SI V PRŮBĚHU DNE ČAS, KTERÝ BUDE URČEN KE SDÍLENÍ.

Se současnou situací se pojí spousta nejistot, otázek, ale také rozdílných názorů a tedy možnost vzniku konfliktů. Dětem můžete poskytnout bezpečné prostředí, ve kterém budou moci rozdílné názory vyjadřovat. Můžete si ve třídě stanovit čas tzv. komunitních kruhů. Bude se jednat o čas, kdy si dáte židličky do kruhu, abyste na sebe všichni viděli a budete si povídat o názorech a aktuálním dění. Nastavte si na začátku pravidla, která by se děti měly pokusit dodržovat.

„Každý bude mluvit určitou dobu. Nebudeme mu přitom skákat do řeči. A každý má prostor i právo na vyjádření svého názoru.“

Pro sdílení postojů, obav, emocí a otázek dětem můžete zkusit nabídnout nedokončené věty, kterými mohou začínat, a které samy podle sebe doplní. Formulujte je v první osobě (JÁ si myslím, že..) např.:

„Myslím si o tom, že ...“

„Nechápu, proč ...“

„Cítím se teď ...“

„Moji rodiče teď ...“
 „Nejvíc ze všeho si přeju...“
 „Teď se nejvíce bojím...“
 „Strašně se bojím, že...“
 „Kdybych mohl mít jediné přání na světě, tak bych chtěl...“
 „Nejvíc bych si přál *tuto* superschopnost, protože...“

Děti pravděpodobně nebudou schopny nastavená pravidla vždy zcela dodržet. Bezpečné prostředí je velice důležité a vaše role v jeho vytváření při těchto aktivitách je klíčová. Nesmíte dovolit, aby se ze sdělování názoru stalo napadání druhých. Dávejte ale pozor i na to, aby vaše korekce děti neodrazovala od dalšího sdílení.

Snažte se situaci moderovat a případně citlivě, ale důsledně přeformulovávat vyjádření dítěte do první osoby. Musíte být připraveni na přeformulování sdělení dětí do formulací v první osobě - *já si myslím, já nesouhlasím.*

Důležitá je hlavně citlivost, dítě by tento váš zásah nemělo brát jako opravování, neboť by ho to mohlo brzdit ve vyjadřování. Cílem je děti učit slušně argumentovat a vyjadřovat názory, i když jsou v opozici vůči názorům ostatním (i vám).

Pokud by se dítě cítilo za své vyjádření napadáno a kritizováno, mohlo by se stáhnout do sebe, cítit se vyloučené, ponížené a mohla by v něm narůstat agrese. Citlivé a respektující kultivování dětského vyjadřování názorů, emocí a postojů naopak může vést k rozvoji soudržnosti mezi dětmi i jejich schopnosti vést diskuzi. U dítěte, které podléhá extremistickým postojům ze svého okolí, pocít, že je navzdory svým názorům ostatními přijímáno, může napomoci k porozumění argumentům druhých a zmírnění případné radikalizace.

Při korigování vyjádření dítěte tedy spíše než: „Ne, takhle jsi to neměl říct.“
 použijte věty typu: „Ano, slyším, že chceš říct, že ty to cítíš ... ty to vidíš ... ty si myslíš ...“

Takováto kultivace diskuze mezi dětmi vytváří bezpečné prostředí pro sdílení a slouží dětem k rozvoji uvědomění, že mohou mít nějaký názor a mohou ho vyjádřit a ostatní mohou zase vyjádřit ten svůj. Kultivovanou diskuzí děti seznamujete s faktem, že naši společnost netvoří jenom lidé, se kterými se na všem shodneme. Učí se, že když se budeme nenávidět kvůli opačným názorům, tak se neshody budou spíše prohlubovat. Proto je třeba učit se komunikovat. Jenom tak se můžeme s druhým dohodnout. Klidně jen na tom, že se neshodneme. Postupně se dítě může naučit, že když svým názorem a postojem druhé nenapadá, mohou druzí projevovat větší ochotu jeho názor slyšet a porozumět mu.

„Je možné spolu nesouhlasit, ale nemůžeme si vzájemně ubližovat.“

Můžete dětem nabízet způsoby, jak naložit s tím, když vidí, že se někdo chová špatně. Sami jim přitom můžete jít příkladem.

„Pokud uvidíte, že někdo někomu ubližuje, tak mi to přijďte říct.“

„Když se ti nelíbí, jak se tvůj spolužák chová, můžeš za ním přijít a říct mu: „*Nelíbí se mi to, jak se chováš. Nechej toho.*““

„Postavit se tomu, kdo ubližuje, může být těžké. Je v pořádku, když si netroufnete. I tak ale máte hodně možností, jak pomoci. Můžete říct mně, rodičům, ostatním spolužákům, že se vám nelíbí, že někdo někomu ubližuje. Nebo můžete dojít za tím, s kým ostatní nechtějí mluvit nebo mu ubližují, a nabídnout, že spolu můžete sedět na obědě, vybrat si ho do své skupinky při práci nebo při tělocviku nebo za ním jen přijít o přestávce si popovídat.“

Pokud máte prostor, můžete si s dětmi přehrát scénku, kde se jeden zastane druhého. Nejprve společně s dětmi proberte, co je podle nich ubližování druhému, a také to, jak je dobré se v takové situaci zachovat. Následně jedno dítě či skupina dětí zkusí zahrát nějaké špatné chování vůči jednotlivci a další předem určené dítě se ho zastane, případně situaci vyřeší jinak (například to půjde říct učiteli a podobně). Důležité je na konci s dětmi probrat, jaké bylo být v pozici oběti i zastávce, ale i proč je někdy těžké se druhého zastat.

„My neneseme odpovědnost za to, když se někdo druhý chová hnusně, ale můžeme s tím zkusit něco udělat.“

„Občas je proti zlu těžké bojovat, ale má smysl to zkoušet. Můžeme zkusit proti tomu vymyslet nějakou strategii, ale i ta nemusí vždy pomoci. Málokdy se nám podaří to zvládnout samotným a proto je potřeba, abychom si pomáhali a aby nás na to bylo víc.“

„Nemusíme vždy čekat na to, až si někdo o pomoc řekne, ale můžeme pomoc sami nabízet.“

„Může se stát, že se bude chovat špatně i někdo, koho máš rád. I to se může stát a je důležité to někomu povědět, nesnažit se to potlačit nebo přehlížet.“

Ze zastávání se druhých a kultivování diskuze můžete s dětmi udělat i hru na superhrdiny. Vysvětlit jim, že všechny tyto dovednosti jsou takové superschopnosti superhrdinů a vy spolu jako třída teď můžete nastoupit do výcviku superhrdinů a vše z toho se učit.

NABÍDNĚTE DĚTEM HRY, V NICHŽ SE UČÍ VYJÁDŘIT AGRESI.

Pro děti je v mladším školním věku hra stále ještě důležitou součástí života. Učí se pomoci ní a je pro ně důležité si různé věci odžít v bezpečném prostředí. Hra musí mít jasná pravidla. Jak taková hra může vypadat?

Děti mohou být ve dvou týmech a budou po sobě házet papírovými kuličkami. Dětem vysvětlíte pravidla hry a určíte časový interval, po který se bude hrát. Vyhrává ta skupina, která má v okamžiku konce na svém území nejvíce kuliček A ZÁROVEŇ hrála podle pravidel.

„Já vím, že to ve vás teď je, můžeme si tady zahrát na boj, ale ten boj bude mít takováto pravidla a nebudeme si říkat, že jedni jsou zlí a druzí hodní, rozhodně ne.“

Rozdělení do týmů losujte. Tím dětem umožníte naplnit si potřebu odžít boj, ale budete jim bránit v prohlubování konfliktů, které mezi nimi mohou být, a naopak je povedete ke spolupráci i s dětmi, s kterými by samy do týmu nešly. Můžete dětem i vysvětlit, proč se rozhoduje o složení týmů losem.

„My mezi sebou můžeme mít rozpory, ale jsme jeden tým, proto bychom se měli naučit spolupracovat se všemi, proto vás budu do týmů losovat.“

POZOR - týmy rozhodně nepojmenovávajíte Rusko a Ukrajina. Je důležité se proti takovému rozdělení vymezit, i kdyby si tak děti samy začaly říkat. Tím jim dáváte najevo, že takto ne, týmy by neměly nosit nálepku těch “dobrých” a “špatných”. Je v pořádku hrát si a soutěžit. Není v pořádku přihlížet tomu, že část dětí bude postavena do role “těch špatných”.

NEKLAĎTE DŮRAZ NA VÝKON/JDĚTE CESTOU INDIVIDUÁLNÍHO PLÁNU VZDĚLÁVÁNÍ.

Pro některé děti teď může být náročnější soustředit se na školní povinnosti. Zkuste být tolerantnější vůči neplnění úkolů, nedávejte zbytečně dětem špatné známky, ale věnujte více času společné práci. Pokud děti ve třídě vypadají nepozorněji, zamlklejí nebo naopak živěji než normálně, zkuste se s nimi domluvit na odsunutí větších písemek i úkolů. Uděláte tím pro jejich vzdělávání mnohem více než striktním dodržováním plánu výuky a písemek. Ve stresu je velmi omezená kapacita přijímat nové informace a učit se.

Věnujete-li čas a úsilí péči o duševní zdraví dětí a snížíte-li na nějakou dobu tlak na výkon, uvidíte, že nakonec budou děti umět možná i více, než kdybyste na původním plánu trvali. Poskytněte dětem dostatečné množství času na zvládnutí učiva.

„Pro některé z vás teď může být obtížnější udržet svoji pozornost u úkolu, který zrovna děláme. To se občas stane, protože když člověk myslí na jiné věci, těžko se mu soustředí na něco jiného. Zkusíme se tedy na úkol podívat společně tak, abychom ho všichni zvládli.“

Pokud vidíte, že je nějaké dítě ve třídě opakovaně duchem nepřítomno, zkuste mu připravit individuální plán. Vždy pro něj shrňte jen to nejdůležitější z daného učiva, na kterém v budoucnu bude moci stavět a bude pro něj jednodušší látku časem dohnat. Ujasněte si, co je cílem zrovna vyučované látky, a soustředte se jen na to opravdu podstatné (např. shrňte jen nejdůležitější pojmy, pravidla apod.). Zkuste najít člověka (asistenta, rodiče, dobrovolníka), který se dítěti bude věnovat např. po škole a látku s ním individuálně probere. S rodiči dítěte zkuste společně přijít na nejlepší možnost, jak takový plán uskutečnit, aby byl pro dítě úlevou, a ne naopak zátěží. S touto individuální podporou můžete počkat nějaký čas, až se pro dítě situace více stabilizuje.

Pro dítě v mladším školním věku je úspěch ve škole důležitý. Zdůrazněte mu, že je pochopitelné, že je pro něj v tuto chvíli obtížné se soustředit.

„Možná ti teď myšlenky létají někde jinde, a tak je pro tebe těžší než normálně se soustředit na to, co tady probíráme. To se stává, já to taky tak mám. Nic se nestane, pokud teď nějakou dobu nebudeš plnit všechny úkoly perfektně. Vypíšu ti vždycky zvlášť na papír, co by ses měl/a z toho, co probíráme, naučit. Jde o nejdůležitější věci, které je dobré znát. Časem až se ti bude třeba soustředit zase lépe se na učivo můžeme podívat podrobněji.“

Přestože se může zdát výše uvedený přístup náročný (a skutečně vás nějaký čas a energii bude stát), může urychlit psychickou rekonvalescenci dítěte. Dostane-li dítě podporu a prostor na to se stresem srovnat, určitě bude po čase ve škole fungovat lépe, než kdybyste na něj tlačili.

VE TŘÍDĚ MÁM DÍTĚ S UKRAJINSKÝMI/BĚLORUSKÝMI/RUSKÝMI KOŘENY.

Děti s ukrajinskými, ruskými nebo běloruskými kořeny jsou současnou situací zasaženy nejvíce. Většina z nich má část rodiny v původní vlasti rodičů. Mohou o ně mít strach. A pro ostatní děti teď mohou být náhlým terčem mnoha otázek či posměšků a agrese. Můžete zkusit jejich rodině nabídnout pomoc a zeptat se, co by dítě potřebovalo.

„Pomůže vašemu dítěti, když se s ním o tom budeme bavit nebo naopak?“

„Pokud byste ho slyšeli říkat, že mu mezi námi ve škole teď z nějakého důvodu není dobře, určitě mi to dejte vědět. Zkusím s tím něco udělat.“

S dítětem se můžete domluvit, jak může dát spolužákům najevo, že je připraveno se o situaci bavit.

„Vím, že se ti toho teď může dít hodně a že to máš těžké. Jsem tady pro tebe, kdyby sis chtěl promluvit. Možná teď nevíš, jestli o tom chceš mluvit, a možná až o tom budeš chtít mluvit, bude těžké si o to říct. Každý den ti proto nabídnu, jestli mi třeba nechceš pomoci odnést pomůcky do kabinetu a to bude náš signál, že ti nabízím možnost si popovídat. Když si nebudeš chtít povídat, tak mi s pomůckami nepůjdeš pomoci, a když se mnou budeš chtít o něčem mluvit, tak mi pomoci půjdeš.“

„Pojďme spolu vymyslet, co řekneme ostatním dětem. Chceš se o tom s nimi bavit? Můžeme spolu přijít na způsob, jakým bys jim mohl dát najevo, že si o tom chceš povídat. Nebo můžeme ostatním říct, že pokud se o tom budeš chtít bavit, tak jen tehdy, když za nimi sám přijdeš.“

Mezi způsoby, jakými dítě může dát druhým najevo, že se s nimi chce bavit, patří například nošení určitého talismanu na krku.

Informujte třídu o tom, co jste s dítětem vykomunikovali.

„On to teď bude mít těžké, bojí se, protože se to týká jeho rodiny.“

„Ještě není připravený si o tom s vámi povídat. Až bude připravený, tak vám to dá najevo *tak a tak (to záleží na tom, co s dítětem dohodnete)*.“

NEZAPOMÍNEJTE PEČOVAT TAKÉ O SEBE.

I pro vás může být situace náročná a nemusíte mít vždy kapacitu na to, zrovna teď dětem odpovídat na všechny otázky. Klíč pro vás i děti tkví v komunikaci. Nebojte se dětem říct, že dneska/teď neumíte odpovědět, a vysvětlit jim, že si to potřebujete promyslet. Případně, že se potřebujete sami trochu uklidnit. Až se budete na odpověď cítit, sami se k tématu vraťte. Je přirozené, že v tak extrémní době, jakou válka na území evropského státu je, i vy potřebujete si věci promyslet a získat novou sílu.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorky: Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Bc. Gabriela Kalistová, Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik