

## Zpátky do školy: velká změna pro děti i rodiče. Jak to zvládnout?

- Návrat do škol nemusí znamenat návrat k normálu
- Přípravu potřebují i nadané děti
- Pomoci mohou učitelé i rodiče, důležité je jejich aktivní zapojení

**Praha, 7. 4. 2021 – Po pauze způsobené pandemií děti dříve nebo později usednou do školních lavic. Nebude to však pro ně návrat k normálu. V distančním režimu strávily dlouhou dobu, alespoň částečně se mu přizpůsobily, dřívější sociální vazby již nemusí existovat. Začít znovu chodit do školy tak pro děti bude zásadní změna. Navíc se nevrátí do „starého“ světa – ten se během pandemie proměnil a děti budou potřebovat pomoc, aby se v něm zorientovaly. S dobrou přípravou však děti i rodiče vše zvládnou. Jak na to? Klíč je ve spolupráci.**

Uzavření škol se dotklo všech českých školáků. Po návratu vybraných ročníků do lavic se běžná docházka postupně nerozšířila i na ty ostatní, ale naopak se všichni žáci museli opět smířit s distanční výukou. S ní spojené praktické problémy, psychická náročnost nové situace i nejistota zasáhly jak děti, tak jejich rodiny. Až se žáci vrátí do školy, vše nebude jako dřív. Děti je třeba na tuto změnu připravit.

*„Návrat do školy nemusí být pro všechny něčím, na co se těší. Někomu dokonce může distanční výuka vyhovovat více,“* upozorňuje Dominika Šinařová, dětská psycholožka z organizace Nevypusť duši. Děti se podle ní mohou obávat toho, jak zvládnou množství učiva nebo jak zapadnou mezi spolužáky, se kterými se několik měsíců osobně neviděly. *„Žáci mohou prožívat pocity úzkosti při představě, jak si budou zvykat na novou denní rutinu a jak budou zvládat kromě výuky i další mimoškolní aktivity,“* doplňuje Dominika Šinařová.

### Přípravu potřebují všechny děti

Každému vyhovuje jiná podoba výuky a jiný způsob učení. Je dobré věnovat pozornost i těm dětem, u kterých bychom potíže spojené se školou třeba ani nečekali. Například některé přemýšlivé děti potřebují dobrou přípravu na návrat do školy, protože přijdou o to, co z distanční výuky pro ně bylo pozitivní. Se změnou se mohou hůře vyrovnávat, obnovení sociálních vazeb pro ně může být těžší, mohou být vnímavější. *„Při návratu do škol nezapomínejme na děti, které na první pohled nevypadají jako ohrožené: přemýšlivé, citlivé, nadané. Tyto děti mohou trpět silnými obavami a strachem z návratu do školy ve chvíli, kdy celospolečenská situace nevypadá dobře,“* vysvětluje Lenka Eckertová, ředitelka Nadace RSJ, která podporuje organizace v oblasti zdravého biopsychosociálního vývoje dětí a jejich vzdělávání. *„Hlubavé děti domýšlejí důsledky do detailu, nezřídka najdou vlastní logické řešení a cítí bezmoc. Mají důvod se bát a zároveň se za to mohou stydět, skrývat svoji úzkost. Bagatelizace může zejména vnímavým dětem fatálně ublížit,“* varuje Lenka Eckertová.

Vedle starostí se samotným návratem do školy, zvládním učiva nebo začleněním do kolektivu může na děti působit i nejistota z dalšího možného přerušování školy. K tomu se přidávají obavy z testování na covid – jak z testů samotných, tak z případného pozitivního výsledku a jeho dopadů. Nikdo nechce být tím, kdo „pošle“ svou třídu a kamarády do karantény.

Po dlouhém období distanční výuky je třeba dětem pomoci znovu nalézt motivaci k učení a ke zvládnutí všech obtíží. Podle Martina Kozla, spoluředitelky programu Učitel naživo, jde o rozhodující faktor pro budoucí vzdělávání. *„Data z období distanční výuky ukazují, že motivace k učení se u dětí vytrácí, což není dobrá zpráva. Je totiž ve vzdělávání zásadní – ovlivňuje nejen to, kolik se toho děti naučí, ale i jakou budou mít chuť se dál učit a studovat,“* zdůrazňuje Martin Kozel a dodává, že vliv znovuotevření škol zatím není jasný. *„Jako každá změna prostředí, i návrat do školy bude pro děti nový impuls. Je možné, že pomůže najít ztracený řád, ale může znamenat i narušení nového režimu, který děti obtížně hledaly,“* myslí si Martin Kozel.

### Rodiče v hlavní roli

Návrat do školy bude znamenat také velkou změnu ve fungování rodin, ať už jde o denní režim dětí, nebo o náplň času rodičů. *„Poslední rok byl pro rodiny velmi náročný, distanční vzdělávání představuje velký zásah. Na druhé straně tuto situaci lze vidět i jako příležitost. Rodiny mají možnost trávit více času společně, sdílet informace, aktivity,“* říká Zora Dušková, ředitelka Dětského krizového centra, které poskytuje odbornou pomoc ohroženým dětem. *„Většina rodičů, dětí i učitelů návrat k běžnému režimu vítá a těší se na něj. Ale na druhé straně řada dětí má velké obavy. Především to jsou děti, které byly šikanované nebo odmítané třídním kolektivem,“* upozorňuje Zora Dušková. Obzvláště náročný podle ní bude návrat do škol pro ty děti, které se do distanční výuky vůbec nezapojily – takových případů jsou podle Zory Duškové tisíce.

Příprava na návrat dětí do školy vyžaduje od rodičů aktivní zapojení, s jejich podporou mohou děti vše bezpečně zvládnout. *„Velmi záleží na tom, jak k situaci rodiče přistupují. Pozitivní příklad je zde, ostatně jako kdykoli jindy, důležitý. A situaci dětem ještě více usnadníme, když s nimi budeme hodně mluvit a sdílet, zajímat se o ně, ptát se, čeho se obávají, co jim může naopak pomoci,“* radí Zora Dušková.

### Jak dětem s návratem do školy pomoci? Pět rad učitelům a rodičům

Radí dětská psychologka Dominika Šinařová, Nevypust' duši

#### 1. Každé dítě má individuální, jedinečnou zkušenost

U žáků lze očekávat různorodé emoční reakce (radost z návratu do školy, zvýšenou úzkost a obavy, zda to dobře zvládnou, výbuchy vzteku, apatie a rezignaci), proto je důležité být vůči tomu otevřený. Zároveň má každé dítě za sebou jinou zkušenost z období uzavření škol, danou jiným zázemím a dalšími faktory.

## 2. Má smysl zaměřit se na vztahy

Kromě zaměření na výuku má velký smysl podpořit zdravé klima ve třídě a týmovou spolupráci i o přestávkách, nebo při různých volnočasových aktivitách v rámci školy i mimo ni. Je velmi vhodné podpořit sociální vazby dětí v rodině i mimo ni. Komunikace s vrstevníky a dostatek příležitostí pro rozvoj sociálních dovedností jsou v tomto období velmi důležité.

## 3. Učení může chvíli počkat

I když je potřeba mnoho věcí dohnat, proces adaptace probíhá postupně. Vyplatí se věnovat víc času vytvoření bezpečného prostředí pro žáky a psychické přípravy, aby mohl vzdělávací proces probíhat plnohodnotně.

## 4. Kdo zachytí varovné signály?

Mezi varovné signály toho, že dítě prochází krizí a potýká se s vážnými problémy, patří například výrazné změny v náladách trvajících déle než pár dní, sociální izolace, problémy se soustředěním, jakékoliv znaky sebepoškozování.

Co může učitel udělat pro žáka: nabídnout podpůrný rozhovor, nechat dítě mluvit, umožnit vyjádřit emoce, uznat, co se stalo, nabídnout možnosti řešení nebo předat kontakty na odbornou pomoc. Ve škole může na viditelném místě viset kontakt na Linku bezpečí 116 111.

Co může rodič udělat pro své dítě: v bezpečném prostředí a ve vhodné chvíli otevřít téma toho, co se děje, popsat, co pozoruje, co se mu jeví z jeho subjektivního pohledu, nechat dítě mluvit, pokud chce, netlačit, uznat, co se stalo, vyjádřit podporu, být tu pro něj, pomoci hledat řešení.

## 5. Rodič ani učitel nemusí být na všechno sám

Učitelé pro sebe mohou hledat podporu v týmu (ve sborovně u kolegů, u vedení školy, u školního psychologa) nebo externě (supervize, psycholog). Mohou se obracet na Linku pro rodinu a školu 116 000.

Rodiče mohou najít bezpečný prostor pro sdílení a podporu na Rodičovské lince 606 021 021, Lince první psychické pomoci 116 123 nebo Lince důvěry DKC 241 484 149.

### **Nadace RSJ**

Nadace RSJ podporuje organizace zejména v oblasti vzdělávání, vědy a výzkumu, které k dobré praxi přinášejí i nový pohled na věc. Jejím klíčovým tématem je oblast zdravého bio-psycho-sociálního vývoje dětí a jejich vzdělávání (se zvláštním zaměřením na přemýšlivé děti). Pomáhá šířit osvětu věnovanou péči o duševní zdraví dětí a mládeže. Podporuje vzdělávání odborníků i veřejnosti, tvorbu edukačních materiálů a aktivity, které propojují témata a usnadňují průnik vhodných poznatků do nových míst.

### **Kontakt pro média:**

Martin Plesný, AC&C Public Relations, [martin.plesny@accpr.cz](mailto:martin.plesny@accpr.cz); 604 455 571

Lucia Brinzanik, Nadace RSJ, [lucia.brinzanik@rsj.com](mailto:lucia.brinzanik@rsj.com); 607 605 051