

Návrat do školy

Po tak dlouhé době, kdy se děti vzdělávaly doma a byly nuceny se na tuto výjimečnou situaci adaptovat, může být některé z nich návrat do školy obtížný. Doma strávily čas delší, než jsou letní prázdniny, a tak se dá očekávat, že dětem bude trvat si po tak dlouhé době zvyknout na zase jiný režim, navíc pravidla ve škole budou naprosto jiná od těch, která opouštěly v březnu. Očekávejte u dětí **normální reakce v nenormální situaci**.

Od dětí můžete očekávat:

- **mnoho otázek** souvisejícími nejen s hygienickými opatřeními, která je nutno ve škole dodržovat
- **radost**, že jsou opět mezi spolužáky
- **nechuť**, že se musí vrátit zpět do pravidelného režimu
- **strach** z toho, jestli a jak budou psát písemky, jak se bude známkovat
- **strach**, že si nestihnou opravit známky do konce roku
- **úlevu**, že některé jejich prohršky mohou být zapomenuty
- **nejistotu**, jak to se školou dál bude – zejména úzkostlivější děti, které mají rady věci pod kontrolou
- **únava** z dlouhotrvající blízkosti v rodině
- **stres** z odchodu z domova, ve kterém jim bylo dobře a bezpečno
- **obavy** z toho, jak bude ve škole vnímáno to, jakým způsobem se zapojovaly do výuky v době izolace
- děti po dlouhé době přijdou mezi vrstevníky do takto velké skupiny a pro řadu z nich to může být náročné, děti ve skupině mohou chtít sdílet, vítat se, mohou mít strach o svou **pozici ve třídě**, o to, zda jejich kamarádství stále fungují.
- očekávejte, že některé děti jsou v **pohodě** a nijak výrazněji se jich celá situace nedotkla, neprožívají ji a mohou být v důsledku toho zmatené z prožívání ostatních.
- Obrňte se **trpělivostí**.
-

Jak můžete dětem pomoci?

1) **Nalad'te se** na to, že prožívání dětí může být ve velké šíří spektra.

2) Dejte najevo **podporu, svůj vnitřní klid**, získejte si důvěru: „Všechno bude dobré a společně to zvládneme“

3) Dejte dětem přiměřeným způsobem dostatek **informací** – jak to teď ve škole bude probíhat, co je čeká

(budou se učit v menších skupinkách, nutnost nosit roušku, nebudou moci k sobě chodit příliš blízko, každý bude mít ve škole svoji lavici, budou si muset častěji umývat a desinfikovat ruce...)

4) **Naslouchejte**. Je důležité dát dětem možnost mluvit o svých pocitech a myšlenkách – prostor pro sdílení pocitů a myšlenek může zafungovat jako to, co děti potřebují nejvíce. Pokuste se prožívání vašich dětí nehodnotit. Nejprve vyjádřete pro jejich emoce porozumění, pocity jim nevyvracejte. Teprve poté s nimi můžete hledat případné řešení.

A hlavně: Myslete na sebe!

Tyto dny mohou být výzvou nejen pro vaše děti a učitele, ale samozřejmě také pro vás. Váš komfort a vaše vlastní psychické rozpoložení je něco, co vaše děti přirozeně vycítí a nezřídka do sebe samy

absorbují. Vaše osobní pohoda je tedy velmi důležitým prvkem pro zajištění pohody dětí. Proto je vždy tak důležité postarat se o svou duševní pohodu. Udělejte pro sebe něco příjemného. Nezapomínejte na odpočinek.

V příštích dnech můžete děti naučit něco, co je v životě velmi důležité. Naučit je zacházet s novou, možná také nejistou situací. Jít krok po kroku.

Nebagatelizovat, a nezlehčovat, ale současně nepodléhat panice. Dát prostor porozumět pocitům a zároveň se držet v realitě.