

## AKO ZVLÁDNUŤ PRVÉ DNI V ŠKOLE (učitelia a deti)

Motto:

„Podporte prežívanie pozitívnych emócií,  
radosti a smiechu“

1. **Ukážte deťom, akú máte radosť z toho, že ste opäť spolu.** Vytvorte z triedy prostredie, v ktorom sa všetci dobre cítite. Je to ostrov bezpečia, priateľstva a istoty.
2. **Vysvetlite deťom nové pravidlá, ktoré budú musieť dodržiavať.** Môžete deti vtiahnuť do tvorby nástenky, obrázku, spoločného plagátu a podobne, počas ktorej sa budú učiť novým pravidlám. Popri tom sa s deťmi o tom rozprávajte. **Hovorte o pravidlách, ako aj dôvodoch nových podmienok. Hovorte o tom otvorene a v pokoji.** Komunikujte to ako niečo nové, prirodzené, na čo si spoločne zvyknete.
3. **Myslite na to, že deti sú veľmi adaptabilné.** Väčšina detí zvládlo celé obdobie dištančného vzdelávania a koronakrízy dobre. Mnohé deti prekvapili svojich rodičov rýchlou adaptabilitou, zodpovednosťou a veľkým srdcom. Deti sa teda nové pravidlá naučia rýchlo, zvyknú si na nich bez väčších problémov.
4. **Ukazujte svoju rozvahu a pokoj.** Vždy buďte v klúde. V prípade, že niektoré dieťa na niečo zabudne, nové pravidlo nedodrží, v pokoji mu ho zopakujte. Buďte trpezliví.
5. **Ak chcú deti hovoriť o koronavíruse, hovorte o tom.** Otvorene, primerane veku a v pokoji. Vždy sa pokúšajte upriamiť pozornosť na to, čo všetko nám táto situácia dala, čo všetko sme sa o sebe, blízkych alebo aj o škole, či triede naučili. Zdôrazňujte pozitívne benefity tejto skúsenosti. Hovorte o tom, čo nové ste sa vďaka tejto situácii naučili napríklad aj vy, ako učiteľ. Čo nové ste objavili, spoznali. Deti môžu hovoriť o tom, ako si uvedomili, čo pre nich znamenajú kamaráti, priateľstvo. Možno sa dozvedeli niečo nové aj o spolužiakoch. Alebo doma zistili niečo, čo ich obohatilo. Rešpektujte osobné skúsenosti detí a ich rozličnosť.
6. **Nenúťte dieťa hovoriť či už koronavíruse alebo o jeho skúsenostiach, či pocitoch, ak nechce.** Skôr nechajte aby deti hovorili sami o tom čo cítia, čo ich zaujíma, čo zažili, prežili, čo si myslia. Niektoré deti budú vedieť svoje emócie, skúsenosti vyjadriť skôr kreslením alebo inak umelecky. Vytvorte im na to priestor.
7. **Vystrašené alebo úzkostlivé dieťa upokojte a jemne posuňte k inej aktivite.** Takej, ktorá upriami jeho myšlienky na inú činnosť. Voľte skôr ukludňujúce a pokojné aktivity.
8. **Aktívne komunikujte s rodičmi.**

9. **Psychickú odolnosť budujte aj cez diskusiu o silných stránkach detí.** Rozhovory, ktoré budete mať s deťmi môžete preniesť aj na diskusiu o silných stránkach človeka. Na to, ktoré silné stránky počas obdobia, čo boli doma využili. Hovorte s deťmi o jednotlivých [silných stránkach](#), čo znamenajú a ako sa v živote prejavujú.
10. **Diskusie môžete upriamiť aj na tému vďačnosti.** Hovorte s deťmi o tom, čo všetko sme si vďaka koronakríze uvedomili. Čo všetko sme brali ako samozrejmosť, no nie je to až tak samozrejmé.
11. **Hovorte s deťmi o pocitoch a [emóciách](#).** O tom, že je normálne, ak sa niekto bojí, je vystrašený, nervózny, ale aj to, že je niekto úplne v pohode, veselý a šťastný. Všetky emócie patria do nášho života a plnia dôležitú úlohu. Existuje [veľa aktivít, informácií, programov](#), ktoré približujú deťom emócie. Skúste si niektoré pozrieť a vybrať si, ktoré Vám v tejto chvíli pomôžu. Môžete využiť aj film V hlave, ako to odporúča český projekt [Začít spolu](#).
12. **Podporte prežívanie pozitívnych emócií, radosti a smiechu.** Využite humor, vitalitu a radosť detí k ich opätovnému napojeniu sa na školu.