

spolupráce
škol
a zájmových
organizací

centra podpory

moderní
škola

vzájemné učení

MÍSTNÍ AKČNÍ PLÁN VZDĚLÁVÁNÍ MČ PRAHA 6 SPOLUFINANCOVANÝ EVROPSKOU UNÍ

MAP Praha 6 – II

POZVÁNKA NA WEBINÁŘE **pro rodiče žáků ZŠ vedené lektorkami Prev-Centra**

TÉMA: Zpátky do školy: jaké situace mohou nastat a jak si s nimi jako rodič mohu poradit

Cílem webináře je představit rodičům možná rizika plynoucí z návratu dětí do škol po dlouhém období distanční výuky a možnosti práce s těmito riziky a prevence. Možnost sdílení obav, nápadů, inspirace. Zamyšlení nad praktickými řešeními v jednotlivých situacích. Podpora kompetencí rodičů to s dětmi společně zvládnout, umět o nastalých situacích mluvit, případně odkázání na další služby/odborníky, kteří by jim mohli pomoci.

Webináře budou probíhat na platformě ZOOM

KDY: úterý 27. 4. 2021 16.00 – 17.30 hod. odkaz <https://bit.ly/3fRv1ol>

středa 28. 4. 2021 15.00 – 16.30 hod. odkaz <https://bit.ly/2R7chgz>

V případě potřeby či nejasností kontaktujte, prosím, tel. 602649 640 nebo jatamo@seznam.cz

www.praha6.cz/map-praha6-ii

výměna zkušeností

spolupráce
přefagogů

zapojení rodičů
a veřejnosti

sdílení příkladů
dobré praxe



partnerství

pracovní skupiny



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Zpátky do školy: jaké situace mohou nastat a jak si s nimi jako rodič mohu poradit

Platforma: Zoom

Délka: 1,5 hodiny (dle množství dotazů)

Datum: 27. 4. 2021 – 16:00-17:30 (Veronika + Zuzana)

28. 4. 2021 – 15:00-16:30 (Veronika + Zuzana)

Cílem webináře je představit rodičům možná rizika plynoucí z návratu dětí do škol po dlouhém období distanční výuky a možnosti práce s těmito riziky a prevence. Možnost sdílení obav, nápadů, inspirace. Zamyšlení nad praktickými řešeními v jednotlivých situacích. Podpora kompetencí rodičů to s dětmi společně zvládnout, umět o nastalých situacích mluvit, případně odkázání na další služby/odborníky, kteří by jim mohli pomoci.

Struktura:

1. Přivítání účastníků, představení lektorů
 2. Rizika spojená s online výukou
 3. Obavy rodičů z návratu dětí do škol
 4. Rizika plynoucí z návratu žáků do škol
 5. Praktické otázky
 6. Prostor pro závěrečnou reflexi, dotazy
-

Struktura webináře

1. Úvodní představení lektorů a organizace – Profil Prev-Centrum, z.ú. (nabízené služby, cílové skupiny, činnost jednotlivých služeb)
2. Představení webináře – O čem webinář pojednává, jakou bude mít délku a strukturu, jak dlouho bude trvat, technické aspekty, výzva k aktivní účasti.
3. Očekávání a obavy z návratu dětí do škol – Prostor pro vyjádření účastníků webináře prostřednictvím platformy Sli.do, sdílení obrazovky či chatu, kam účastníci své obavy a očekávání budou zapisovat.
4. Rizika plynoucí z návratu dětí do škol – Představení jednotlivých situací, které mohou po návratu žáků do škol nastat a obtíží, s nimiž se žáci mohou potýkat. Blok bude rozdělen do tří kategorií zacílených na psychickou oblast, oblast rodinných vztahů a oblast kyberprostoru. Posluchačům budou představena rizika, která se v dané oblasti mohou objevovat a možnosti jejich prevence.
5. Praktické otázky – S účastníky bude formou modelových situací diskutováno téma konkrétních rizik, se kterými se mohou po návratu dětí do škol setkat a informace, jak tato rizika mohou řešit.

6. Závěr – Poděkování, rozloučení, zaslání souboru s informačními letáky do chatu (v případě zájmu o zaslání materiálů e-mailem se účastníci sami ozvou na naši e-mailovou adresu a my jim materiály zašleme).
7. Zpětná vazba na webinář formou Google formuláře

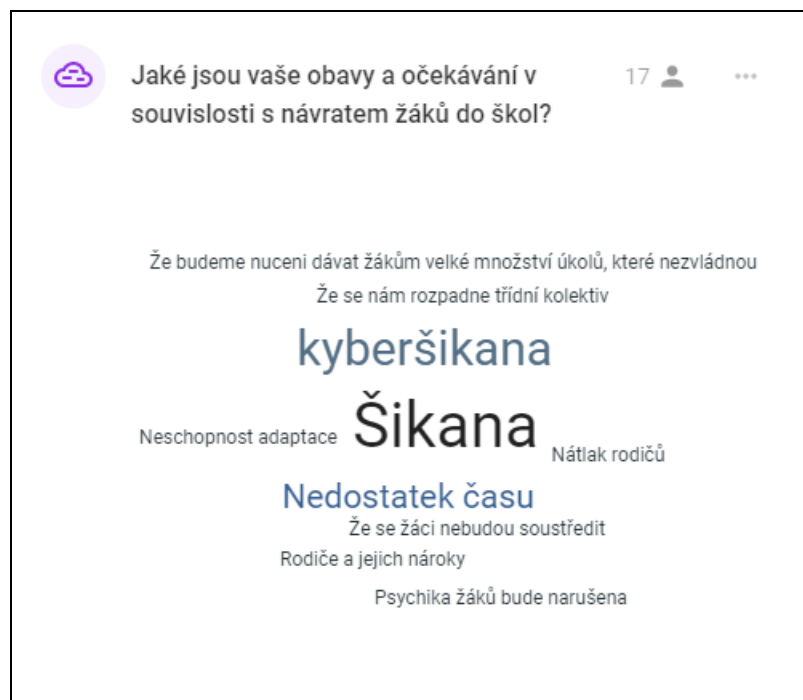
Úvod + Očekávání a obavy (platforma Sli.do) (10 minut)

Účelem této části programu je nechat rodičům prostor na to, aby vyjádřili své obavy, které k návratu dětí do škol mají. Nechat je na whiteboard/do chatu/do aplikace Sli.do psát témata - lektori se jimi v další části mohou řídit. Rodiče také uvidí, že leckteré obavy sdílí s ostatními a nejsou jediní, kteří to mohou prožívat, přestože jim to může připadat jako maličkost.

Cíle této části:

- poptávka rodičů, na co se chtějí zaměřit
- možnost sdílení obav - podpora, že v tom nejsou sami a podobné obavy zažívají i ostatní rodiče

Aplikace Sli.do umožňuje vytvořit otázku pro účastníky webináře. Účastníkům webináře se zašle odkaz, s jehož pomocí se dostanou na stránku, kde mohou na položenou otázku odpovědět. Aplikace si sama vyhodnocuje stejné odpovědi (pokud jsou) a tyto odpovědi pak zvýrazňuje (viz ilustrační obrázek níže).



Rizika plynoucí z návratu žáků do škol (30 minut)

Tuto část programu lze uvést **imaginací**.

„Představte si, že jste se ocitli ve svých školních letech, máte své kamarády, jste žákem základní školy (atd.) Teď si zkuste představit, jaké to pro vás je, že najednou nemůžete nikam, nevidáte se s kamarády aj. Kvůli epidemiologické situaci. Jaké to pro vás je, jak se cítíte, co pro vás je v tuto chvíli důležité, co vás nejvíce trápí?“

Pomocí aplikace Sli.do (viz výše), rodiče jedním slovem uvedou, jaký pocit se jim při této imaginaci vybaví. Jeden pocit, který v dané situaci vnímají jako nejvýraznější, který by je samotné provázel ve chvíli, kdy byli oni sami žáky základní školy. Tato drobná aktivita slouží k uvedení rodičů do dalšího tématu, kde se budeme bavit o rizicích, která nastala situace mohla přinést a dále o možnostech, jak se situacemi pracovat, co dělat, kam se obrátit o pomoc.

Možno rozdělit do 3 kategorií, kde jsou jednotlivé jevy (psychické aspekty, rodina, kyber prostor):

1) PSYCHICKÉ ASPEKTY

Uplynulý rok přinesl mnoho výrazných změn, které ovlivnily život nejen dospělých, ale také dětí a dospívajících, kteří byli nuceni se na tyto změny adaptovat. Je normální, že zažíváme pocity nejistoty, strachu a stresu. Se stejnými pocity se potýkají také děti. Ve věku, kdy je pro ně velmi důležitý sociální kontakt, se tento často omezil na setkávání na obrazovkách při online výuce a videohovory. Podobně jako u dospělých, spousta dětí má kapacitu se adaptovat rychle, dokáží najít jiné činnosti, které jim přináší radost, umí si říct o sociální kontakt a podporu, když je jim smutno a dokáží jej vyhledat i v současné době. Jedná se o tzv. copingové strategie, tedy vyrovnávací strategie, které jim v tom mohou pomoci. Děti potřebují alespoň trochu jistoty, která se nemění, zásadní bývá podpora v rodici, který tu pro něj je i v této době a se kterým své pocity může sdílet. Čím jsou děti starší, tím více pak mají tendenci obracet se ke svým vrstevníkům. Obecně, a dnes možná ještě více než dříve, je důležité nastavení doma otevřené komunikace, aby se dítě mohlo rodiči svěřit i se svými nepříjemnými pocity a strachem, aniž by bylo hodnocené či trestané a mohlo své obavy sdílet.

Stejně tak, jako online výuka, i změna spojená s návratem dětí zpět do škol, může být pro děti stresující a náročná. Již v úvodu jsme si ukázali, že spousta z vás to také vnímá a máte s tímto přechodem spojené obavy s tím, jak tato změna bude probíhat.

- stres z dohánění výuky (přechod na SŠ/VŠ)
- znovu setkání spolužáků (radost/strach, stres)
- obecně strach (médiu), nejistota, kdy se školy zase zavřou (kolik mám času?)
- možné změny v dovednosti komunikace a spolupráce vzhledem na charakter “samostatné” online výuky
- omezení kontaktu s vrstevníky - očekávání, jaké to bude se znovu potkat
- zvýšení vyčlenění jedinců, které se posléze promítne i při návratu do škol
- zvýšená úzkostnost, vznik sebepoškozování/sebevražedné myšlenky

- užívání legálních/nelegálních návykových látek

Prevence

- s dětmi mluvit o tom, jaké jsou jejich očekávání z návratu do školy
- pokud mají strach, zeptat se z čeho je tento strach konkrétně - pojmenovat jej a poté zkusit s nimi vymyslet, co jim v tu chvíli pomůže, aby to zvládli
- v případě podezření na vyčlenění z kolektivu/šikany/kyberšikany oslovit školu, která má povinnost své žáky ve škole ochránit a každý případ šikany řešit - je možné se obrátit na TU, situaci pak dále řešit s metodikem prevence, případně výchovným poradcem, ideálně i se školním psychologem.
 - Dítě může nejprve mít strach se o tomto svěřit, často jde i o pocit viny či studu - za svěřením dítěte je vhodné jej ocenit, důvěřovat sdělení a situaci nebagatelizovat.
 - Nevyhledávat konfrontaci oběti a agresora.
 - Podpořit dítě, že se může svěřit TU/jinému učiteli, kterému důvěřuje, když mu ve škole někdo ubližovat, případně se šk. psychologem - dítě, které je vyčleňované a nemá pevnou základnu kamarádství kolem sebe, může ocenit mít ve škole nějakého "spojence", kterému se může svěřit
- Netlačit na výkon dítěte
- Zajímat se o jeho volný čas
- Psychohygienu - webové stránky Opatruj.se poskytují konkrétní tipy, co dělat u různých oblastí psychiky - emoce, koníčky apod.

2) RODINA

- napětí ve vztazích (ponorka) - při lockdownu/karanténě nebylo kam utéct
- nové problémy předávání dětí ve střídavé péči
- větší nebezpečí DN a CAN, oběti nemají kam utéct - tento bod nazvat citlivě, obecně, co se v některých rodinách může stát, s čím se třeba ve svém okolí mohou setkat
- úmrtí v rodině
- vlastní stres rodičů z pracovních/osobních důvodů

Je v pořádku mít někdy pocit, že to nezvládám. Nebát se před dětmi také ukázat i své nepříjemné pocity, děti se od nás učí tomu, co je normální a co si mohou sami "dovolit". Přestože jsme někdy smutní, naštvaní, máme strach nebo jsme nervózní, tak tyto emoce časem odezní. Pokud ne a negativně dlouhodobě ovlivňují naše každodenní fungování (spánek, jídlo, plnění úkolů, komunikace s dalšími lidmi i blízkými), je v pořádku se obrátit na odbornou pomoc. Některé věci, jako třeba úmrtí blízké osoby budou bolet dlouho, je to proces, přesto čas ji dokáže zmírnit.

Programy primární prevence

Může pomoci se někomu svěřit, důležité je se také poznat, jak na vás jednotlivé věci působí. Každý v takovou chvíli může potřebovat něco jiného, včetně rámce jedné rodiny na úrovni rodičů a dětí.

Pakliže jste třeba některé dny v týdnu více unavení z práce, je pořádku to oslovit a říct, že potřebujete čas pro sebe, aby děti pochopili, že třeba nejste naštvaní na ně, ale jedná se o něco, s čím se potýkáte sami z vnějšku. I děti se učí, že třeba samota je někdy potřeba a může nám pomoci utřídit si myšlenky.

Prevence:

- nezapomínat na to, že přestože jste spolu “nonstop” v jedné domácnosti, přesto ve výsledku se může každý cítit být doma sám
- domluvit způsob rodinné komunikace a setkávání - společná jídla, jeden den v týdnu pravidelně vymezit na společný čas a např. hraní her, procházky, atp.
- doma si určit místa pro práci a místa (případně i čas) pro odpočinek a vyžadovat, aby to všichni dodržovali
- možnost si společně doma nastavit pravidla, dát si je třeba na lednici a odkazovat se na ně
- Komunikace je číslo jedna - pokud se vám chování druhého nelíbí, řekněte to nahlas, místo vyčítání to můžete vztáhnout na sebe, jak vám je, když se k vám druhý takto chová + odkázat se na pravidla domácnosti

3) KYBER prostor + online výuka

- Nadměrné užívání sociálních sítí
- Sledování videí s nevhodným a potenciálně ohrožujícím obsahem (např. tzv. challenges, neboli výzvy, které mohou zdraví nebezpečné; dále pak riziko setkání se s explicitním pornografickým obsahem například formou tzv. vyskakovacích reklam, které nejsou provozovateli webů monitorovány a regulovány)
- Natáčení a sdílení vlastních videí a riziko jejich zneužití, ať už spolužáky či zcela neznámými osobami (např. taneční videa (především dívek) na sociální síti Tik Tok)
- Nadměrné hraní počítačových her a s ním spojené riziko rozvoje závislosti
- Rozvoj nevhodného chování v online prostoru a možnost jeho přechodu do kyberšikany - děti se setkávají s velkým množstvím negativních komentářů, které mohou být mnohdy bolestné. Může se jednat o komentáře k videu či fotografii, kterou dítě sdílelo, ale také o nevhodné vyjadřování, zesměšňování a nadávky mezi dětmi např. na společně sdílené platformě ke komunikaci (obvykle Whatsapp). Je nutné si uvědomit, že jakkoli nepříjemné jsou obdobné výrazy a nadávky nepříjemné v běžném životě, tedy jsou-li řečeny přímo, v online světě může být jejich dosah ještě výraznější. Dítě nemá možnost „utéct“, odreagovat se jinou činností, nemá vedle sebe kamarády, kterým se může svěřit, schází zde možnost „pozorovatele“, tedy třetí osoby, která může dítěti poskytnout podporu, děje-li se mu příkoří. V online prostoru jsou nenávistné projevy často skryty očím okolí. Možnost „schovat se“ v bezpečí domova navíc v tomto případě zcela schází a dítě tak může žít v permanentním stresu a strachu, z něhož nemůže utéct.

- Navazování vztahů s neznámými lidmi-v současné době dětem velmi chybí sociální kontakty, obzvláště výrazné omezení kontaktu s okolím se pak může projevit u dětí, které již dříve obtížně navazovaly vztahy. Lákavost získávání přátel v online prostředí s sebou nese riziko, že se děti mohou stát obětí kyberagresorů. Takto rizikové vztahy pak mohou také vést k vydírání, přeposílání sexuálního obsahu a dalším rizikovým jevům.

Návyky, které si dítě vytvořilo v době online výuky mohou přetrvávat i po návratu dětí do školy. Riziko setkání s predátory, když děti už chodí ven a do školy, a rodič nemá přehled o tom, s kým si na sociálních sítích/chatu píše. Ohrožení dětí v kyberprostoru je v dnešní době zvýšené. Děti mohou vyhledávat sociální kontakt, který nemají ve svých běžných sociálních skupinách a mohou mít větší tendence hledat si kamarády na internetu. V počátku tak mohou získat pochopení a možnost sdílení, které potřebují a mají jej nedostatek. Je normální, že děti se chtějí poznávat s jinými, experimentují v začátcích partnerských vztahů, je to pro něco nového a zajímavého. Kdo by nebyl rád, kdyby na internetu objevil někoho, s kým si může každý den psát, kdo má stejné zájmy a kdo ho konečně chápe.

S dětmi je třeba o rizicích kyber prostoru mluvit. Většinou přikazování a trestání nefunguje. Když dítě dostane úplný zákaz sociálních sítí, často to může vést k tomu, že na ně chodí tajně a o to více se bojí rodiči říct, když tam pak zažije něco nepříjemného. Stejně tak, jako se bavíte s dětmi o tom, jaké mají kamarády ve škole, je potřeba vnímat i online prostor a mluvit s nimi o tom, s kým si tam povídají a kamarádí. **Dát na moment slovo rodičům, jaké strategie se osvědčily jim.**

Prevence:

- důraz na vytvoření prostoru důvěry, aby se dítě dokázalo svěřit, i když má nepříjemný zážitek
- otevřená komunikace - je normální mluvit i o tom, s kým se potkávají na internetu
 - s dětmi mluvit o rizicích kyberprostoru,
 - mluvit o tom, co se dá dělat, když je v tomto prostoru někdo obtěžuje,
 - rizika psaní si s cizí osobou (nevím, kdo je na druhé straně),
 - proč je důležité zvážit, zda někomu cizímu posílám svou fotku (co se s ní pak bude dít, fotka z internetu už nezmizí - může ji vidět tisíce lidí, budu chtít, aby moji fotku/video viděl někdo i za 10 let?)
 - do 18 let jsou fotky dětí v nevhodných pozicích/svlečených brané jako šíření dětské pornografie -- stejně to platí i pro rodiče - jaký obsah o svých dětech šíříme na internetu (soc. sítích), co budou říkat děti, až budou v pubertě a nějaký spolužák najde jejich fotku, jak jsou na nočníku/s rozmazanou pusou všude od zmrzliny? -- vliv na psychiku dětí (stud, strach, vztek na rodiče, snížení sebepojetí a sebevědomí), riziko, že se to časem stane poklad pro kyber/šikanu

Praktické otázky (30 minut)

V této části programu bude s rodiči diskutováno téma konkrétních rizik, se kterými se mohou po návratu dětí do škol setkat a informace, jak tato rizika mohou řešit.

Bude vytvořeno několik modelových situací tak, aby rodičům bylo prakticky představeno, jakým způsobem v dané situaci reagovat. Modelové situace budou lektorkami představeny a v interakci s rodiči bude vytvářen scénář řešení dané situace.

- Kyberšikana, šikana – jak rozeznat problém, jak napomoci řešení situace, spolupráce se školou
- Psychická nepohoda dítěte – strach, úzkosti, stres, problémy v kolektivu, apatie, ztráta zájmu o koníčky a jiné činnosti (včetně školy), výchovné problémy (agresivita atd.)
- Nelátkové závislosti a netolismus – jak rozeznat problém jak jej řešit, jak mu předcházet
 - fenomén FOMO (strach, že o něco přijdeme, když nebudeme online)
 - Digidetox – hlídání času; prevence závislostního chování atd., možnosti trávení volného času jinak, prevence zdravotních obtíží (správné sezení, režim)

Prostor pro reflexi rodičů a dotazy (20 minut)

Rodiče se budou moci (přímo či prostřednictvím chatu) zeptat na otázky, které je zajímají.

NETOLISMUS



A JEHO PŘÍZNAKY

Termínem **netolismus** označujeme **závislost** (závislostní chování či závislost na procesu) **na tzv. virtuálních drogách**. Mezi ně patří zejména:

- počítačové hry,
- sociální sítě,
- internetové služby (různé formy chatu),
- virální videa,
- mobilní telefony,
- televize aj.

K příznakům netolismu patří:

- méně vykonané práce,
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače,
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače,
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače,
- rostoucí nervozita a neklid, když člověk delší dobu nemůže hrát,
- přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá,
- kradení peněz na nákup her,
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry,
- zkreslování, zatajování informací o své závislosti,
- hraní kvůli úniku od osobních problémů,
- narušené vztahy s rodinou,
- zanedbávání učení,
- opouštění dřívějších zájmů a přátel,
- zhoršující se školní výsledky.

Zásadní pro možnost poskytnutí pomoci je vytvoření důvěryhodného vztahu mezi školou a rodiči/zákonnými zástupci dítěte. Vzájemná spolupráce s cílem poskytnout dítěti podporu je základní podmínkou pro započetí jakékoliv intervence.

Vlastní odborná pomoc pak může být úkolem institucí a organizací, jejichž databázi vytváří a pravidelně aktualizuje krajský školní metodik prevence pro příslušný region.

Obecně se dá říci, že odbornou pomoc v oblasti netolismu mohou v daném kraji poskytovat:

- pedagogicko-psychologická poradna
- středisko výchovné péče
- odborná zdravotnická zařízení
- nestátní organizace orientované na danou problematiku

Zdroj: MŠMT, metodické dokumenty (doporučení a pokyny)



NETOLISMUS

JAK PŘEDCHÁZET JEHO ROZVOJI?

- Sledujte, jaké hry děti hrají.
- Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her a přiměřenost času jim věnovaného.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte – pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy dítě může hrát a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (např. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.



Zdroj: MŠMT, metodické dokumenty (doporučení a pokyny)

JAK POZNAT ŠIKANU?



Možné signály šikanování

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- nechutí dítěte jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztráta chuti k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- zmínky o možné sebevraždě;
- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, projevuje i zlobu vůči rodičům;
- dítě si stěžuje na neurčitě bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma; své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);
- dítě se vyhýbá docházce do školy;
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

Zdroj: MŠMT, metodické dokumenty (doporučení a pokyny)



Programy primární prevence

● Prev-Centrum, z.ú.
Meziškolská 1120/2
169 00 Praha 6

● IČ: 67364012
Tel: + 420 242 498 335
+ 420 776 619 505
Fax: + 420 233 355 459

● E-mail: prevence@prevcentrum.cz
Web: www.prevcentrum.cz

● Bankovní spojení: ČSOB
Číslo účtu: 127202283/0300
Zapsaný v rejstříku ústavů vedeném Městským
soudem v Praze, oddíl U, vložka 232