

JAK MŮŽETE POMOCI DĚTEM NA DRUHÉM STUPNI ZŠ

CO MŮŽETE JAKO UČITELÉ UDĚLAT?

V této metodice můžete najít informace o tom, jak si s žáky druhého stupně promluvit o současné situaci spojené s válkou na Ukrajině.

S válkou na Ukrajině děti sice nic moc udělat nemohou, mohou se ale učit řešit své malé války, svá trápení a své konflikty tak, aby si uměly chránit své vlastní hranice, ale respektovaly i hranice všech ostatních. Měly by se učit říkat, že se zlobí, že s něčím nesouhlasí, že se jim něco nelíbí, že odmítají zůstat v situaci, v níž jim někdo ubližuje, nadává nebo se jim posmívá. A měly by se učit všimát si i bezpráví, které se děje druhým, a jak obětem nabízet podporu a pomoc. Třeba i jak se zastat kamaráda, který má ruské nebo běloruské kořeny. Tak, jak je uvedeno v tématech níže.

Děti na druhém stupni ZŠ mohou mít k současné situaci mnoho informací z různých zdrojů. S informacemi o válce se setkávají v rozhovorech dospělých i v interakci s vrstevníky. Jiné informace mohou mít z médií, další přímo od vás. Ne všechny informace, které se k dětem dostávají, jsou přiměřené jejich věku. Děti si navíc mohou informace různě upravovat, domýšlet a zkreslovat. Mohou mít nejruznější obavy nebo pocity, které se mohou zdráhat ostatním přiznat.

Děti na druhém stupni základní školy se navíc nacházejí na prahu adolescence, což může zvyšovat riziko tendence k zaujetí radikálního postoje. Leták nabízí způsoby, jak dětem na druhém stupni ZŠ pomoci dodat pocit jistoty a bezpečí, vyjádřit jim podporu, jak s nimi o situaci mluvit a jak jim vše srozumitelně vysvětlit s ohledem na to, jak mohou ve věku, v němž se nacházejí, situaci války na území Evropy prožívat.

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

Strach bývá doprovázen fyzickými projevy jako je bušení srdce, rychlejší dýchání, pocení se, knedlík v krku. Děti si s tím nemusí vědět rady, proto je dobré komunikovat, co se teď s nimi děje a emoce dítěte přijmout, strach pojmenovat a reakci na něj nechat proběhnout. Díky tomu fyzické projevy rychleji ustoupí. Uvědomění si emocí a jejich nepotlačování pomáhá prevenci hlubšího problému, který by mohl nastat. I starší dítě má právo být naštvané, zlobit se, něčemu nerozumět, mít strach. U některých žáků, zvláště v počátcích adolescence, mohou být emoce velice intenzivní.

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

Zároveň pro některé z nich může být obtížnější se se svými emocemi svěřovat dospělým. Zkuste být dětem vzorem ve vyjadřování emocí a ukazovat, že není selháním se bát – že strachu lze čelit i tím, že si ho přiznám:

„Možná, že se v poslední době taky vaše tělo chová trochu jinak. Je možné, že i když na vědomé úrovni nevnímáte, že byste v souvislosti s válkou nějaké velké emoce prožívali (možná na to nechcete vůbec ani myslet), vaše tělo může emoce prožívat i tak. A může je dávat najevo různými způsoby. Možná vám v posledních dnech třeba rychleji tlučí srdce, máte staženou hruď, hůř spíte a jíte, jste podráždění, nesoustředění atd. To je taky úplně normální reakce těla na nenormální dobu a já to tak taky mám, když se bojím.“

Žáci se ke strachu mohou stavět velice statečně a mohou mít na probíhající situaci vlastní (někdy dost silný) názor. Respektujte jejich potřebu své názory projevit a buďte připraveni jim pomoci realizovat případnou potřebu nějak se aktivně zapojit do pomoci. Pro některé děti může být důležitou zvládací strategií projevení statečnosti. Je dobré jim pomoci najít a rozvíjet projev statečnosti adekvátní věku. Takovými projevy by měly být zejména odvaha v boji s vlastním strachem, která se může projevovat třeba schopností zastat se spolužáka nebo jít ostatním příkladem v tom, že se dítě naučí vlastní strach pojmenovat. Projevem statečnosti též může být odvaha v učení se kultivovaně komunikovat spor a vlastní emoce, ovládnutí vlastní agresivní tendence nebo odvaha změnit názor v důsledku zjištění, že můj názor nebyl postaven na informacích z relevantních zdrojů. Buďte dětem průvodcem v této těžké situaci.

„Někdy je těžké uvědomit si, co se uvnitř hlavy děje, protože to někdy může být pěkně nepříjemné. Někdy je proto dobré říct a přiznat si, že mám strach, obavu, mám vztek. Někdy může být už jen tohle trochu úlevné. A ještě lepší je to s někým sdílet, říct to nahlas. Nebo to napsat, vyzpívat se z toho, malovat apod. Prostě to nějak vyjádřit.“

„I já jako dospělý někdy potřebuju pomoc a taky ji od jiných dospělých využívám. Nebudu ji ale využívat od vás, protože to by nebylo v pořádku. Můžete se ale zkusit zamyslet, jak byste mohli pomoci někomu z vašich vrstevníků. Třeba potřebuje někdo vaše zastání, pokud mu někdo nadává nebo se k němu chová jinak špatně. Ukažte ostatním, že dokážete ovládnout svůj vztek a místo urážení spolužáka si najdete jiný způsob, jak vztek vybit, třeba sportem nebo užitečnou diskuzí o tématu války.“

Někdy může být těžké začít o složitém tématu mluvit a sdílet svoje emoce s nimi spojené nahlas. Pro utřídění si myšlenek a pocitů můžete žákům nabídnout papír s nedokončenými větami, které si mohou doplnit. Sdílení toho, co kdo napsal, by mělo být zcela dobrovolné. Nedokončené věty formulujte v 1. osobě, např.:

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

Myslím si o tom, že ...
 Nechápu, proč ...
 Cítím se teď ...
 Moji rodiče teď ...
 Nejvíc ze všeho si přeju ...
 Hrozně mě štve, že ...
 Teď se nejvíce bojím ...
 Strašně se bojím, že ...
 Nejvíc bych teď potřeboval ...
 Kdybych mohl mít jediné přání na světě, tak bych chtěl ...

JAK KOMUNIKOVAT/INFORMOVAT ŽÁKY O DĚNÍ NA UKRAJINĚ

Ačkoliv s aktuální světovou situací sami nic nezmůžeme, můžeme se zaměřit na to, jak situaci uklidnit alespoň na úrovni třídy. Téma války na Ukrajině může být mezi žáky aktuálně tématem číslo jedna. Přinášíme několik návrhů, jak s třídou o tématu války na Ukrajině vést diskuzi. Ať už jste nebo nejste třídní učitel, může pro ně být důležité, budete-li umět jim být v aktuální situaci oporou a umět o válce a jejích důsledcích s dětmi komunikovat. I když nemáte v úmyslu s nimi téma války ve svém předmětu otvírat, může se stát, že před začátkem vašeho předmětu dojde k události, která dětem zkomplikuje schopnost soustředit se na výuku. V takových situacích může pomoci s žáky před začátkem výuky situaci krátce probrat.

I pro děti se se současnou situací patrně pojí spousta nejistot, otázek, ale také rozdílných názorů. I mezi dětmi tedy existuje možnost vzniku konfliktů. Jako prevenci prohlubování konfliktů mezi dětmi můžete dětem poskytnout bezpečné prostředí, ve kterém budou moct vyjádřit své názory. Můžete si ve třídě stanovit čas (alespoň několikrát v týdnu) tzv. komunitních kruhů. Bude se jednat o čas, kdy si dáte židle do kruhu, abyste na sebe všichni viděli a budete si povídat o aktuálním dění a svých názorech a emocích.

Nastavte si na začátku pravidla, která by se děti měly pokusit dodržovat, jako například:

Když chci vyjádřit názor, vyjadřuji ho v první osobě.
 Nenapadám slovně ani jinak další žáky, kteří nemají stejný názor jako já.
 Spolužáka vždy vyslechnu, nechám domluvit a teprve až potom začnu mluvit já.

Věty v 1. osobě mohou začínat například: “Myslím si”, “Podle mě”, “Chtěl bych, aby ostatní rozuměli, že”. Důraz na pojmenování “já” může přispět k uvědomění, že i já můžu mít nějaký názor,

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

můžu jej vyjádřit a stejně tak jej mohou vyjadřovat druzí. Cílem je děti učit slušně argumentovat a vyjadřovat jejich vlastní názory, i když jsou v opozici vůči ostatním. Kultivací diskuze a argumentace předcházíte u dětí rozvoji agrese, pasivní agrese i pocitu vyčlenění a podporujete vztahy mezi dětmi a jejich vzájemnou soudržnost.

Když spolu děti nesouhlasí, ukažte jim, jak mohou nesouhlas s druhými vyjádřit:

„Nesouhlasím s tebou.“ nebo „Štve mě, že to tak máš.“

Učitel musí dbát na to, aby se děti vzájemně nenapadaly, v této situaci je osobou, která je zodpovědná za průběh diskuze a udržování hranic. Děti nemusí dojít k vyřešení problému mezi sebou, nejde o hledání pravdy, ale musí se naučit o svých konfliktech mluvit a nenapadat se.

Nechte žáky vyjádřit jejich názory, zároveň se ale snažte situaci moderovat a případně citlivě, ale důsledně, přeformulovávat vyjádření dítěte do 1. osoby. Důležitá je hlavně citlivost. Dítě by váš zásah nemělo brát jako opravování, neboť by ho to mohlo brzdit v dalším vyjadřování a mohlo by se cítit poníženo.

Spíše než: „Ne, takhle jsi to neměl říct.“

Použijte věty typu: „Ano, slyším, že chceš říct, že...“

Buďte připraveni i na to, že ne každé dítě se bude o téma zajímat nebo o něm chtít mluvit a není tedy na místě žáky za každou cenu nutit se k situaci vyjadřovat. Přesto, pokud je to možné, je vhodné, aby se komunitních kruhů účastnili všichni žáci.

Nemusíte s žáky o tématu mluvit vždy a za všech okolností. Zkuste vymezit určitou dobu, kdy za vámi mohou chodit se svými myšlenkami a dotazy (například na začátku hodiny nebo po obědové pauze).

Pokud na diskuzi o situaci spojené s válkou na Ukrajině zrovna nebudete mít kapacitu, je dobré to dětem říct.

„Chápu, že o válce potřebujete mluvit a máte k ní spoustu dotazů. Bohužel se teď musím akutně věnovat jiným věcem. Pokud byste si ale chtěli o válce na Ukrajině promluvit, nebo se na něco zeptat, budu (od dvou do tří hodin...) ve svém kabinetu.“

Na některé dotazy nemusí být odpověď úplně snadná nebo jasná (př.: „*Kdy válka skončí?*“). Je v pořádku říci, že odpověď neznáte nebo že v tuto chvíli nedokážete odpovědět, ale je dobré pokusit se dítě určitým způsobem podpořit. Zároveň neslibujte dětem nemožné.

„Nedokážu ti říct, kdy válka skončí, ale jsou lidé, kteří se snaží dosáhnout ukončení války co nejdříve.“

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

Z dotazů dítěte může být patrné, že jej něco trápí. Můžete se ho doptat na to, co ho trápí nejvíce. Můžete pomoci rodičům pochopit, že dítě není v pořádku. V případě potřeby lze využít i externí pomoci, odkaz najdete na poslední straně.

Neřkejte dětem, že viníkem jsou Rusové/Bělorusové, toto zobecnění je nepřesné a mohlo by mít negativní dopad na děti původem z těchto zemí. Naopak je vhodné poukázat na to, že spousta Rusů a Bělorusů si nepřeje válku a nesouhlasí s invazí na Ukrajinu. Nebojte se dětem říci, že agresorem je Putin a jeho spolupracovníci. Rovněž je vhodné s dětmi probrat také to, že mnoho obyvatel v Rusku a Bělorusku může být zmanipulováno dezinformacemi šířenými v jejich médiích.

„Vojenské jednotky Ruska zaútočily na povel ruského prezidenta Vladimíra Putina na území Ukrajiny, aby ji obsadily. Mnoho lidí po celém světě, a to i v Rusku a Bělorusku nesouhlasí s jeho chováním a rozhodnutím. Někteří lidé mohou být zmanipulováni názory, které Putin šíří a mohou jej kvůli tomu podporovat.“

PRÁCE S INFORMACEMI A DEZINFORMACEMI

Názory žáků mohou být různé a pocházet z různých informačních zdrojů. Ptejte se žáků, odkud informace čerpají.

Ačkoliv žáci budou mnohdy pravděpodobně vycházet z názorů rodičů a jejich okolí, i tak je vhodné je učit, jak s informacemi zacházet, **odkud informace čerpat, jak informace ověřovat a jak rozpoznat tzv. fake news.** [O fake news podrobněji](#)



V rámci diskuze se s žáky můžete zaměřit na otázky typu: Z jakých typů zdrojů čerpají? Proč jsou některé zdroje věrohodné a jiné nikoliv? Co nám pomůže poznat důvěryhodný zdroj? Jak ověřit informace?

Když zazní ve třídě postoj založený na nějaké informaci, vybídněte žáky, aby si vzali mobily (nebo použijte interaktivní tabuli), a **společně zkuste dohledat, jaké pro tento postoj najdete podklady, argumenty.**

Pokuste se vést děti k tomu, aby se učily pracovat se zdroji a kriticky nad nimi přemýšlely. Vyzkoušejte si společně používání [Google překladače](#) a [DeepL](#), aby byli žáci schopni pochopit i obsah zahraničních zdrojů, včetně těch ruských a ukrajinských.

Připravte se na to, že některé názory a postoje mohou být založeny na dezinformačních zdrojích. V takovém případě je však zapotřebí být opatrný, aby se žák nestal terčem posměchu. Zároveň se může jednat o dobrý podklad pro ukázání žákům, jak mohou takové „fake news“ vypadat a jak je rozpoznat.

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

Ačkoliv mít odlišný názor je v pořádku, svoboda projevu má i v demokratickém světě své limity. Veřejné schvalování útoku Ruska na Ukrajinu či jiné nevhodné komentáře mohou být považovány za trestný čin ([zdroj](#)). [Příklad z ČR, který vyšetřuje policie ČR](#)

„Možná někteří z vás mají jiné informace o situaci než já/my a za vyjádření podpory Rusku vám může hrozba trestným činem připadat nefér nebo jako cenzura. Ale právě proto se tu učíme rozumět těm rozdílům, proč něco spadá pod svobodu slova a něco už je trestný čin.“

Užitečné odkazy: [Více k práci s fake news](#), [Více k tématu současné ruské propagandy](#), [Rozhovor ohledně dezinformací](#)



JAK JEDNAT S ŽÁKY, KTEŘÍ VĚŘÍ DEZINFORMACÍM

Zůstaňte v klidu – hněv nebo zvýšení hlasu příliš nepomůže žáka přesvědčit o opaku či se nad svými názory zamyslet. Rovněž není vhodné využívat své postavení jako argument (př. „Já mám pravdu, protože jsem učitel“). Nicméně jde o náročnou situaci pro všechny a ne vždy je možné klid zachovat. Zkuste zlost v danou chvíli ovládnout nebo s ní počkat, až budete pryč ze třídy. Pokud by to nebylo možné, vyjádřete svůj vztek směrem k postoji žáka, ne přímo k němu samému. Řekněte například:

„Teď jsem hrozně rozčilený, protože tohle je nesmysl. A fakt mě štve, že se takové informace mezi lidmi šíří. To ale není tvoje vina. Ty si zasloužíš, abych ti v klidu vysvětlil, proč je ta informace nepravdivá.“

Vyslechněte žákův názor a argumenty – díky tomu můžete lépe porozumět myšlení žáka. Některé názory mohou vycházet z dezinformací, v některých případech je však možné, že dítě nesprávně pochopilo sdělení či si přečetlo jen část textu a nezasadilo jej do celkového kontextu.

Pokud možno, **zjišťujte, odkud dítě čerpalo své informace**, a buďte otevření argumentům – žák může názory zakládat na informacích, o kterých jste doposud neslyšeli nebo je nečetli, to ještě nutně neznamená, že se jedná o dezinformace.

Podporujte kritické myšlení žáků – primárně v případě hoaxů a dezinformací ukažte žákům protiargumenty. Cílem není vyhrát diskuzi nad žákem, ale pokusit se jej přimět dívat se kritičtěji na některé informace. Základem kritického myšlení je kladení otázek, a právě v tom můžete být dítěti ve zvoleném čase žákům nápomocni.

Držte se faktů – smyslem však není na žáky „vychrlít“ veškerá fakta, která máte a znáte. Vhodnější může být fakta představit na konkrétních příkladech a osobních příbězích.

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

Cílem diskuse není změnit za každou cenu názor dítěte, ale spíše jej přimět se nad celou situací zamyslet a nabídnout mu určitá vodítka a zdroje informací.

NEVRAŽIVOST KVŮLI ROZDÍLNÝM NÁZORŮM NA VÁLKU NA UKRAJINĚ

Může se stát, že vám žáci převypráví názor jiného vyučujícího, nebo budete potřebovat jednat s člověkem, který vidí situaci na Ukrajině jinými očima než vy. Můžete se setkat s podporou válečného konfliktu ze strany některých rodin žáků, učitelů, kolegů. Jak se proti nim vymezit, ale jak své vymezení udržet v mezích?

„Vidím, že (XY) má na válku jiný názor než já. Možná čerpá informace z jiných zdrojů než já. Já nerozumím tomu, proč to pan XY vnímá takto. Možná je přesvědčen, že se věci dějí jinak, vychází z jiných informací. Jsou sice situace, kdy pravda může být někde napůl. Ale tato mezi ně nepatří. Kdyby se stalo, že by se OBA státy snažily rozšiřovat svá území a vzájemně napadaly území toho druhého a snažily se na území druhého neprávem vniknout, to by pak byla válečná situace, na kterou bychom mohli mít různé názory. Pak bychom mohli diskutovat o tom, kdo je v právu. Současná situace napadání Ukrajiny ruskou armádou ale není ten případ. Pan XY má spoustu dobrých vlastností. Umí (X), to je na něm fajn. Zpochybňování reality ale správné není a už vůbec ne v takové situaci, která je teď na Ukrajině.“

Kolegovi pak můžete říct například: „Tvé názory mne teď hodně štve, teď s tebou vzteky nejsem schopen mluvit, ale kdybys něco potřeboval, řekni mi, pomůžu ti.“

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

Tito žáci mohou být zasaženi aktuálním děním ještě více. Většina z nich má část rodiny v původní vlasti rodičů. Mohou o ně mít strach. A pro ostatní žáky teď mohou být náhlým terčem mnoha otázek či posměšků a agrese. Můžete zkusit jejich rodině nabídnout pomoc, zeptat se, co by žák potřeboval.

„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.“

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

S žákem můžete domluvit, jak bude se spolužáky komunikovat, že je připraven 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.“

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

Informujte třídu o tom, co jste s žákem vykomunikovali.

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

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

Věnujte žákům zvýšenou pozornost, obzvláště těm s ukrajinskými a ruskými kořeny, nebo dětem s traumatickými zkušenostmi. Aktivně se zajímejte, zda oni či jejich rodiny něco potřebují, ať už jde o důležité kontakty či například materiální, finanční, právní nebo psychologickou pomoc. Pokud má dítě rodinu na Ukrajině, možná bude chtít mít i v hodinách možnost být na příjmu, aby mu neunikl důležitý hovor od rodiny. Bylo by dobré mu to umožnit. Ačkoliv nechceme na takové situace ani myslet, může se bohužel stát, že se jeho rodina dostane do situace, kdy bude mít možnost se s ním spojit naposledy v životě. Zeptejte se žáka, o kterém víte, že na Ukrajině rodinu má, zda je pro něj teď důležité mít zapnutý mobil. Pokud ano, dovolte mu mít ztlumený mobil na lavici. Výjimku vysvětlete ostatním žákům.

„Možná se můžeš cítit, že jsi na to ve škole sám nebo že si s něčím nevíš rady. Chci, abys věděl, že za mnou můžeš kdykoliv přijít. Rád/a si s tebou promluví, i kdyby to mělo být jen na pár minut. Taky chci, abys věděl, že tě možná teď ve škole budu i já častěji vyhledávat, protože si myslím, že někdy může být těžký přijít a požádat o pomoc sám. I kdybychom spolu měli prohodit jen pár vět o tom, že nic nechceš a nepotřebuješ, byl/a bych ráda, kdybych o tobě věděl/a. Můžeme spolu i mlčet. Budu respektovat, pokud se mnou vůbec mluvit nechceš, ale chci zdůraznit, že tu jsem pro tebe.“

UKAŽTE ŽÁKŮM ZPŮSOBY, JAK SE ZASTAT OBĚTI A RESPEKTOVAT HRANICE DRUHÉHO

Obětí šikany se teď pravděpodobně budou stávat žáci s (bělo)ruským původem, je třeba si uvědomovat, že oni za válku nemohou a pravděpodobně si ji ani sami nepřejí. Tohle je třeba

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

opakovat také jejich spolužákům. Pro starší žáky platí, že v období dospívání je typické výrazné emoční prožívání, které může podporovat negativní nebo dokonce agresivní klima vůči spolužákům, kteří mohou reprezentovat „špatnou stranu.“ Připomínejte jim, aby se nedopouštěli neférové generalizace. Žákům můžete říct:

„Když vidíte spolužáka, který je z Ruska, můžete mít vztek, protože vám to připomíná, že jménem Ruska Putin napadl Ukrajinu. Ale je důležité si uvědomit, že proti tomu spolužákovi osobně nic nemáte, jen ho teď neprávem viníte z toho, co způsobil Putin. Řekněte proto svému spolužákovi, že víte, že on osobně s tím nemá vůbec nic společného. I tak ve vás může vztek přetrvávat. Vztek je normální. Ale váš spolužák za válku, ani za váš vztek nemůže. Neměli byste mu tedy nic z toho dávat za vinu.“

Žákům můžete 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.“

Měli bychom také vzít v úvahu pocity, které mohou žáci s (bělo)ruským původem zažívat. Možná cítí vinu za to, co jejich vláda provádí, možná cítí stud nebo mají vztek na Putina stejně jako většina světa. Mohou se cítit sami a měli bychom dát najevo, že nenesou vinu za to, co Putin dělá. Děti mohou vyjádřit svou podporu spolužákovi například tím, že řeknou: „Já se s tebou budu bavit/přátelit dál, i když jsi Rus.“

Může se ale stát, že žák s (bělo)ruským původem bude naopak Putina a jeho kroky podporovat. Jako učitel mu můžete říct:

„Opravdu je pro mne těžké rozumět tvému postoji. A přiznám, že mne hodně štve. Ale tuším, že pro vaši rodinu je mnohem těžší než pro nás ostatní uvěřit, že by vaši zemi mohl vést člověk, který to s vámi, ani světem nemyslí dobře.“

ŘÍCT SI O POMOC JE V POŘÁDKU

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

Pokud máte žáka původem z Ukrajiny, Ruska nebo Běloruska, ke kterému se někdo chová nevhodně, podpořte ho a nabídněte mu svou pomoc.

„Chci ti říct, že odsuzuji, pokud se ve tvé třídě nebo škole objeví někdo, kdo situaci zlehčuje, vyjadřuje se k ní necitlivě, nebo tě třeba nějak uráží. Myslím, že konfliktů je až příliš, není třeba je přenášet ještě mezi sebe. I v tom ti chci vyjádřit svou podporu. A nejen svou podporu, ale i zastání. Pokud vnímáš, že se ve tvé třídě děje něco nepříjemného (i kdyby to mělo být třeba ze strany nějakého vyučujícího), řekni mi to nebo se ozvi svému třídnímu, nebo někomu, komu důvěřuješ. Nenecháme tě v tom.“

Vedte žáky k tomu, aby si řekli o pomoc, když ji budou potřebovat.

„Statečnost je i v tom, že přiznám, že mám strach a že potřebuju pomoc. O pomoc si říká i ukrajinský prezident, protože ani on nemůže zvládnout vše sám.“

„Já jako dospělý vám můžu poskytnout pomoc, ochranu, provázení v této situaci. A i když si třeba myslíte, že to zvládnete sami, a já věřím, že toho spoustu sami zvládnete, jsem tady pro vás. Protože každý někdy potřebuje pomoc, zvláště v této těžké situaci.“

Žáci z Ruska, kteří jsou v ČR například na základě politického, či jiného azylu, mohou mít strach z vyhoštění. V takové situaci můžeme říct například tohle:

„Chápu tvoji obavu, že by tebe a tvoji rodinu mohli vyhostit z republiky. Já bohužel nevím, co bude a co nastane, ale štvalo by mě, kdyby to naše republika udělala. Mnoho Rusů demonstruje proti válce, nesouhlasí s ní. Pokud by tě to trápilo, můžeme si o tom společně popovídat. Můžeme také třeba požádat o pomoc nějakého právníka, který se takovými situacemi zabývá. Neboj se za mnou přijít.“

NEKLAĎTE DŮRAZ NA VÝKON – JDĚTE CESTOU INDIVIDUÁLNÍHO PLÁNU VZDĚLÁVÁNÍ.

V době, kdy mnohé děti pocítují strach, úzkost, ale i zmatení ze současné situace na Ukrajině, může být pro některé z nich těžší 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 rozptýlenější než normálně, pokud můžete, zkuste se s nimi domluvit na odsunutí větších písemek i úkolů. Z učiva vybírejte jen to nejdůležitější, z dvou stran například několik hesel. Není cílem, aby děti ovládaly méně učiva, ale abychom jim poskytli dostatečné množství času ke zvládnutí stresu. Až se jim podaří na stres adaptovat, jejich kapacita pro přijímání nových informací se zlepší, a zlepší se i jejich výkony i porozumění učivu. Když byste je v období

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

zhoršené adaptace na stres zahltili, stres se prohloubí a negativní dopad na jejich výkony a porozumění učivu bude větší.

Pokud máte ve třídě žáka, kterého momentální situace osobně zasahuje, například tak, že má příbuzné na Ukrajině, kromě výrazných emocí a problémů se soustředěním na něj možná doma dopadly i úkoly, které dosud nezastával. Zejména pokud se dospělí v domácnosti angažují v pomoci příbuzným. Zdánlivá nepřipravenost na výuku tak může být důsledkem zahlcení emocemi, informacemi z různých stran, či jinými povinnostmi. Neočekávejte od něj proto výkon, na který jste byli dosud zvyklí. Naopak mu v dané situaci můžete ulevit například výjimkou z namátkového zkoušení nebo odpuštěním úkolu. Je potřeba, abyste jasně formulovali celé třídě, proč žák úlevu dostal a že je dočasná. Jak dlouho by měla trvat, nicméně záleží na dohodě s rodiči a žákem, a na vývoji aktuálně poměrně obtížně předpověditelné situace. Každopádně ale mějte na paměti, že není realistické očekávat, že dítě, jehož rodina je zasažena válkou, bude učivo zvládat stejně jako dřív. Během válek často školy přestávají fungovat. Dítě ve vaší škole je ve zvláštní situaci. Válka není v zemi, v které žije, ale přesto válka prostupuje jeho životem a rodinou velmi intenzivně.

„Dovedu si představit, že to teď máš těžké a že toho doma asi máte hodně a chápu, že se ti o tom asi nechce mluvit. Chci ti navrhnout, že tě teď [nějakou dobu] nebudu namátkově zkoušet jako ostatní a místo toho se s tebou domluvíme na termínu, na který se připravíš, ať ti aspoň trochu odlehčím. Pomůže ti to? Kdybych ti mohl/a ještě s něčím pomoci, můžeš mi kdykoli říct nebo napsat.“

Mějte také na paměti, že pokud se rodiče dětí angažují v pomoci nebo jsou prostě zahlceni aktuální situací, po nějakou dobu možná nebudou schopni se s dítětem pravidelně učit a věnovat domácím úkolům. Začněte též plánovat, jak dítě výuku bude moci při individuální péči dohnat - ne však ve smyslu dodělat všechny úkoly nebo něco dokonale natrénovat. Zde se soustřeďte na to, co je cílem učiva, například pochopit základní pojmy v učivu daného předmětu, porozumět principu počítání zlomků apod. Promyslete, kdo žákovi pomůže, například mu třeba hodinu denně po výuce shrnout vše podstatné (pokud je v průběhu výuky duchem nepřítomný), pomoci mu s domácími úkoly. Možná na to nebudete mít kapacitu vy jako učitel, ale třeba by k tomu byl ochotný nějaký dobrovolník, třeba rodič jiného dítěte. Dále můžete rodiče či žáka odkázat na dobrovolnické služby, které možná ve vašem okolí nabízejí doučování. Počítejte s tím, že toto období může trvat i několik týdnů a že žák opravdu bude potřebovat systematickou úlevu, tedy ne vynechat jeden úkol, ale například výběr toho nejdůležitějšího z učiva po nějakou dobu.

(JAK) MOHOU BÝT DĚTI NÁPOMOCNÉ?

Po celé České republice se zatím šíří vůle a ochota pomáhat. Děti to mohou vidět nebo slyšet v médiích, u příbuzných, známých, na ulici, nebo ve škole. Můžou chtít být samy tímto směrem užitečné, může jít i o způsob vypořádání se s tlakem a emocemi. V myšlenkách na pomoc ostatním

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

je můžete podpořit, ale dbejte na to, aby děti nepřebíraly zodpovědnost za to, co se děje. Nejedno statečné dítě či dospívající teď chce možná vyrazet do boje a chránit své kamarády či rodiče. Přestože je to jejich způsob, jak zvládnout tu velkou hrůzu a strach, jemně a pevně jim ujasňujte, co je a co není zodpovědnost dítěte.

„Je skvělé, že přemýšlíte nad tím, jak byste vy nebo naše třída mohli lidem na Ukrajině pomoci. Chci vám ale říct důležitou věc - že za válku i její řešení jsou zodpovědní dospělí. Je tedy na dospělých, aby to vyřešili a aby taky ochránili vás jako děti, i když už si dokážete na věc často udělat vlastní názor a přemýšlíte třeba, jak můžete být nápomocní.“

Můžete dětem nabídnout, jak mohou v rámci svých možností s ohledem na věk pomoci. A nechejte je také přicházet s vlastními nápady. Můžete v rámci třídy nebo školy zorganizovat sbírku a finanční prostředky zaslat na prověřené účty (jejich seznam najdete například [zde](#)) nebo je věnovat konkrétním potřebným osobám, na které má vazbu třeba některé z dětí ve třídě. Sledujte sbírky v okolí. Pokud se shromažďují věci pro uprchlíky, podpořte děti k diskuzi s rodiči, co by mohli doma postrádat a co mohou věnovat. Debatujte s nimi na téma ubytování uprchlíků. Mluvte s dětmi ale i o tom, že není v silách každého dospělého zasílat finanční pomoc, věnovat některé ze svých věcí nebo ubytovat uprchlíky u sebe doma.



„Každý má jiné možnosti, jak pomoci. A každá pomoc se počítá, i když je malá. Někdy stačí říct známému, kamarádovi, co má třeba příbuzné na Ukrajině, že na něj myslíme a doufáme, že se situace brzy zlepší. Nebo říct známému, kamarádovi, co má příbuzné v Rusku, že víme, že to není jeho vina a bránit ho před těmi, kteří by to mohli naznačovat nebo říkat přímo.“

Jako učitel můžete sledovat [stránky zřízené Ministerstvem vnitra](#), [tuto](#) nebo [tuto](#) stránku, případně facebookovou stránku [Pomoc Ukrajině](#), kde se mohou objevit výzvy, které mohou být pro žáky zrealizovatelné.

Sdělte žákům, že mohou být případně velmi nápomocní také tím, že přijmou mezi sebe děti, které uprchly se svými blízkými z Ukrajiny. Tyto děti se mohou objevit v okolí jejich bydliště, na vaší základní škole nebo dokonce ve vaší třídě.

NEZAPOMÍNEJTE PEČOVAT TAKÉ O SEBE.

Učitel by neměl mít povinnost dokázat, že je perfektním učitelem v extrémně vyhrocené době. Není potřeba se v tomto vypjatém období za každou cenu držet předepsaného plánu výuky nebo dokonce vymýšlet něco nového. Je naprosto v pořádku si ulevit při výuce třeba tím, že doporučíte dětem ke zhlédnutí videa, která k probírané látce považujete za vhodná a již je někdo vytvořil.

I jako učitel nemusíte mít zrovna kapacitu na vysvětlování a diskuzi. Dětem to otevřeně sdělte.

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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková

„Vidím, že o tom chcete mluvit. Já si přeju, abychom se učili o tom mluvit, já se na to nachystám a zkusíme si o tom později promluvit, třeba zítra odpoledne. Teď na to ale nemám kapacitu. A také si potřebuji promyslet, jak diskuzi povedeme. Je potřeba, aby měla nějaká pravidla. Například nebudeme napadat jeden druhého. Promyslím, jak to uděláme, a trochu se na to připravím. Dám vám pak vědět.“

Mluvte se svými kolegy o vlastních emocích a možnostech práce a komunikace k tématu války.

Užitečné mohou být různé podpůrné skupiny na Facebooku jako např. [“Pedagogická komora - diskuze o školství - učitelé, ředitelé...”](#), kde můžete sdílet své zkušenosti s komunikací s dětmi o válce.

Podporou vám mohou být také [materiály pro pedagogy](#) od Člověka v tísni.



Dbejte o své psychické zdraví. Může vám být nápomocná třeba mobilní aplikace “První psychická pomoc” (pro Android ke stažení na [Google Play](#)) nebo “[Nepanikař](#)” (na App Store [ZDE](#)), případně videokurz “[Psychologická první pomoc](#)” (v angličtině zdarma). Využít můžete též [YouTube kanál](#) psychologické služby Hasičského záchranného sboru ČR – kromě jiných obsahuje také sérii videí věnovanou seberegulačním cvičením [ZDE](#). Pokud potřebujete odbornou pomoc, využijte [Rozcestník služeb odborné pomoci v ČR](#) (od Nevypust' duši). Uvedené odkazy můžete v případě potřeby doporučit i svým žákům.

Relaxujte, udržujte kontakt s kamarády a příbuznými. Dopřejte si čas i sami na sebe. Dejte si horkou koupel, šálek kávy nebo čaje, přečtěte si dobrou knihu, zacvičte si, věnujte dostatek času spánku, meditujte, nebo jednoduše dělejte cokoli, co vám pomůže.

DALŠÍ LETÁKY (VČETNĚ FUNKČNÍCH ODKAZŮ) K TÉMATU VÁLKY NA UKRAJINĚ NAJDETE POD TÍMTO ODKAZEM:

<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/>



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

Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Tomáš Kubík, Mgr. Barbora Babičová, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Markéta Žáková, Mgr. Marie Drápalová, Bc. Gabriela Kalistová, Bc. Vendula Čermáková