

Odporúčania pre učiteľov, žiakov a rodičov na čas prerušenia vyučovania v Strednej odbornej škole technickej, Kozmálovská cesta 9, Tlmače od 16. marca do 27. marca a následne od 30. marca na neurčito

Usmernenia pre učiteľov v mimoriadnej situácii pandémie

Domáce úlohy: uviesť tému/úlohu krátkym buď popisom alebo formou krátkej audio/video nahrávky, čo je dôležité v danej látke, čo je menej podstatné, ako postupovať. Môže to veľmi pomôcť žiakom, zorientovať sa, nenechať sa odradiť rozsiahlymi textami a hlavne sa naučiť samostatne pracovať s témou.

Nevyhnutné oceniť aj snahu žiaka.

Netrvať na bežných nárokoch ako v škole, ale zohľadniť túto situáciu a zmenené podmienky a mať realistické očakávania od žiaka aj od seba.

Odpútajte sa od predstavy, že sa dá odučiť všetko, čo ste si naplánovali (určiť, ktorý obsah je možné vypustiť a ktorý je potrebné ponechať na čas po návrate do školy, a počítať s touto možnosťou aj pri plánovaní nového školského roka).

Zohľadniť v tomto čase hodnotenie výstupov žiaka.

Podporiť slabších žiakov a žiakov, o ktorých viete, že potrebujú viacej povzbudenie a monitorovania.

Vystresovaný učiteľ nedokáže upokojiť svojho žiaka a mať veci pod kontrolou, a preto sa musí najskôr postarať o seba a upokojiť seba.

Vyskúšať rôzne techniky zvládania stresu: relaxačné cvičenia, dýchacie cvičenia, mindfulness- všímanosť: pozorovať vlastné telesné pocity.

Nezabudnite na to, čo vás posilňuje a teší a skúste si nájsť pre to potrebný čas.

Rady pre žiakov, ako zvládať momentálnu situáciu pandémie

Vytvor si program na každý deň. Zahrň doňho učenie, oddych aj kontakt s ľuďmi. Keď si taký vytvoríš, neočakávaj jeho napĺňanie do detailov, a dopraj si čas na zavedenie do praxe.

Vyhrad' si svoje samostatné miesto na učenie a čas, kedy sa budeš učiť.

Pozitívna motivácia: domáce vyučovanie prinesie aj pozitíva – naučíš sa zodpovednosti a vlastnému plánovaniu vecí.

Počas učenia pri únave si daj prestávky na oddych.

Striedaj „sedavé“ a pohybové aktivity, aby si sa nenudil a nebol príliš unavený.

Dostatok spánku: neponocuj a vstávaj v ranných hodinách nie tesne pred obedom.

Snaž sa o zdravú výživu a dostatok tekutín. POZOR na kofeín a energetické nápoje!

Tráv čas vonku v blízkosti prírody, kde nie sú ľudia.

Zostávaj v kontakte s ľuďmi v tvojom živote aj prostredníctvom virtuálnych kanálov.

Príjmi svoje pocity: stres sa často objavuje vo forme hnevu alebo podráždenosti, ktoré smerujeme voči najbližším ľuďom (rodičia, kamaráti). Pamätaj, že hnev je zdravý pocit a dá sa vyjadriť prijateľným spôsobom.

Radikálna zmena prostredia (súčasná situácia) môže prinášať zmätok a rôzne negatívne pocity. Nie si v tom sám, je to bežná reakcia mnohých ľudí.

Požiadaj o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ, prípadne kontaktuj psychológku.

Vo chvíľach nepohody môžeš skúsiť: 1. predstav si nejakú ťažkú situáciu, ktorú si už v živote zvládol a zamysli sa, ktorá tvoja vlastnosť ti v tom pomohla; môže ti pomôcť aj aktuálne; 2. počúvaj hudbu, ktorú máš rád; 3. predstav si miesto, na ktorom ti je príjemne a kde sa cítiš bezpečne, dopraj si čas na dotvorenie predstavy, na zvuky, ktoré počuješ, na vône, ktoré cítiš;

Zaved' si denník so zameraním sa na pozitíva (napr. čo sa dnes podarilo alebo najkrajší moment dňa). o „Ponorkový“ syndróm nie je choroba, ale signál, že je čas na zmenu a pravdepodobne nenaplnená potreba osobného priestoru. Dá sa zavrieť do izby, dať si slúchadlá na uši a odrezať sa, ísť sám na prechádzku, alebo jednoducho si dať navzájom pauzu, nechať druhých dýchať, nekomentovať, nepoučovať, chvíľu neriešiť.

Usmernenia pre rodičov v mimoriadnej situácii pandémie

Pomáhať s prípravou na vyučovanie Vášho dieťaťa prenechajte najtrpezlivejšiemu členovi rodiny.

Nastavte si spôsob kontroly a pomoci Vaším deťom pri učení.

Oceňujte aj snahu Vášho dieťaťa.

Majte realistické očakávania na výkon Vášho dieťaťa v tejto mimoriadnej situácii.

Je vhodné vytvoriť si program dňa, v ktorom budú zvážené potreby jednotlivých členov domácnosti. Každý by si v ňom mal nájsť čas na prácu aj oddych. Keď si taký vytvoríte, neočakávajte jeho napĺňanie do detailov, a dajte mu určitý čas na zavedenie do praxe.

Aj vy rodičia ste vystavení tejto situácii a prežívate rôzne emócie. Ak si myslíte, že situáciu už nezvládáte a je nad Vaše sily, vyhľadajte psychologickú oporu a pomoc, aby sa vedeli vyrovnáť so svojimi normálnymi reakciami na stres. Lebo len vyrovnaný rodič sa vie postarať o emočné bezpečie svojich detí.

Pri vystavení chronickej situácii, akou je hrozba koronavírusu, môžu deti prežívať rôzne pocity: smútok, vinu, hnev, strach, zmätok a úzkosť, aj ako dôsledok dlhodobej izolácie a narušenia denného režimu. Môžu sa u nich objaviť aj somatické reakcie s fyzickými symptómami (bolesti hlavy, bolesti brucha...).

Nechajte deti rozprávať o svojich pocitoch a ubezpečujte ich, že aj keď je situácia ťažká, spolu si s tým poradíte.

Dodržiujte rodinný režim tak, ako sa len dá. Je to dôležité, lebo to vytvára bezpečie. Dodržiavanie rutiny je najprirodzenejšia a najzdravšia vec, ktorú môžete urobiť.

Ak chcete, aby sa v pretrvávajúcom ohrození Vaše deti mohli cítiť bezpečnejšie a uvoľnenejšie, môžete k tomu prispieť aj tým, že ich budete počúvať a brať vážne to, o čom rozprávajú (s tým, čo prežívajú a čo potrebujú).

Nezabudnite na to, čo posilňuje a teší vás a skúste si nájsť pre to potrebný čas.

„Ponorkový“ syndróm nie je choroba, ale signál, že je čas na zmenu a pravdepodobne nenaplnená potreba osobného priestoru. Dá sa zavrieť do izby, dať si slúchadlá na uši a odrezať sa, ísť sám na prechádzku, alebo jednoducho si dať navzájom pauzu, nechať druhých dýchať, nekomentovať, nepoučovať, chvíľu neriešiť.

Vo chvíľach nepohody môžete skúsiť hľadať, čo vám v minulosti pomohlo vyriešiť náročnú situáciu a to aplikujte v aktuálnej situácii.

Ing. Jana Mrázová

riaditeľka školy