



Neboj se návratu do školy

Preventivní program pro ochranu duševního zdraví

Děti, stejně jako dospělí, jsou v dnešní době mimořádných opatření ohroženy krizovými stavy, které mají vliv na jejich chování. Mohou se objevovat pocity bezmoci, úzkosti či bezvýchodnosti, zda doženou probíranou látku, nervozita, jak se znovu začlení do kolektivu, obavy o hmotné zajištění rodiny... Problémy, se kterými si neví rady a mohou se s nimi vyrovnávat nevhodnými způsoby (např. sebepoškozováním, kontrolou příjmu potravy, agresivitou, nadměrným hraním či trávením času na sociálních sítích apod.). Častou reakcí je také apatie a ztráta chuti do života. Proto je nutné, abychom v těchto dnech byli více než kdy jindy vnímaví k projevům, které mohou naznačovat, že dítě je ohroženo dlouhodobým stresem a potřebuje naši pomoc.

Cílem tohoto programu je co nejrychleji a nejefektivněji pomoci dětem, které jsou vystaveny psychické zátěži a předejít tak závažnějším dopadům na duševní zdraví dětí.

Hlavní body programu:

I. Pozorování žáka ve školním prostředí (učitelem, vychovatelem)

ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

Varovné signály naznačující ohrožení dítěte, kterým je třeba věnovat pozornost:

- pravidelně se nezapojuje do činností ve třídě;
- neodevzdává zadané úkoly;
- v chování se opakovaně objevuje nepozornost, nízká motivace, zamlklost, agrese, vzdor...;
- často a nevhodným způsobem vyžaduje nadměrnou pozornost učitele;
- neadekvátně reaguje na běžné podněty (např. pláčem, podrážděností, agresí);
- často projevuje smutek, lítost, obavy, působí uzavřeně, odmítá komunikovat;
- není možné ho zajmout ani nevšedními aktivitami ve třídě;
- nemá dostatečnou podporu nebo dohled rodiny adekvátní svému věku;





- projevuje úzkostné reakce i v přítomnosti dalších osob;
- zvyšuje se nezáměr o sociální interakci se spolužáky nebo učitelem;
- dává najevo, že je „špatné“ nebo že zná/má určité tajemství;
- má časté fyzické obtíže (např. bolesti břicha, hlavy, zvracení, nechutenství...);
- projevuje sexuální chování, které není přiměřené jeho věku.

Všímáme si změn v jejich chování, prožívání a v komunikaci, které přetrvávají déle než dva týdny. V případě potřeby kontaktujeme rodiče/ZZ a vyzveme je ke spolupráci. Také informujeme zástupce ŠPP (Mgr. J. Kolčářová).

II. Pozorování dítěte v domácím prostředí (rodičem, zákonným zástupcem)

Doporučíme rodičům/ZZ, aby si u svého dítěte všímali varovných signálů v domácím prostředí a v případě potřeby kontaktovali zástupce ŠPP Baška, třídního učitele nebo učitele odborného předmětu. Výzva umístěna na webové stránky školy a zaslána rodičům prostřednictvím web. rozhraní Bakaláři.

DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ

Varovné signály naznačující ohrožení dítěte, kterým je třeba věnovat pozornost:



- neplní zadané úkoly
- v chování se opakovaně objevuje nepozornost, nízká motivace, zamlklost, agrese, vzdor...
- neadekvátně reaguje na běžné podněty (např. pláčem, podrážděností, agresí)
- často projevuje smutek, lítost, obavy, působí uzavřeně, odmítá komunikovat
- ztrácí zájem o dříve oblíbené činnosti
- v pravidelných krátkých intervalech kontroluje (často nevědomky) mobilní telefon
- projevuje úzkostné reakce
- dává najevo, že je „špatné“ nebo že zná/má určité tajemství
- má časté fyzické obtíže (např. bolesti břicha, hlavy, zvracení, nechutenství...)
- projevuje sexuální chování, které není přiměřené jeho věku



III. Kontaktní místa pomoci:

První pomoc, když to hoří:

Mgr. Jana Kolčářová, speciální pedagog, tel. 558 686 617

Mgr. Tomáš Pyško, výchovný poradce, tel. 558 699 155

Mgr. Pavlína Pyšková, metodik prevence, tel. 558 699 156

třídní učitel, vyučující daného předmětu



Pomoc na telefonu, když vím, s čím potřebuji poradit:

Mgr. Jana Kolčářová, speciální pedagog, tel. 558 686 617

Pomoc online, když potřebuji vědět více:

Mgr. Jana Kolčářová, speciální pedagog, kolcarova@skolabaska.cz

Mgr. Tomáš Pyško, výchovný poradce, pysko@skolabaska.cz

Mgr. Pavlína Pyšková, metodik prevence, pyskova@skolabaska.cz

Kontaktní místa pomoci, když chci někam dojít osobně:

Školní poradenské pracoviště ZŠ Baška, tel. 558 686 617

IV. Zprostředkování pomoci

Poskytnutí podpory formou doučování zameškaného učiva, individuálního přístupu, komunitních kruhů, doporučení vyhledání odborné pomoci psychologa...

- ✓ Žáci s potřebou podpory evidováni ve sdílené tabulce (zodpovídá: Pyško, Kolčářová)
- ✓ Zajištění odpovídající podpory (zodpovídá: Kolčářová, Pyško, Pyšková)
- ✓ Zajištění návaznosti doučování s výukou a konzultace s vyučujícími a žáky (zodpovídá: Kolčářová)



V. *Zpětná vazba*

Zjišťujeme účinnost zavedených podpůrných opatření pohovorem se žákem, se zákonným zástupcem (zodpovídá: speciální pedagog Mgr. J. Kolčářová, třídní učitelé, učitelé odborných předmětů)

V Bašce dne 29.11.2021

Zpracovala: Mgr. Jana Kolčářová
speciální pedagog ZŠ Baška