



CENTRUM ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA

Bocatiova 1, 040 01 Košice

tel. 055 / 796 12 11, fax 055 796 12 12, e-mail: csppke@csppke.sk, www.csppke.sk

***Sme doma (nielen) s deťmi so špeciálnymi
výchovno-vzdelávacími potrebami
v čase pandémie***



Ako zvládať situáciu COVID 19?

1. Regulujte množstvo informácií, ktoré sa k Vám o aktuálnej situácii dostávajú. Zároveň, keď sa rozhodnete prijímať nejaké informácie, snažte sa ich čerpať len z relevantných zdrojov.
2. Ak máte deti, rozprávajte sa o situácii aj s nimi. Podajte im informácie, ktoré myslíte, že potrebujú mať. Nezahlcujte ich, ale odpovedajte im na ich otázky. Ponúknite im možnosť, že ste ochotní sa s nimi rozprávať. To, že budú mať o situácii dostatok informácií, zníži ich úzkosť z neznáma a predstáv, ktoré si deti samé vytvorili. Používajte veku primeraný slovník a rozhovor zakončite pozitívne.
3. Buďte vnímaví k svojim emóciám. Neobviňujte sa za nich, dotknite sa ich a dovoľte si ich prežiť. Zdieľajte ich s blízkymi dospelými.
4. Buďte k sebe doma ohľaduplní. Rozprávajte sa o tom, ako to aktuálne prežívate, ako to na Vás vplýva. Počúvajte sa navzájom. Riešte vzniknuté situácie a nevyhýbajte sa konfliktom. Práve ich riešením v čase, kedy sú v počiatku, predídete ich eskalácii.
5. Pomáhajte si navzájom. V tejto izolovanej dobe je veľmi dôležité budovať pocit **spolupatričnosti**. Keď to Vaše kapacity dovoľujú, pomôžte staršiemu susedovi s nákupom.
6. Buďte v kontakte aj s rodinnými príslušníkmi, ktorí nie sú vo Vašej blízkosti. Predovšetkým s takými, ktorí sú osamelí. Telefonujte im, či využívajte iné spôsoby komunikácie online.
7. Šetrite sa. Máte len jednu obmedzenú kapacitu. Možno ste momentálne odrezaní od Vašich zdrojov nabitia si energie, prípadne priestor na jej dobytie je obmedzenejší, pretože v momentálnej situácii máte omnoho viac povinností, ako ste mali doteraz a ťažšie si viete nájsť čas len pre seba. Je to však veľmi dôležité. **Doprajte si čas len pre seba**. Len tak budete schopní starať sa o ostatných v domácnosti, keď budete mať aj Vy nabité baterky.
8. Udržiavajte režim dňa, denný rytmus. Pomáha to v udržaní si kontúry dňa a dodržiavaní povinností. Stanovte si, kedy sa doma s deťmi učíte, kedy pracujete, kedy relaxujete, kedy máte čas len pre seba. Taktiež udržiavajte aj režim týždňa. **Cez víkend sa relaxuje, oddychuje**, nedobiehajte, čo ste nestihli cez týždeň.
9. Doprajte si pohyb. Potrebné sú aj fyzické aktivity, nakoľko sa omnoho menej hýbeme. Doprajte si denne aspoň nejaký pohyb v rámci Vašich možností. Zatancujte si v obývačke,

zacvičte si alebo sa vyberte aspoň na krátku prechádzku niekam do prírody na miesta, o ktorých viete, že nie sú preplnené ľuďmi.

10. Skúste to s humorom. Aj v tomto zložitom období je dôležitý priestor na humor. Či už v komunikácii alebo aj sprostredkovane cez takto ladenú literatúru alebo filmy.
11. Spestrite si denný stereotyp. Využívajte tvorivé (umelecké) činnosti. Maľujte, čítajte, tancujte, spievajte si, foťte...
12. Dodržiavajte nariadenia úradov, ako je nosenie rúšok, nestretávanie sa, umývanie rúk...

Ako na domáce učenie?

1. **ČAS** - v prvom rade zaťažujte deti učením primerane ich veku. Psychológovia z VUDPaPu odporúčajú, koľko je vhodné učiť sa s deťmi **denne**:

MŠ, 1. a 2. ročník - max 1,5 hodiny denne. Ideálne 2x45 minút alebo 3x30 minút,

3. a 4. ročník - max 2,5 hodiny denne (tiež rozdelené do blokov),

5. a 6. ročník - max 3 hodiny denne (tiež rozdelené do blokov)

7. ročník až 9. ročník, stredoškoláci - max 4 hodiny denne.

Tiež dodávajú, že je účinnejšie sa učiť s deťmi častejšie a v kratších intervaloch. Dopriať si prestávky, ktoré sú spojené s pohybom. **Táto časová dotácia zahŕňa nie len výučbu online, ale aj čas na vypracovanie domácich úloh, ktoré žiakom zadávate.** Učiť sa dlhšie, ako je odporúčané, je kontraproduktívne, neprinesie to žiaden efekt len frustráciu a odpor. Nebojte sa konzultovať s rodičmi detí, koľko úloh je v ich silách zvládnuť. Dôvodom, prečo je čas určený na domáce vzdelávanie kratší ako v škole je, že v škole je výučba menej intenzívna, ale doma je jeden na jedného a celý čas je pozornosť len na jedno dieťa, nie rozdelená medzi všetkých žiakov. Ďalším dôvodom je, že súčasná situácia je emocionálne náročná a preto činnosti, ktoré inokedy zvládame hravo, nás oberajú o viac energie. Primeraným stanovením si vlastných hraníc sa vlastne chránime.

2. **CIEĽ** - pamätajte na to, že cieľom domáceho učenia nie je podať čo najlepší výkon, ale snažiť sa **ZACHOVAŤ a PODPORIŤ ŠKOLSKÉ NÁVYKY** žiaka, **UPEVNIŤ ZÍSKANÉ VEDOMOSTI a NESTAGNOVAŤ.**

Odporúčania pre učiteľov žiakov so ŠVVP

1. Počas domácej výučby odporúčame ešte viac ako počas prezenčnej výučby individuálny, tolerantný a empatický prístup k žiakom so ŠVVP. Predovšetkým odporúčame akceptovať

všetky odporúčania, ktoré sú uvedené v záveroch zo špeciálnopedagogického a psychologického vyšetrenia.

2. Akceptovať individuálne tempo práce a rovnako, ako keď pri prezenčnej výučbe zabezpečujete dostatok času, zabezpečte ho aj pri vzdelávaní doma – znížením počtu úloh.
3. Vy, triedny učiteľ, ste pre žiakov dôležitá vzťahová osoba, preto ich nejakým spôsobom určite zasahuje, že zrazu nie ste v pravidelnom kontakte. Preto je vhodné, aby ste s nimi boli aj v inom kontakte ako len výučbou. Pokiaľ Vám to Vaše podmienky dovoľujú, možno prevádzkujete učenie pomocou videohovorov. Skúste zaviesť komunity, či triednické hodiny v takom časovom intervale a trvaní, ako to Vy vnímate za potrebné. Inou možnosťou je počas spoločného času so žiakmi venovať krátky čas aj spoločnému zdieľaniu alebo požiadať deti a rodičov, aby Vám dali spätnú väzbu, ako sa im darí nielen s úlohami, čo je tiež užitočné, ale aj ako sa cítia, čo prežívajú... Tiež môžete žiakov kontaktovať aj individuálne (telefonicky), najmä tých, o ktorých si myslíte, že by to potrebovali viac. Taktiež si na to môžete vytvoriť zvlášť hodinu, kde sa nebudete baviť o škole a učení, ale len o tom, ako sa deti majú, ako to zvládajú, čím naplňajú tieto dni, čo majú nové... Nebojte sa pri tom trochu hovoriť o sebe. Chýbate im nie len ako učiteľ, ale aj ako človek.
4. Úzko spolupracujte aj s odborným tímom, či už školským alebo poradenským. Na väčšine škôl už sú špeciálni pedagógovia, psychologovia, asistenti, ktorí môžu pomôcť pri práci so žiakmi so ŠVVP. Napríklad byť s nimi v pravidelnejšom kontakte, zjednodušovať, upravovať zadané úlohy, materiály, pomáhať s vypracovaním úloh a odbremeniť tak rodičov. Súčasne sa s dôverou môžete obrátiť na pracovníkov centra: psychologov, špeciálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ktorí Vám ochotne pomôžu pri riešení situácií, ktoré sú nové, náročné.
5. Žiakom aj rodičom naďalej poskytujte pravidelnú spätnú väzbu, snažte sa oceňovať ich úspechy aj snaženie sa a uisťujte ich, keď sú neistí. Vyzdvihnite, čo sa im v úlohe darilo. Ak sa vyskytnú nedostatky, usmernite ich, ako to napraviť a umožnite im nápravu. Možným riešením, ako dať žiakovi spätnú väzbu a vyhnúť sa známke, je aj percentuálne vyhodnotenie práce so slovným komentárom zameraným na popísanie toho, čo sa mu darilo a čo ešte potrebuje docvičiť.
6. Sústreďte sa skôr na opakovanie, upevňovanie učiva a v primeranej miere aj na rozširovanie o nové poznatky. Môžete voliť aj zábavnú formu, videá, filmy, hry a pod. Nezaťažujte žiakov nadmernými požiadavkami, veď Vaším cieľom je udržať si s nimi kontakt, vzťah, podporovať školské návyky a nie ich znechutiť, odradiť a preťažiť.

Niektoré zo spomínaných vecí už možno aj sami robíte a našli ste si vlastný spôsob, ako danú situáciu zvládať, ako najlepšie viete. Sme len ľudia a snažíme sa, ako vieme. Je normálne, ak sa nám niekedy nedarí. Tento materiál by mal slúžiť na pomoc, povzbudenie a inšpiráciu.

ZDROJE:

1. <https://vudpap.sk/podcast-ako-hovorit-s-detmi-o-koronaviruse/>
2. <https://www.platformarodin.sk/inklulinka/zvladnemetodoma/>



2020

CENTRUM ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA

Bocatiova 1, 040 01 Košice

tel. 055 / 796 12 11, fax 055 796 12 12, e-mail: csppke@csppke.sk, www.csppke.sk

Elokované pracovisko Gelnica

Slovenská 56

tel. 053 / 4821674, e-mail: gelnica@csppke.sk

Spracovali:

Mgr. Nora Gnipová, gnipova@csppke.sk

Mgr. Marián Zimmermann, zimmermann@csppke.sk

Mgr. Marianna Kollárová kollarova@csppke.sk

Mgr. Zuzana Korpášová, korpasova@csppke.sk

Mgr. Zuzana Kuncová kuncova@csppke.sk

úvodná ilustrácia: Radovan Zimmermann radovan.zimmermann@gmail.com