

## ŽIAK, RODIČ, UČITEĽ V ČASE PANDÉMIE A PO NEJ OTVORENÝ MODEL SKÚMANIA NOVEJ SITUÁCIE – SEBAANALÝZA

STUDENT, PARENT, TEACHER DURING AND AFTER THE PANDEMIC  
OPEN MODEL FOR EXAMINING THE NEW SITUATION - SELF-ANALYSIS

DUŠANA BIELESZOVÁ

**Abstrakt:** V príspevku sa venujeme aktuálnej téme z hľadiska otvoreného modelu skúmania novej situácie súvisiacej s pandémiou a následnými mimoriadnymi opatreniami, ktoré prinieslo prerušenie vyučovania v školách.

Článok vznikol v konzultácii s prof. PhDr. Vladimírom Labathom, PhD. trénerom v oblasti mediácie, komunikácie, skupinovej dynamiky, zvládania stresu, Mgr. Michalom Božíkom, psychológom, ktorý sa venuje téme videohier a online vzdelávania, Adamom Kováčom, rovesníckym mediátorom, žiakom Spojenej školy cirkevnej v Snine a ďalšími odborníkmi a žiakmi v diskusii na vzniknutý stav.

**Abstract:** In the article we deal with the current topic in terms of an open model of research into the new situation related to the pandemic and subsequent emergency measures, which brought the interruption of teachings in schools. The article was created in consultation with prof. PhDr. Vladimír Labath, PhD. trainer in the field of mediation, communication, group dynamics, stress management, with Mgr. Michal Božík, a psychologist who deals with the topic of video games and online education, with Adam Kováč, a peer mediator and student of the Joint Church School in Snina, and other experts and pupils in the discussion of the situation.

---

Aká by mala byť úloha rodiča v procese krízových situácií, keď dieťa ostáva v domácom vzdelávaní? Aký cieľ by mal sledovať učiteľ? Ako by mala byť nastavená spolupráca učiteľa s rodičom? Ako situáciu prežíva žiak? Akú intervenciu potrebuje, aby zvládol nielen učivo, ale aj nové pocity a potreby, ktoré súvisia s aktuálnym prežívaním situácie?

Otázky smerujú nielen ku **klúčovým cieľovým skupinám** (rodičom, učiteľom, žiakom), ale aj k **úlohám**, ktoré manažment škôl a školských zariadení zastihli a na ktoré treba zareagovať v zmenených podmienkach. Treba uvažovať v rovine **procesu riešenia konfliktov**, ktoré si situácia súvisiaca s pandémiou a mimoriadnymi opatreniami vyžiada.

*Príchod detí do škôl a školských zariadení prinesie ďalšie kľúčové výzvy, ktorým treba venovať pozornosť už dnes.*

### **Definovanie bariér domáceho vzdelávania a nimi sprevádzajúcich pocitov**

*„Je na mieste výrazne znížiť pracovné tempo a nároky na žiakov. V prvom rade treba myslieť na to, že deti si potrebujú zvyknúť na nový režim. Zvyknúť na to, že sú celé dni doma zatvorené s rodičmi a „prežiť“ musia aj rodičia, ktorí nie sú zvyknutí na nový učiaci sa režim. Učenie sa treba riešiť až po tom, ako je nastavený systém a klíma. Treba dať deťom priestor rozprávať sa aj s rodičmi o tom, čo sa deje, aké majú pocity, zodpovedať všetky otázky. Učiteľ/rodič by mal byť v tejto krízovej situácii viac vychovávateľom, ako pedagógom. Treba najmä zachovať pokoj, rozvahy, povzbudiť deti, dať im pocit bezpečia, ktorý sa dá budovať práve tým, že im dáme priestor na otázky, diskusiu, vyjadrenie emócií. To, čomu sa snažíme predísť, je nielen pandémia koronavírusu, ale aj následná druhá vlna **pandémie úzkosti a strachu.**“*

*(Michal Božík, psychológ)*

Domáce vzdelávanie sa v situácii ohlásených mimoriadnych opatrení stalo výzvou. Rýchle reakcie pedagógov na seba nenechali dlho čakať. V ideálnych podmienkach a pri dôslednej príprave by zvládanie tohto typu učenia malo jasné pravidlá a uľahčilo by proces prijímania zmeny. Ideálne podmienky však nie sú a situácia si pýta **analýzu možných bariér, ktoré budú mať dôsledok na výchovu a vzdelávanie aj po návrate**

**žiakov do škôl.** Väčšina komunikácie bola doteraz realizovaná osobným kontaktom, tvárou v tvár, alebo bola založená na písanom texte (písomné práce, komunikácia prostredníctvom emailu, chatu). Neverbálna komunikácia v prirodzenom prostredí manažmentu škôl dávala odpovede na prežívané emócie, aj na vyjadrenie porozumenia, empatie v rovine predikcie (predvídania správania) aj v rovine reakcie.

*? Aké bariéry možno očakávať? Aké môžu byť sprevádzajúce pocity kľúčovej cieľovej skupiny – žiakov v kontakte s dôležitými dospelými?*

**Rozdielny prístup na internet** (napr. deti zo sociálne znevýhodneného prostredia; deti rodičov odmietajúcich komunikáciu cez sociálne siete, internet) – ak neprichádza náhradné riešenie (v závislosti od osobnosti žiaka) alebo neprichádza zmena prístupu rodiča, môže dieťa prežívať pocity frustrácie, ktoré vyústia do nezaujmu o učenie, ľahostajnosti.

**Rozdielna schopnosť zvládania online komunikácie, online výučby, elektronickej komunikácie s pedagógom, resp. aj slabá počítačová gramotnosť pedagóga** (napr. dieťa uprednostňuje iný štýl učenia; potrebuje osobný kontakt s pedagógom; indi-viduálny prístup; pýta si častejšie ubezpečenie, že jeho riešenie úlohy je správne; deti môžu mať rozdielnu úroveň rozlišovania dôveryhodnosti zdrojov pre prísun rôznych informácií z webových portálov, ale aj učiteľ nevie pracovať s počítačom, internetom, nemá počítač doma) – podcenenie situácie môže vyvolať stres, chaos, dezorientáciu, beznádej, neistotu,

dieťa môže prežívať strach, že svojimi otázkami bude učiteľa „otravovať“, môže mať strach detí z hoaxov, že sa nakazia, následne môže byť paralyzovaná aj schopnosť motivácie učiť sa.

**Rôzne technické a osobné prekážky využívať počítač a online priestor v konkrétnom čase** (napr. väčší počet školopovinných detí v rodine, využitie počítača rodičmi v rámci home office) – ak chýba dohoda na čase využívania siete, resp. ak rodič s učiteľom o možnosti náhradných plánov nekomunikuje, môže sa to prejavovať vo väčšej nervozite, v neistote, v hádkach, konfliktach, v chýbajúcej trpezlivosti a vo vzájomnej nízkej tolerancii k potrebám.

**Rôzna motivácia žiaka vyplývajúca z rozdielneho rodinného zázemia (pocit bezpečia v rodine), klímy v rodine a veku primeranej komunikácie** (napr. nezvládanie komunikácie rodiča s dieťaťom; zľahčovanie situácie; rozdielne prežívanie situácie – deti zrkadlia pocity rodičov; nie každý rodič sa chce/môže s dieťaťom učiť, napr. rodič, zdravotník, ktorý je v práci cez deň, večer učenie sa s dieťaťom nezvláda; nezvládnutie potreby rodiča vytvárať bezpečné prostredie, v ktorom môže o svojich pocitoch voľne komunikovať; chýbajúci priestor na dialóg; chýbajúca dôvera vo vzťah rodič-dieťa, dieťa-učiteľ, rodič-učiteľ; neprispôsobenie komunikácie veku dieťaťa – tón hlasu, ovládanie emócií) – ak v domácnosti vládne stres, strach, nervozita, ak dieťa vidí úzkosť rodičov, tieto pocity si osvojí, ak rodič voči pedagógovi a ním zadaným úlohám vyjadruje ľahostajnosť, dieťa môže pociťovať ľahostajnosť, môže mať ambivalentné pocity, môže byť

negatívne naladené, môže mať aj strach vyúsťujúci do paniky, uzatvorenie sa do seba, apatia, ľahostajnosť.

**Chýbajúca interakcia detí s inými deťmi, rovesníckymi skupinami, resp. kyberšikanovanie v rovesníckych skupinách** (napr. deti bez súrodencov, deti bývajúce v odľahlých častiach obcí, ktorým chýba kontakt, ale aj deti, ktoré boli v školskom prostredí šikanované) – dlhodobé zotrvanie v situácii chýbajúceho kontaktu môže vyvolať nudu, stratu záujmu komunikovať, vzdelávať sa, podráždenosť, uzatváranie sa do seba, ale aj depresie, na druhej strane žiaci, ktorí boli v školskom prostredí vystavení šikanovaniu, môžu byť terčom kyberšikanovania, agresori neprestanú spolužiakovi ubližovať, len si zvolia iné prostriedky (internet).

**Škola ako priestor úniku detí od problémov v rodine** (napr. hádajúci sa rodičia, rodičia bez práce, financií, rodičia v rozvodovom konaní, problémy vyplývajúce zo striedavej starostlivosti, dysfunkčné rodiny, alkoholizmus, násilie v rodine) – chýbajúca intervencia, môže vyvolať frustráciu detí, úzkostné prejavy, pocity strachu, hnevu, zlosti, zúfalstva, apatie, situácia môže priniesť do rodín zvýšené napätie, agresivitu, fyzické aj psychické násilie.

**Podcenenie domáceho vzdelávania rodičmi** (napr. deti rodičov pracujúcich na poliach a v záhradách vysádzajú rastliny, pripravujú pôdu na pestovanie, starajú sa o dobytok, kým sú rodičia v práci, zatiaľ čo ostatné deti sa doma vzdelávajú alebo hrajú na PC; deti pasívne tráviace čas pri televízii, na počítači, ktorým rodičia nie sú schopní nastaviť denný režim) – je to vec nastavenia priorit v rodine, podcenenie

domáceho vzdelávania môže priniesť rozdielnu úroveň vedomostí, návykov, chýbajúce informácie a z toho vyplývajúci rozdielny štart k novým vedomostiam po návrate do školy, ďalej pocity **zmätenosti, dezorientácie,**

**hnevu, sklamania a možné vyústenie motivácie do pasivity, nezájmu, upúšťanie od pozitívnych návykov.**

Bariéry	Sprevádzajúce pocity a dôsledky
Rozdielny prístup na internet	ľahostajnosť, frustrácia, nezáujem,
Rozdielna schopnosť zvládania online komunikácie	stres, chaos, dezorientácia, beznádej, neistota, paralyzovanie schopnosti učiť sa,
Rôzne technické a ľudské prekážky využívať počítač a online priestor v konkrétnom čase	nervozita, hádky, konflikty, chýbajúca trpezlivosť, znižujúca sa tolerancia,
Rôzna motivácia, rozdielne rodinné zázemie (pocit bezpečia), klíma v rodine, veku primeraná komunikácia	úzkosť, strach, frustrácia, nervozita, ľahostajnosť, uzatváranie sa, ambivalencia, beznádej, stres, hľadanie vinníka, panika (nesprávne chápanie súvislostí),
Chýbajúca alebo škodlivá interakcia detí v rovesníckych skupinách	nuda, podráždenosť, strata zájmu komunikovať, kyberšikanovanie s dôsledkami,
Škola ako priestor úniku detí od problémov v rodine	frustrácia, úzkosť, strach, hnev, zlosť, zúfalstvo, apatia, zvyšujúce sa násilie, agresivita, napätie v rodine,
Podcenenie domáceho vzdelávania rodičmi	rozdielna úroveň vedomostí, návykov, zmätenosť, dezorientácia, hnev, sklamanie, pasivita, utlmenie zájmu o učenie, upúšťanie od pozitívnych návykov.

## MANUÁL SEBAANALÝZY – DÔLEŽITÍ DOSPELÍ – RODIČIA, UČITELIA

### Rodičia – svojpomocný model skúmania novej situácie

Otvorený model skúmania novej situácie rodičmi vychádza z premisy, že **rodičia sú vystavení úlohám, ktoré predtým vykonávali odborníci.** Teraz sú odkázaní na seba nielen z hľadiska výchovného, vzdelávacieho, ale istým spôsobom aj psychologického. Musia si v mnohom poradiť sami. Z tohto východiska sa potom možno primárne zamerať na sebaskúmanie a sebareflexiu rodičov a až následne na tému z pohľadu detí. Neznamená to, že by deti mali byť sekundárnym subjektom podpory. Prežívanie pandémie a novej situácie vzdelávania je vo veľmi vysokej miere ovplyvnená prežívaním

a správaním rodičov. Sebaanalýza v tomto smere je viac ako užitočná.

*Ak budú rodičia schopní reflektovať svoje frustrácie, iracionálne úvahy, negatívne emócie pomôžu tým nielen sebe, ale predovšetkým deťom.*

Deti sú vnímavé na prežívanie rodičov, sú to ich významné osoby, vzťahové authority bez ohľadu na fakt či sa to deťom páči alebo nie. Ak budú rodičia prežívať úzkosť, strach, hnev a deti nebudú rozumieť ich príčinám, vo vysokej miere to budú vzťahovať na seba, budú prežívať pocity viny, zmätku a nejasností. Začať rodičmi znamená vytvoriť podľa možnosti zdravé sociálne prostredie, ktoré je **akceptujúce, zrozumiteľné, predvídateľné a zvládnuteľné.**

**V krízovej situácii, akej sú vystavené deti a rodiny, je optimálne vytvoriť štruktúru, ktorá delí deň na:**

- pracovné povinnosti,
- aktívny i pasívny odpočinok,
- spoločný a separovaný priestor (nezahľcovať deti neustálou interakciou s rodičmi, deti potrebujú aj priestor pre seba),
- uvažovanie o štýle komunikácie v záťažovej situácii, akou súčasný stav je.

Je vhodné vytvárať priestor na **odreagovanie presýtenia kontaktom v domácom prostredí**, nedorozumenia a vzniku konfliktov. Tie sa budú vyskytovať, či chceme, alebo nie. **Otvorená komunikácia, partnerský dialóg** (v ňom rodič nestráca autoritu, zostáva v role rodiča) je overený a efektívny komunikačný štýl. Ak rodičia dokážu zrozumiteľne vysvetliť deťom svoje pocity a neistoty, celkovú situáciu, deti budú lepšie rozumieť správaniu rodičov. Ak sa vytvorí priestor, kde sa o týchto veciach dá otvorene hovoriť, pomáhajú rodičia rovnako sebe ako deťom. Vzdelávanie je ďalším krokom, ďalšou úrovňou problému. **Rozhodujúce je sociálne prostredie.** V prípade, že rodičia prijmú tento model, dokážu na krízovej úrovni čiastočne kompenzovať obmedzené možnosti profesionálnych konzultantov, poradcov a iných pomáhajúcich profesionálov.

*Svojpomoc v tomto kontexte spočíva v paralele medzi prežívaním a správaním rodičov a ich detí. U oboch, u rodičov aj u detí platí, že vnútorné prežívanie ovplyvňuje vonkajšie správanie.*

To čo prežívajú rodičia, podobne prežívajú ich deti. Príčiny problémového správania detí možno hľadať v správaní rodičov. V krízovom a časovo limitovanom období tento prístup môže poslúžiť na zmysluplné prežitie zintenzívnenej komunikácie v rodine. Odborníci na krízovú intervenciu tvrdia, že **kríza je aj príležitosťou**. V tomto smere to pre rodinu príležitosť, síce náročná, byť môže.

**? Rodič by si mal vedieť odpovedať na otázky:** *Ako sa zmenil môj život? Aké dôsledky má zmena na moje správanie? Aké sú moje pocity? Ako moje vnímanie a prežívanie situácie ovplyvňuje atmosféru v domácnosti? Ako súčasnosť ovplyvnila vzťahy voči partnerovi/manželovi, partnerke/manželke, deťom, rodičom? Ako zvládam prácu (home office, prácu v teréne, nedostatok práce) aj deti? Čo v tejto situácii považujem za najnáročnejšie? Čo mi chýba najviac? Ako zvládam negatívne emócie a ako ich vnímajú moje deti? Čo chýba mojim deťom?*

**Kľúčové zásady krízovej komunikácie rodiča s dieťaťom v ideálnych podmienkach**

1. Odstrániť bariéry (položiť hračky, vypnúť počítač, sústredená pozornosť, dotyk, pohladenie).
2. Venovať sústredenú pozornosť (udržiavať zrakový kontakt, posadiť sa oproti dieťaťu).
3. Modulovať hlas (pokoj, vyrovnanosť, stíšenie sa, humor).
4. Vyjadriť empatiu (prejaviť záujmy, vysvetľovať, byť autentický, povzbudiť).

5. Vytvárať priestor na odreagovanie z presýtenia kontaktu v domácom prostredí.
6. Otvorená komunikácia a partnerský dialóg s dieťaťom na primeranej úrovni.
7. Problémy online výučby komunikovať s učiteľom včas.

### **Učitelia – otvorený model skúmania novej situácie rodičmi**

*„Profesionalita učiteľa závisí aj od toho, do akej miery je odborníkom na nástroje, s ktorými pracuje (metódy) a aký je jeho prah citlivosti na vhodnosť a opodstatnenosť výberu konkrétnej metódy“ (Portik, Novotná).*

Dobrý pedagóg si aj v týchto časoch kladie otázky, ktoré mu poskytujú odpoveď na riešenie krízovej situácie. Učitelia by mali využiť čas, ktorý im zatvorené školy poskytli, aby sa zamysleli nad svojou rolou a pokúsili sa ju predefinovať tak, aby naďalej napĺňala potreby detí. Preto je na mieste **zniženie nárokov na deti**, hľadanie roly ktorú má učiteľ plniť, keď sú deti doma s rodičmi.

*Má byť podporou, poradcom, zadávateľom úloh, osobou, ktorú môžu deti kontaktovať, keď sa nemajú s kým porozprávať? Má byť tvoriteľom nového vzdelávacieho obsahu? Tieto a ďalšie otázky si musí učiteľ klásť a hľadať na ne odpovede – spolu s kolegami, riaditeľmi, ale najmä spolu s rodičmi a deťmi.*

Rovina sebaanalýzy sa teda týka aj učiteľa. Učiteľ v bežnej situácii v konkrétnej triede vie z reakcií žiakov

vytúšiť a korigovať motiváciu, fixáciu učiva, kontrolu vedomostí, množstvo učiva, zadávania domácich úloh, písomných prác. **V krízovej situácii je však nutné využívať ďalšie nástroje, ktorými objektívne zhodnotí vlastné možnosti vzdelávať v domácom prostredí, aj možnosti vzdelávania žiakov v rodine (komunikácia s rodičom, so žiakom, selektovaná záťaž, postupné pridávanie úloh a pod.).** Zároveň je dôležité včasné zachytenie konfliktu v jeho prvotných náznakoch.

**Pre učiteľa je rovnako dôležité v rámci sebareflexie si klásť otázky:** *Aké je rodinné zázemie detí v mojej triede? Majú všetky deti prístup na internet? Aká je úroveň ich počítačová gramotnosť? Môžu v rovnakom čase realizovať spoločnú online výučbu? Ktoré deti zvládnu samoštúdium a v ktorých témach? Ktoré témy učiva deti zvládnu samoštúdiom? Ako zvládam novú komunikáciu so žiakmi? Ako komunikujem s rodičom detí? Ako súčasnosť ovplyvnila vzťahy medzi spolužiakmi? Mám aj negatívne emócie? Ako ich zvládam? Ktoré učivo zvládnu deti flexibilne aj zadaniami na internet*

**Zároveň do budúca v rovine prevencie a krízových plánov treba uvažovať aj o týchto otázkach:** *Ako treba zmeniť učebné plány, aby to žiakom a krízovým situáciám viac vyhovovalo? Ako a ktoré učivo viem upraviť tak, aby mohlo byť preberané v krízovej situácii ad hoc. ?*

### **Kľúčové zásady krízovej komunikácie učiteľa so žiakom v ideálnych podmienkach:**

1. Jasne sformulujeme pravidlá komunikácie (neprekrikujeme sa, neodbiehame od témy, ...).
2. Nabádajme žiakov komunikovať, pýtať sa, ak niečomu nerozumejú.
3. Poskytujeme spätnú väzbu priebežne (pri kontrole zadania, samostatnej práci).
4. Využijeme rôzne formy učenia v závislosti od osobnosti (online vzdelávanie, konzultáciu, samoštúdium).
5. Sporné situácie riešime individuálne.

### **Ako žiak vníma zmenu spôsobu výučby?**

*(názor žiaka)*

Je to individuálne. Niektorí učitelia a žiaci to zvládajú bez problémov, vyhovuje im to. No väčšina s tým má problém. Mám kamarátov v zahraničí, ktorí sú tiež v karanténe. Pre nich sa nič nezmenilo, online sa učili už predtým. Verím tomu, že šikovný učiteľ si aj naďalej dokáže nájsť cestu k žiakom, že ich pozná, vie, koľko toho zvládnu, akým spôsobom im má učivo vysvetliť. Dokáže sa s nimi porozprávať. Má plán, čo bude robiť po karanténe alebo na ďalší školský rok. Hľadá spôsob, ako žiakom uľahčiť pobyt doma. Ja si pozíciu učiteľa stále predstavujem ako takého prekladateľa. Učiteľ nie je ten, čo knihu číta. Učiteľ je ten, čo text z knihy žiakom prekladá do reči, ktorú pochopia. Najprv potrebuje zistiť, akým jazykom deti hovoria, spoznať ich. Potom využíva to, čo sa naučil počas štúdia, aby sám porozumel textu.

A preloží to do jazyka žiakov tak, aby tomu rozumeli. Neexistujú dve rovnaké triedy a ani dva rovnaké jazyky. Dokonca aj v rámci jednej triedy potrebuje učiteľ častokrát zvoliť individuálne postupy. Učiteľ si nemôže dovoliť vynechať žiadny z týchto krokov. Keby mi niekto čítal knihu po francúzsky, nepochopím nič. Keby mi niekto knihu síce z francúzštiny prekladal, ale do iného jazyka, ktorým nehovorím, napríklad do portugalčiny, tiež by som nič nechápal. Preto je pre učiteľa dôležitá nielen špičková práca s učivom, ale aj špičková práca s deťmi. A aj pri vyučovaní cez internet na to nemôže zabúdať. Treba zistiť, ako deti reagujú na takú výučbu, a až potom s ňou naplno začať. Zakončil by som to celú veľmi trefným citátom: „Daj človeku rybu a nasýtiš ho na deň. Nauč človeka chytať ryby a nasýtiš ho na celý život.“, to by malo byť cieľom školstva. Zároveň by som rád apeloval na všetkých učiteľov: „Neprestávajte s týmto spôsobom výučby ani vtedy, keď sa do školy vrátíme“.

*Adam Gábor, 17, SCŠ Snina*

### **Kľúčové zásady krízovej komunikácie učiteľa s rodičom v ideálnych podmienkach:**

1. Trpezlivosť pri riešení napätých situácií – zachovať pokoj.
2. Tolerancia v prípade nesplnenia zadanej úlohy – zistenie príčin a dohoda na riešení.
3. Čas na spracovanie krízovej situácie v domácom prostredí.
4. Otvorená komunikácia (predchádzanie nedorozumeniam, skrytým formám jednania).

5. Poskytnúť priestor na konzultáciu (prevencia pred uzatvorením komunikácie).

6. Ukazovať pozitívne cesty riešenia situácie.

	Rodič	Učiteľ
Sebaanalýza	Ako sa zmenil môj život? Aké dôsledky má zmena na moje správanie? Aké sú moje pocity? Ako moje vnímanie a prežívanie situácie ovplyvňuje atmosféru v domácnosti? Ako súčasnosť ovplyvnila vzťahy voči partnerovi/manželovi, partnerke/manželke, deťom, rodičom? Ako zvládam prácu (home office, prácu v teréne, nedostatok práce) aj deti? Čo v tejto situácii považujem za najnáročnejšie? Čo mi chýba najviac? Ako zvládam negatívne emócie a ako ich vnímať moje deti? Čo chýba mojim deťom?	Aké je rodinné zázemie detí v mojej triede? Majú všetky deti prístup na internet? Aká je úroveň ich počítačová gramotnosť? Môžu v rovnakom čase realizovať spoločnú online výučbu? Ktoré deti zvládnu samoštúdium a v ktorých témach? Ktoré témy učiva deti zvládnu samoštúdiom? Ako zvládam novú komunikáciu so žiakmi? Ako komunikujem s rodičom detí? Ako súčasnosť ovplyvnila vzťahy medzi spolužiakmi? Mám aj negatívne emócie? Ako ich zvládam? Ktoré učivo zvládnu deti flexibilne aj zadaniami na internet?

*„Pomáhajúce profesie patria k profesiám s vyšším rizikom vyhorenia. Predpokladom je rovnováha. Pre každého z nás má inú podobu. Môže ísť o pomer kontaktu s ľuďmi a „samotou“. Pomer vzruchu a útlmu, pomer intelektovej a pohybovej aktivity, práce a vyhovujúceho spôsobu trávenia voľného času. Problém je otázkou sebaregulácie, cestou ako nájsť vyhovujúci životný štýl. Ak sa misky váh príliš vychýlia môže dôjsť až k vyhoreniu. Je to otázka výrazne individuálna a subjektívna. Čím skôr zachytíme vlastnú nepohodu, bez ohľadu či nám to bude naznačovať naše telo, naši blízki, alebo pokles záujmu o veci, ktoré sme predtým mali radi, tým je väčšia šanca predísť zhoršeniu.“*  
*Vladimír Labath (MŠP 2/2020)*

V procese zmeny je dôležité uvedomiť si, že dieťa preberá vzorce správania sa v krízových situáciách práve od dôležitých dospelých. Čas, ktorý deťom venujeme, vytvára spomienky. Je dôležité venovať deťom sústredenú

pozornosť v akejkoľvek situácii. V súčasnej situácii to platí pre rodičov v priamej komunikácii s deťmi a pre učiteľov v online komunikácii. Ovplyvňujú nás ľudia, ktorí nás aktívne počúvali, ktorí venovali pozornosť tomu, čo nás trápi, čomu nerozumieme, s čím potrebujeme pomôcť. Keďže dieťa preberá vzorce správania sa, je kľúčové aj pozitívne uvažovanie a ukazovanie pozitívnych prístupov k riešeniu konfliktov. Deti by mali v konečnom dôsledku objaviť aj pozitívnu skúsenosť v krízových situáciách a mimoriadne opatrenia v školách nám ich priniesli. A súčasne musíme pracovať aj s trpezlivosťou detí, neunáhliť sa v úsudku, dopriať si viac ako kedykoľvek predtým čas.

KONTAKT

Mgr. Dušana Bielešová,

školská mediátorka a redaktorka  
 Wolters Kluwer SR,

[dusana.bieleszova@wolterskluwer.com](mailto:dusana.bieleszova@wolterskluwer.com)