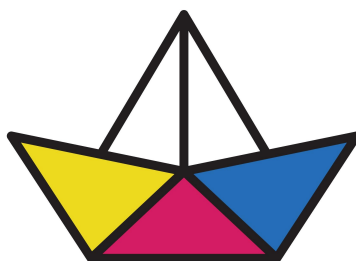


Metodický průvodce pro vyučující po tragické události na FF UK

Doporučení pro vyučující
pro práci s třídními kolektivy a jednotlivci

Příloha č. 1 Metodického průvodce pro školy po tragické události na FF UK



jules a jim

kontakt: prevence@julesajim.cz

Autorský tým:

Matyáš Grimmich, Markéta Borovcová, Veronika Kanát

Konzultantský tým:

Julie Mastná, Iva Stuchlíková, Marek Fajfr, Jindřich Monček,
Daniela Sejpalová, Petra Kozlíková

Jules a Jim, z.ú.

leden 2024

OBSAH METODICKÉHO PRŮVODCE PRO VYUČUJÍCÍ

Úvod.....	2
I. Reakce na tragickou událost.....	3
II. Obecné cíle preventivní práce s dětmi.....	4
1. Ošetření emocí.....	4
2. Doporučení, kam se obrátit pro pomoc a podporu.....	4
3. Identifikace zvýšeně ohrožených dětí.....	4
4. Ošetření výchovných témat.....	5
III. Co nyní NEDĚLAT.....	6
1. Nerozebírat život střelce a jeho motivy.....	6
2. Nerozebírat průběh události, články a další materiály z médií.....	6
3. Nepoužívat tragickou událost jako součást výuky.....	6
4. Nezahlčovat tragickou událost nebo s ní spojené emoce.....	7
5. Nepřinášet dezinformace, spekulace a konspirační teorie.....	7
IV. Doporučený postup práce.....	8
I. Dítě nebo skupinka přijde mimo hodinu a chce téma otevřít.....	8
II. Děti přinesou téma tragické události během hodiny.....	11
III. Vyučující a ŠPP vyhodnotí, že je téma ve třídě potřeba otevřít.....	16
V. Některé specifické situace, které mohou nastat.....	17
1. Oběť, známý nebo příbuzný oběti tragické události.....	17
2. Děti si dělají ze situace legraci.....	17
3. Děti nosí do školy zbraně.....	18
4. Děti se bojí chodit do školy.....	18
5. Děti mohou být naštvané na ostatní.....	19
6. Konspirační teorie a dezinformace.....	19
VI. Kdy využít externí služby pro práci se třídou?.....	21
VII. Mapa podpory.....	22
1. Podpora pro děti a dospívající.....	22
2. Podpora pro rodiče a zákonné zástupce.....	23
3. Podpora pro vyučující a další zaměstnance*kyně.....	23
VIII. Další zdroje a metodické materiály.....	24

Úvod

Milé kolegyně, milí kolegové,

Následující text *Metodického průvodce pro vyučující po tragické události na FF UK** obsahuje **doporučení pro vyučující a třídní vyučující, jak podpořit děti a třídní kolektivy v tomto náročném období** a přináší **konkrétní návody možného postupu práce**.

Najdete zde doporučení:

- **co nyní dělat a na co si dát pozor v období po tragické události,**
- **jak komunikovat o tragické události s jednotlivými dětmi,**
- **jak komunikovat o tragické události v třídním kolektivu.**

*Toto je příloha č. 1 *Metodického průvodce pro školy po tragické události na FF UK*, který je určen především vedení a školnímu poradenskému pracovišti (dále jen „ŠPP“).

Přejeme Vám, Vaším školám a Vaším blízkým, ať zdárně projdete náročným obdobím!

V případě potřeby se na nás či jiné organizace neváhejte obracet,

Tým Jules a Jim, z.ú.



Jules a Jim, z.ú., Krkonošská 1534/6, 120 00 Praha 2, IČ: 26587084

prevence@julesajim.cz

I. Reakce na tragickou událost

Tragická událost na FF UK ovlivnila velký počet lidí, ať už těch, kteří byli účastní události a situace je zasáhla přímo, nebo situace zasáhla někoho z rodiny či blízkého okolí, či oběti a zraněné přímo či zprostředkovaně znali. Stejně tak ale mohla zasáhnout ty, kteří se o mimořádné události dozvěděli z médií, byli ten den kdekoliv v centru Prahy atp. Sekundárně mohou být zasaženi lidé, pro které byly dozvuky této situace náročné v kontextu vánočních svátků. Přílišná i naopak nedostatečná pieta v okruhu blízkých mohla způsobit další zátěž. Stejně tak mohly způsobit oslavy nového roku, kdy střelba ohňostrojů u některých vyvolala strach, někdo naopak prožíval hněv ohledně doporučení, aby tento rok petardy nestřílely. Tato témata mohla být zdrojem konfliktů a nedorozumění mezi blízkými.

Můžeme se setkat s následujícími reakcemi dětí i dospělých:

- smutek
- úzkost
- vztek
- truchlení
- strach
- nejistota
- agrese
- názor, že bychom všichni měli truchlit
- názor, že bychom měli jít dál
- zesměšňování události nebo emocí s ní spojených
- přehrávání události a nebo hra na ni
- obavy o bezpečí
- obavy hlásit se na vysoké školy
- ozbrojování se
- sdílení dezinformací a konspirací
- lhostejnost
- žádné reakce

Výčet jistě není kompletní a objevit se mohou i jiné reakce.

II. Obecné cíle preventivní práce s dětmi

Při práci se třídou nyní doporučujeme soustředit se na následující cíle:

1. Ošetření emocí:

Při takto tragické události si nemůžeme být zcela jisti, koho a jakým způsobem situace ovlivnila. Kromě přímých účastníků, jejich známých a jejich rodin, může situace ovlivnit i ostatní, kteří se o situaci dozvěděli zprostředkovaně z médií. Můžeme se nyní my i děti cítit otřesení a zděšení, jak je možné, že se taková situace stala. Můžeme prožívat strach a obavy, aby se taková situace neopakovala. Můžeme prožívat pocit, že ve škole není bezpečno. Můžeme zažívat smutek a truchlení. A můžeme také kolem události neprožívat nic.

Všechny reakce jsou v pořádku a jsou zkrátka přirozenou reakcí našeho organismu na traumatickou událost a stres s ní spojený.

Pro to, abychom obdobím po tragické události mohli zdravě projít, potřebujeme možnost o svých emocích mluvit, zažít jejich přijetí, případně mít možnost je bezpečnou cestou ventilovat (více v kapitole [Co dělat, když za mnou přijde dítě nebo skupinka mimo hodinu?](#) s. 8).

2. Doporučení, kam se obrátit pro pomoc a podporu

Cílem ve školách by určitě mělo být posilovat povědomí, kam se mohou děti, vyučující i rodiče obrátit pro pomoc, ať už v rámci školy nebo mimo ni. Pro vyrovnání se s tragickými událostmi potřebujeme mít možnost opřít se o někoho a nebýt na to sami. Když zažíváme zátěžové situace, je užitečné připomenout různé možnosti, co můžeme dělat a na koho se můžeme obrátit (více viz [VII. Mapa podpory](#), s. 22).

3. Identifikace zvýšeně ohrožených dětí

Pro některé děti může tragická situace znamenat mimořádnou zátěž, ačkoliv to nemusí být na první pohled patrné a třeba nás to ani nenapadne. Kromě přímých obětí, svědků a jejich rodin a známých, mohou složitým obdobím procházet například děti, které v nedávné době zažily úmrtí v rodině, děti, které neprožívají ve škole nebo v rodině pocit bezpečí a další. Náročné období mohou také zažít děti, které byly nějakým způsobem ohrožené již před událostí. V následujícím období bychom jako škola měli sledovat, zda nějaké dítě nepotřebuje individuální podporu.

Znakem zvýšeně ohroženého dítěte mohou být *např. změny v chování, změny nálad, zhoršení prospěchu či kázně nebo docházky, změny ve stravovacích návycích, izolace dítěte, větší pasivita nebo naopak aktivita, projevy nepozornosti či odpojenosti, případně i agresivní chování atp.*

O dílčích projevech potenciálně ohrožených dětí je potřeba informovat školou pověřené osoby (typicky třídní učitelé a ŠPP). U zvýšeně ohrožených dětí je vhodné předávat informaci s konkrétním jménem.

4. Ošetření výchovných témat

V souvislosti s tragickou situací se mohou objevovat specifická témata, která mohou znamenat výzvu pro práci vyučujících. Můžeme se objevit např.:

- strach jít do školy
- zesměšňování tragické události
- hraní si na střelbu
- zlehčování násilí
- výzvy k násilí
- nesnášenlivost
- konflikty mezi dětmi
- panika mezi dětmi
- dezinformace a konspirační teorie spojené s událostí
- snížená empatie ve skupině

O takových projevech je třeba včas informovat ŠPP a připravit další plán práce s danou třídou (viz kapitola [Některé speciální situace, které mohou nastat](#), s. 17)

! Je potřeba si dát pozor na to, aby se jména dětí s náročným chováním nešířila mezi vyučujícími. Může zde zafungovat Rosenthalův tzv. Golem efekt, kdy označíme dítě za problémové a tím jeho náročné chování ještě podpoříme.

III. Co nyní NEDĚLAT

Následující výčet obsahuje doporučení, čemu je nyní vhodné se vyhnout.

1. Nerozebírat život střelce a jeho motivy.

Rozebírání motivů a života střelce je rizikové – **mohlo by být návodné** a mohlo by někoho inspirovat k opakování násilí. Stejně tak nedoporučujeme používat jméno útočníka ani sdílet jakékoliv další informace o něm. Pokud je budou uvádět děti, je možné jim sdělit důvod anonymizace útočníka (např. u mladších dětí můžeme říct, že se nejedná o dobrý způsob, jak se někdo může stát slavným; nechceme si toho člověka pamatovat; pokud někdo chce, aby se o něm mluvilo, je potřeba dosáhnout toho jinou cestou; se staršími dětmi můžeme poté mluvit o riziku, že by se tímto činem někdo mohl chtít inspirovat).

Je možné, že se setkáme se zkratkou, že střelec to udělal, protože měl duševní onemocnění. Doporučujeme se vymezit proti spojování duševního onemocnění s kriminalitou.

2. Nerozebírat průběh události, články a další materiály z médií.

Tragická událost na FF UK je traumatické povahy. **Takové téma je nejen velmi bolestivé a zraňující, ale současně může lákat naši zvědavost a fascinovat nás.** Dejme tedy pozor na to, kolik času věnujeme vrácení se k události střelby, jejich okolnostem a jejich popisu. Setrvávání u události nad rámec opečování emocí (jejich sdílením a přijetím), může zvětšovat pocity strachu, frustrace nebo vzteku a znovu oživovat trauma jednotlivců.

3. Nepoužívat tragickou událost jako součást výuky.

V aktuální situaci doporučujeme nezařazovat do vyučování témata, která nějak souvisí s událostí nebo zmiňovat historické paralely. Například nevyužívat situaci pro výuku kritického myšlení, práci s dezinformacemi, nespojovat situaci s historickými událostmi atp.

Současně děti mohou přinést téma tragické události skrze asociaci na téma jakékoliv hodiny. Jako vyučující se můžeme vrátit k tématu probírané látky a po konzultaci se ŠPP zvážit zařazení mimořádné třídnické hodiny. Můžeme téma uzavřít postupem popsáním v kapitole [Děti přinesou téma tragické události během hodiny](#), s. 11, nebo mohu požádat o podporu kontaktní osobu ve škole.

4. Nezelehčovat tragickou událost nebo s ní spojené emoce.

Jistě by se ve škole ze strany vyučujících nemělo objevovat zpochybňování závažnosti události nebo zpochybňování emocí, které mohou děti nebo kdokoliv další prožívat. Zcela nepřipustné je zesměšňování nebo ironie. Je možné, že děti mohou situaci prožívat velmi různým způsobem. I takovým, který nám bude připadat nemístný. Mohou zažívat strach, zoufalství a úzkost, ale mohou také zesměšňovat situaci, vyprávět o ní vtipy apod. Každé dítě může mít jinou formu toho, jak se vyrovnává s tragickými událostmi a jsou to přirozené mechanismy, jak náš organismus zvládá náročné situace. Je zároveň v pořádku upozornit jedince na to, že zlehčování cizí bolesti nebo výzvy k násilí nejsou vhodné reakce.

Nejdůležitějším zdrojem informací o tom, jak své pocity zpracovat, v tuto chvíli mohou být dospělí. Proto je zásadní i z naší strany dětem ukazovat, že téma bereme vážně, zároveň jej ale nedramatizujeme, nešíříme poplašné zprávy, zároveň můžeme také mluvit o vlastní práci s emocemi (např. *“pomohlo mi zapálit svíčku a chvíli plakat, pak se mi ulevilo a od té doby na to tolik nemyslím”*) (viz kapitola [Co dělat, když za mnou přijde dítě nebo skupinka mimo hodinu?](#), s. 8).

5. Nepřinášet dezinformace, spekulace a konspirační teorie.

Rovněž by se neměly objevovat ze strany vyučujících žádné nepodložené spekulace nebo dokonce dezinformace či konspirační teorie spojené s událostí. Již nyní se objevují velmi rizikové **dezinformace o události, které pouze podporují strach a nedůvěru v záchranné složky apod.**

Co dělat, když dezinformace přinesou děti viz [Konspirační teorie a dezinformace](#) s. 19)

IV. Doporučený postup práce

Během následujícího období může ve škole docházet k některým specifickým a náročným situacím. Pokusili jsme se některé z nich sepsat včetně doporučeného postupu a **konkrétních vět, které je možné v situacích použít**. Mohlo by se stát, že:

- I. Dítě nebo skupinka přijde **mimo hodinu a chce téma otevřít**.
- II. Děti přinesou téma tragické události **během hodiny**.
- III. Vyučující a ŠPP vyhodnotí, že **je téma ve třídě potřeba otevřít**.

Rozhodně ale **doporučujeme nezůstávat na případnou náročnou práci sami a říct si o psychickou či metodickou podporu pro sebe**, ať už v rámci školy u týmu školního poradenského pracoviště, příp. požádat vedení konzultaci s externí organizací či o individuální supervizi (kontakty viz kapitola [VII. Mapa podpory](#), s. 22).

I. Dítě nebo skupinka přijde mimo hodinu a chce téma otevřít

Obecné zásady rozhovoru

1. Ocenit za odvahu a důvěru svěřit se, neodmítat rozhovor

Když si dítě přijde pro podporu, je třeba ho **ocenit** a **utvrdit** v tom, že škola je místo, kde se můžeme svěřit s trápením a budeme vyslechnuti.

Věty ocenění mohou znít například takto:

„Jsem rád, že sis o tom za mnou přišel promluvit.“

„Je důležité, že o tom mluvíš.“

„Dokážeš si představit, že není jednoduché o tom mluvit.“

„Vážím si Tvé důvěry.“

Možná nejsme ti praví na rozhovor (nemáme kompetence k tomu vést rozhovor nebo jsme sami zasaženi událostí a potřebujeme podporu, nebo o tématu prostě mluvit nechceme) – i tak **oceníme, že dítě za námi přišlo a nabídneme podporu někomu jiného** - ideálně odkazujeme na konkrétní domluvenou kontaktní osobu pro krizové rozhovory ve škole (př. ŠP). Případně dítě za danou osobou rovnou doprovodíme, abychom si byli jistí, že se mu dostane včasná péče.

Můžeme použít například tuto větu:

„Díky, že o tom mluvíš, ale i pro mne je to téma těžké. Přišlo by mi fajn, kdybychom společně zašli za paní psycholožkou.“

2. Slyšet a přijmout emoce

Někdy můžeme chtít, aby druhý necítil nepříjemné emoce a aby netrpěl. To ale nemusí být v naší moci. Dítě, které trpí, potřebuje vyslechnout. Zároveň je dobré být připravený na různé emoce a různé postoje, se kterými přijde. Třeba netrpí, ale naopak se mu zdá, že všichni tu tragickou událost nějak moc prožívají a přehání to.

Vhodné věty mohou být například:

- „To je v pořádku (ted' prožívat, co popisuješ).“*
- „Je pochopitelné, že se ted' bojíte / že to s vámi nic nedělá / ...“*
- „To je úplně normální reakce v tak náročné situaci.“*
- „Co říkáš, je úplně srozumitelné, možná se ted' takhle cítí víc lidí.“*

! Neříkáme věty: *„Nic si z toho nedělej, to bude dobrý, nesmíš to tak řešit.“ atp.*

3. Zajímat se o názor dítěte

Když chceme pomoci dítěti zpracovat náročné emoce, může pomoci, že klademe otázky, kdy se dítě samo zorientuje v náročné situaci.

Můžeme klást otázky jako:

- „Co si o tom myslíš?“*
- „Co si o tom myslí rodina?“*
- „Co bys potřeboval*a?“*
- „Máš někoho, s kým o tom můžeš mluvit?“*

Dále pak můžeme klást otázky na běžný režim fungování - jak ted' spí, jí, hýbe se nebo má jiné činnosti, při kterých se může odreagovat apod.

4. Nedávat rady, nesnižovat závažnost situace, nemlžit

Každý z nás prožívá náročné situace jinak. Málokdy se vyplatí dávat rady. Dítě potom může mít pocit, že neslyšíme, co nám opravdu říká.

Určitě dítěti **nevymlouváme** jeho **pocity** nebo jeho vidění situace. Každý to můžeme vidět a prožívat jinak a je to v naprostém pořádku.

Rovněž si je potřeba dávat pozor na to, abychom dítěti o situaci nelhali (byť třeba s dobrými úmysly).

Také **nemůžeme slibovat** dětem, že se podobná situace už nestane. Lepší je říct např.:

„Je možné, že se to někdy stane znovu, ale tato událost byla velmi mimořádná.“

„Policie je teď na takovou situaci líp připravená, jsou na to víc opatrní. Další útočník by to měl složitější.“

„Je zkušenost z jiných měst po světě, kde se něco takového stalo, že se to pak neopakovalo. Jak ti to zní?“

5. Odkazovat na další podporu a pomoc

Odkazujeme dítě, za kým může jít, když by potřebovalo podporu. Určitě je fajn ujistit dítě, že jsme tu jako vyučující pro něj. Dále rozšiřujeme možnosti, za kým dalším může dítě zajít (školní či externí psycholog, stanovená kontaktní osoba pro tragickou událost ve škole, školní metodik*čka prevence atp.). Určitě je fajn předat číslo na Linku bezpečí a další externí služby.

Věty nabízející podporu mohou znít například takto:

„Kdyby sis o tom chtěl ve škole ještě s někým povídat, napadá tě, za kým bys zašel?“

*„Jsem rád, že jsi za mnou přišel, kdybys o tom chtěl*a ještě mluvit, budu ráda, když za mnou zajdeš.“*

*„Kdybys chtěla někoho, s kým si o tom můžeš povídat, je tu také školní psycholog*žka, můžeme za ním/ní společně zajít.“*

II. Děti přinesou téma tragické události během hodiny

Pro případ, že se téma **objeví náhodně během výuky, doporučujeme mít rozmyšlený základní postup, jak budeme reagovat:**

Např.: přijmout téma, poděkovat, že o něm třída mluví, vyjádřit pochopení, diskusi ale nerozvíjet a domluvit se, že se tématu budeme věnovat později.

Můžeme použít třeba větu:

„Slyším, že je to téma pro vás asi hodně důležité. Můžeme se k němu vrátit později. Co myslíte?“

To, že se tématu budete věnovat později může znamenat např. uspořádat mimořádnou třídnickou hodinu věnovanou tématu. Postup by měl být konzultován s týmem ŠPP, v ideálním případě je tento postup domluven předem v rámci krizového plánu a vyučující mají jasnou informaci, s kým mají další postup konzultovat a kdo jim může poskytnout metodickou, či příp. psychickou podporu.

Doporučujeme před vstupem do tématu, aby se vyučující připravili, zvolili vhodnou formu (viz kapitola **Možné formy jak vstoupit do diskuse se třídou, s. 11**) a pozvali si do **tandemu** na podporu další vyučující (např. někoho ze ŠPP).

Situace, kdy téma otevírají děti, mohou vypadat třeba takto:

- děti o tom začnou mluvit a rozběhne se diskuse;
- někdo to zmíní nevhodným způsobem, žáci na téma vtipkují či vytváří „vtipné“ koláže;
- děti mohou téma tragické události otevřít skrze asociace na jakékoli hodině (např. při probírání tématu optiky začnou mluvit o zbraních a střelbě) atp.

Není-li to akutní, můžeme téma naplánovat na nejbližší třídnickou hodinu (či hodinu Občanské výchovy, OSV nebo jinou vhodnou hodinu).

Možné formy jak vstoupit do diskuse se třídou:

V této kapitole nabízíme tři možné formy (**A, B, C**), jak může vyučující otevřít téma tragické události se skupinou. V případě, že skupina otevře téma tragické události, doporučujeme zařadit brzy (ideálně ještě ten samý den) třídnickou hodinu. Třídnickou hodinu může buď vést třídní vyučující, ideálně v tandemu se školním metodikem*čkou nebo psychologem*žkou nebo případně vedení třídnické hodiny zcela předat jiné*mu kompetentní*mu vyučující*mu.

A. Sdílení v kruhu při mimořádné třídnické hodině

Je vhodné mít čas celé třídnické hodiny, abychom nemuseli spěchat, ale zároveň měli jasně vymezený a nerušený čas. Doporučujeme pracovat v tandemu.

Při sdílení je vhodné sedět v kruhu, ať na sebe vzájemně vidíme.

Cílem a smyslem takové mimořádné třídnické hodiny je sdílet myšlenky a pocity spojené s událostí. Všechny postoje a pocity na třídnické hodině mohou zaznít a mají být přijaté. **Žádná emoční reakce není špatná nebo nevhodná** (přestože se nám osobně může zdát podivná nebo s ní nemusíme souhlasit).

! Smyslem třídnické hodiny NENÍ rozebírat průběh události nebo život a motivy střelce (viz kapitola [Co nyní nedělat](#), s. 6).

Hodinu můžeme třeba začít slovy:

„Rád bych nabídl prostor mluvit o tragické události na Filozofické fakultě. Je tu teď možnost říct cokoli, co vám k tomu běží hlavou. Je možné, že se to někoho z vás dotýká a někoho ne. Zajímá mě, co vám kolem té události běží hlavou?“

Při společné diskusi můžeme taky **začít drobným shrnutím toho, co se stalo**, protože je možné, že některé děti o události vůbec neví a nevěděly by, o čem mluvíme (**! nepopisujeme ale detaily a nevěnujeme se průběhu události**, důvod viz kapitola [Co nyní NEDĚLAT](#), s. 6). **Shrnutí stačí stručné,**

např.: *„Před Vánoci došlo k útoku na Filozofické fakultě v Praze, při níž zemřeli lidé a další byli zraněni. Nebudeme nyní rozebírat detaily, ale zajímá mě, jestli se vám honí hlavou něco s tím spojeného...“*

Prostor má být především daný tomu, **jak situaci prožíváme, ale emoce z dětí nepáčíme**. Pro mnoho dětí nemusí být nyní vhodný čas sdílet svoje pocity. Využít lze také různé kreativní techniky (např. karty emocí či jiné obrázkové karty, které mohou pomoci pojmenovat vlastní prožívání).

Když končíme diskusi, doporučujeme pojmenovat, kam se mohou obrátit o případnou podporu (TU, ŠPP, školní psycholog, externí organizace – zvláště zdůrazňujeme Linku bezpečí) a to i ve chvíli, kdy máme pocit, že se situace dětí nějak závažně nedotýká.

B. Sdílení anonymně

Jiná varianta, jak vést mimořádnou třídnickou hodinu, je rozdat dětem papírky, na které **mohou anonymně napsat, co se jim v souvislosti s událostí honí hlavou.**

Cílem a smyslem je zmapovat, jak třída situaci prožívá.

Tato forma práce může být vhodná, např. když

- a) **se chceme ujistit o tom, jak skupina prožívá situaci, ale necítíme se na to**, otevřít to před skupinou;
- b) pracujeme se třídou, která **není zvyklá sdílet ve skupině.**

Možné zadání práce s anonymními lístečky:

*„Před Vánoci proběhla tragická událost na Filozofické fakultě UK. Zajímalo by mě, co si o té události myslíte. Rozdám vám papírky a vy na ně beze jmen (anonymně) můžete napsat, co si o té události myslíte nebo jestli vás třeba nějak ovlivnila. Je to teď takové mapování pro mě, abych věděl*a, jak se máte.“*

Vyučující vybírá lístečky anonymně (sesbírá složené papírky nebo nechá děti vložit papírky do klobouku nebo krabičky). **Doporučujeme poté přečíst si papírky v soukromí a poradit se o případném dalším postupu se třídou se ŠPP.**

Aktivitu zakončíme nabídkou podpory, kam se děti mohou obrátit (viz kapitola [VII. Mapa podpory](#), s. 23.)

C. Nabídka podpory

Další variantou je nenabízet prostor pro sdílení dětí, ale pouze **nabídnout a informovat a možnostech pomoc a podpory.**

Můžeme například říct:

„V důsledku tragické události na Filozofické fakultě, může řada z nás teď zažívat náročné emoce. Chtěl bych vám nabídnout, kam se můžete obrátit, když byste chtěli nějakou podporu a pomoc.“

Doporučujeme možnosti napsat na tabuli nebo vyvěsit plakáty atp., případně také může být užitečné pozvat si například školní*ho psycholožku*ga do třídy, aby se s ní*m děti seznámily atp.

Hodina může být také zaměřena na **podporu zdrojů** dětí. Např. mohou všichni *psát na lepicí papírky nápady na to, jak se o sebe hezky starat, co může zvednout náladu nebo co dodává pocit bezpečí*. Lístečky společně lepíme na tabuli nebo velký papír, můžeme je pro inspiraci nechat pověšené ve třídě, společně s kartičkou s kontakty na podporu v rámci školy i externě.

Doporučujeme zdůraznit také **rozměr skupinové podpory**. Můžeme se také podpořit jako skupina. Je fajn se nyní postarat o sebe a můžu se také starat o ostatní, aby nám tu společně bylo dobře a každý tady měl podporu.

Můžeme také dát dětem Přílohu č. 2: **Kde najdu pomoc a podporu?** (viz příloha č. 2) a současně ji někde na viditelném místě vyvěsit ve třídě.

Doporučení pro vedení diskuse se skupinou:

1. Práce v tandemu

Určitě **doporučujeme pozvat si školního metodika nebo metodičku pro práci v tandemu** s třídním učitelem nebo učitelkou.

Je potřeba si **dopředu domluvit, jakou formu** (viz [Možné formy jak vstoupit do diskuse se třídou](#), s. 11) má třídnická hodina mít. A ověřit, že tomu oba*ě z tandemu rozumíte.

Je potřeba si společně **domluvit dopředu role**, kdo hodinu víc vede a jakou roli má druhý (například to může být pozornost k tomu, jak děti téma ve třídě prožívají, příp. odcházet s plačícími dětmi na chodbu atp.).

2. Pět pravidel třídnických hodin

1. Mluví jen jeden

To je základní pravidlo pro konstruktivní komunikaci, abychom se vzájemně slyšeli.

2. Každý mluví sám za sebe

Mluvíme v já-výrocích ("já si myslím, já chci" atp.). předcházíme tím manipulaci s informacemi a vyhneme se tak manipulativním výročkům jako např.: "Všichni si myslí, že...").

3. Mluvíme jen o přítomných

Abychom podpořili bezpečí skupiny, je potřeba, abychom nemluvili o někom bez jeho přítomnosti. Toto se nyní může obzvlášť týkat dětí, které jsou nějak blíže zasažené tragickou událostí.

4. Ctíme osobní tajemství (nevynášíme)

Nevynášíme ze skupiny citlivé informace, když se nějaké objeví. Můžeme mluvit obecně o jakých tématech jsme mluvili, ale ne kdo konkrétně řekl jakou informaci. Toto pravidlo ošetřuje obavu, jak bude zacházeno s tím, co řekneme. Nevhodně vynesená osobní informace, může jejího majitele ohrozit nebo v jiném prostředí zdiskreditovat.

! O některém chování dětí bude možná potřeba dále informovat ŠPP – např. o nemístném vtipkování, nevhodných komentářích, verbálních útocích apod. Tyto informace z třídnické hodiny sdělujte ŠPP bez uvedení jména. (Jedná se jen o monitorování případně rizikové situace ve třídě, nikoli o výchovná opatření u konkrétních jedinců.)

5. Právo stop

Toto pravidlo reguluje situace, které jsou nám nepříjemné. Například vědomě zastavíme sami sebe - mluvím do takové hloubky, do jaké uznám za vhodné. Pravidlo lze ale také použít pro regulaci jednání ostatních vůči mně: mohu se vymezit vůči chování nebo způsobu vyjadřování, které se mi nelíbí, nebo mohu zastavit ostatní, když po mně chtějí něco, co je mi příliš nepříjemné (například se už moc doptávají). Vyučující pravidlo průběžně připomíná, zejm. ve chvílích, kdy si všimne, že nějakému dítěti téma nemusí být příjemné, pláče apod.

Toto pravidlo je obzvláště důležité pro děti a vyučující, které zasáhla tragická událost. Když budou podrobeni zvědavým otázkám, nemusí jim to prospívat.

3. moderování diskuse

Při diskusi dodržujeme 3 zásady pro její hladký průběh:

- děti mluví v **pořadí**, jak se přihlásily o slovo;
- výjimkou je **moderátor** (v tomto případě vyučující), který může vstupovat do diskuse mimo pořadí přihlášených;
- výjimku také tvoří **ti, jejichž jméno bylo zmíněno**. Když děti začnou mluvit o konkrétním dítěti ve třídě, moderátor by mu měl mimo pořadí dát prostor okomentovat to, co říkaly děti před ním.

Všechny zásady by měly být před začátkem diskuse komunikované dětem.

III. Vyučující a ŠPP vyhodnotí, že je téma ve třídě potřeba otevřít

Můžeme zaznamenat, že děti při výuce téma neotvírají, ale přesto je silně přítomné.

Například když:

- o tématu děti mluví o přestávce
- pozorujeme znaky rizikových projevů chování (např. viz [ošetření výchovných témat](#), s. 5)
- téma se objevuje v online světě (např. v třídním chatu atd.)

Když toto zaznamenáte jako vyučující, doporučujeme další postup vždy konzultovat se ŠPP. Je možné, že zařadíte jednu z forem mimořádné třídnické hodiny či zvolíte jiný postup ve spolupráci s externími organizacemi apod.

V. Některé specifické situace, které mohou nastat

Mohou nastat některé specifické situace, které by měl*a řešit buď třídní vyučující ve spolupráci s ŠPP, nebo je na místě pozvat si externí podporu. Níže zmíněný výčet jistě není kompletní a mohou se objevit i další specifické situace, nezůstávejte na řešení sami a obraťte se pro pomoc a podporu, pokud ji potřebujete (viz. kapitola [VII. Mapa podpory](#), s. 22).

1. Oběť, známý nebo příbuzný oběti tragické události

Tragická událost na FF UK zasáhla velké množství lidí. Pak-li že víte, že máte mezi dětmi nebo vyučujícími někoho takového, je vhodné nabídnout individuální podporu (viz [VII. Mapa podpory](#), s. 22).

Doporučujeme udělat individuální dohodu o tom, jestli chce daný člověk sdělit skupině, že ho situace zasáhla. Stejný postup můžete použít, ať už je zasaženým člověkem dítě nebo dospělý. Připomeňte právo stop (viz [Pět pravidel třídnických hodin](#), s. 13), aby daný člověk mohl zastavit otázky nebo rozebírání situace kolem tragické události.

2. Děti si dělají ze situace legraci

Je možné, že se setkáme s tím, že si děti budou dělat ze situace srandu nebo že ji dokonce budou přehrávat nebo se stane součástí her. **Může to být úplně normální způsob, jak se vyrovnávat s něčím závažným, tím že snažíme situaci zlehčit.** Proto je vhodné na takové chování nereagovat přehnaně. Určitě je třeba se vyhnout exemplárním trestům. Doporučujeme ale s dětmi mluvit o jejich chování.

Vhodnou reakcí na takové chování může být např.:

1. **Ptát se dětí se zájmem, co myslí větami, které řekli, v nichž si dělají z události srandu. Můžeme mluvit o tom, co si myslí o události.**

Příklad věty:

*„Slyšel jsem, že jsi říkal*a větu XY. Není mi jasné, co jsi tím myslel*a?“*

2. **Říct, že nám jako vyučujícím některé věty nejsou příjemné a nepovažujeme je za vhodné.**

Příklad věty:

„Když říkáš takovou věc, tak mi z toho není moc dobře. Nechci ti zakazovat dělat si z toho vtipy, ale pro mě je ta událost, která se stala, opravdu vážná věc.“

3. Děti nosí do školy zbraně

Mezi možnými reakcemi dětí, u kterých událost vedla ke zvýšenému strachu či úzkosti, může být snaha zajistit si své bezpečí svépomocí. Problematické v tomto ohledu mohou být snahy ozbrojovat se (např. noži, pepřovými spreji atp.) Všechny tyto nástroje jsou školními řády zakázány, i přesto se nyní může stát, že děti budou mít u sebe.

Doporučujeme vytvořit **krizový plán** pro případ, že u někoho budou tyto věci nalezeny, který bude obsahovat kázeňský postih a psychologickou podporu pro dítě za účelem pracovat s jeho pocity strachu či úzkosti a obnovením pocitu bezpečí).

Doporučujeme **nereagovat přehnaně** (např. exemplární trest), abyste nezpůsobili paniku mezi ostatními dětmi či vyučujícími.

Doporučujeme **podpůrný rozhovor** s dítětem (klidně individuální), kde situaci proberete. Je na místě vyjádřit pochopení, že dítě přineslo zbraň ze strachu nebo z legrace, ale jasně se vymezte, že **zbraně do školy nepatří**. Opět můžete **nabídnout další podporu pro dítě, které se bojí nebo je úzkostné**.

Příklad věty:

„Dokáži si představit, že si chceš zajistit bezpečí ve škole. Ale nosit zbraně do školy je zakázané a já tady zbraně nemůžu dovolit.“

! Zároveň nedoporučujeme děti specificky varovat před ozbrojováním se – toto by mohlo být naopak návodné.

4. Děti se bojí chodit do školy

V případě dětí, které se bojí do školy, doporučte jim a jejich rodičům podporu, typicky například konzultaci školního psycholožky*ga nebo rozhovor s třídním*ou učitelkou*em. Možnou podporou také mohou být terénní služby, centra duševního zdraví pro děti a adolescenty, případně krizové linky a krizové chaty.

Můžeme také **společně s dítětem nebo rodiči hledat možné cesty, jak strach zvládnout**. Například chodit do školy se sourozencem, domluvit se s kamarády atp.

5. Děti mohou být našťvané na ostatní

V souvislosti s událostí, kterou každý prožívá jinak se můžeme setkat s tím, že se nám nezdá způsob, jak situaci prožívají druzí. Může nám připadat, že to na někoho dopadá příliš těžce a že je slabý. Nebo truchlíme a myslíme si, že bychom měli truchlit kolektivně, ale ostatní dělají, jako by se nic nestalo, nebo se zdá, že se jich situace vůbec nijak nedotkla. *Děti mohou na emoce ostatních reagovat různě, například i agresivním chováním.*

V takovém případě **je na místě udělat mimořádnou třídnickou hodinu, dát prostor mluvit dětem mluvit o svých emocích**, a okomentovat, že **každý události prožíváme jinak a je to v pořádku**.

Můžeme použít například tato slova:

„Náročné situace každý prožívá jinak, je úplně pochopitelné, že je z toho někdo smutný nebo našťvaný, nebo že to v nás může vytvářet obavy a strach. Je ale také pochopitelné, když se nás to nijak zvlášť nedotýká.“

6. Kospirační teorie a dezinformace

Ve škole se také můžeme setkat s kospiračními teoriemi a dezinformacemi. Je jim potřeba věnovat pozornost, protože mohou zkomplikovat vyrovnávání se dětí s traumatickou situací. Již nyní kolují mezi dětmi například dezinformace, že když se podobná situace zopakuje, policie již nebude zasahovat apod. V reakci na dezinformace je vhodné nevymlouvat dětem, co slyšely nebo co si myslí. Je ale **vhodné doplnit názor postavený na ověřených informacích a podpořit v ověřování informací také děti**.

Možná reakce na výše zmíněnou dezinformaci mohla znít takto:

„Z toho, co říkáš, si dokážu představit, že máš obavu, jestli by policie přišla na pomoc, kdyby se takové mimořádné nebezpečí opakovalo. Za sebe ale musím říct, že mám důvěru v policii, že by zasáhla tak, jak to má v popisu práce.“

Reakce v obecné rovině mohou být např.:

- *„Vnímám, že vás tyto informace hodně zasáhly. Že je čtete a sdílíte mezi sebou.“*
- *„Věřím, že pak můžete mít o to větší strach, když čtete tyto zprávy.“*
- *„Lidé píšou na internet různé věci, aby na sebe strhli pozornost. Tím, že se lidé bojí, tak pak tyhle věci ze strachu čtou.“*
- *„Můžeme se podívat na jiné příklady dezinformací, které známe z poslední doby.“*

Pro práci s tématem dezinformací doporučujeme např. metodické materiály *Jeden svět na školách*, které nabízejí jiná aktuální témata, případně školení a materiál [Internetoví úžasňáci](#), jehož část je věnována mediální gramotnosti a mmj. také dezinformacím.

V případě velmi rozšířených dezinformací ve třídě je na místě konzultovat situaci s externími organizacemi.

VI. Kdy využít externí služby?

V některých situacích je **vhodné pozvat externí organizace pro práci se třídou**.

Takovými organizacemi mohou být například:

- neziskové organizace zabývající se selektivní primární prevencí;
- pedagogicko-psychologické poradny
- střediska výchovné péče;
- OSPOD.

Externí podpora může probíhat **formou skupinové krizové intervence, formou programu selektivní primární prevence nebo metodickou konzultací**.

Pozvat externí podporu doporučujeme například v těchto situacích:

- Třída je velmi úzkostná nebo při **projevech skupinové paniky**.
Když se ve skupině šíří strach, děti nechtějí komunikovat nebo se větší množství dětí bojí ve škole.
- Ve třídě se **objevuje velký posměch nebo bagatelizace násilí**.
*Mohou se objevit například třídy, kde je přítomen někdo, kdo silně prožívá situace spojené s tragickou událostí a zároveň ve třídě probíhá bagatelizace násilí nebo prožitků. Ve třídě se tak může objevit konflikt založený například na různém prožívání události. V takovém případě doporučujeme externí podporu.
Pokud máte ve třídě přítomnou oběť, svědka nebo příbuzné a známé oběti tragické události, není to samo o sobě důvod dělat speciální program ve třídě. Hrozí zde riziko stigmatizace.*
- Ve třídě je **adorováno násilí nebo agresor; či je ve třídě konfrontační atmosféra**.
Když vidíme ve třídách sníženou empatii, zvýšenou podporu násilí atp. nebo dokonce projevy násilí, je na místě pozvat si externí podporu, obvykle program selektivní primární prevence.

VII. Mapa podpory

Všichni bychom měli mít síť lidí a míst, kam se může obrátit o podporu a pomoc. Podpora může být ve škole i mimo ni.

Přístup k podpoře usnadní, když:

- **známe kontakty na podporu a kontakty jsou na viditelném a dostupném místě** (ve třídě, na chodbě, na záchodech, v relax koutku atp.) či je má každý někde **individuálně napsané či uložené** (v žákovské knížce, notýsku, na kartičce v penále atp.);
- **pravidelně připomínáme kontakty a místa**, kam se pro pomoc a podporu můžeme obrátit;
- **osobně známe osoby**, které nás mohou podpořit (např. ŠP, ŠMP apod.).

1. Podpora pro děti a dospívající

Doporučujeme dát dětem vytištěný papír s kontakty na podporu (můžete využít materiál z **přílohy č. 2: Kde najdu pomoc a podporu?**)

A) Kam se děti mohou obrátit o pomoc a podporu ve škole.

Např.:

Školní psycholog*žka

Školní metodik*čka prevence

Další osoby z týmu školního poradenského pracoviště

B) Některá doporučená místa podpory pro děti.

Např.:

Linka bezpečí – telefon a chat

(116 111)

Nepanikař – aplikace ke stažení zdarma s technikami pro zvládnání náročných situací (<https://nepanikar.eu/>)

Centrum Locika – chat

(<https://www.centrumlocika.cz/>)

Dětské krizové centrum – chat, telefon, osobní návštěva

(+420 241 484 149, +420 777 715 215)

2. Podpora pro rodiče a zákonné zástupce

Rodičovská linka (pod Linkou bezpečí)
(+420 606 021 021)

Krizová linka SPIS pro blízké a pozůstalé
(+420 227 272 25)

Sociální klinika – pro zasažené událostí nabízí až 3 konzultace zdarma.
<https://www.socialniklinika.cz/>
(Na webových stránkách informace není, lze se odkázat na jejich [Facebook](#).)

3. Podpora pro vyučující a další zaměstnance*kyně

Vyučující mohou také využít linku:

Rodičovská linka (pod Linkou bezpečí)
(+420 606 021 021)

Zde je odkaz s kontakty na nabídku supervizí zdarma:
[Supervizní podpora v souvislosti s událostí na FF UK](#)

Sociální klinika – pro zasažené událostí nabízí až 3 konzultace zdarma.
<https://www.socialniklinika.cz/>
(Na webových stránkách informace není, lze se odkázat na jejich [Facebook](#).)

Odborné konzultace Jules a Jim z.ú. (pro vedení, ŠPP, případně pro vyučující)
kontakt: prevence@julesajim.cz

VIII. Další zdroje a metodické materiály

[MŠMT doporučení jak hovořit s žáky o tragické události včetně různých infografik \(infografika **Nevypust' duši**\)](#)

[MŠMT doporučení pro krizové situace spojené s násilím](#)

[Infografika \(jak mluvit s dětmi po tragické události\) organizace **LOCIKA**](#)

[Infografika \(jak podpořit děti\) organizace **SOFA**](#)

[Doporučení pro práci se školním násilím NSAP.](#)

[Metodika \(nejen\) pro práci s dezinformacemi organizace Jules a Jim, **Internetoví úžasňáci.**](#)

Kniha popisující práci s traumatem ve škole, včetně konkrétních technik pro práci s třídními kolektivy i jednotlivci:

[Trauma očima dítěte, Peter A. Levine a Maggie Kline, 2012.](#)

*Metodiku zpracovali*y Matyáš Grimmich, Markéta Borovcová, Veronika Kanát.
Metodika vznikla v organizaci Jules a Jim z.ú. v lednu 2024.*