

#47 – Wellbeing a podpora žáků s nepříznivými podmínkami v distanční výuce

Lenka Felcmanová

Učíme online

Projekt Česko.Digital,
komunity expertních dobrovolníků

 učímeonline.cz



580 škol

Technologická pomoc



1030 zařízení

Sbírka počítačů



46 webinářů

Učíme nanečisto

>
cesko.digital

PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D

- Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání
- Katedra speciální pedagogiky
Ped. fakulty Univerzity Karlovy



lenka.felcmanova@cosiv.cz

Nepříznivé podmínky při distanční výuce

Nedostatečná nebo špatná technika

Špatné připojení

Speciální vzdělávací potřeby s dopady v oblasti vnímání, pozornosti, porozumění mluvené řeči

Emočně nestabilní prostředí

Předchozí špatné vztahy ve škole (s učiteli, spolužáky)

ZVÝŠENÝ STRES

Co může škola kromě zajištění techniky udělat?

Poskytovat individuální konzultace

PES

3

Individuální konzultace pro žáky ZŠ, SŠ, konzervatoří a VOŠ ve škole.

Individuální práce s klientem v ŠPZ.

4

Individuální konzultace pro žáky ZŠ, SŠ, konzervatoří a VOŠ ve škole.

Individuální práce s klientem v ŠPZ.

5

Individuální konzultace pro žáky ZŠ, SŠ, konzervatoří a VOŠ ve škole.

Individuální práce s klientem v ŠPZ.

Navazování osobního kontaktu s žáky - “získat je zpět” - chatovací platformy, setkání na hřišti...

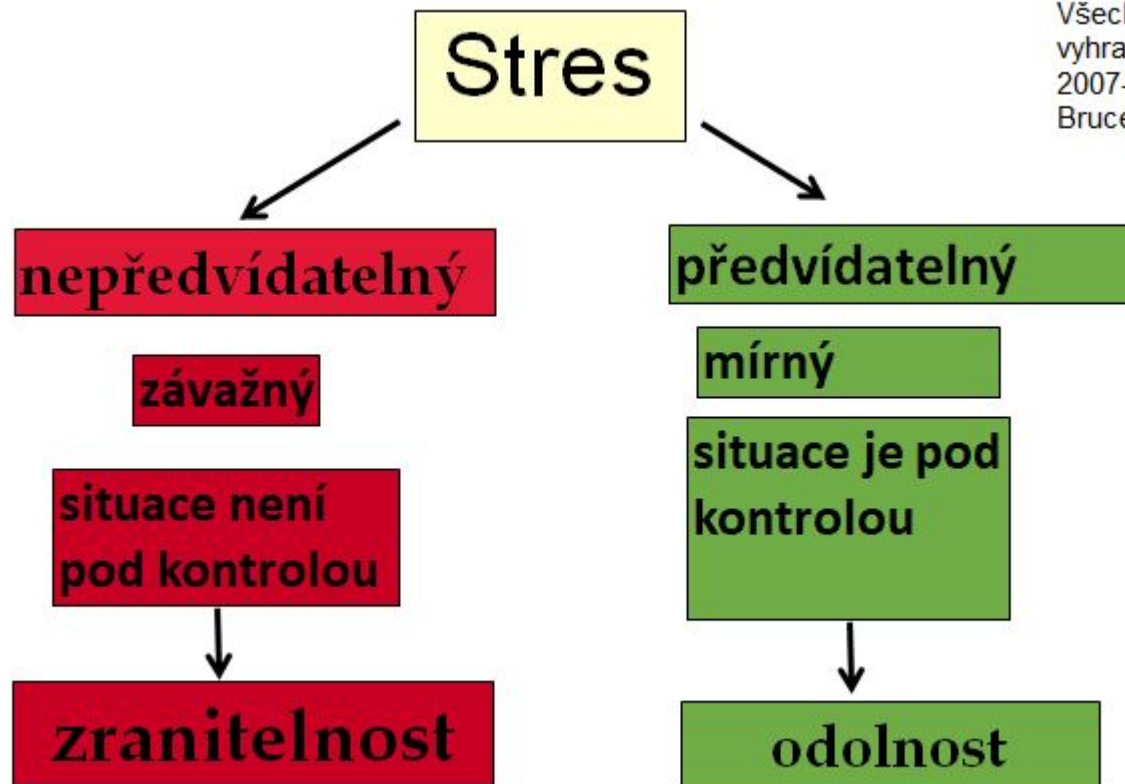
Cílené navazování neformálního kontaktu je důležité i pro usnadnění návratu

Podpora wellbeingu

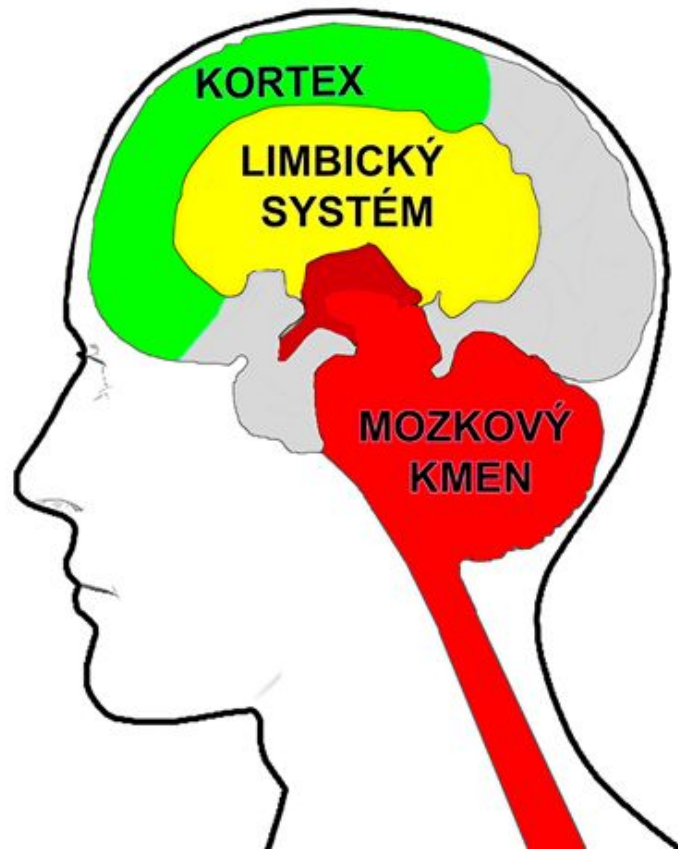
Úkol č. 1 podpora seberegulace dětí i sebe sama

Pandemie, měnící se opatření a distanční výuka působí stres, který

- omezuje schopnost učení se novému
- omezuje schopnost vybavovat informace z paměti
- zkracuje schopnost koncentrace pozornosti
- způsobuje častější změny emocí (vztek, smutek, podráždění, únava, otupělost..)
- činí děti méně samostatné, než by byly za normálních okolností



Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z. s.



FunGování a vývoj mozku

Mozkový kmen – vývojově nejstarší část mozku, řídí všechny fyziologické funkce a procesy v těle (krevní oběh, dýchání, spánek, reflexy..), sídlí zde systém reakce na stres, jeho fungování je zcela automatické.

Limbický systém – je spojen s emocemi a schopností navazovat a udržovat vztahy s druhými.

Mozková kůra (neokortex) – zodpovídá za kognitivní a exekutivní funkce (myšlení, plánování, řízení vlastní činnosti, volní úsilí..)

Fungování a vývoj mozku

S rostoucí mírou aktivace systému reakce na stres ztrácíme nejprve přístup k funkcím mozkové kůry - vyšší kognitivní a exekutivní funkce, které se zapojují při učení ve škole

V případě extrémní aktivace (stav zděšení) nemáme přístup ani k limbickému systému. V tomto stavu ke zklidnění nepomáhá ani emoční podpora od blízké osoby.

Náš mentální stav určuje, jak se chováme

Naše chování – dovednosti, které jsme schopni uplatnit vycházejí z našeho stavu spojeného s mírou aktivace systému reakce na stres.

Čím více jsme rozrušení, tím menší je naše schopnost se zklidnit a bezproblémově fungovat.

Stres, strach a neovladatelný neklid omezují naše kognitivní schopnosti, což se projevuje v našem chování, které se druhým může zdát jako nevhodné, neracionální nebo hloupé....

Náš mentální stav určuje, jak se chováme



Náš mentální stav určuje, jak se chováme

| STAV | Klid | Ostražitost | Znepokojení | Strach | Zděšení |
|-----------------------|------------|-------------|---------------|----------------|---------------------|
| PULS | 70-90 | 90-100 | 101-110 | 111-135 | 136-160 |
| POJEM O ČASE | BUDOUCNOST | DNY/HODINY | HODINY/MINUTY | MINUTY/SEKUNDY | ZTRÁTA POJMU O ČASE |
| IQ | 110-100 | 100-90 | 90-80 | 80-70 | 70-60 |
| KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI | ABSTRAKTNÍ | KONKRÉTNÍ | EMOČNÍ | REAKTIVNÍ | REFLEXIVNÍ |

Seberegulace nám pomáhá změnit stav

Díky seregulaci se **náš stav přizpůsobuje situaci, ve které se nacházíme.**

1. Shora dolů – regulace rozumem (**Kortex**)
2. Regulace prostřednictvím vztahu – díky vztahům s jinými lidmi dokážeme změnit svůj stav (**Limbický systém**)
3. Somato-senzorická regulace – zklidnění mozku za pomoci motoriky těla a smyslů (**Mozkový kmen**)

Kortex - Regulace shora dolů

Rozumem řízená regulace staví na slovních pokynech a argumentech („*Přestaň to dělat, ruší to spolužáky*“).

Je to nejnáročnější způsob regulace, který se při zvýšené aktivaci systému reakce na stres zablokuje jako první.

U dětí bývají již ve stavu znepokojení částečně nebo zcela zablokované funkce mozkové kůry, proto jim ke zklidnění nepomáhá, když jim říkáme, co mají nebo nemají dělat a proč.

Nepomáhá ani klidný hlas, kterým pokyny sdělujeme... pokračováním ve slovním usměrňování namísto zklidnění dítěte dosáhneme pravého opaku – zvýšení aktivace jeho systému reakce na stres a změnu stavu (strach), který již mohou provázet prvky agrese nebo útěk.

Kortex - Regulace shora dolů

Dospělí mají oproti dětem lépe rozvinutou schopnost regulace rozumem a dokážou ji efektivně využívat i ve stavu znepokojení.

Děti dokážou na tento způsob regulace reagovat pouze ve stavu **klidu nebo ostražitosti**.

Při vyšší míře aktivace systému stresové reakce již funkční není, naopak, vede k většímu rozrušení.

Tento způsob regulace neklidných dětí tím nejčastějším, se kterým se ve školách setkáváme.

Limbecký systém – regulace dítěte vztahem

Regulace vztahem působí na limbický systém. Druhý člověk, který je sám klidný, a se kterým se cítíme v bezpečí, nás dokáže zklidnit.

Díky existenci tzv. zrcadlových neuronů náš mozek zrcadlí emoci druhého člověka. Rozrušený dospělý dokáže rozrušit klidné dítě, a naopak klidný dospělý dokáže zklidnit rozrušené dítě. Není při tom podstatné, co dítěti říká, ale jak to říká.

V regulaci vztahem hraje nejvýznamnější roli neverbální komunikace – mimika obličeje, gesta, postavení těla. To vše náš mozek vnímá a vyhodnocuje, zda je osoba, se kterou jsme v kontaktu, ohrožením nebo ne.

Při regulaci vztahem tedy není podstatné, CO říkáme, ale JAK to říkáme. Klíčový je přitom výraz ve tváři a hlas.



Limbický systém – regulace dítěte vztahem

Abychom dokázali zklidnit dítě, musíme být nejprve sami klidní.

Je vhodné si osvojit techniky, které nám průběžně pomáhají ke zklidnění.

Ve třídě to může být např. opakovaný prodloužený výdech spojený s pohledem z okna, manipulace s antistresovou pomůckou, krátké relaxační cvičení společně s dětmi zahrnující prvky jógy nebo mindfulness.

Děláme si v průběhu dne krátké pauzy (5 minut čtyřikrát až pětkrát denně), při kterých se nevystavujeme žádným dalším informacím. Potřebnou regeneraci nepřinese, když se o této přestávce budeme dívat do telefonu nebo počítače. Sedneme si a na chvíli zavřeme oči. Někoho dokáže zklidnit poslech klidné hudby nebo opláchnutí obličeje.

Při pobytu mimo třídu využíváme k seberegulaci pohyb – projítí pro chodbě, chůze do schodů.

Jen pedagog, který vědomě pečuje o své potřeby a svůj stav klidu dokáže regulovat neklidné děti.

Limbecký systém – regulace dítěte vztahem

Dáváme si velký pozor na řeč těla a na to jak, sedíme/stojíme/pohybujeme se v blízkosti dítěte – naše tělo může dítěti sdělovat něco jiného, než naše slova. Když dítě odmítá práci, klidně mu nabídneme pomoc s prvním krokem.

Dáváme najevo víru ve schopnosti dítěte a nabízíme podporu, pokud bude třeba *«Věřím, že to zvládneš, když budeš potřebovat s něčím pomoci, dej mi vědět a já ti ráda pomůžu»*.

V komunikaci s dítětem vždy dbáme na podporu jeho lidské důstojnosti (i v situacích, kdy dítě udělalo něco v rozporu s pravidly). Pokud budeme dítě ponižovat nebo znevažovat, nebude se s námi cítit v bezpečí a pouhá naše přítomnost bude zvyšovat míru aktivace jeho systému reakce na stres.

Regulace vztahem obvykle pomáhá ke zklidnění ve stavu ostražitosti, znepokojení a u většiny dětí může fungovat i ve stavu strachu.

Limbecký systém – regulace dítěte vztahem

Sdílení – sdělená bolest – poloviční bolest....

Společná příprava výuky, reedukačních aktivit...

Společné plánování, sjednocení postupů, očekávání všude tam, kde je to možné – spojení

Procházka nebo jiná příjemná aktivita s někým, koho máme rádi

Otevřená komunikace potřeb

Dávování kontaktu s (nepříjemnými) lidmi

Senzomotorická regulace

Senzomotorická regulace je regulace pohybem (stimulací proprioceptorů) a stimulací smyslových receptorů kůže či jazyka a působí na mozkový kmen. Mozkovým kmenem procházejí veškeré signály ze smyslových receptorů.

Mozkový kmen řídí systém reakce na stres a neustále vyhodnocuje veškeré signály přicházející z vnitřního prostředí těla i zvnějšku. Identifikuje možná ohrožení, na která reaguje aktivací systému reakce na stres.

Stav zvýšené aktivity tohoto systému tak mohou vyvolávat nejen podněty z vnějšku, ale i zevnitř těla – nízká hladina cukru v krvi, nedostatek kyslíku v místnosti, přehřátí, pocit zimy.

Senzomotorická regulace

Děti se často pokoušejí využít pohybu svého těla a smyslů ke zklidnění sebe samých

Musíme jim k tomu nabídnout bezpečný způsob

Necháme děti se pohybovat, zapojit části těla nebo smysly tak, jak je to v **dané situaci vhodné**,

Eliminujeme rušivé podněty (některé děti si pomáhají hlukem k soustředění – přebíjejí zvuky, které nemohou eliminovat)

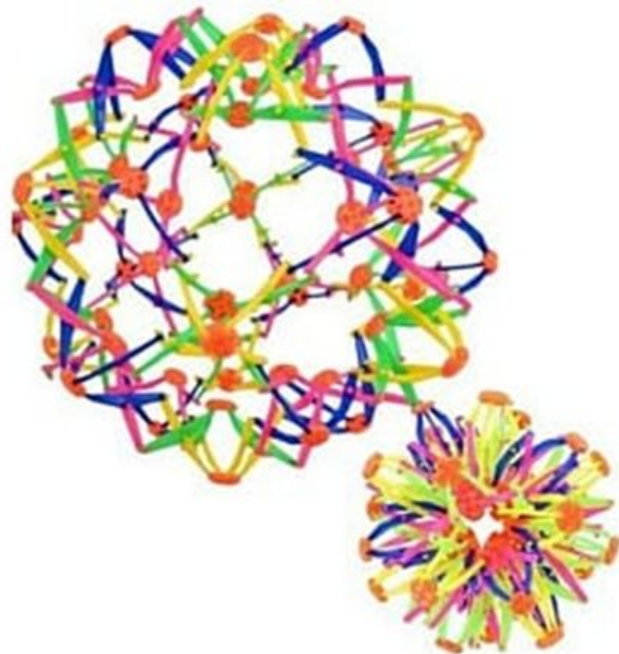
Zařazujeme průběžně relaxační cvičení, kratší pauzy pro aktivizující pohyb (pohyb nohou rukou), dechová cvičení, poskytujeme pomůcky

Zapojení těla a smyslů dávkuje: je lepší «po malých dávkách» a často, než delší dobu ale méně často (nenecháváme až na přestávku)

Pokud je dítě vystresované, bude potřebovat „větší dávku“, což může být časově náročnější

Pomůcky...





Proč je on-line výuka více stresující?

Chybí režim, na který jsou děti zvyklé (každé opuštění toho, na co jsme zvyklí, vyvolává stres)

Menší předvídatelnost - hůře umožňuje seznámit se s tím, co nás čeká (omezené smyslové informace...)

Menší možnost seberegulace prostřednictvím vztahů s vrstevníky

Menší možnost senzomotorické regulace

Musíme děti podpořit v seberegulaci

Zvýšený neklid děti často řeší nezdravou regulací - jídlo, sledování TV, hraní her, sebepoškozováním

Musíme je učit zdravím formám regulace, které jsou dostupné v domácím prostředí - cvičení, jóga, mindfulness, využíváním relaxačních pomůcek a vztahem

Pokud jsou rodiče doma - pravidelné chvílky, kdy jsme s dítětem a věnujeme mu plnou pozornost prodlužují jeho schopnost samostatné práce. Dítě musí dopředu znát, kdy tyto chvílky v průběhu dne nastanou.

Učitelé - pozor na **tón a tempo řeči**, výraz ve tváři při on-line výuce

Vhodné senzomotorické aktivity pro doma

- Rytmy a opakování, hudba, bubnování,
- Fyzická aktivita; tanec, pohyb, běh, skákání na trampolíně,
- Tělesný kontakt: masáž a fyzický kontakt, zátěžová vesta, kuličkový polštář, sezení v sedacím pytli, balení do deky
- Koordinace, rovnováha; balanční disk, pilates, jóga, plavání, vytleskávací hry (ve dvojici)
- Kontakt se zvířaty, terapeutická jízda na koni

<http://www.mindfulness-institut.cz/mindful-kids/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs&t=37s>

<https://www.youtube.com/watch?v=etYhiq9hM8A&t=26s>

Přístupy, které pomáhají nejen v on-line výuce

Strukturace a vizualizace

- plánu hodiny,
- postupů,
- očekávání,
- zadání práce,
- příkladů správného a špatného řešení
- formativní zpětná vazba

<https://www.podporainkluze.cz/pomucky/>

Formativní zpětná vazba

1. Oslovíme Žáka jménem.
2. Specifikujeme dobré prvky (co se Žákovi s ohledem na cíl podařilo).
3. Sdělíme, co je třeba zlepšit nebo upravit (formou doporučení nebo otázky).
4. Uvedeme pozitivum, motivační závěr, povzbuzení k další práci.

Nebojme se používat slova, která pomáhají budovat vztah:

...líbí se mi, mám radost, těší mě, potěšilo mě...

Formativní zpětná vazba

Honzo

Dařilo se ti používat správně minulý čas v kladných oznamovacích větách.

Zkusíme se více zaměřit na tvorbu otázek a záporu.

Oceňuji, že jsi při vyprávění používal souvětí.

Těším se, až si společně projdeme domácí úkol. Použij při jeho vypracování tabulku se vzorovými větami v otázce a záporu. Věřím, že to

CO POTŘEBUJI, ABYCH SE MOHL/A SÁM/SAMA UČIT?

TECHNICKÉ ZÁZEMÍ
VIDÍM/SLYŠÍM



**NASTAVIT
ROZVRH**
PRACOVAT S CHECKLISTEM

TRÉNOVAT
POZORNOST
PRACOVAT V KRÁTKÝCH
ÚSECÍCH



**TRÉNOVAT
ZPŮSOBY
KOMUNIKACE**

ČERPAT
INSPIRACI
ZE ZNÁMÉHO
PROSTŘEDÍ



**ÚKOLY
KREATIVNÍ
FORMOU**

RŮZNÉ ÚROVNĚ
NÁROČNOSTI
ÚKOLŮ



**ZJIŠŤOVAT
ZPĚTNOU VAZBU**

ZÁKLADY RELAXACE



**Progresivní
relaxace**

Opakovaně zatínej
a povoluj svaly.



**Hluboké
dýchání**

Dýchej zhluboka
a svůj dech pozoruj.



**Pozorování
přírody**

Pozoruj rostliny
nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo,
kde se cítíš bezpečně.
Využij svých představ
k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně
všechny části svého těla.
Všimni si pocitů,
které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí
a stres do polštáře
či boxovacího pytle.



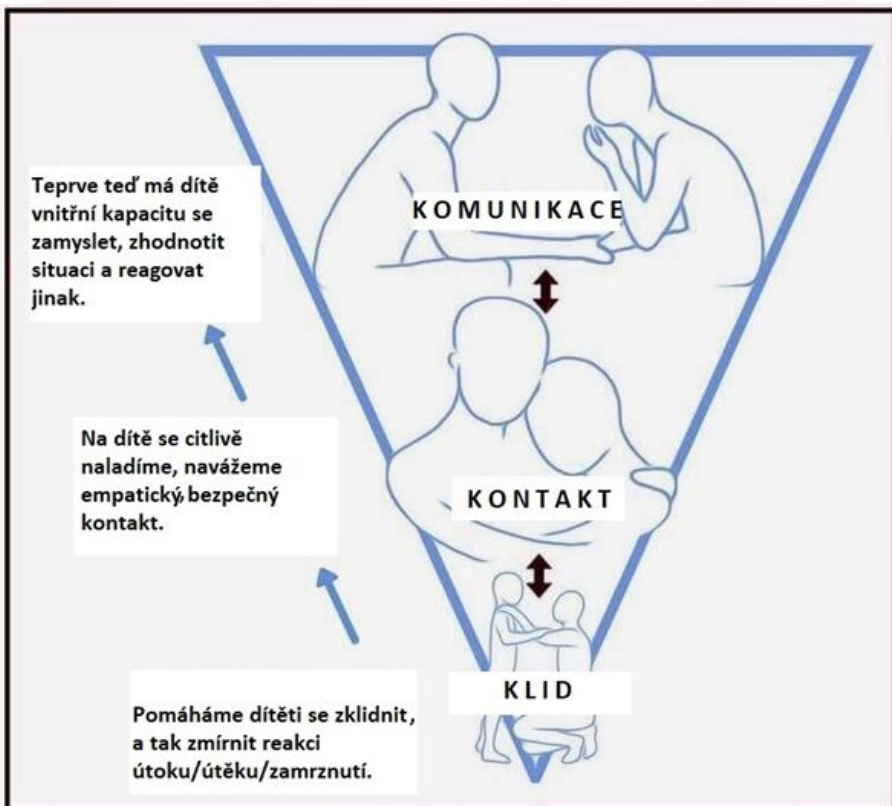
Zvuky

Puť si zvuky -
déšť, šumění lesa
nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUŠI

Doktor Bruce Perry, uznávaný psychiatr a neurovědce v oblasti traumatu, nám ukazuje, jak postupovat, abychom dítěti mohli pomoci uvažovat, učit se a přemýšlet – na jednoduchém postupu, který znázornil v tomto trojúhelníku.



> cesko.digital

Pokud má vaše dítě záchvat, nedomlouvejte mu. Neslyší vás. Jeho mozek nefunguje jako obvykle. Je aktivována jen ta část, která je zodpovědná za systém přežití: útok, únik nebo zamrznutí.

Další webináře

- 21. 11. Jak přenést bádání domů do distanční výuky
- 24. 11. Distanční výuka fyziky s učebnicemi Vividbooks
- 25. 11. Motivace, potřeby a bezpečné prostředí pro efektivní učení
- 26. 11. Únikové hry v MS Teams