

JAK MŮŽEME KOMUNIKOVAT VÁLEČNÝ STAV NA UKRAJINĚ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

CO MŮŽETE JAKO UČITELÉ UDEĚLAT?

Následující text je určen vyučujícím všech typů středních škol - gymnázií, středních odborných škol a středních odborných učilišť. Rady nerozdělujeme dle typu SŠ, protože si myslíme, že lépe než my odhadnete, který z bodů bude vyhovovat právě vašim účelům.

Studenti středních škol mohou mít k současné situaci mnoho informací z různých zdrojů. S informacemi o válce se setkávají v rozhovorech dospělých i v interakci s vrstevníky. Jiné informace mohou mít z médií, další přímo od vás. Ne všechny informace, které se ke studentům dostávají, jsou přiměřené jejich věku. V některých případech si navíc mohou informace různě upravovat, domýšlet a zkreslovat. Mohou mít nejrůznější obavy nebo pocity, které se mohou zdráhat ostatním přiznat.

Vývojové období adolescence navíc může u některých studentů zvyšovat riziko tendence k zaujetí radikálního postoje. Leták nabízí způsoby, jak studentům pomoci dodat pocit jistoty a bezpečí, vyjádřit jim podporu, jak s nimi o situaci mluvit a jak jim vše srozumitelně vysvětlit s ohledem na to, jak mohou ve věku, v němž se nacházejí, situaci války na území Evropy prožívat.

MLUVTE O EMOCÍCH

Pro adolescenty může být těžké připustit si strach a říct si o pomoc. O strachu (ale i všech ostatních tzv. negativních emocích) byste proto měli začínat mluvit vy jako učitelé. Ideálně byste se měli snažit alespoň párkrát za týden vyčlenit chvíli na mluvení o aktuálním vývoji války a jejich dopadů na lidi na Ukrajině, u nás, v Rusku či Bělorusku.

Zkuste být vzorem ve vyjadřování emocí a ukazovat, že není selháním se bát - že strachu lze čelit i tím, že si ho přiznám:

„Nedovedu si představit, jak náročná pro vás tahle situace je. Nevím, jak ji vnímáte. Ale nedivil/a bych se, kdybyste teď prožívali všechno možné, například strach, smutek, beznaděj, vztek nebo nejistotu. Chci vám říct, že všechny tyto pocity jsou v podobné situaci úplně normální. Je to normální reakce na nenormální dobu. Ani pro mě to teď není vůbec snadné.“

EMOCE SE MOHOU PROJEVOVAT TAKÉ NA TĚLE

Strach bývá doprovázen fyzickými projevy jako je bušení srdce, rychlejší dýchání, pocení se, knedlík v krku. Někteří studenti se s tak výraznými fyziologickými projevy emocí možná dříve nepotkali a nemusí si s nimi vědět rady. I proto je důležité se studenty komunikovat a případně jim i vysvětlit, co se teď s nimi děje. Důležité je před emocemi studentů neuhýbat, ale přijmout je a pomoci jim emoce zpracovat. I regulaci strachu může pomoci, pokud strach pojmenujete, přijmete a necháte strach i fyziologickou reakci na něj proběhnout. Fyziologické projevy tak rychleji ustoupí. Uvědomění si emocí a jejich nepotlačování pomáhá prevenci hlubšího problému, který by mohl nastat.

„Možná, že se v poslední době taky vaše tělo chová trochu jinak. Je možné, že i když na vědomé úrovni nevnímáte, že byste v souvislosti s válkou nějaké velké emoce prožívali (možná na to nechcete vůbec ani myslet), vaše tělo může emoce prožívat i tak a může je dávat najevo různými způsoby. Možná vám v posledních dnech třeba rychleji tluče srdce, máte staženou hrud', hůř spíte a jíte, jste podráždění, nesoustředění atd. To je taky úplně normální reakce těla na nenormální dobu a já to tak taky mám, když se bojím.“

„Někdy je těžké uvědomit si, co se uvnitř hlavy děje, protože to může být pěkně nepříjemné. Někdy je proto dobré říct si a přiznat si „mám strach, obavu, mám vztek“. Někdy může být už jen tohle trochu úlevné. A ještě lepší je to s někým sdílet, říct to nahlas. Nebo to napsat, vyzpívat se z toho, malovat apod. Prostě to nějak vyjádřit.“

VEDENÍ DISKUZE SE TŘÍDOU

Ačkoliv s aktuální světovou situací sami nic nezmůžeme, můžeme se zaměřit na to, jak pracovat s konfliktem na úrovni třídy a předcházet rozvoji konfliktů v budoucnosti. Téma války na Ukrajině může být mezi studenty aktuálně tématem číslo jedna. I pro studenty se se současnou situací patrně pojí spousta nejistot, otázek, ale také rozdílných názorů. I mezi studenty tedy existuje možnost vzniku konfliktů. Jako prevenci prohlubování konfliktů mezi studenty můžete studentům v některé ze svých hodin poskytnout bezpečné prostředí, ve kterém budou moct vyjádřit své názory.

Můžete si ve třídě stanovit čas (alespoň několikrát v týdnu) tzv. komunitních kruhů. Bude se jednat o čas, kdy si dáte židle do kruhu, abyste na sebe všichni viděli a budete si povídat o aktuálním dění a svých názorech a emocích.

Přinášíme několik návrhů, jak s třídou o tématu války na Ukrajině vést diskuzi. I když nemáte v úmyslu se studenty téma války ve svém předmětu otvírat, může se stát, že před začátkem vašeho předmětu dojde k události, která studentům zkomplikuje

schopnost soustředit se na výuku. V takových situacích může pomoci se studenty před začátkem výuky situaci krátce probrat.

Většina studentů zřejmě téma války na Ukrajině do nějaké míry sleduje a má na ni vytvořený svůj názor. Pokud budete otvírat diskuzi, určete pro ni jasná pravidla.

Například:

Když chci vyjádřit názor, vyjadřuji ho v první osobě.

Nenapadám slovně ani jinak další žáky, kteří nemají stejný názor jako já.

Spoluzáka vždy vyslechnu, nechám domluvit a teprve až potom začnu mluvit já.

Takové věty mohou začínat například: “Myslím si”, “Podle mě”, “Chtěl bych, aby ostatní rozuměli, že”. Ostatní mají zase právo se vyjádřit jinak: “Nesouhlasím s tebou.”, “Štve mě, že to tak máš.”

Adolescenti mají často tendenci vymezovat se vůči názorům dospělých a navrhují radikální řešení situace (shodit na Rusko atomovou bombu). Snažte se pochopit, odkud takový názor pramení a mluvíte s dítětem o jeho pohledu na situaci. Neodsuzujte ho za extrémní názory. Hledejte, na čem se můžete shodnout.

„Shodneme se, že jsme všichni na Putina našťvaní a chtěli bychom, aby přestal ubližovat lidem. Každý z nás má trochu jinou představu o tom, jak je možné ho zastavit. Na tom se nemusíme shodnout, jsme z jiné generace, a tak můžeme mít každý jiný názor. Ale nemusíme se o tom hádat, můžeme si o tom povídat.“

Pokud se rozhodnete téma války cíleně otevřít, může být těžké začít o složitém tématu mluvit a sdílet svoje emoce s nimi spojené nahlas. Pro utřídění myšlenek a pocitů můžete studentům nabídnout papír s nedokončenými větami, které si mohou doplnit. Sdílení toho, co kdo napsal, by mělo být zcela dobrovolné. Nedokončené věty formulujte v 1. osobě, např.:

Myslím si o tom, že ...

Nechápu, proč ...

Cítím se teď ...

Moji rodiče teď ...

Nejvíce ze všeho si přeju...

Hrozně mě štve, že...

Teď se nejvíce bojím...

Strašně se bojím, že...

Nejvíce bych teď potřeboval...

Kdybych mohl mít jediné přání na světě, tak bych chtěl...

PRÁCE SE TŘÍDOU A S INFORMACEMI A DEZINFORMACEMI

Každý máme své názory založené na nějakých informačních zdrojích. Ptejte se studentů, odkud informace čerpají. Můžete s nimi pak probrat: Jaké to jsou druhy zdrojů? Proč některým zdrojům věříme a jiným nikoliv? Jak poznáme důvěryhodný zdroj? Ověřujeme si informace?

Když zazní ve třídě postoj založený na nějaké informaci, vybídněte studenty, aby si vzali mobily nebo interaktivní tabuli a společně zkusili dohledat, jaké pro tento postoj najdou podklady, argumenty. Co za typ zdrojů jsme našli? apod. viz předchozí bod.

Může se stát, že některý student bude své názory a postoje zakládat na dezinformačních zdrojích. Je důležité se připravit, že se něco takového může stát a pokud to vyplyne, ošetřit takovou situaci, aby se daný student nestal terčem posměchu.

Zůstaňte v klidu – hněv nebo zvýšení hlasu příliš nepomůže žáka přesvědčit o opaku či se nad svými názory zamyslet. Rovněž není vhodné využívat své postavení jako argument (př. „Já mám pravdu, protože jsem učitel“). Nicméně jde o náročnou situaci pro všechny a ne vždy je možné klid zachovat. Zkuste zlost v danou chvíli ovládnout nebo s ní počkat, až budete pryč ze třídy. Pokud by to nebylo možné, vyjádřete svůj vztek směrem k postoji žáka, ne přímo k němu samému.

„Teď jsem hrozně rozčilený, protože tohle je nesmysl. A fakt mě štve, že se takové informace mezi lidmi šíří. To ale není tvoje vina. Ty si zasloužíš, abych ti v klidu vysvětlil, proč je ta informace nepravdivá.“

Vyslechněte žákův názor a argumenty – díky tomu můžete lépe porozumět myšlení žáka. Některé názory mohou vycházet z dezinformací, v některých případech je však možné, že dítě nesprávně pochopilo sdělení či si přečetlo jen část textu a nezasadilo jej do celkového kontextu.

Pokud možno, zjišťujte, odkud dítě čerpalo své informace, a buďte otevření argumentům – žák může názory zakládat na informacích, o kterých jste doposud neslyšeli nebo je nečetli, to ještě nutně neznamena, že se jedná o dezinformace.

„I já se někdy spletu, to se prostě stává. Stane se to dospělým, i vzdělaným lidem. Proto se to teď učíme.“

Můžete společně najít příklady, kdy se třeba i vysokoškolsky vzdělaný člověk nebo některá média nechali také nachytat. Vedte studenty k tomu, aby se učili pracovat se zdroji a kriticky nad nimi přemýšleli.

Vyzkoušejte si společně používání [Google překladače](#) a [DeepL](#), aby byli studenti schopni pochopit i obsah zahraničních zdrojů, včetně těch ruských a ukrajinských.

HRANICE SVOBODY PROJEVU

Ačkoliv mít odlišný názor je v pořádku, svoboda projevu má i v demokratickém světě své limity. Veřejné schvalování útoku Ruska na Ukrajinu může být vnímáno jako trestný čin ([zdroj](#)).

„Možná někteří z vás mají jiné informace o situaci než já/my a hrozba trestu za vyjádření podpory Rusku vám může připadat nefér nebo jako cenzura. Není to něco, co by se stalo teď kvůli Rusku a Ukrajině, bylo to v našem právním řádu mnoho let, ale v takto vážné situaci jsme v Evropě desítky let nebyli. Škola je mimo jiné i od toho, aby vám pomohla porozumět, proč něco spadá pod svobodu slova a něco už je trestný čin.“

SNAŽTE SE VYTVÁŘET BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ

Zatímco vůči dospělým bychom měli být v otázce šíření dezinformací a podléhání jim striktní, u dospívajících bychom si měli uvědomit, že podléhání dezinformacím můžeme ještě ovlivnit. Větší tendence podléhat dezinformacím mohou mít lidé, kteří se cítí nějak vyloučení či mají pocit, že se na ně neberou dostatečné ohledy. Mnohdy se může jednat o studenty vyrůstající a žijící v komplikovaných podmínkách. Je tedy nezbytné se snažit, aby diskuzí o odlišnosti názorů a podléhání dezinformacím nedošlo k tomu, že se daný student bude cítit ponížen či ještě více vyčleňován. Jako jeho pedagog si v argumentaci takového studenta všimněte zejména sdělení typu *“že není fér pomáhat .. , když o ... se taky nikdo nestará”*. Pokud takovou argumentaci studenta zaznamenáte, je vhodné mu dát prostor vysvětlit, vůči komu je to podle něj nespravedlivé. Může být ale lepší se studenta zeptat spíše v soukromí.

„Všiml/a jsem si dnes, že jsi zmiňoval nějakou nespravedlnost. Nechtěl/a jsem to rozebírat před ostatními, ale napadlo mne, že možná můžeš mít na mysli i něco osobního. Chtěl/a jsem ti říct, že jestli máš pocit, že se vůči tobě nebo tvým blízkým chová někdo nespravedlivě, tak mi to není jedno. Jestli chceš, můžeš mi o tom říct víc. Nevím, jestli ti s tím budu umět pomoci, ale můžu to zkusit. S tvým názorem na válku sice nesouhlasím a mrzí mne, že si myslíš, že je válka v pořádku, ale na tobě mi záleží. A pokud tě něco trápí a zažíváš nějakou nespravedlnost, tak mi to není jedno.“

I když podobné rozhovory pravděpodobně budou těžké a dost možná v krátkodobém horizontu postoje studenta nezmění, mohou studentovi umožnit změnit názory a postoje alespoň v budoucnu. Bude-li student cítit, že se o něj někdo zajímá, přestože

s ním nesouhlasí, může to v dlouhodobém horizontu jeho radikální postoje trochu zjemnit a umožnit mu přemýšlet nad argumentací ostatních. Je důležité si uvědomit, že máte možnost studentovi pomoci, aby se místo stáhnutí se do sebe a skrytého rozvoje svých radikálních názorů učil s ostatními komunikovat a případně nad svými postoji časem i více přemýšlet.

UŽITEČNÉ ZDROJE PRO PRÁCI S INFORMACEMI

Článek iRozhlasu o ruských dezinformacích: Ukrajinci házeli molotovky na Rusy, to ale i v roce 2014. Některá videa na sociálních sítích nejsou autentická: <https://bit.ly/3vjmkLn>

Video, jak ruská strana zachází s informačním materiálem, aby to vypadalo, že agresorem v konfliktu je Ukrajina:

 How Russia's False Flags Set The Stage For War In Ukraine

POKROČILEJŠÍ AKTIVITY PRO PRÁCI S INFORMACEMI A DEZINFORMACEMI

Pokud se budete chtít věnovat práci se zdroji návaznou práci v budoucnu a věnovat této problematice celou hodinu nebo projektový den, přinášíme námět na pokročilejší práci s informačními zdroji. Taková hodina nemusí probíhat pouze v rámci občanské výchovy, ale také v rámci angličtiny, češtiny, ale třeba i informatiky.

Zadání třídě: Zkuste si představit, co která strana konfliktu může chtít, aby si mysleli a) její vlastní lidi, b) protivník, c) další státy, ... Na základě takového cvičení si můžete ukázat, že zatímco ruská strana nemusí chtít zmiňovat počty svých padlých vojáků, ukrajinská vláda zase může víc cílit na zdůrazňování svých úspěchů, aby udržovali odhodlání svých občanů, ale že to může způsobit třeba i chaos ohledně informací. Ale že je rozdíl mezi zdůrazňováním úspěchů a dezinformacemi.

Za tímto účelem můžete použít i nějaký fiktivní příběh (z filmů, seriálů, např. Pán prstenů, Avengers apod.). Studenti by měli za úkol zkusit vytvořit marketingovou, ale "čistou" kampaň pro různé strany a potom dezinformační kampaně pro různé strany.

NEVRAŽIVOST KVŮLI ROZDÍLNÝM NÁZORŮM NA VÁLKU NA UKRAJINĚ

Může se stát, že vám studenti převypráví názor jiného vyučujícího, nebo budete potřebovat jednat s člověkem, který vidí situaci na Ukrajině jinýma očima než vy. Můžete se setkat s podporou válečného konfliktu ze strany některých rodin studentů, učitelů, kolegů. Jak se proti nim vymezit, ale jak své vymezení udržet v mezích?

„Vidím, že (XY) má na válku jiný názor než já. Možná čerpá informace z jiných zdrojů než já. Já nerozumím tomu, proč to pan XY vnímá takto. Možná je přesvědčen, že se věci dějí jinak, vychází z jiných informací. Jsou situace, kdy pravda může být někde napůl. Ale tato mezi ně nepatří. Kdyby se stalo, že by se OBA státy snažily rozšiřovat svá území a vzájemně napadaly území toho druhého a snažily se na území druhého neprávem vniknout, to by pak byla válečná situace, na kterou bychom asi mohli mít různé názory a pak bychom mohli diskutovat o tom, kdo je v právu. Současná situace napadání Ukrajiny ruskou armádou ale není ten případ. Pan učitel má spoustu dobrých vlastností. Umí ..., to je na něm fajn. Zpochybňování reality ale správně není a už vůbec ne v takové situaci, která je teď na Ukrajině.“

VE TŘÍDĚ JE NĚKDO S UKRAJINSKÝMI NEBO BĚLO/RUSKÝMI KOŘENY

Věnujte studentům zvýšenou pozornost. Obzvláště těm s ukrajinskými, ruskými a běloruskými kořeny, ale také studentům s traumatickými zkušenostmi. Aktivně se zajímejte, zda oni či jejich rodiny něco potřebují, ať už jde o důležité kontakty či například materiální, finanční, právní nebo psychologickou pomoc.

„Možná se teď můžeš cítit mezi ostatními osaměle, protože se tvój rodiny třeba válka dotýká víc než rodin tvých spolužáků. Možná tě trápí ještě něco jiného. Chci, abys věděl, že za mnou můžeš kdykoliv přijít. Rád/a si s tebou promluvíme, i kdyby to mělo být jen na pár minut. Taky chci, abys věděl, že tě možná teď ve škole budu i já častěji vyhledávat, protože si myslím, že někdy může být těžký přijít a požádat o pomoc sám. I kdybychom spolu měli prohodit jen pár vět o tom, že nic nechceš a nepotřebuješ, byl/a bych rád/a, kdybych o tobě věděl/a. Můžeme spolu i mlčet. Budu respektovat, pokud se mnou vůbec mluvit nechceš, ale chci zdůraznit, že tu jsem pro tebe.“

STRACH Z VYHOŠTĚNÍ

Studenti z Ruska a Běloruska, kteří jsou v ČR na základě politického azylu apod., mohou žít v nejistotě, jestli nebudou nuceni se do své země vrátit. Vyjádřete jim podporu.

„Chápu tvoji obavu, že by tebe a tvoji rodinu mohli vyhostit z republiky. Já bohužel nevím, co bude a co nastane. Nechci, ať se něco takového stane a opravdu by mě naštvalo, kdyby něco takového naše republika měla v úmyslu. Budeš-li chtít a potřebovat, mohu ti pomoci vyhledat kontakt na právní pomoc.“

NEVRAŽIVOST MEZI STUDENTY KVŮLI NÁRODNOSTI

Zkuste se primárně soustředit na oběť - na pomoc oběti a zastat se jí. Zatímco oběti válečného konfliktu je Ukrajina, obětí agrese u nás mohou být naopak studenti s běloruskými nebo ruskými kořeny. Učte studenty, aby pokud vidí bezpráví nebo nějaké necitlivé jednání, se oběti zastali.

„Chci vám říct, že by mne dost zklamalo, kdybyste teď nechali konflikt na Ukrajině prorůst do vztahů mezi sebou tady ve třídě. Víím, že to máte těžší než v jiných školách, protože tady máme studenta z Ruska i studenta z Ukrajiny. A tak se zdánlivě nabízí, abyste se rozdělili na ty, kteří jsou na straně jednoho, a ty, kteří jsou proti nim. Pojdme si ujasnit, že válku nerozpoutali běžní občané Ruska a Ukrajiny. Samozřejmě, že se teď starosti a emoce lidí, kteří mají ukrajinské kořeny, mohou lišit od starostí a emocí lidí s ruskými kořeny. A je i pochopitelné, že je ty rozdíly ve starostech a emocích mohou popouzet proti sobě. To se ve vypjatých situacích stává, že člověk najednou dostane velký vztek. Vztek je reakce na frustraci. Mezi vámi dvěma ale ta válka nevznikla. A my tady ve třídě asi neovládáme ukončit válku na Ukrajině, ale můžeme se určitě snažit o to, aby nebyly války tady. Ne tak, že budete konflikty přede mnou skrývat. Ale zkusíme se o těch problémech a konfliktech bavit. Věřím tomu, že postupně dojdeme k tomu, jak si zase vzájemně porozumět a fungovat spolu dohromady jako třída.“

„Pokud se stane, že se k vám někdo nechová hezky nebo se směrem k vám vyjadřuje necitlivě, mluvíte o tom. Řekněte to mně nebo jinému vyučujícímu. Nebudeme to brát jako žalování, ale jako zprávu, že se vztahy mezi sebou teď potřebujete pomoci. I dospělí někdy potřebují, aby jim někdo pomohl zvládnout konflikt, který jim začíná přerůstat přes hlavu. Pokud vnímáte, že se ve vaší třídě děje něco nepříjemného (i kdyby to mělo být třeba ze strany nějakého vyučujícího), nenechte si to pro sebe. Řekněte to někomu.“

Jak se mohou spolužáci zastat svého spolužáka, když je někdo slovně napadá:

“Nelíbí se mi, když slyším, že říkáš...”, “Nesouhlasím s tím, že XY říkáš...”, “Je mi líto, když říkáš,...”, “O tom se s tebou nechci bavit,”

SPOLUŽÁCI/KAMARÁDI S RUSKÝMI NEBO BĚLORUSKÝMI KOŘENY

Připomínejte studentům, aby se nedopouštěli nefér generalizace. Aby si uvědomili, že jejich ruský spolužák/učitel apod. osobně nemá s vyvoláním války na Ukrajině nic společného, nenese za ni žádnou zodpovědnost.

„Je normální cítit pobouření nebo vztek, protože současná situace se zdá být nesmyslná, zbytečná, nefér. To ale neznamená, že je správné zlobit se na ty, kteří mají s válkou společné pouze to, že jménem jejich rodné země vláda vyhlásila válku.“

„Může se stát, že když vidíte Rusa nebo Bělorusa, vyjede ven vztek, který ohledně války můžete prožívat. Zkuste ten vztek pro sebe pojmenovat, ale oddělit svůj vztek na válku od člověka, který s válkou nemá nic společného. Není fér zlobit se na něj.“

Pokud je vztek hodně silný, může být příliš náročné vyjádřit ho slovy. Nabídněte v takovém případě studentům možnosti, co mohou v největším návalu emoce udělat. Nejsou-li schopni použít slušné verbální vyjádření, nebo pokud se zrovna nehodí aby mluvili, můžete nabídnout, aby se student prošel po chobě, nakreslil karikaturu nebo svůj vztek nejdřív vyjádřil jakýmkoliv slovy na papír. Papír pak může zmuchlat a zahodit. Až největší vlna emocí přejde a až to situace dovolí, k vzteku se studentem vraťte a pomozte mu najít slova pro vyjádření emoce (opět studentovi pomozte zformulovat emoci v 1. osobě).

Pokud by student svůj vztek projevovat agresí k druhým, vymeďte se vůči tomu a pokuste se mu formulaci v 1. osobě vyjadřující jeho emoce sami nabídnout.

Nedovolím ti, abys tady takhle nadával a kopal do věcí, ale vidím, že máš strašný vztek. Až to půjde, zkus říct, co tě na mně/na spolužákovi naštvalo. Můžeš říct třeba: “Štve mne, že .. Přijde mi nefér, že ... Nejradši bych.. “

Nedovedu to zformulovat za tebe, ale vidím, že tě něco naštvalo. Pro emoce, včetně vzteku, tu prostor je, pro agresi ale ne.

NEVRAŽIVOST V KYBERPROSTORU

Někdy se nevráživost může z každodenního života přenášet i do online světa, ve kterém adolescenti tráví výraznou část svého dne. Takové projevy mohou nabývat aktivní formy – zesměšňování či napadání některého člověka např. v komentářích, vytváření zesměšňujícího obsahu, ale i pasivní formy – vyřazování některého člověka ze skupiny, z konverzace apod. Tyto projevy se pak mohou mísit s těmi v offline prostoru. Stačí trocha eskalace a nejde jen o nevráživost, ale přímo o šikanu. Pokud má chování studenta nebo skupiny studentů znaky šikany, neváhejte zasáhnout a studenta upozorněte na závažnost situace a možné následky jeho jednání. Protože další aspekt této záležitosti je, že takové jednání může mít pro studenta (a též pro školu) i právní důsledky.

„Možná jsi naštvaný, možná máš strach, možná máš vztek. Ale tím, že budeš zesměšňovat a napadat spolužáka na sociálních sítích tu situaci nevyřešíš. Možná se ti na chvíli uleví. Ale musím tě upozornit, že v tomto případě jde o hodně vážnou věc. To, co děláš, už se dá nazvat šikanou. A šikana může být jak přestupkem, tak i trestným činem. Protože už jsi starší 15 let a jsi za své činy právně zodpovědný. Můžu ti pomoci, aby ses negativním následkům vyhnul, ale k tomu potřebuju, abys spolupracoval a nepokračoval v tom, co vůči spolužákovi děláš.“

Šikanu nebagatelizujte a nepřehlížejte ji. Nečekejte, že sama odezní. Pokud byste šikanu neřešili v počátku, mohly by být její následky mnohonásobně horší. Nejste-li si jistí, zda už jde o šikanu, může vám napovědět [tento](#)* nebo [tento](#)* odkaz, kde najdete i možné postihy pro aktéry šikany. V případě, že znaky šikany uvedené v odkazech odpovídají chování, které se objevuje mezi studenty, kontaktujte školního metodika prevence a výchovného poradce, případně též školního psychologa (pokud jej na škole máte) a poradte se o dalším postupu.

Vysvětlete studentům, že i pouhým přihlížením šikaně se za ni mohou stávat spoluzodpovědnými. Vybídněte je, ať s ponižujícím nebo agresivním chováním druhých vůči spolužákovi vyjádří svůj nesouhlas. Studentům ale též vysvětlete, že šikaně mohou zabránit i v případě, kdy nemají k veřejnému vymezení se vůči šikaně odvalu, nebo pokud se bojí, že by se posměšky či agrese mohly obrátit i proti nim. Prostřednictvím iniciativy [“Nenech to být”](#) je možné šikanu oznámit zcela anonymně online.

Pokud studenty téma šikany zajímá, mohou třeba založit i vlastní iniciativu. Například v rámci školního parlamentu apod. se může vytvořit skupina studentů, na kterou se mohou ostatní studenti z jejich školy obracet, když je jim ubližováno v online nebo offline prostoru (ať už v souvislosti s válkou nebo něčím jiným).

CHOVÁNÍ KE STUDENTŮM, KTEŘÍ MAJÍ NĚKOHO NA UKRAJINĚ

Studenti, kteří mají někoho ze svých blízkých na Ukrajině, jsou aktuálním děním pravděpodobně zasaženi mnohem více než ostatní. Mohou mít o své příbuzné a budoucnost své země strach. Pro ostatní studenty se navíc mohou stávat terčem mnoha otázek či dokonce posměšků a agrese.

Zkuste se studenty, kteří mají blízké na Ukrajině, domluvit, jak chtějí se spolužáky komunikovat, případně jak jim chtějí dát najevo, budou-li připraveni s nimi o své situaci mluvit.

„Vím, že se ti toho teď může dít hodně a že to máš těžké. Jsem tady pro tebe, kdyby sis chtěl promluvit.“

„Pojďme spolu vymyslet, co řekneme ostatním. Chceš se o tom s nimi bavit? Můžeme spolu přijít na způsob, jakým bys jim mohl dát najevo, že o tom chceš mluvit. Nebo můžeme ostatním říct, že se o tom budeš chtít bavit jen tehdy, když za nimi sám přijdeš.“

Informujte třídu o tom, co jste s žákem vykomunikovali.

„On to teď bude mít těžké, má strach, protože se to týká jeho rodiny.“

„Ještě není připravený o tom s vámi mluvit. Až bude připravený, tak vám to dá najevo tak a tak (to záleží na tom, co se studentem dohodnete).“

Pokud má student rodinu na Ukrajině, možná bude chtít mít i v hodinách možnost být na příjmu, aby mu neunikl důležitý hovor od rodiny. Bylo by dobré mu to umožnit. Ačkoliv nechceme na takové situace ani myslet, může se bohužel stát, že se jeho rodina dostane do situace, kdy bude mít možnost se s nimi spojit naposledy v životě. Zeptejte se studenta, o kterém víte, že na Ukrajině rodinu má, zda je pro něj teď důležité mít zapnutý mobil. Pokud ano, dovolte mu mít ztlumený mobil na lavici. Výjimku vysvětlete ostatním studentům.

PNUTÍ ODJET BOJOVAT

Někteří ukrajinští studenti mohou cítit pocit viny, že nejsou na místě a nebrání svou zemi. Mohou mít touhu tam odjet a pomáhat, nebo mohou cítit tlak ze svého okolí takový krok udělat (muži od 18 let žijící na území Ukrajiny mají povolávací rozkaz). Zkuste studentovi vyjádřit pochopení. Někdy taková slova zmohou víc než přemlouvání a protiargumenty.

„Vidím, že se trápíš tou situací a že bys nejradši odjel na Ukrajinu a zapojil se do boje. Víš, podle mě jsi teď potřeba i tady, protože tu máš rodiče, sourozence a chodíš sem do školy. Možná to vidíš jinak a je pravda, že já to prostě vidím z pozice člověka, který má o tebe strach, zatímco ty máš strach o Ukrajinu. Napadá mne, jestli bys nemohl pomoci jinak odsud - něčím, co umíš, nebo něčím, čím nemohou pomoci lidé, kteří jsou na Ukrajině. Můžeme spolu zkusit najít nějaké skupiny, které koordinují pomoc a obranu na Ukrajině a můžeme to spolu vyzkoumat. Mohl bys třeba nabídnout svou pomoc jako překladatel pro uprchlíky z Ukrajiny. Možná se rozhodneš jinak, možná to cítíš jinak, jen nabízím, že o tom můžeme mluvit a můžeme to promyslet.“

MOŽNOSTI ZAPOJENÍ PRO ADOLESCENTY

Podporujte studenty, budou-li se chtít aktivně zapojit do pomoci Ukrajině. Dávejte zároveň ale pozor, aby jejich aktivita byla koordinovaná, jinak jejich pomoc bude spíše zmatená než efektivní. Pomoc má smysl tehdy, pokud reflektuje konkrétní potřeby a je správně distribuovaná. Proto doporučujte studentům stránky města, neziskovek, velkých organizací či stránky zřízené ministerstvem, kde najdou oficiální poptávku a nabídku pomoci.

- **Studenti se mohou spojit se školním parlamentem nebo s ostatními studenty na škole, kteří by se chtěli zapojit do nějaké pomoci. Vy je můžete podpořit či jim pomoci s koordinací.**
- **Odkažte studenty na weby, na nichž se pomoc koordinuje, a kde si mohou zvolit, do které pomoci jsou schopni a ochotni se zapojit:**

[Naši Ukrajinci](#)

[Stojíme za Ukrajinou](#)

[Pomáhej Ukrajině](#)

CO MŮŽETE DĚLAT PRO SEBE?

Učitel by neměl mít povinnost dokázat, že je dokonalým učitelem i v extrémně vyhocené době. Není potřeba se v tomto vypjatém období za každou cenu držet předepsaného plánu výuky nebo dokonce vymýšlet něco nového. Je naprosto v pořádku si ulevit při výuce třeba tím, že studentům doporučíte ke zhlédnutí videa, která k probírané látce považujete za vhodná a již je někdo vytvořil.

Ani jako učitel nemusíte mít na vysvětlování situace a diskuzi kapacitu. Pokud se zrovna na diskuzi necítíte, studentům to otevřeně sdělte.

„Vidím, že o válce chcete mluvit. Já si přeju, abychom se o tom mluvit učili. Já se na to nachystám a zkusíme si příště promluvit. Teď na to ale nemám kapacitu. A také si potřebuji promyslet, jak diskuzi povedeme. Je potřeba, aby měla

nějaká pravidla. Například nebudeme napadat jeden druhého. Promyslím, jak to uděláme, a trochu se na to připravím. Dám vám pak vědět.“

Mluvte se svými kolegy o vlastních emocích a možnostech práce a komunikace k tématu války.

Užitečné mohou být různé podpůrné skupiny na Facebooku jako např. “[Pedagogická komora - diskuze o školství - učitelé, ředitelé..](#)”, kde můžete sdílet své zkušenosti s komunikací se studenty o válce.

Podporou vám mohou být také [materiály pro pedagogy](#) od Člověka v tísni.



Dbejte o své psychické zdraví. Může vám být nápomocná třeba mobilní aplikace “První psychická pomoc” (pro Android ke stažení na [Google Play](#)) nebo “[Nepanikař](#)” (na App Store [ZDE](#)), případně videokurz “[Psychologická první pomoc](#)” (v angličtině zdarma). Využít můžete též [YouTube kanál](#) psychologické služby Hasičského záchranného sboru ČR – kromě jiných obsahuje také sérii videí věnovanou seberegulačním cvičením [ZDE](#). Pokud potřebujete odbornou pomoc, využijte [Rozcestník služeb odborné pomoci v ČR](#) (od Nevypust' duši). Uvedené odkazy můžete v případě potřeby doporučit i svým žákům.

Relaxujte, udržujte kontakt s kamarády a příbuznými. Dopřejte si čas i sami na sebe. Dejte si horkou koupel, šálek kávy nebo čaje, přečtěte si dobrou knihu, zacvičte si, věnujte dostatek času spánku, meditujte, nebo jednoduše delejte cokoli, co vám pomůže.

***DALŠÍ LETÁKY (VČETNĚ FUNKČNÍCH ODKAZŮ) K TÉMATU VÁLKY NA UKRAJINĚ NAJDETE POD TÍMTO ODKAZEM:**

<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/>

