

CO DOPORUČUJEME?

Při testování dětí ve škole ošetřete psychickou pohodu a komunikaci s dítětem-žákem: před, v průběhu i po samotném testování.



- ✦ **Informujte dítě srozumitelně a přiměřeně jeho věku, o co se jedná a proč je testování nezbytné.**

Např. „Jak jsi asi slyšel/a, budeme se teď testovat. Není to nijak složité. Zvládneš to dobře. Podívej, je to taková štětíčka, jako když si člověk čistí uši. Dáš si jí jenom na kraj nosu, dovnitř a napočítáš pět otočení a teď to stejné ve druhé dírce. Tadyhle to dáme na papírek a počkáme spolu všichni na výsledek.“



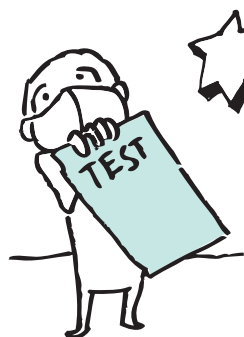
- ✦ **Povzbudte dítě a rozptylte jeho obavy a strach, vysvětlíte mu, že to může být nepříjemné, ale opravdu jen chvíli.**

Např. „Některé děti říkají, že je to trochu lechtá, tak jsem zvědavý/zvědavá, jak to budeš mít ty. Zvláštní, když člověk něco zažívá poprvé, vid'. Já už jsem to dneska taky zažil/a, je to jako když si štětíčkou vytíráš ucho nebo se dloubeš v nose.“ Nebo: „Ani to nebolí, spíš je to zvláštní, jako když se děje něco poprvé, co člověk ještě nikdy nezažil. Většina dětí říká, že je štětíčky lechtají.“



- ✦ **Odpovídejte dítěti na všechny související dotazy.**

Např. „Ano, kdyby test vyšel pozitivní, zavolali bychom vašim, nešel/nešla bys do školy, jak říkáš, a jeli byste ještě na jeden potvrzovací test do nemocnice. A tam by se vidělo, jestli by vyšel zase pozitivní, když tak bys byl/a dalších 10 dní doma. Pokud by vyšel negativní, tak hned jak by vám zítra domů přišly výsledky, mohl/a bys zase do školy chodit.“



- ✦ **Citlivě dítě informujte o výsledku testování a dalších krocích.**

Např. „Tak tenhle test ukazuje dvě čárky a znamená to, že je pozitivní. Kvůli tomu vlastně to testování děláme, aby se na tyhle dvě čárky mohlo přijít. Takže je dobrá zpráva, že ty testy dělají svoji práci. Teď ti řeknu, jak věci budou. Zavoláme spolu vašim a domluvíme se, kdo z rodiny si pro tebe přijede. A do té doby tady máme hernu/knižky/kreslení a já/tady paní učitelka/asistentka Jiřinka s tebou na ně počkáme.“

TESTUJEME SE, ABY VE ŠKOLE BYLO BEZPEČNO



POZITIVNÍ VÝSLEDEK?

V případě pozitivního nálezu nastavte citlivou komunikaci a přístup k dítěti, umožněte mu počkat na příchod rodiny v bezpečném prostředí a s podporou. Zabraňte případné stigmatizaci.

- Informujte dítě srozumitelně a citlivě o pozitivním nálezu testování. Buďte si vědomi toho, že každé dítě může takovou informaci prožívat různě, tedy v klidu, ale i s velkou úzkostí až panikou. V případě paniky, která se projevuje na dechu dítěte, volte krátké jednoduché věty. Pomozte dítěti dobře si sednout: „Pojď si tady sednout“. Nechte ho zatlačit silou do zad i do plosek noh: „Opři se do zad a zatlač nohama do země“ a soustředit se na dýchání. Ukazujete mu hlasitý nádech a o něco delší výdech: „Budeme dýchat společně nádech a výdech, jde ti to výborně, a znovu“, „je to krátká chvíle a už je to skoro pryč“.
- Jsou to chvíle, v nichž děti často jednájí nápodobou. Udržte klid a jděte příkladem. Podle situace vyzkoušejte, zda se dítě cítí lépe, když: s ním udržujete oční kontakt, máte tvář ve výšce jeho tváře, ukazujete hlasitý nádech a o něco delší pořádný výdech. Chvilky paniky bývají intenzivní, ale krátká. Pochvalte dítě, že situaci tak rychle zvládlo.
- Vysvětlete, že v případě dětí onemocnění obvykle nemá silný průběh, povzbudte ho, že to určitě zvládne a brzy zase bude zdravé zpět ve škole. Např. „Měl/a jsi někdy rýmu? A zmizela potom? Úplně? To je zvláštní, že jo, jak je lidské tělo silné a že se dokáže samo zase uzdravit. Že jsme tak dobře v těle zařízeni.“
- Informujte dítě, že vir je v této době hodně rozšířený a že dítě nemůže za to, že se také nakazilo. Např. „V tuhle chvíli vlastně ani nevím určitě, jestli opravdu máš covid, to je takový zjišťovací předskokan. Víš už, kolik lidí si tím prošlo? Teď je spíš náhoda, když se s koronavirem někdo ještě nepotkal.“
- Umožněte dítěti počkat na příjezd rodičů v příjemném prostředí, ideálně s podporou další známé dospělé osoby, a nabídněte mu po tomto čas rozptýlení (čtení, kreslení, poslech hudby či pohádku), psychickou podporu a občerstvení (voda, svačinka).

Zvláště děti, které silně vnímají nekomfort absence blízké osoby při testování, je třeba citlivě podpořit. Obecně vždy pomáhá seznámit děti předem s tím, kde, kdy a jak co probíhá. Pokud to zvládnete, natočte krátké „instruktážní“ video v prostorách, kde k testování bude reálně docházet. Aby si děti, ale i jejich rodiče mohli představit, co je čeká (místo, rozestupy, pomáhající osoby). Video zveřejněte na webu školy nebo Facebooku.



TESTUJEME SE, ABY VE ŠKOLE BYLO BEZPEČNO

- Vysvětlíte srozumitelně a klidně dítěti i rodiči, jakou formou zůstane škola v kontaktu a jaké služby a aktivity lze využít online (např. online vyučování, online družina, tištěné materiály, výpůjčky knih). Tyto informace vyvěste také na webu školy nebo je předejte rodičům vytištěné na papíře při předávání dítěte.
- Zajistěte možnost psychické podpory ihned i v průběhu karantény a informujte o ní. Např. „Kdyby ti bylo smutno nebo bys potřeboval/a s čímkoliv pomoci, tady na kartičce máš spojení na paní školní psycholožku, paní učitelku, paní asistentku...“
- Přistupujte k dítěti nejen přiměřeně k věku, ale především k aktuální psychické kondici a rovněž ve vazbě na jeho sociální či kulturní zázemí. Komunikujeme především vlídně, citlivě a srozumitelně. Připravte se na případnou nutnost specifické komunikace k dětem s odlišným mateřským jazykem či narušenou komunikační schopností, například pomocí připraveného základního komunikačního setu a informací v mateřském jazyce nebo preferovaném komunikačním systému dítěte/rodiny.
- Mluvte ve třídě o situaci, kdy někomu vyjdou testy pozitivně. Zdůrazněte normálnost této situace. Děje se něco celosvětově. Jsme toho součástí. Člověk si může připadat nepříjemně, když se liší od ostatních. Zdůrazněte přirozenost, fakt, že si onemocnění nevybíráme. Důležitost dobré nálady a držení se v dobré kondici. Protože nikdo nevíme, kdo, kdy a zdali COVID-19 onemocnění dostaneme, můžeme preventivně více dbát na životosprávu. Dostatečně spát. Dobře jíst. Mít dostatek pohybu. Pečovat o dobrou náladu sebe i našich blízkých. A tím preventivně pomáhat své imunitě. Je to důležité a je to něco, co máme ve svých rukou. Zařadte více přestávek v hodinách, krátká protažení, vědomá nadechnutí. Povzbudte děti, aby komunikovali s těmi, kdo jsou v karanténě. Takle situace se bude bohužel ve třídě velmi pravděpodobně čteně opakovat.
- Vedení školy by mělo uspořádat (online) schůzku se všemi zaměstnanci. Předestřete možnosti, které jako škola reálně máte, a seznámte se s konkrétními postupy a přístupem, které ve Vaší škole budete realizovat. Nechte prostor pro sdílení obav, pro dotazy i sdílení informací a zkušeností z jiných škol. Obdobnou (online) schůzku nabídněte rodičům.



Děkujeme za to, že se zajímáte, jak tuto novou situaci funkčně uchopit. Přejeme Vám, abyste ve Vaší škole nacházeli ta nejlepší řešení. Děkujeme za potřebnou práci, kterou děláte.

