



# NÁVRAT DO ŠKOLY

## Komunikace a interakce se studenty po neštěstí

**Cíl:** Poskytnout učitelům zkušenosti a nástroje pro situaci komunikace se studenty (a kolegy) při návratu do školy, informovat o zdrojích pomoci.

### Hlavní doporučení ke komunikaci

1. Pečujte o sebe.
2. Připravte se předem.
3. Komunikujte empatii, uznání ztrát, soudržnost, naději, odolnost.
4. Zapojte rituály.
5. Informujte o normalitě reakcí, postupnosti a individuálnosti zotavování.
6. Snižte dočasně tlak na výkon.
7. Informujte o konkrétních zdrojích a možnostech pomoci.
8. Informujte o pokračující podpoře ze strany univerzity.
9. Pomoc druhým pomáhá i nám.



PŘEKLAD DO ČZJ

## Pečujte sami o sebe

Abyste měli energii podporovat druhé, v první řadě pečujte nyní zvýšeně o své tělesné a duševní zdraví.

## Komunikační vybavenost

Jako učitelé jste **kompetentní ke komunikaci**, mnozí máte již vytvořenou představu, jak mluvit se studenty při prvním kontaktu s nimi. Může se jednat o situaci individuálního osobního setkání, setkání se skupinou, online komunikace či komunikace při návratu do třídy. Toto doporučení může napomoci při Vaší přípravě. Osvědčuje se **předem si připravit několik vět**, které chcete říci předem a mít je napsané.

## Dopady a odolnost

Událostí, ke které došlo 21. 12. na FF UK, je nyní zasaženo velké množství lidí. Čelíme neštěstí, které zasáhlo studenty, učitele, rodiny, akademické komunity i celou společnost. Někteří lidé jsou emočně a psychicky zasaženi více, někteří méně; někteří přímo, jiní zprostředkovaně. Existují okruhy lidí, kteří jsou **zranitelnější či odolnější**. Vhodný je **individuální přístup** k jednotlivcům, po tom, co sami odhadneme, zda byla míra zátěže extrémní, vysoká či mírná. Většina lidí je odolných a **zotaví se samo či s podporou blízkého sociálního prostředí**. Lidé více zasažení lidé mohou profitovat z odborné péče specializované na zotavení se z traumatu. Všichni mohou pracovat na **posilování vlastní odolnosti**. Snažme se případnou **odbornou podporu zprostředkovat** potřebným.

## Čas

Většina lidí se bude z události zotavovat v řádu týdnů, jiní měsíce, někdo bude potřebovat roky. Berme ohled na lidi potenciálně **zvýšeně zranitelné**, mohou to být pozůstalí, přátelé obětí, přeživší svědkové, ale i lidé, kteří se vyhnuli útoku či lidé s jiným traumatem v osobní historii. Těmto lidem můžeme nabídnout zprostředkování pomoci.



PŘEKLAD DO ČZJ

## Emoce

Individualita prožívání, různí lidé různé emoce, všechny jsou normální. Pomáhá **pojmenovat si emoce**, tím je lépe ovládneme. Můžeme říci: „*Lidé v současné situaci mohou pociťovat smutek, obavy, zlobu nebo jiné emoce, všechny jsou normální reakcí, jsou přirozené. Pokud si vlastní emoce pojmenujeme, stávají se pro nás ovladatelné*“.

## Vnitřní a sociální zdroje

Každý máme vnitřní mechanismy a osobní zkušenosti s tím, co nám pomáhá překonávat stres. Snažme se je zapojit i nyní. Můžeme se každý zamyslet nad svými zvládacími strategiemi a postupy. Většinu lidí pomáhá mluvit s druhými, zachovat si strukturu běžných činností, zachovat si zdravou životosprávu, lidé využívají i spirituální zdroje v sobě či okolí. Pro zotavení je klíčovou věcí dostupná **sociální opora, blízkost druhých, sdílení**. Aktivita je protilátkou proti pocitům bezmoci, nejistoty či úzkosti. **Pomoc druhým** pomáhá i nám samotným zvládat zátěž plynoucí z události.

## Vlastní aktivita a pomoc druhým

Důležitým posilujícím faktorem je **zapojení jednotlivců či skupin do činností**, aktivity společné s druhými. Také pokračování v běžných činnostech, včetně studia a výuky pomáhá. Je vhodné dočasně **snížit nároky na výkon** studentů (i učitelů), je přirozené, že soustředění, paměť i schopnost plánování bývají kratší či delší dobu zhoršeny.

## Vnější zdroje podpory

Zde jsou uvedeny vhodné odborné zdroje, které jsou garantovány odborníky na duševní zdraví a léčbu psychického traumatu. Po střelbě na FF UK vzniklo jednotné **online Asistenční centrum pomoci**, které najdeme pod [www.nudz.cz](http://www.nudz.cz). Najdeme tam na jednom místě dostupné informace a zdroje pomoci (telefonické linky, odborná pracoviště, možnosti pro terapii traumatu /online či osobní, individuální či skupinové/ a klíčová doporučení. Užitečné pro

studenty i učitele mohou být také mobilní aplikace „První Psychická Pomoc“ (pomoc druhým) a „Pohov“ (péče o sebe, podpora zvládnání a odolnosti). Mnoho užitečných tipů a zdrojů nalezneme na webu [www.opatruj.se](http://www.opatruj.se) (péče o sebe, podpora druhých).

Dále jsou k dispozici odborníci na duševní zdraví a zdroje v rámci **CUNI a FF UK**,

např.: <https://psychologicka.poradna.ff.cuni.cz/>, [www.centrumcarolina.cuni.cz](http://www.centrumcarolina.cuni.cz), zprostředkování konkrétních služeb získáte také na mailu [psych.pomoc@cuni.cz](mailto:psych.pomoc@cuni.cz).



PŘEKLAD DO ČZJ

## Dlouhodobost psychosociální podpory:

U hromadných neštěstí dochází k postupnému zvládnání jedinci, rodinami i komunitami. V akutní fázi po neštěstí (obvykle první 2-4 týdny) koordinuje v ČR psychosociální pomoc IZS, dále předává koordinaci služeb pro střednědobou a dlouhodobou fázi dalším organizacím (zde Karlově univerzitě, která v této oblasti spolupracuje s Národním ústavem duševního zdraví, neziskovými organizacemi a dalšími odborníky na tuto oblast). Univerzita spolupracuje na strategii dalších kroků a **systemu pro zajištění dlouhodobé psychosociální podpory**, které by měly přesahovat 1. výročí události. Dalším úkolem bude ponaučení se z neštěstí ve smyslu **posílení odolnosti a vzájemnosti jednotlivců i celé akademické komunity do budoucna**.

Podrobnější informace najdete v příručce: **Metodické doporučení pro školy a školská zařízení Škola a neštěstí: Jsme připraveni!** <https://www.hzscr.cz/soubor/metodika-skola-a-nestesti-jsme-pripraveni-2023-pdf.aspx>

## Dlouhodobost psychosociální podpory:

Před setkáním **se sami připravte**. Je výhodné mít **osnovu a hlavní sdělení** napsané při ruce.

Na počátku setkání je vhodné vyjádřit empatii, uznání ztrát, soudržnost a naději.

**Normalizujte případné emoční a další reakce**, které se mohou objevit, jde o normální reakce lidské psychiky na extrémní zátěž. Případné **potíže časem odeznívají**. Prožívání i cesty k zotavení jsou velmi **individuální**.

Při prvním setkání se studenty, ať už to bude zkouška, neformální setkání, anebo první hodina výuky, prosím věnujte pozornost **památce oběti** a také důležitosti **aktivního vyrovnání** se s celou situací. **Rituály pomáhají**. Můžeme společně zapálit svíčku, připomenout oběti minutou ticha, sdílet, co nám v těchto těžkých dnech pomohlo, anebo hledat nápady, co by ještě mohlo pomoci nám i druhým. Tím přispíváme k adaptaci kolegů a studentů.

Zajímejme se o druhé a jejich potřeby.

Zpracování nepříjemného zážitku může zasáhnout u mnoha lidí do schopnosti řádně se připravit na atestace a plnit studijní povinnosti, prosíme Vás, abyste mimořádnost celé situace brali v potaz i v rámci nejbližšího zkuškového období a abyste byli v tomto ohledu **vůči studentům vstřícní**.

Důležitou součástí vyrovnávání se s traumatickými událostmi je i **schopnost vrátit se na místo**, kde došlo k tragickým událostem. Informujte studenty o důležitosti tohoto kroku a aby se vzájemně v návratu podpořili lépe ve skupince než sami.

Co se týká možného psychického traumatu a jeho léčby doporučujeme hledat ty odborníky v oblasti duševního zdraví, kteří se **specializují na práci s psychickým traumatem**.

Přestože fakulta bude organizovat akce, které pomohou k postupnému návratu studentů, je vhodné umožnit studentům, **aby se sami na tomto návratu aktivně podíleli**. **Vracet život na fakultu** je společnou věcí každého zaměstnance i studenta a za toto úsilí je vhodné vyjádřit poděkování.

**Předejte studentům informace o dostupných zdrojích podpory.**

Zpracovali: *PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D., MV ČR, Doc. PhDr. Radvan Bahbouh, Ph.D., Plk. Mgr. Martina Wolf Čapková, GRH HZS ČR, verze k 2.1.2023*