

## **Seznam příloh**

Příloha 1 - Usnesení vlády č. 194 o vyhlášení nouzového stavu.....	I
Příloha 2 - Usnesení vlády č. 201 o zákazu osobní přítomnosti žáků na výuce.....	II
Příloha 3 - Těšíme se do školy .....	IV
Příloha 4 - Co budou potřebovat děti po návratu do škol.....	VI
Příloha 5 - Informovaný souhlas .....	VII
Příloha 6 - Přepis rozhovoru.....	VIII
Příloha 7 – Reakce na stres.....	XVIII

# Příloha 1 - Usnesení vlády č. 194 o vyhlášení nouzového stavu



## USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY ze dne 12. března 2020 č. 194

vláda v souladu s čl. 5 a 6 ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky,

vyhlašuje

pro území České republiky z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru /označovaný jako SARS CoV-2/ na území České republiky

### NOUZOVÝ STAV

na dobu od 14.00 hodin dne 12. března 2020 na dobu 30 dnů.

#### Vláda

**I. n a ř i z u j e** ve smyslu § 5 písm. a) až e) a § 6 zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon), ve znění pozdějších předpisů pro řešení vzniklé krizové situace krizová opatření, jejichž konkrétní provedení stanoví vláda samostatným usnesením vlády;

#### **II. u k l á d á**

1. předsedovi vlády řídit a koordinovat úkoly podle bodu I.;

2. členům vlády požádat vládu o předchozí souhlas k opatřením souvisejícím s vyhlášeným nouzovým stavem, která člen vlády nebo jím řízené ministerstvo činí v rámci svých pravomocí, a to před jejich uplatněním;

III. dosavadní vydaná a platná mimořádná opatření Ministerstva zdravotnictví nejsou tímto vyhlášením nouzového stavu dotčena;

IV. toto rozhodnutí nabývá účinnosti dnem 12. března 2020, ve 14.00 hodin a jeho platnost končí uplynutím 30 dnů od nabytí jeho účinnosti;

V. **pověřuje** předsedu vlády informovat neprodleně Poslaneckou sněmovnu Parlamentu České republiky o vyhlášení nouzového stavu podle bodu I. tohoto usnesení.

**Provedou:**  
ministři,  
vedoucí ostatních ústředních  
orgánů státní správy

**Na vědomí:**  
hejtmani,  
primátor hlavního města Prahy

Ing. Andrej Babiš, v. r.  
předseda vlády

## Příloha 2 - Usnesení vlády č. 201 o zákazu osobní přítomnosti žáků na výuce



### USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

ze dne 12. března 2020 č. 201

#### o přijetí krizového opatření

V návaznosti na usnesení vlády č. 194 ze dne 12. března 2020, kterým vláda v souladu s čl. 5 a 6 ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky, vyhlásila pro území České republiky z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru /označovaný jako SARS CoV-2/ na území České republiky nouzový stav a ve smyslu § 5 písm. a) až e) a § 6 zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon), ve znění pozdějších předpisů, pro řešení vzniklé krizové situace, rozhodla o přijetí krizových opatření, tímto ve smyslu ustanovení § 6 odst. 1 písm. b) krizového zákona.

#### Vláda

##### I. **zakazuje** s účinností ode dne 13. března 2020

1. osobní přítomnost žáků a studentů na základním, středním a vyšším odborném vzdělávání ve školách a školských zařízeních podle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a při akcích pořádaných těmito školami,
2. osobní přítomnost studentů na hromadných formách výuky a zkoušek při studiu na vysoké škole podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, přičemž je umožněna osobní přítomnost na klinické a praktické výuce a praxi,
3. osobní přítomnost žáků na základním uměleckém vzdělávání v základní umělecké škole a jazykovém vzdělávání v jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky podle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a při akcích pořádaných těmito školami,
4. osobní přítomnost osob na vzdělávání v jednoletých kurzech cizích jazyků s denní výukou v institucích zapsaných v seznamu vzdělávacích institucí poskytujících jednoleté kurzy cizích jazyků s denní výukou podle zákona č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, ve znění pozdějších předpisů,
5. osobní přítomnost dětí, žáků a studentů a jiných účastníků na zájmovém vzdělávání ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání, a na soutěžích a přehlídkách organizovaných pro děti, žáky a studenty škol a školských zařízení podle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů;

**II. ruší** mimofádné opatření obecné povahy ze dne 10. března 2020, č. j. MZDR 10676/2020-1/MIN/KAN, uplynutím dne 12. března 2020.

Ing. Andrej Babiš, v. r.  
předseda vlády

## Příloha 3 - Těšíme se do školy

# Těšíme se do školy



Partnerství  
pro vzdělávání  
2030+

Podpořme co nejlépe postupný návrat žáků do škol, aby se všichni co nejrychleji adaptovali na prezenční výuku. Uvědomme si, že žáci během distanční výuky mohli prožít negativními zážitky spojenými se zvýšeným stresem, strachem a nejistotou, které současná doba přináší. Čas, který využijeme pro navrhované aktivity, se nám vrátí v podobě lepšího soustředění a motivace žáků i příjemnější atmosféry ve výuce. Pečujme také o sebe, každý den pro sebe udělejme něco hezkého.

Níže uvedená praxí a výzkumem osvědčená opatření jsou nabídkou, ze které si můžete vybrat to, co nejlépe odpovídá vašim možnostem a potřebám vašich žáků, **samozřejmě za podmínky dodržení aktuálních hygienických opatření**. Opatření podporující wellbeing žáků je vhodné uplatňovat průběžně, protože významně přispívají ke zlepšování jejich vzdělávacích výsledků.

1

## Znovu navažme přátelské a respektující vztahy

**Záci se vracejí do známého prostředí, ale nevědí, co se bude dít...**

*Vydržela přátelství a vrátí se všichni?*

*Jak se proměnily vztahy s dospělými a budou se chovat stejně jako dřív? Jak velký stres bude dohánění výuky? Bude vůbec čas na nějakou zábavu a oddech?*

Pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může být návrat náročnější, stejně tak pro jejich spolužáky. Vánujme proto dostatek času péči o vztahy ve třídě.

### JAK NA TO:

- Budme k sobě **laskaví a vstřícní**.
- Mluvme s žáky o tom, na co se **nejvíce těšili** a co **zažívali**.
- Nechme žáky vhodným způsobem **vyjádřit emoce** (např. pomocí hudby, kresby, dramatizace).
- Podporujme **respektující komunikaci a aktivní naslouchání**.
- **Oceňujme žáky** za očekávané chování a vzájemnou pomoc.
- Podporujme také to, aby si **ocenění** dokázali žáci **vyjádřit mezi sebou**.
- Zajímejme se o to, jak se žáci cítili během distanční výuky a **jak se cítí teď**.
- Cítlivě **reagujme na varovné signály** v podobě negativních změn v chování a náladě.
- Umožněme žákům **aktivně se podílet** na některých rozhodnutích.
- **Opakujme** si společně pravidla a zvyklosti, na kterých jsme se domluvili.
- Konflikty řešme **klidným a konstruktivním způsobem**.
- Dávejme žákům **najevo důvěru** v to, že se vše potřebné zvládnou doučit.

### KDE SE DOZVÍM VÍCE

Průvodce návratem dětí do školy AŽ se sejdem ve škole  
Soubor metodik pro podporu návratu dětí do škol

## 2

### Minimalizujeme stres

K tomu, aby se lidský mozek mohl učit, potřebuje určité podmínky. Tou nejzásadnější je pocit bezpečí.

Pokud náš mozek vyhodnotí, že jsme něčím ohrožováni, automaticky aktivuje reakce, které mají za úkol nás ochránit – útok, únik nebo strnutí. V těchto stavech se nemůžeme učit novým věcem ani si vybavovat naučené informace z paměti. Zajištění bezpečného, strukturovaného a předvídatelného prostředí je základním úkolem pro následující dny a týdny.

#### JAK NA TO:

- Stanovme si **realistické** cíle.
- Mějme **pochopení pro náročnost** situace pro žáky, kolegy i nás samé.
- Nechme sobě i žákům **dostatek času na adaptaci**, její podpora umožní žákům učit se naplno.
- Tam, kde je to možné, **sjednoťme rutinní postupy a očekávání** vůči žákům s ostatními kolegy.
- **Dodržíme rituály** a postupy, které žáci znají.
- Využijeme **pozitivní** zpětnou vazbu (co žáci dělají dobře).
- Nabízejme žákům **individuální pomoc**.
- Představujeme žákům **plán a očekávání** na následující dny a týdny (s vzájemní oporou).
- Využijeme co nejvíce **formativní hodnocení**.
- Pokud je to možné, zřídíme ve třídě **relaxační místo**, a do jeho plánování a budování zapojíme žáky.
- Vysvětlíme a vystavíme v každé třídě **informaci, za kým mohou žáci jít, když potřebují pomoc**. Využijeme pomoc školního poradenského pracoviště (škol. psychologa a metodika prevence).
- Připravujeme žáky na to, že se **distanční výuka může opět vrátit** – rozvíjeme digitální a další dovednosti, které během distanční výuky získali.

#### KDE SE DOZVIM VÍCE

Zřízení relaxačního místa  
Sjednocení postupů a očekávání  
Formativní hodnocení

## 3

### Podporujeme seberegulaci

Seberegulace je důležitá životní dovednost, která nám pomáhá **přizpůsobit se situaci**, ve které se nacházíme. Napomáhá nám ke **zklidnění**, a díky tomu nám umožňuje **učit se novým věcem**. Každá změna klade vyšší nárok na naši psychiku. Bude třeba **v následujících týdnech poskytovat sobě i žákům více příležitostí ke zdravým způsobům seberegulace**.

#### JAK NA TO:

- Zařazujeme více **manuálních činností a pohybu** i do samotné výuky (manipulace s pomůckami...).
- Umožňujeme žákům **tichou manipulaci s relaxačními pomůckami**.
- Využijeme mimiku a gesta, zvyšující **pocit bezpečí** (vlidný výraz v obličeji, pomalé pohyby rukou).
- Zavedeme pravidelné **chvilky (2 až 3 minuty) cvičení ve třídě** zaměřené na pohyb paží a nohou.
- Zavedeme pravidelné **chvilky, kdy společně s žáky realizujeme relaxační cvičení** (např. techniky mindfulness nebo prvky jógy).
- **Nacvičíme** s žáky vhodné **řešení** nejčastějších potenciálně konfliktních situací.

#### KDE SE DOZVIM VÍCE

Relaxační pomůcky k uvolnění psychomotorického neklidu  
Plakát s návodem k podpoře seberegulace pro děti  
Tipy centra Ločila k empatickému naslouchání, budování emoční odolnosti a další...  
Pár tipů, jak začít s mindfulness  
Aktivační cvičení do třídy (další série jsou na YouTube pod heslem GoNoodle)  
Web cvičení GoNoodle (zdarma skrze Educator Login)

#### Zdroje:

Průvodce návratem dětí do škol Až se sejdeme ve škole: <https://www.wskdazgare.cz/files/az-se-sejdeme-ve-skole-kriz-ve-plany.pdf> Soubor metodik pro podporu návratu dětí do škol Návrat dětí do škol <https://papezpk.eu.cz/prinami-provance/navrat-deti-do-skol/> Relaxační místa: <https://www.podporainkuba.cz/materiale/vytvorani-relaxacniho-mista-ve-tride-a-skole/> Sjednocení postupů a očekávání <https://cosv.cz/cj/2020/10/30/napsali-jme-pro-skolni-poradensku-ke-praci-s-systemu-pby/> Formativní hodnocení <https://www.wadun.cz/daniky/formativni-hodnoceni-je-skvely-nastroj-pro-lepsi-uceni/> Relaxační pomůcky <https://www.podporainkuba.cz/materiale/aktivni-psychomotoricke-neklidy/> Plakát s návodem seberegulace pro děti <http://centrumločila.cz/sezest/user/autor/gulace.jpg> Tipy centra Ločila k empatickému naslouchání, budování emoční odolnosti a další... <http://centrumločila.cz/main-menu/koronavirus> Pár tipů jak začít s mindfulness <http://www.mindfulness-institut.cz/tipy-na-kazdy-den/> Aktivační cvičení do třídy <https://www.youtube.com/watch?v=ALrdp6tFvUs&list=PL8-37s> GoNoodle (na YouTube) <https://www.youtube.com/user/GoNoodleGames> Web cvičení GoNoodle <https://app.gonoodle.com/login?source=GMlogin>

## Příloha 4 - Co budou potřebovat děti po návratu do škol

### Co budou potřebovat děti po návratu do školy?

Návrat dětí do školy bude pro některé z nich náročná změna. Úzkost z toho, zda doženou probranou látku; nervozita, zda se znovu začlení do kolektivu. Obava, jak říci ostatním, že táta ztratil práci a řešíme peníze. A možná se do školy vůbec vrátit nechtějí, raději by zůstaly doma. Jak jim můžeme tento přechod co nejvíce usnadnit? Co budou děti ve škole první dny nejvíce potřebovat?

### POCIT BEZPEČÍ

#### PROSTOR SDÍLET

Dříve, než začneme jakoukoliv vzdělávací aktivitu, nechme děti vypovídat a sdílet, jak se doma měly. Dostanou tak šanci si na sebe pozvolna zvyknout a vyjádřit své pocity. Tím je také zregulují.

Náš mozek vnímá sociální hrozbu v podobné intenzitě jako jakoukoliv jinou hrozbu. Emoční regulace je spojená se schopností adekvátně reagovat v sociálním prostředí, zlepšením kognitivních funkcí a zvýšeným pocitem životní spokojenosti.

*Pokud se náš nervový systém může v prostoru orientovat - a to i symbolicky, když máme dostatek informací a jasnou představu o budoucnosti - snižujeme míru nejistoty a zvyšujeme vnitřní pocit bezpečí.*

#### PŘEDVÍDATELNOST a PRAVIDELNOST

Povídejme si s dětmi o tom, co se ve škole změnilo, jaká jsou školní pravidla a naše plány ve výuce. Naše očekávání směrem k nim. Prostor je otevřený pro dotazy a neexistující hloupé otázky.

#### MINIMALIZACE ZAHLCENÍ

Děti musí náhle zpracovat velké množství vnitřních a vnějších podnětů. Začněme pomaleji a v menších blocích, i když nám osnovy dýchají za krk: dostatek času na jednotlivé úkoly, přestávky mezi aktivitami, celkové snížení tempa, postupnou gradaci obtížnosti, rozdělení složitých úkolů na menší celky nebo na možnost spolupracovat v týmu. Zařadit aktivity podporující soustředění, klid, kreativitu, zapojení jemné motoriky rukou, kdy děti mají možnost si na chvíli od okolního dění odpočinout ve svém vnitřním světě.

*"Příliš rychle, příliš mnoho, příliš brzy" v kombinaci s nedostatkem času k integraci zážitků může vést k zahlcení nervového systému dítěte. To se projevuje neschopností se zklidnit, emočním a motorickým neklidem, problematickým chováním, nebo naopak únavou a vyčerpáním.*

*Pomalé břišní dýchání zvyšuje aktivitu bloudivého nervu (nervus vagus), který je součástí parasympatického nervového systému: srdeční frekvence se zpomaluje a stává se pravidelnou, krevní tlak klesá, svaly se uvolňují a zvyšuje se pocit celkového klidu.*

#### RELAXACE

Zkusme jednoduchá dechová a relaxační cvičení, krátkou vizualizaci oblíbeného místa nebo poslech hudby.

#### POHYB

Čas od času se protáhnout, změnit polohu nebo se jít projít.

*Dlouhé sezení není pro dětský organismus přirozené. Vestibulární systém ovlivňuje prostorovou orientaci a organizuje mozek tak, aby podporoval učení a emoční regulaci. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje hladinu endorfinu, dopaminu a serotoninu; v dlouhodobém kontextu snižuje projevy úzkosti a deprese.*

*Polyvagální teorie Stephena Porges dokazuje, že se regulujeme prostřednictvím vzájemné sociální interakce. Na neurofyziologické úrovni se nervový systém přesouvá od sympatické (útok či útek) nebo parasympatické (zamrznutí či disociace) aktivace k ventrálně vagálnímu systému sociálního zapojení (kontakt a bezpečí).*

**KLID, POZORNOST A ZÁJEM**  
Náš úsměv, klidná vokalizace, milý pohled, vstřícný postoj k dítěti.



[www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)

## Příloha 5 - Informovaný souhlas

### Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Vážený pane, vážená paní,  
v souladu s etickými zásadami, které jsou spojené s realizací mého výzkumu na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, Vás tímto žádám o souhlas s Vaší účastí.

#### Informace o výzkumu

Název práce: Podpora seberegulace a snižování stresu u žáků SŠ v přechodových obdobích mezi prezenčním a distančním vzděláváním v průběhu pandemie covid-19

Autor práce: Bc. Monika Slavíková; [mona.slavikova@gmail.com](mailto:mona.slavikova@gmail.com)

Název pracoviště: Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Magdalény Rettigové 4, 116 39 Praha 1  
IČ: 00216208

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D.; [lenka.felcmanova@pedf.cuni.cz](mailto:lenka.felcmanova@pedf.cuni.cz)

Cíl výzkumu: Cílem práce je popsat na případu vybrané střední školy problematiku podpory seberegulace a snižování stresu u žáků SŠ v přechodových obdobích mezi prezenčním a distančním způsobem vzdělávání v průběhu pandemie covid-19 a shrnutí zkušeností účastníků vzdělávacího procesu se zmíněnou situací.

Popis výzkumu: Je zvolen kvalitativní výzkumný design s využitím techniky sběru dat prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s různými skupinami respondentů a analýza dokumentace školy.

Výzkumné šetření je zaměřeno na zjištění strategií vedoucích ke vhodné seberegulaci žáků. Výzkumné otázky jsou zaměřeny na zjištění způsobů, jakými žáci snižovali stres během přechodových období mezi prezenční a distanční výukou a jakým způsobem jim v tom byli nápomocni pracovníci školy. Jsou zjišťovány hlavní stresové faktory a účinné strategie ke snížení stresu u žáků v průběhu pandemie covid-19.

Rozhovory s respondenty budou nahrávány. Nahrávky budou sloužit pouze k provedení kvalitativní obsahové analýzy. Z účasti na výzkumu nevyplývají respondentům žádná rizika, veškeré odkazy na jejich osobu budou při zpracování nahrávek anonymizovány. Původní nahrávky nebudou nikomu zpřístupněny a budou smazány bezprostředně po provedení přepisu.

#### Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu. Byl/a jsem seznámen/a s podstatou výzkumu, s cíli, metodami i postupy.

Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány a použity pro účely vypracování diplomové práce.

Měl/a jsem možnost si vše řádně zvážit. Měl/-a jsem možnost zeptat se na vše podstatné a potřebné. Na tyto dotazy jsem dostal/-a jasnou a srozumitelnou odpověď.

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním údajů v rozsahu, způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Byl/-a jsem poučen/-a o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez jakéhokoliv postihu.

V:

Dne:

Podpis:

---



## Příloha 6 - Přepis rozhovoru

Ž-2SOŠ2-1

---

T: Takže ještě jednou dobrý den. Děkuji, že jste svolila s rozhovorem, který bude nahráván za účelem přepisu a následné analýzy. Následně po přepisu a analýze tento audio záznam bude smazán. Rozumíte všemu, co jsem nyní řekla a co bylo uvedeno v informovaném souhlasu?

Ž-2SOŠ2-1: Jo jo, rozumím. V pohodě.

T: Cítíte se v bezpečí, v pořádku?

Ž-2SOŠ2-1: Ano.

T: Dobře. Zeptám se vás, když se zamyslíte nad těmi přechody mezi prezenční a distanční výukou... Co u vás vyvolávalo největší stres v tomto období?

Ž-2SOŠ2-1: Největší stres byl pro mě asi, že jsem jako pořádně nevěděla jako do poslední chvíle většinou, co se bude dít. Že jsme měli třeba jako špatný informace o tom, kdy bude nějaká hodina, takže jsem prostě byla ve stresu, jako jestli je teď nějaká hodina není. A jako ze začátku bylo všechno jinak, ale prostě zase to bylo něco jako nového. Tím, že už to nebyla základka, ale byla to střední, kde jsme se vlastně s tím vším a všemi lidmi stihli potkat vlastně měsíc, takže pro mě to jako bylo takový, že jsem nevěděla, co od toho mám čekat a vůbec jsem nevěděla, jak to vlastně bude chodit všechno.

T: Dokázala byste pojmenovat hlavní stresor? Bylo to teda na straně školy v nějaké té organizaci?

Ž-2SOŠ2-1: To bylo asi jako nejtěžší pro mě.

T: Co nebo kdo tento stres u vás zhoršoval a naopak zmírňoval?

Ž-2SOŠ2-1: Tak. Asi jakože zhoršovalo to prostě to, že my jsme neměli dané stálý, kdy jsme měli jako hodiny, takže se stalo prostě, že se najednou jako ta hodina, prostě z toho kalendáře jako vypařila... dalo by se říct... prostě jí smazali jako a já jako super, tak teď je ta hodina nebo není, protože jako já jsem byla vlastně často v docela jako velkým stresu a najednou bylo tohleto a já teď kon nevěděla, jako co mám dělat. Jestli si mám jako něco připojovat někde, nebo prostě jako nevěděla jsem, co v tu chvíli jako mám dělat. Ale pak třeba některý hodiny, že třeba po týdně nebo 14 dnech, tak jsme jakoby si s některými učiteli jako stanovili ty časy, kdy přesně budou hodiny a jako když by se to nějak, jako když by se ty hodiny neměli uskutečnit, tak jsme měli jedno místo, kam nám budou psát, což by ve většině případů

bylo kladné. Takže jako to bylo zase pro mě takový jako dobrý, že jsem věděla, tak tenhle hodina bude, protože jsme nedostali žádnou zprávu o tom, že by neměla být. No tak to bylo pro mě takový náročný.

T: Který z těch přechodů byl pro vás náročnější?

Ž-2SOŠ2-1: Pro mě byl určitě těžší přechod zpátky do prezenční, jako mně ta distanční výuka hrozně vyhovovala.

T: A kdybyste mohla zformulovat, proč vám vyhovovala distanční výuka nějaké body?

Ž-2SOŠ2-1: Distanční výuka byla jako vyhovující v tom, že já jsem si mohla jet doma svým tempem a prostě pro mě je občas škola jako dost stresující věc. Když jsem byla doma v tom svém prostředí, tak prostě jsem si seděla u toho počítače a mohla jsem si je tím vlastním tempem než v té škole. Prostě tam jako všichni jedeme, jedeme, jedeme, a to jako doma jsem nepospíchala někam. Mohla jsem kdykoliv si dojít pro cokoli prostě pro jídlo, a tak jako, takže pro mě to prostě doma mnohem víc vyhovuje, že nejsem v takovém stresu jako v té škole.

T: A když jste zmínila, že jste obecně ve škole ve stresu, z čeho to pramení?

Ž-2SOŠ2-1: Je to z toho školního prostředí. No, no...

T: Vyvolával ve vás ten návrat do té prezenční výuky, tedy větší stres. Když se zamyslíte, čím to mohlo být způsobeno, když vy jste mi tady řekla, že to bylo tím, že domácí prostředí je pro vás asi výhodnější, že můžete postupovat vlastním tempem v té výuce? Máte tam ještě nějaké parametry v tom? Ten návrat do toho prezenčního, proč byl tak náročný?

Ž-2SOŠ2-1: Mně taky jako přišlo, že prostě jsem tolik jako ani nevycházela s těma lidma ve třídě, takže to bylo taky jako takový... jak jsme se ani nevidali. Jako občas jsem si s někým napsala, zavolala, takže to jako ale to furt byly, já nevím třeba dvě, tři holky a pak jako tam převažovaly ty lidi, který jsem spíš měla pocit, že jakoby mě jenom jakoby využívali. A prostě už jsem jako byla jenom ve stresu z toho, že prostě už zase budu muset být jako s nima v té jedné třídě furt zavřená a potkávat se s nima. A to prostě pro mě bylo jako hrozně těžké.

T: Mně bylo řečeno, že jste měli na začátku prváku asi během prvního týdne adaptační kurz. Nebyl to ale výjezdní kurz, ale při škole. Jak tento kurz hodnotíte, tak to zpětně?

Ž-2SOŠ2-1: Tak já jsem teda byla jenom na část toho kurzu, já jsem potom onemocněla, takže já už jsem pak jako tam nebyla, ale určitě jako ze začátku to bylo takový jako pro

všechny... takový nový, takže jsme se jako všichni poznávali a tak. A vlastně přišlo mi to i dobré, že jsme se jako hodně poznali. Prostě zjistili jsme naše záliby a jako pobavili jsme se všichni u toho. Ale potom prostě, jakmile jsme byli v těch třídách všichni, tak se to pak jako rozkouskovalo na skupinky a už to jako nebylo úplně to, co bylo jako na začátku. No.

T: Dokázala jste si tam vytvořit nějaké vazby během toho adaptačního kurzu, že jste se spřátelila s někým?

Ž-2SOŠ2-1: To s pár holkama jo a vydrželo to to přátelství i během těch přechodů. Vlastně by nám to adaptačního kurzu to bylo jako já třeba 5 holek, ale pak jako mi přišlo, že během toho přechodu jako i během toho onlinu, to bylo takový, jako že někdo fakt jako má zájem o to se nějak přátelit a jako pár holek i jako fakt bylo, že prostě jsme si normálně psali každý den, občas i volali, takže pak to bylo takový, že jsem si jako říkala jo, tak asi tam to nebude jenom takový, jako když to říct tak jako ošklivě tak jako využívání. No no, takže jste byli i v kontaktu během distanční výuky.

T: Setkávali jste se i osobně?

Ž-2SOŠ2-1: To ne většinou, ono to vlastně minulej rok bylo docela drsný, že se ani nesmělo z okresů a já bydlím mimo Prahu, takže jako to pro mě nebylo úplně jednoduché, jako se dostat do Prahy.

T: Měla jste strach z toho opětovného setkání, když jste se vraceli do školy?

Ž-2SOŠ2-1: Určitě no.

T: Bylo to tím, že jste nedokázali vytvořit tak pevný kolektiv, že jste se nestihli ani poznat?

Ž-2SOŠ2-1: De facto asi hlavně z toho. No že jsem, já jsem ani pořádně nevěděla, co od těch lidí mám jako čekat, když, protože přece jenom teď, když si jako to vidím jako už cca s tím ročním odstupem, tak to bylo jako vidět, že každý se choval jinak při tom onlinu a jinak normálně v té škole, takže tam to bylo takový jako, no.

T: Bylo pro vás náročné udržovat ty vazby, které jste vytvořili na začátku toho školního roku. Bylo pro vás náročné udržovat kontakty se svými spolužáky během těch přechodů?

Ž-2SOŠ2-1: To mi nepříjde ani my jsme si, když máme jako třídní skupinu, tak tam jsme si jako psali každý den, protože prostě jsme potřebovali jako vědět, co kdy bude, co kdy máme odevzdat, jak co máme odevzdat, že třeba ani jsme nevěděli ze začátku, jak se s nějakýma věcmi pracuje a takže jako jsme si jako psali, dalo by se říct celý den v té třídní skupině. Ale

jako takhle jsme si jako to psali aspoň no a když třeba bylo potřeba jako udělat nějaký úkol a nerozuměli jsme tomu, tak jsme si třeba řekli, tak si v tolik zavoláme a zavolali jsme si no.

T: Rozumím. Co vám pomáhalo regulovat nebo snižovat stres, když se zamyslíte? Co vám například i obecně pomáhá s regulací stresu?

Ž-2SOŠ2-1: Já bych řekla, že to jsou hodně jako **moji blízký kamarádi**, že tak stačí, že třeba si jako píšu s kamarádkama třeba z **tancování**, protože jako tancuju a tam máme jako hodně dobrý kolektiv a jako s těma vždycky jako tam je ten stres jako asi nejvíc. To prostě jakože mě, že jsem se odreagovala hodně, i když jsme měli prostě online tréninky, nebylo to úplně úžasné, ale prostě museli jsme, takže jako byla u toho legrace a dokázala jsem se odreagovat takhle, no.

T: Jak u vás vůbec vypadá, když jste ve stresu? Co pociťujete na sobě?

Ž-2SOŠ2-1: Já pociťuji, že jsem jako na své okolí občas jako asi dost nepříjemná. Že jako prostě, když nestihám, tak jako dokážu být jako asi nepříjemná si myslím. A jako prostě **furt musím někde jako běhat a furt někomu pocít, že nestihám**. No. Takže občas je jako dobrý se prostě zastavit a lehnout si třeba a koukat na film nebo tak jako protože prostě, já toho mám docela dost, takže já jsem jako docela ve velkém stresu a jakmile prostě přijde pátek odpoledne, kdy končí škola už nic nemám, tak já jsem nejšťastnější, protože prostě můžu si jít lehnout po tom celém týdnu a usnula bych i na celé odpoledne.

T: Dokázala byste zformulovat nějaké doporučení pro žáky např. pro své spolužáky, pokud by došlo k dalšímu přechodu na distanční výuku? Něco, co vám pomáhalo, nebo víte, že je to dobré a mohlo by to i ostatním pomoci?

Ž-2SOŠ2-1: Já bych asi jako za sebe, co jsem třeba jako... což neradím úplně jako v normální škole, jo, protože já jako nejsem úplně nějaká, jako že bych prostě jako fakt pilně dělala úplně všechno ve škole. Takže prostě já **jsem věděla, že třeba tahle učitelka je v pohodě s tím, když jí to odevzdáme třeba já nevím 3 dny po termínu**. Někteří učitelé řeknou, bylo to tenhle termín odevzdali jste mi to 5 minut po, máte pětku... takže jako tam pak je to, jakože **srovnat si priority**. Vlastně bych to nazvala. Že prostě co vím, že musím odevzdat přesně v termínu, tak to si to jako udělat jako první a pak třeba když jako zbyde čas a energie, což většinou už nezbejvá, tak to tak jako pak dělat to, co je jako to, ale prostě všimla. Všimla jsem si, že tam je prostě učitelce, jako nevádí, když jí to odevzdáme třeba 2 dny po. Tak jsem jako udělala to, co jsem musela a pak jsem až dělala i klidně ty 2 dny po, prostě to, co jako nevádí. Takže já

jsem si třeba vždycky vzala jeden tejdén a sepsala jsem si na každý den, kdy co musím odevzdat. A jakoby tučně jsem si zvýraznila to, co jako fakt jsem musela odevzdat a pak jsem si odškrtovala, co už mám a jako to mi třeba hodně pomohlo. Tohle to já jsem jinak měla pocit, že jsem toho, že toho mám ještě jako hodně před sebou, a pak jsem se podívala na ten seznam a říkám, aha, vždyť mně už bejvá vlastně jenom jeden úkol a že to už není tak strašný. Takže jako srovnat si priority a napsat si třeba na každý den jako co, co musím udělat.

T: Takže bych to shrnula tak, vytvořit si nějaký time management, který vám bude osobně vyhovovat a tvorba nějakých to do listů, seznamů úkolů, které budete postupně odškrtovat a uvidíte, co ještě máte před sebou?

Ž-2SOŠ2-1: A zahrnout do toho určitě i přestávky nějaký já nevím na jídlo. Jít třeba na chvíli ven, což se občas nemohlo moc, ale jako i třeba jako jenom vyjít na zahradu mi jako třeba pomohlo, nebo tak.

T: Tak to je skvělý tip. Děkuji. Pokud byste takové nějaké doporučení měla zformulovat pro školu, ať už je to vedení školy nebo pro učitele, jak by se měly chovat ke svým studentům, jak by se obecně měli připravit na například další přechod.

Ž-2SOŠ2-1: Určitě by si škola měla stanovit, kde budou napsány, kdy budou jaký hodiny jako, protože my jsme to měli, někteří učitelé nám to psali do classroomu jen tak prostě, jako že napsali – teď bude hodina v tenhle den támhle. Některý nám to dali do toho do kalendáře Google. A někteří si řekli, je to v rozvrhu normálním, tak přece pojedeme takhle, ale jako občas ani nenapsali, jako že ta hodina třeba není. Takže určitě bych jako jim řekla, ať si jako srovnají, kam to budou psát, jestli to budou nechávat jenom na těch bakalářích, protože znám školy, kde prostě jeli normálně podle normálního rozvrhu od 8 hodin... nevím do kolika. Anebo jestli budou psát prostě do Google kalendáře, když ta hodina bude, nebo nebude. To bych jako asi nejvíc doporučila.

T: Takže nejožehavějším tématem byl teda nějaký rozvrh a organizace. A tedy sjednotit nějakou, platformu, na které vám budou poskytovány informace. Skvělé doporučení, děkuji. Jak vám pomáhala s regulací stresu škola, pomáhala vám nějakým způsobem?

Ž-2SOŠ2-1: To mi teda vůbec nepřišlo, že by nám pomohlo s regulací stresu. Nesnažila se nějak předcházet tomu stresu mi přešlo. Ne.

T: Nepřicházelo nějaké doporučení ze strany školy, například od třídního učitele?

Ž-2SOŠ2-1: Jo tak ten občas jako řekl, tak máte poslední hodinu, tak běžte třeba ven nebo tak, což jako v době koronaviru, když můžete maximálně 100 m od domu, se dělá blbě, ale jako většinou prostě to spíš bylo jako končí hodina, do příští hodiny udělejte tohleto a nashledanou jako takže tam jako moc tam nás spíš napomáhaly k tomu stresu než jako k regulaci stresu.

T: Probíhaly pravidelně třídní třídnické hodiny?

Ž-2SOŠ2-1: Rozhodně ne. My jsme, jako když jsme třeba něco potřebovali, nebo tak, tak buď jsme tomu učiteli, napsali. Anebo jsme mu, protože on učí matiku tak jsme mu jako to řekli o té matematice, že prostě máme tenhle problém a že se třeba chceme zeptat na tohle na tohle. Pak byl jeden problém s jednou učitelkou. To se řešilo vlastně s rodičema i jako s ředitelem. A tak to jsme jako řešili docela dlouho na tý hodině. Jako že jsme mu to prostě řekli anebo on, když se třeba od rodičů, protože moje mamka je docela aktivní občas, takže když se něco dozvěděl od rodičů, tak jako pak, jako s tím sám občas začal na tý hodině slyšel jsem o tomhle a začali jsme se jako o tom bavit. No ale jinak, jako že bysme měli pravidelně daný, kdy jsou třídnické hodiny, tak to vůbec to nemáme vlastně ani normálně, ale nějaký tedy setkání a rozhovory s třídním učitelem probíhaly... jo to jo... kdykoli jsme potřebovali, tak jsme mohli napsat, zavolat. Nebo jsme mu to řekli na tý hodině no.

T: Napadají mě k tomu dvě věci. Za prvé, můžete mi říct více něco k tomu problému s nejmenovanou vyučující?

Ž-2SOŠ2-1: Můžu. Ono to asi nebylo tak, že my jsme neměli žádný výklad, žádný online hodiny jsme neměli, jenom jsme dostali každý týden třeba sto slidovou prezentaci a udělejte si z toho zápisky. To bylo jako všechno a potom po nás vyučující chtěla, abysme jezdili do školy na zkoušení. Když byla škola zavřená, tak prostě po nás chtěla, abychom jako se sbalili a jeli jsme a jako do školy na zkoušení. Vypsala nám termíny, kdy může, což pravidelně bylo dopoledne, když máme, když jsme měli normálně online výuku, takže vlastně bysme ještě tím zatáhli nějaké hodiny a museli bysme prostě mít normálně zameškané hodiny. No a vlastně pak už jako byla natvrdo vlastně zavřená škola od nového roku, a to už teda jako když už to jako řešili s třídním, že prostě jako nebudeme jezdit do té školy na zkoušení, tak zkoušela tím stylem, že si vlastně celej ten hovor nahrávala a museli jsme mít sešit normálně, když vezmu tady papír... třeba to jsme ten sešit... museli mít takhle připláclý na obličej, aby jako jsme nic neviděli, a tak. No, a to se prostě takhle řešilo už ředitelem, už jenom to se řešilo, že jsme museli jezdit do té školy, protože jako moje rodiče třeba řekli, jako že nechtějí, abych jezdila

do té školy. Ještě abych jako za to měla jako normálně absenci, takže to se jako takhle řešilo. A nakonec to skončilo tím, že nám pololetí vyměnili vyučující.

T: Z tohoto problému s vyučující nějaký stres u vás?

Ž-2SOŠ2-1: Jako ze začátku to bylo jako – proč mám jet sakra do školy na to na zkoušení a jako byla jsem z toho taková, jako že jsem si říkala, vlastně mám to vůbec zapotřebí tam, jako se ní dohadovat? A když jsem to jako řekla rodičům, tak rodiče jako řekli – to je blbost abys jezdila do školy na zkoušení, jako v žádném případě tam nepojedeš. To je prostě blbost, tak je to jako chodit nemá. Takže já jsem si, takže mě jako uklidnilo to, že jako nemusím prostě do té školy na to zkoušení. A pak, vlastně když se to začalo řešit s tím vyučujícím a ředitelem, tak jako **my máme celkem dobrého ředitele, abych řekla, minimálně je s ním prostě sranda, jako máme ho rádi**, tak. Ten to jako taky začal řešit, ale jako bylo to takový, že jsem taky jako nevěděla, jak ta učitelka zareaguje. Takže jsem se třeba bála jako protože pak už nám třeba napsala, jako dáme si teďkon jednu online hodinu a začali jsme to tam jako snít řešit, a tak a ona se furt obhajovala už ani nevím čím já už jsem to pak přestala poslouchat, protože už mě to nebavilo, ale vím, že se spolužačky máma i do toho jako zapojila do toho hovoru. Takže **jsem jako chvíli byla ve stresu spíš z té jako hodiny, jakože co od té učitelky mám čekat**. Takže jako jsem jako **já furt jsem věřím prostě tomu třídnímu**, že prostě on jako fakt za náma stojí mi přijde, snaží se veškerý problémy vyřešit a většinou jako je vyřeší nějak. Takže, takže já jsem jako ani jsem zas tak tolik občas jako nebyla ve stresu, že jsem věřila tomu třídnímu, že nám jako nějak pomůže.

T: Obracela jste se na svého třídního vy sama osobně s nějakým problémem?

Ž-2SOŠ2-1: Tak, když se třeba začalo něco jako řešit během té hodiny, co jsme měli a začalo se tam něco řešit, tak jsem jako taky řekla názor nebo tak.

T: S nějakým vlastním problémem jste za ním nešla?

Ž-2SOŠ2-1: **Většinou ani ne**, většinou jsem teda nešla. Vlastně začali jsme to s ním řešit většinou takhle potom na té hodině. A když třeba volám jako třeba řekl, že s tím něco udělá, pak nám třeba na další hodině řekli, jakože už to začalo řešit, ale furt se nic jako nedělo, tak pak mu třeba už psala mamka, jak říkám, no to já se taky zapojí do všeho, takže jako. Takže jako takhle no.

T: Vyhledávala jste někde nebo u někoho pomoc v souvislosti s vaším duševním zdravím, s vaší duševní hygienou? Regulací stresu a podobně ne? Nepociťovala jste žádný problém v

této oblasti? A pokud byste pocívala nějaký problém hypoteticky, věděla byste, kam se obrátit, nebo na koho se obrátit, ať už v rámci školy nebo ve veřejném prostoru nebo v rodinném?

Ž-2SOŠ2-1: Určitě, jako když by se něco takového stalo tak jako první, komu bych se asi věřila, tak by byla kamarádka, protože prostě to je jako moje asi největší opora. A jako asi máma. Kdybych to taky asi jako to no a pak bysme to v případě začali řešit třeba já nevím s nějakým psychologem nebo něco takového, no.

T: Dobře. Věděla byste i na koho se obrátit ve škole? Jsou vám známy jména pracovníků poradenského pracoviště?

Ž-2SOŠ2-1: Jo, na tu... školní psycholožku. Já nevím, jak se jmenuje, ale vím, že si s ní jednou měli nějakou přednášku takhle online během online výuky.

T: To jsem se vlastně chtěla zeptat, zda jste měli nějakou schůzku se školní psycholožkou a jak byste to s refletovala? Jestli vám to nějak pomohlo? Na co to bylo?

Ž-2SOŠ2-1: Jsme měli jenom nějakou přednášku, co si pamatuju, a to bylo podle mě něco o návykových látkách nebo něco takového jako. Ale jinak jako nějakou extra jsme neměli.

T: Dobře. Mám tu další otázku... Měnil se v přechodových obdobích mezi prezenční a distanční výukou nějakým způsobem váš denní režim?

Ž-2SOŠ2-1: Určitě.

T: A pokud byste mohla zformulovat jakým způsobem?

Ž-2SOŠ2-1: Jak říkám, prostě já bydlím mimo Prahu. Takže jako já už jenom třeba to vstávání jako pro mě jako rovnou, když jsme přecházeli, tak jako pro mě bylo úplně jako nejtěžší podle mě, protože taky jsem vstávala většinou v 7:50 a teď jako vstávám normálně třeba v 6, nebo ve tři čtvrtě na 6. Takže už jenom to a prostě byla jsem rozhodně mnohem víc unavenější a taky nebyl tolik čas, že prostě takhle jsem prostě si vstala normálně jsem se vyspala do těch 7:50. Pak jsem jenom jako přišla k tomu počítači. Pak jsem si třeba došla pro nějaké jídlo, a tak jako. A jakmile skončila škola, tak jsem měla volno a mohla jsem si dělat, co jsem chtěla než to, když prostě takhle mi skončí ta škola, tak mě to trvá třeba hodinu, než já dojezu domů, takže to mi taky jako zabere mnohem víc času. A hlavně, i když už se jako všechno rozbíhalo zase k normálu, tak jsme zase začali naskakovat kroužky, takže to je u mě úplně běžný, že já prostě přijedu třeba v 6 večer domů. Když jsem byla doma, tak mi skončila



škola někdy třeba ve 2 a byl konec a mohla jsem si dělat, co jsem chtěla. Mohla jsem jít rovnou ven, mohla jsem prostě si dělat úplně, co jsem chtěla.

T: Takže když to shrnu, tak během prezenční výuky máte nějaký harmonogram, nějaký denní režim? Rytmus, který je určován tedy školou především a následně nějakou odpolední činností, tedy kroužky? Rozumím tomu takto dobře?

Ž-2SOŠ2-1: Jo a když byla ta distanční výuka, když se přecházelo na tu distanční výuku, tak to ten denní režim jakoby se smazal, nebyl tak ohraničený. Cítila jsem, že prostě mám takovou jako větší volnost a jako občas jsem samozřejmě dělala jako věci do školy prostě, když bylo potřeba jako třeba že jsem byla zkoušená z něčeho, tak jako občas za mnou třeba přišli rodiče v půl 2. ráno – jako nechceš už jít sakra spát? Ale já jsem se prostě jako byla schopná, když jsem měla být jako takhle zkoušená, třeba do těch půl 2. jako učit no. Ale jako měla jsem prostě volno, nebyla jsem v takovém stresu, že za 15 minut mám být tamhle a mezitím musím dojít ještě jako tamhle. Podívám se třeba na film, zacvičím si, zahraju si na nástroje. Pak třeba upeču něco jako, takže bylo to takový jako volnější mnohem.

T: Proběhla u vás nějaká změna v režimu, která do té doby nebyla? Kterou jste nedělala během prezenční výuky a přechodu na distanční výuku jste to zařadila do svého denního režimu?

Ž-2SOŠ2-1: Určitě zdravější životní styl, že jsem měla čas na to, jako si vařit zdravější jídlo, měla jsem čas na to cvičit, takže já jsem prostě většinou tak 5krát do týdne jsem cvičila třeba anebo místo cvičení jsem šla třeba jako na procházku, protože tady máme takovej sedmikilometrový okruh, takže jsem šla třeba těch 7 km. Takže jako určitě bych tam zařadila jako zdravější jako životní styl, no.

T: Když jste zmiňovala to stravování, jak jste na tom byla se stravováním?

Ž-2SOŠ2-1: Jako co jsem našla doma, tak z toho jsem většinou jako něco uvařila. Prostě vzhledem k tomu, že jsme byli třeba doma ještě s bráchou, tak jsem často vařila třeba i jemu, takže to bylo ještě jako o domluvě. Jako domluvit se. Co budeme jíst oba dva, protože mamka, jako je taky učitelka, ale vzhledem k tomu, že na základce, tak ty tu distanční výuky neměli tak dlouho jako my. Takže jako když ona byla doma, tak buď jsem vařila já, nebo ona. Podle toho, která z nás měla čas, a když jsme byli jako doma, jenom já s bratrem, tak tak jsme se většinou domluvili, co kdo chce. Anebo já jsem třeba dala nějaký návrh, a když on to nechtěl, tak jsem řekla, tak si něco udělej. No tak jo. Nějak jsem se s tím extra jako

neplánovala, ale jako měla jsem rozhodně jako **víc času na to vaření**, že prostě jsem si i našla jako různé recepty. Asi znáte určitě Aktin, takže prostě jsem si tam dala do oblíbených spoustu receptů, takže jsem vždycky jenom mamce poslala nákupní seznam, co budu potřebovat a prostě vařila jsem, zkoušela jsem různě jako všechny možné recepty, jako dávat dohromady.

T: A jak to bylo se spánkem? Vy jste zmínila, že jste se například učila i do 2 do noci.

Ž-2SOŠ2-1: To jo, ale jako **určitě bylo víc spánku než normálně, jako než když normálně při prezenční výuce**. Jako samozřejmě jsem chodila, já nevím **třeba 11 ve 12 spát to chodím pořád, ale prostě furt vstávám v těch 6 ráno**, a když já takhle vstávám v 6 ráno prostě tejdén, tak jsem pak úplně vyřízená, jako nejsem schopná ničeho. Takže já pak prostě přijdu a lehnu si a vzbudím se a už jako tma už je večer no. Takže jako spánku rozhodně bylo víc než při prezenční výuce, protože i při tý prezenční výuce já prostě přijdu domů pozdě. Ještě **než udělám ty věci, co potřebuju třeba, tak prostě tak už je jako 10 večer a ještě jako udělat něco navíc jako hygienu a to je pak prostě v 11. V půl 12. se dostanu do postele**. Do toho zase vstávám, takže dejme tomu nějakých těch 6 a půl hodiny, spím, no.

T: Bylo pro vás náročné zvykat si na ty změny v tom denním režimu? Když se podíváme z prezenční na distanční výuku, když byl přechod, bylo to náročné si zvykat na ty změny.

Ž-2SOŠ2-1: **Z tý prezenční na distanční to ani nebylo zas tak těžký. Já jsem se i těšila na tu distanční, jako že budu mít víc volno, že prostě jako nebudu furt jenom lítat sem tam sem tam jako. Že se vyspíme, protože prostě spánek ten jako u mě fakt nedostatkové zboží**, že to tak řeknu, takže jako to ani nebylo to tak těžký. Ale z té distanční na prezenční to je pro mě, jako to mně stačí třeba teďka, jak byly prázdniny, tak jako po těch prázdninách vstávat v 6 ráno, to jako mě úplně nadlidský výkon, občas, no.

T: To byla poslední otázka. Na závěr se vás zeptám, jestli nechcete něco dodat, co jsem třeba opomněla?

Ž-2SOŠ2-1: Né, já si myslím, že jsme to shmuly.

T: Dobře. Tak vám tedy tímto ještě jednou děkuji za rozhovor.

# DĚTSKÁ REAKCE NA STRES



## BOJ

řvaní, ječení,  
používání  
sprostých slov

bití, kopání, kousání,  
mrskáni se, rány pěstí

obviňování, odvádění  
pozornosti, svalování  
odpovědnosti na druhé,  
obhajování se

vznášení požadavků,  
kontrolování

"oponující",  
"vzdorovitý",  
"nepoddajný"

konfrontace s tím,  
co vnímá jako ohrožující

podrážděnost, vztek,  
zuřivost, uraženost,  
agresivita



## ÚTĚK

snaha uniknout,  
uprchnout

roztržitost,  
nesoustředěnost,  
potíže s pozorností

neposednost,  
neklid,  
hyperaktivita

zahlcenost, zaujatost  
vším možným, jen ne  
danou věcí

odkládání,  
vyhýbání se,  
ignorování situace

útěk od toho, čím  
se cítí být ohroženi

úzkost až panika,  
ustrašenost, starosti,  
přetížení



## ZAMRZNUTÍ

vypnutí se, odpojení,  
prázdná v mysli

nutkání schovat se,  
izolovat se

nereagování,  
častá fráze  
"já nevím"

obtíže  
s dokončováním  
úkolů

ztráta pozornosti,  
zasnění

neschopnost  
pohybu,  
pocit zaseknutí se

deprese,  
otupělost,  
nuda/apatie,  
bezmoc

Centrum



WholeHearted School Counseling + @myselflovesupply

[www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz)  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)

## **Seznam obrázků**

Obr. 1: Model k analýze zdrojů zátěže ve školních interakcích jedince (učitele, žáka)

Obr. 2: Intencionální a organismická autoregulace u mládeže

Obr. 3: Tři klíčové části ve vztahu k seberegulaci

Obr. 4, 5, 6: MŠMT: Přehled provozu škol v období pandemie COVID19: jaro 2020–2021.

## **Seznam tabulek**

Tab. 1: Rozdílné charakteristiky obranných a zvládacích reakcí

Tab. 2: Pět stavů aktivace stresové reakce a jejich vliv na vybrané funkce a schopnosti