

ŠKOLNÍ PSYCHOLOG NA ZŠ MODŘICE

V lednu 2014 byla zřízena na ZŠ Modřice nová funkce školního psychologa. Pedagogové postupně přivykli tomu, že vstupují do jejich práce a naučili se ji pro svoje žáky využívat. Taktéž rodiče využívají již hojně konzultační hodiny a nebojí se s problémem svého dítěte obrátit na školu o pomoc.

Mohu říci, že s nástupem nového školního roku se spolupráce jak s pedagogy, tak s rodiči již „rozjela“ na plné obrátky...

Touto cestou bych ráda přiblížila také občanům Modřic, zejména pak rodičům, svoji činnost na škole.

Náplň práce školního psychologa je velmi široká, stručný přehled o jeho činnosti si můžete přečíst na webových stránkách školy v sekci ŠPP (Školní poradenské pracoviště). Jelikož jsou to však informace velmi obecné, ráda bych byla konkrétnější. Každý psycholog má svoje specializace a profesní zájmy, a tak i činnost školních psychologů na školách je variabilní.

Tento školní rok jsem zahájila adaptačním programem pro prvňáčky a děti v přípravné třídě, tak aby naši malí žáčci mohli nastoupit do školy s radostí a bez většího stresu. Program probíhal celé září, kdy jsme hráli různé hry na vzájemné seznámení se se spolužáky a se školou, na uvolnění tenze nebo naopak zklidnění hyperaktivity. Hry děti moc bavily, ale nejvíc nadšené byly ze závěru celého tohoto programu, kdy k nám zavítala canisterapeutka Blanka Martinovská se svojí s fenkou Caikou.

Mojí specializací je také například nabídka relaxační skupinové terapie pro děti s ADHD (poruchy pozornosti a hyperaktivita) a děti úzkostné. Děti jsou vystaveny nejrůznějším tlakům, které musí ve svém věku překonávat a jsou stejně jako dospělí vystavováni někdy i dlouhodobému stresu. Máme však k dispozici prostředky, kterými můžeme toto napětí uvolňovat. Ve školním prostředí zažívají všechny děti občas napětí, například při zkouškových situacích, ale také ve vztazích se spolužáky. Nejintenzivněji však toto napětí prožívají děti hyperaktivní, které přetlak ventilují „zlobením“ a děti úzkostné, které se naopak stáhnou do sebe a mohou se tak pomalu vyčlenit z kolektivu. Ve vedení relaxace vycházím ze dvou nejuznávanějších teoretiků E. Jakobsena a J.H. Schultze, po nichž jsou pojmenovány dvě metody, které jsou celosvětově využívány. Jacobsonovou metodou se můžeme naučit relaxovat tím, že nejprve stáhneme svaly a pak je uvolníme. Tato cvičení, při nichž se střídá stažení a uvolnění, uklidňují nervový systém a svaly, zatěžované každodenní činností. Schultzova metoda používá mentálních představ, které podněcují návrat fyzického uvolnění. Mohu si například představovat, že mořská vlna omývá mé tělo od konečků prstů k hlavě, a mít přitom svaly všech končetin uvolněné a ve stavu celkové pohody. Oba tyto přístupy jsou pro děti aplikovány ve formě hrových pohybových cvičení a v relaxaci pomocí příběhů či pohádek. Názory odborníků se shodují v tom, že děti jsou po tělesné činnosti klidnější a lépe se učí. Během předčítání se zas dítě postupně uklidňuje, zotavuje a

uvolňuje. Cítí tíhu i teplo svého těla, vnímá svůj klidný dech, poznává své vlastní síly. Touto cestou získává i větší sebevědomí a sebejistotu.

S dalšími metodami, které ke své práci využívám, Vás ráda seznámím v dalších číslech zpravodaje a věřím, že se tak pro mnohé stane představa o práci psychologa na škole zřetelnější a srozumitelnější....

Jeanette Vrtková

školní psycholožka