

Desatero pro rodiče a jejich děti v době karantény

Milí a stateční rodiče,

1. Je dobré vědět, že v tom nejste sami. Je dost dalších rodičů a dětí, které mají v karanténě i třeba s on-line výukou podobné starosti jako vy.
2. I přes nabourání běžného režimu dne se snažte zachovat během dne určité zvyklosti a rituály (např. způsoby buzení dětí, vstávání, stolování, usínací rituály...) a s ohledem na změny v karanténě si vytvořte nové – před výukou, po jejím ukončení, společné čtení, aktivita o přestávce (písnička, tanec...).
3. Vytvořte si společně s dětmi plán dne (nejlépe již předcházející večer). Aktivita dítěte při plánování je důležitá, učí se plánovat a lépe pak přijímá pravidla spojená s plánem. Při plánování dne nezapomeňte zohlednit program on line výuky, stejně jako vaše časové možnosti s ohledem na další rodinné příslušníky. Při plánování buďte rozumní, někdy méně znamená více. A zároveň mějte na mysli, že i neúspěch (třeba v podobě nesplnění plánu) může být cestou k příštímu úspěchu.
4. Zapojte do péče o domácnost všechny členy rodiny, rozdělte si práci v kuchyni, na zahradě, pomáhejte si, nechte dětem pocítit jejich důležitost při zvládnání domácnosti.
5. Jestliže se něco vašemu dítěti při domácí výuce či on-line výuce nedaří, nevěste hlavu, zachovejte klid a dítě pochvalte za snahu a odvedenou práci. Udělejte si společně přestávku, vyvětrejte, zaskotačte, napijte se a teprve po té pokračujte. Důležitá je vámi vyjádřená důvěra ve schopnosti vašeho dítěte, je dobré, aby slyšelo, že se s tím poperete, že to společně zvládnete, i když to nebude třeba jednoduché.
6. Případnou nespokojenost s postupem pedagoga (např. při on-line výuce) můžete pojmenovat bez zbytečných emocí a hodnocení osobnosti učitele. Pro další úspěšnou spolupráci vašeho dítěte s učitelem je to moc důležité.
V případě výraznějších obtíží při výuce (technické problémy, problémy s učivem, velké množství úkolů apod.) dejte jasnou a stručnou zprávu pedagogovi (e-mailem, telef....), dle potřeby i opakovaně. Nečekejte rychlou odpověď, důležité je však o obtížích pedagoga vašeho dítěte informovat.
7. Zvažte, kolik času denně je potřeba věnovat se s vaším dítětem výuce mimo on-line výuku či zadanou práci. Záleží na jeho potřebách, ale také na vašich možnostech, nejen časových. Nezapomeňte na prostor pro volnou hru dítěte, společné aktivity doma i v přírodě a také čas pro vás samotné (k načerpání energie, abyste to s vašimi dětmi bez újmy zvládli).
8. Pravidelně dítě oceňujte, pochvalte, vhodně pro školní i jinou práci motivujte, přenášejte na něj zodpovědnost za jeho chování, podporujte zkušenost, že se mu jeho vhodné chování vyplácí – např. více času při zvládnutí činnosti je možné využít ke společné hře, čtení apod.
9. Podporujte během dne pozitivní emoce, dělejte si společně drobné radosti (film, knížka, dobrota společně připravená, společenská i PC hra...), vymyslete vždy něco (i drobnost), na co se budete společně těšit.
10. Hodně si spolu povídejte, rozvíjejte společné sdílení, pocit sounáležitost. Dovolte sobě i dítěti vyjádřit své emoce (všeho druhu). Více než jindy si uvědomte, co vás spojuje, využijte společné chvíle k posílení hodnot vaší rodiny, pravidelně kontaktujte širší rodinu (babička a dědečkovi můžou volat děti).

Hodně zdaru a trpělivosti přejí pracovníci PPP Teplice