

Vážení rodiče,

období, kdy se vaše děti vzdělávají na dálku, je pro všechny zúčastněné náročné a zatěžující. Proto je dobré využívat různé mechanismy podpory a hledat možné způsoby, jak dětem i sobě toto období ulehčit či zpříjemnit.

S laskavým svolením mé kolegyně, psycholožky ze ZŠ pro sluchově postižené Lucie Štokingerové, sdílím její materiál pro rodiče. Obsahuje seznam doporučení, jak můžete podpořit děti v tomto nelehkém období. Mnohé tipy určitě můžete zkusit využít i pro podporu sebe sama.

Věřím, že toto náročné období úspěšně překonáme, nicméně pokud byste vy a vaše děti potřebovali jakoukoliv podporu, neváhejte mě kontaktovat na email: herrmannova@destinka.cz.

Školní psycholožka: Mgr. Kateřina Herrmannová

Tipy na podporu dětí během distanční výuky

Pravidelné činnosti a rituály

Pokuste se společně s dětmi nastavit pravidelný režim dne, který usnadní dětem orientaci a podpoří je v samostatnosti při plnění povinností. Pravidelné činnosti a určitá jistota, co se během dne bude dít, mohou snížit váš stres i vašich dětí. Stanovte si aktivity, kterým se během dne budete věnovat. Kromě školy/práce rozhodně nezapomeňte do svého rozvrhu zařadit i odpočinek, sport a udržování sociálních kontaktů.

Vzájemná komunikace

Velmi důležitá je vzájemná komunikace v rodině o tom, co a kdo pro svou práci a plnění školních povinností potřebuje. Společně s dětmi zapřemýšlejte nad otázkami, co by aktuálně potřebovaly, aby se mohly učit a vy abyste mohli pracovat či udržet domácnost v chodu. Zároveň se domluvte, jak si můžete vzájemně pomoci a podpořit se ve zvládnutí školy, práce a domácnosti.

Přehled o školní práci

Během distanční výuky si domluvte způsob, kdy vám děti budou ukazovat, na čem aktuálně pracují, co mají hotové a jaké povinnosti je ještě čekají. Velmi cenné jsou informace o tom, co se jim daří a v jaké oblasti mají potíže.

Kvalitně strávený čas společně

Vzhledem k současné náročné situaci máte pravděpodobně povinností až nad hlavu, nicméně je velmi prospěšné si vymezit denně nějaký čas, který budete aktivně trávit společně s dětmi. Vyberte si činnost, která vás bude sblížovat – můžete si zkusit zahrát společenskou hru, chvíli si povídat, jít se společně projít, zhlédnout večer film nebo si před spaním společně číst pohádku.

Zvýšený zájem o prožívání dětí

Všechna ta opatření a omezení, která již trvají dlouhou dobu, pochopitelně doléhají intenzivně na psychiku snad každého dospělého a samozřejmě je prožívají výrazně i děti. Děti mohou mít tendenci se uzavírat více do sebe a nemusí si vědět rady, jak se vypořádat se záplavou emocí (jako je například strach, úzkost, zlost, záchvaty paniky, stud, obavy...). Zkuste s nimi mluvit o tom, jak se cítí, co je trápí, nad čím přemýšlí i co by potřebovaly, aby se cítily lépe.

Sociální kontakty

Pro každého člověka jsou velmi důležité sociální vazby. Výuka z domova může nejmenším dětem dokonce vyhovovat, jelikož je příležitostí trávit více času doma s rodiči. Nicméně v životě starších dětí mají vrstevnické vztahy velký význam a představují pro ně zdroj podpory. Umožněte dětem udržovat sociální kontakty s kamarády a spolužáky na dálku prostřednictvím sociálních sítí, Skypu, volání, her apod.

Respekt k potřebě osobního prostoru

Situace, kdy velké množství času trávíte společně s dětmi na stejném místě, může být složitější zejména pro vaše pubertální děti. Pokud to umožní vaše bytové podmínky, dovolte svým dětem, ale i sami sobě, být chvíli jen sami se sebou.

Podpora pohybu

Pro tělo i psychiku je určitě potřebné kompenzovat dlouhý čas strávený u počítače nebo televize nějakou pohybovou aktivitou. Zkuste se s dětmi dostat na chvíli ven na procházku nebo se můžete hýbat také doma – cvičit podle YouTube videí, zapojit děti a vymyslet nějakou pohybovou hru, také stačí i pár cviků před počítačem.

Relaxační techniky

Odpočinek a chvíle sama pro sebe je velmi důležitý a v této náročné době to rozhodně platí dvakrát. Pravidelná relaxace pomáhá k lepšímu soustředění, uvolnění, zvládnání stresu a také zlepšuje spánek. Na Googlu nebo YouTube zkuste zadat – progresivní svalová relaxace, relaxační cvičení, mindfulness, imaginace, jóga. Mimo jiné i procházka do přírody a její pozorování je výbornou relaxační metodou.

Seznam užitečných odkazů:

Krizové linky

Pro děti

Linka bezpečí - <https://www.linkabezpeci.cz/>

Telefon 116 111, chat

Pro rodiče

Rodičovská linka - <https://www.rodicovskalinka.cz/>

Telefon 606 021 021, chat

Linka důvěry České Budějovice

<http://www.rodinnaporadnacb.cz/linka-duvery>

Telefon 387 313 030

Aplikace Nepanikař -
poskytne zdarma rychlou
první psychologickou
pomoc

<https://nepanikar.eu/>

Dechová cvičení pro
celkové zklidnění pro děti
a dospělé

<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

Relaxace

Vedená relaxace

<https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

Publikace s relaxačními technikami pro děti
Nathalie Peretti - Relaxační desetiminutovky

**Nápady pro rodiče
s dětmi doma**

https://www.skaut.cz/programdoma/?fbclid=IwAR0TFXtQrN_DSCX6lt1nUVqe5K-9Rv84Q4BllcBrkBDPwjiHTj_11SnMtWo