

## **Rodiče – nastavte si pravidla pro domácí výuku. Jaká? Třeba taková:**

### **1. Nastavte si pravidla, režim a bezpečné hranice**

System, řád, pravidelnost a rituály je to, co ukotvuje v době chaosu (nejen děti, ale i dospělí). Vytvořte dítěti pocit bezpečí (potřebuje vědět, co, kdy a jak se bude dít, aby mohlo zůstat dítětem), nastavte jasné hranice, dodržujte pravidelný režim (trvejte na tom, aby i teď, kdy je doma, vstávalo a chodilo do postele v pravidelný čas) a buďte mu emoční oporou.

### **2. Vytvořte pracovní místo, kde se bude dítě učit**

Vytváření pracovního místa je už samo o sobě učením. Pokud dítě pracuje u stolu, posaďte jej k němu vždy ve stejný čas. Zapojte proto dítě na vytváření pracovního prostoru a uče ho udržovat si na tomto místě pořádek. Škola má také přece určitý pevný řád.

### **3. Stanovte si časový harmonogram dne**

Stanovte přesný harmonogram, kdy má dítě dělat úkoly, kdy se protáhnout a nezapomínejte na kroužky, resp. aktivity, které děti běžně dělají – malujte si s nimi, vezměte je ven, nechte je sportovat. Vše do tohoto harmonogramu zakomponujte. Vycházejte z doporučení, že časová dotace na domácí práci na 1. stupni by měla být max. 2 hodiny denně a na 2. stupni max. 4 hodiny denně. Respektujte tempo učení dítěte, všimněte si možných známek přetížení, zkuste společně s dítětem přijít na to, jaký styl učení je pro něj nejefektivnější.

### **4. Uče děti pracovat s plánováním činností a zpětnou vazbou**

Nechte dítě naplánovat si, co udělá, v jakém čase a zpětně si vyhodnotit, zda se mu vše podařilo (mladším dětem pomozte s rozplánováním výuky). Nechte ho, ať o tom, co dělá, mluví svým jazykem. A uče ho, aby si po sobě výsledek samo zkontrolovalo.

### **5. Propojte učení dětí s reálným životem**

Nechte dítěti dostatečný prostor, aby si co nejvíce věcí a jevů mohlo objevit samo. To samozřejmě neznamená, že ho v tom necháte plácet. Snažte se pomoci mu propojovat učení s reálným životem.

### **6. Pokud něčemu dítě nerozumí, konzultujte s učitelem**

Sledujte stránky školy a komunikujte s třídním učitelem, ev. s učitelem jednotlivých předmětů. Látku s dítětem opakujte, procvičujte, ptejte se dítěte, jak látce rozumí, jak

by to řešilo, nechte si to vysvětlit od něj. Podporujte ho v jeho práci, ale nedělejte ji za něj. Pokud si nebudete vy ani dítě vědět s něčím rady, úkol raději vynechte. Ať si dítě poznamená, že mělo s cvičením problém (učitelé rádi látku dovysvětlí – přes mail, nebo formou on-line konzultace).

## **7. Motivujte dítě, aby udržovalo sociální kontakt se spolužáky**

Podpořte jej, aby diskutovalo dané předměty se spolužáky – nechte ho poptat se, jak to dělá spolužák. Upevní to jejich zájem o výuku a sociální interakci.

## **8. Netlačte na výkon**

Platí, že klid a trpělivost jsou základ. Když to nejde, tak to nejde. Půjde to příště. Zachovejte klid. Pokud ucítíte, že na vás jde rozčilenost, okamžitě přestaňte!

## **9. Dítěti umožněte zažívat pocit úspěchu**

To je nesmírně důležité. Nebudte perfekcionisté. Obrovský úspěch je už to, že dítě pracuje. Vždyť se to teprve učí! Chvalte dítě za vše, co se mu daří. Řekněte mu, jak jste na něj pyšní, že s vámi pracuje, že vás poslouchá, že se soustředí. Dejte mu důvěru, že to zvládne. A na konci vyjádřete uznání, že se mu to podařilo.

## **10. Plánujte si s dětmi (i bez nich) čas na relaxaci**

Myslete na psychické i fyzické zdraví Vás i Vašich dětí. Buďte laskaví a ohleduplní k sobě, udělejte si jako rodič prostor a čas na sebe (pokud budete v psychické pohodě vy, bude i Vaše dítě). Zkuste znovuobnovit rovnováhu v době chaosu – držte se svého systému a řádu, o víkendu buďte off-line a věnujte se sobě navzájem.

## **11. Váš vztah s vaším dítětem je nejdůležitější - nedovolte, aby ho učení ničilo**

Buďte pro své dítě „emočně stabilním rodičem“, dítě velmi citlivě vnímá rodičovské strachy, nejistoty a úzkosti. Uznejte a mluvte s dítětem o jeho pocitech, i pro něj je to těžké období. Důležitější, než co se dítě naučí, je váš vzájemný vztah.

Není nic neobvyklého, že se dítě může začít vnitřně bránit a ani neví proč. Pokud se vám dítě takzvaně "zablokuje", netlačte a raději další učení odložte. Obejměte ho a řekněte, že víte, co cítí, a dělejte chvíli něco jiného, co dítě baví. Něco skutečně lehkého, veselého, kde bude moci uspět.

Pokud vám přetekl pohár trpělivosti, nebuďte z toho nešťastní, je to normální. Běžte za dítětem, dotkněte se ho a řekněte mu, že vaše rozčilení nepatřilo jemu. "Řekněte mu, že to byla vaše bezmoc, zoufalství, či strach... Dítě vás vezme na milost a nejspíš se samo bude chtít přitulit. Ono vás totiž miluje...