

8 tipů pro rodiče při distanční výuce

22. ledna 2021

1. Zajímejte se o děti více než obvykle

Mnoho dětí má při dlouho trvající distanční výuce tendenci uzavírat se více do sebe. Nemají si s kým promluvit anebo neví, jak na to. Zkuste se jich tedy ptát, jak jim je, jak se cítí, co zažily anebo nezažily a potřebovaly by. Důležité je zajímat se nejen o školu, ale i osobní život dětí. Ptejte se jich na vztahy, úspěchy, ale i neúspěchy a o čem přemýšlí.

2. Nastavte si společně pravidelný režim dne

Malé děti se snadněji zorientují a dříve se osamostatní, když budou mít pravidelný režim dne. Starším dětem pomůže časový rozvrh lépe zvládnout pracovní morálku.

Udělejte si rodinnou poradu. Společně si odpovězte na následující otázky:

3. Podpořte sebe i děti v pohybu a pravidelném chození ven

Současná situace sama o sobě přináší mnoho stresorů počínaje sociální izolací, nuceným sdílením prostoru se stejnými osobami, nedostatečnou možností ventilovat stres v kroužcích či na sportovištích. Pokud je to jen trochu možné, snažte se dostat za světla ven a aspoň se projít. Nedovolí-li to práce rodiči, podpořte v tom aspoň dítě. Procházka, sport anebo alespoň pár cviků u počítače, je důležitá kompenzace pro tělo i psychiku.

4. Mějte realistická očekávání od dětí i učitelů

Opusťte představu, že se děti naučí stejné množství látky a ve stejné kvalitě, jako kdyby chodily do školy (více ve [zprávě České školní inspekce](#)). Děti samy mnohdy nemusí identifikovat, že mají s učením problém nebo si neřeknou o pomoc. Učitel za počítačem ve škole to nemusí vždy včas zjistit. V této situaci může klíčovou roli sehrát podpora rodiče, který s dítětem pravidelně komunikuje.

5. Mějte přehled o školní práci dítěte

Domluvte si společně systém, kdy a jak vám dítě dá zprávu o tom, jak se mu daří a kde naopak vnímá potíže. Ideální je varianta, kdy vy nechodíte dítě kontrolovat, ale máte domluveno, že vám pravidelně ukazuje, na čem pracuje, co má hotové, co má v plánu.

Nechte dítě, aby vám ukázalo, kam mu chodí úkoly. Můžete se ptát, jak pozná, co má ještě dělat a co už je hotové.

6. Podpořte dítě v organizaci učení

Vytvoření vlastního plánu a organizace učení je těžký úkol pro prvňáka, některé maturanty, ale i mnoho dospělých. Nabídněte dítěti pomoc s nastavením systému práce. V případě potřeby neváhejte kontaktovat školu s prosbou o pomoc.

7. Vyzvěte dítě, aby vám ukázalo, jak ovládá online nástroje

Děti někdy komunikují přes více prostředí s různými učiteli. Nechte děti, aby vám ukázaly, jak tato prostředí ovládají a jak se v nich orientují. Některé aplikace např. nabízejí možnost zobrazit všechny účastníky online schůzky až v pokročilém nastavení. Dítě to nemusí vědět a vidí vždy jen několik spolužáků a nikdy ne všechny najednou.

8. Deváták či maturant může potřebovat větší podporu

Pro deváťáky i maturanty se blíží dosud pravděpodobně největší zkouška jejich života. Že je čeká, vědí, ale zkušenost s přípravou zatím nemohli získat. Ve škole se běžně odehrává mnoho situací, které teď děti nemohou zažívat. Může jít

o cílené aktivity školy zaměřené na přípravu či zvládání stresu, ale jsou to i neformální rozhovory se spolužáky, které mohou dodávat klid a pocit sounáležitosti a bezpečí. Bez podpory a zájmu ze strany rodiče se může snadno stát, že na situaci budou sami.

Autoři: učitel Ivan Čermák, psycholožka Vladimíra Straková