

8 tipů pro rodiče při distanční výuce

1/2

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 poradou. Společně si odpovězte na následující otázky.

1. Co bys teď potřeboval/a, aby ses mohl/a učit a plnit školní povinnosti//pracovat a udržet domácnost v chodu?
2. Co pro to můžeš udělat hned a co později?
3. Co pro tebe mohu udělat já, abych tě podpořil/a ve zvládnání školy//zvládnání práce a domácností?

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 zjistiť. V této situaci může klíčovou roli sehrát podpora rodiče, který s dítětem pravidelně komunikuje.

8 tipů pro rodiče při distanční výuce

2/2

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 devátáky 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.