

Milí rodičia

Nachádzame sa v situáciu, ktorú nikto z nás nečakal, ktorá pre nikoho nie je jednoduchá. Vírus COVID-19 v mnohom ovplyvnil a zmenil náš každodenný život. Narušil náš každodenný stereotyp, rutinu, zvyky a obmedzil mnoho našich aktivít. Momentálna situácia má vplyv na každého jedného z nás: na malé deti, menších i väčších školákov, študentov, dospelých - či už nezamestnaných, na materskej dovolenke, alebo pracujúcich v akomkoľvek odvetví, aj na seniorov. Veľká zmena nastala aj v školstve. Na základe rozhodnutia ministra školstva je prerušené školské vyučovanie v škole až do odvolania. Vyučovania prebieha ako samoštúdium, prostredníctvom elektronickej komunikácie s pedagógmi. Táto zmena má veľký vplyv nielen na samotné deti a učiteľov ale aj na vás – rodičov. Nie je jednoduché vysvetľovať deťom učivo, pomáhať s úlohami, ktoré ani my dospelí nemusíme vždy ovládať. Obzvlášť náročnejšie to môže byť ak je v domácnosti viac detí rôzneho veku, ak pracujete z domu. Rozhodla som sa poskytnúť vám niekoľko rád, ktoré môžu uľahčiť vzdelávanie z domu.

1. **ZMLUVA** – Vytvorte si s deťmi zmluvu. Spoločne sa dohodnite o tom kedy sa začnete učiť, kde sa budete učiť a ako dlho sa učeniu budete venovať. Ustálený režim dáva menším deťom pocit väčšej emočnej istoty u starších detí pomáha eliminovať možnosti vyjednávania. Nie je potrebné stanoviť presný čas na minúty, stačí sa napríklad dohodnúť, že keď sa naraňajujete budete sa hodinu učiť alebo že po rannej rozprávke sa budete učiť matematiku.
2. **20 MINÚT** – Jeden predmet sa s dieťaťom učte v jeden deň maximálne 20 minút (najmä u menších žiakov). Je to čas, ktorý aj 6 ročné dieťa zvládne udržať pozornosť a zároveň niečo nové sa naučiť. Ak dieťa práve preberaná téma baví a chce sa o tom dozvedieť viac, môžete jej venovať aj viac času alebo sa dohodnúť, že sa k tomu vrátite po splnení povinností. Treba podporovať a rozvíjať silné stránky dieťaťa a jeho záujmy. 20 minút sa týka učenia sa dieťaťa s rodičom, pričom dieťa sa samostatne môže predmetu venovať aj dlhšie.
3. **TRPEZLIVOSŤ, TOLERANCIA** – Snažte sa byť trpezliví, tolerantní, nevyžadovať od svojich detí dokonalosť dospeláckeho sveta. Kritizovanie, negatívna spätná väzba, súrenie k rýchlejšiemu výkonu vytvára u dieťaťa negatívny vzťah k učeniu sa. Nikto nie je dokonalý, každý má právo na chyby.
4. **STRIEDANIE ČINNOSTÍ** - Zo psychologického hľadiska je tiež vhodné pri domácej príprave zaraďovať rôzne činnosti, striedanie sedavých aktivít s pohybovými. Pri zvýšenej únave si doprajte prestávku na oddych.
5. **NEUČTE SA AK STE NERVÓZNI** – Je normálne ak ste vy alebo vaše deti nervózni. Dôvody na to môžu byť rôzne, či už strach z momentálnej situácie, príliš veľa povinností, alebo vás vytočila nejaká úloha. Ak ste nervózni neučte sa. Zatancujte si, zaspievajte si, venujte sa niečomu inému. K učeniu sa vráťte keď budete pokojnejší, s lepšou náladou.
6. **PO 18TEJ SA NEUČÍME** – Náš výkon sa počas dňa mení. Výskumy ukazujú, že najvýkonnejší sme doobeda. Mozog je čerstvý, oddýchnutý. Počas obeda a krátko poobede náš výkon výrazne klesá a stúpať začne medzi 14 – 16 poobede. Ku večeru výkon opäť klesá. Preto ak je to možné snažme sa úlohy vyžadujúce väčší výkon vykonávať doobeda.
7. **DOSTATOK SPÁNKU** – Dostatočný a pravidelný režim spánku je dôležitý pre deti ale aj pre dospelých. Spánok má regeneračný význam pre celé telo aj dušu. Nedostatočný spánok môže mať negatívny dopad na výkon ale aj správanie detí. Doprajme dostatok spánku sebe aj deťom.

8. **UČENIE HROU** – Učenie premeňte na hru a zábavu. Hrajte sa, buďte tvoriví, kreatívni a usmievajte sa. Môžete si napríklad vymeniť roly – deti budú učiť rodičov, čím sa sami nevedome učia.
9. **ZDROJE POMOCI** – Nie každý môže venovať dostatok času učeniu sa s deťmi, najmä ak je v domácnosti viac detí alebo ak pracujete z domu. Je to pochopiteľné. V súčasnosti nájdeme mnoho materiálu na pomoc aj v médiách, na internete. Pre deti na prvom stupni ZŠ je vhodná napríklad televízna relácia školský klub, kde sa deti zábavnou formou dozvedia nové poznatky. Môžete tiež využiť aj internetové zdroje ako ucimenadialku.sk, oskole.detiamy.sk, či videá Daniela Heviera, dostupné na youtube.com, kde zábavnou formou učí deti slovenský jazyk.
10. **VNÍMAME** – Každý má právo prežívať rôzne pocity: smútok, radosť, hnev, strach, nervozitu, hrdosť,... . Vnímajme a akceptujme pocity detí.
11. **NEKRITIZUJEME** – Nekritizujeme školský systém pred deťmi. Aj keď sa nám niečo na školskom systéme nepáči, pred deťmi to nekritizujeme. Vytvárali by sme tým u detí negatívny vzťah k samotnej škole a učeniu sa.
12. **CHVÁLIME** – Chváľte deti aj seba. Každé dieťa si zaslúži pochvalu. Nemusí to byť len za vypracované cvičenie, či dobrú známku. Chváliť môžeme aj za snahu, za to že je kreatívne alebo vytrvalé. Chváľte aj seba. Všetci to robíte najlepšie ako dokážete a to si zaslúži obrovskú pochvalu.
13. **UČITELIA NA CELÝ ŽIVOT** – Neberte to až tak vážne. Pre svoje deti budete tými najväčšími a najdôležitejšími učiteľmi po celý život.
14. **KOMUNIKUJME** – Nikto to nemá jednoduché. Nikto z nás si túto situáciu nevybral, ani ju nemá natrénovanú. Skúsme nekritizovať, nehodnotiť. Skúsme radšej spolupracovať a komunikovať s učiteľmi. Pretože všetci to robíme pre deti. Spoločne to zvládneme.

Na záver vám prajem veľa síl, pohody a zdravia.

V prípade otázok alebo ťažkostí ma môžete kontaktovať na mailovej adrese:

lenka.kalafusova@zsstanicnake.sk

S pozdravom

Mgr. Lenka Kalafusová

Školská psychologička

Použité zdroje:

- Špeciálna pedagogička Svetlana Síthová
- VÚDPaP
- ďalšie zdroje voľne dostupné na internete