**JAK ZVLÁDNOUT KRIZOVÝ STAV, DISTANČNÍ VÝUKU, PRÁCI Z DOMOVA V RELATIVNÍ POHODĚ A SE ZDRAVÝM ROZUMEM**

* Vývoj epidemie coronaviru opět přináší plošná omezení, stres a napětí, které v mnohých rodinách panovalo na jaře letošního roku.
* Distanční výuka je velkou zátěží nejen pro učitele a žáky, ale i pracující rodiče, kteří kromě podpory svých dětí musí zvládnout i svou vlastní práci.
* Nabízíme vám některé zásady, doporučení a příklady dobré praxe, jak co nejlépe zvládnout distanční výuku a nouzový stav:

|  |  |
| --- | --- |
| Rozdělte si doma teritoria | Určete, kde má kdo místo na práci, učení, hraní a odpočinek. |
| Časový harmonogram dne – minimalizujte. | Zjednodušte strukturu dne a dodržujte nastavený režim. Čím jednodušší bude, tím lepé, pro děti to má zklidňující účinek.  Dodržujte pravidelnost – rozdělte si pracovní-školní čas, osobní čas a čas na relaxaci a odpočinek.  Pomozte dětem vytvořit si jejich rozvrh a rozdělení si školních úkolů. Podporujte jejich samostatnost, buďte jim oporou, ale nedělejte úkoly za ně.  Veďte děti k tomu, aby ráno začínaly vždy tím, co je prioritní, těžší, náročnější apod.  Přizpůsobte svůj program podle dětí – využijte na maximum čas, kdy mají on-line výuku a nemají čas vás rušit. Pokud nemáte prostor k tomu, abyste se vzájemně nerušili, naučte děti používat při on-line výuce sluchátka.  Pokud pracujete z domova, vyrobte si ceduli, která dává informaci, že nechcete být rušeni a tu dejte na viditelné místo ke svému stolu. Dětem vysvětlete, o co jde a nastavte si s nimi jasná pravidla.  Buďte realističtí, nepouštějte se do velkých nových a složitých projektů. Pracovat z domova, když jsou doma také děti, není snadné. Při práci z domova za přítomnosti dětí nebude vaše soustředěnost na pracovní úkoly nikdy taková, jako kdybyste pracovali v zaměstnání či v domácnosti bez dětí.  Zaměřte se na ty nejdůležitější věci. Neskákejte z jedné věci na druhou. Dělejte si přestávky, např. na krátkou procházku. Pomůže vám to nejen zklidnit mysl a nabrat novou energii na další úkoly, ale také budete skvělým příkladem svým dětem. |
| Projevujte zájem o dítě, podporujte sociální vazby | Zajímejte se o to, co má dítě do školy udělat, jak probíhala online výuka, v čem potřebuje podpořit.  Ujišťujte dítě, že jej máte rádi, i když se mu zrovna nedaří, zlobí apod. Nevytvářejte emoční zranění, nepoužívejte komunikaci ve formě např. „…nemám tě rád/ráda, dokud to neuděláš“, „…když mě budeš otravovat, nebudu tě mít rád/ráda“, „…neotravuj, mám teď svoji práci“, apod.  Nemějte výčitky, pokud na prosby svých dětí nereagujete hned. Dejte jim čas a podpořte je, aby dané věci samy zvládly, nebo se o to alespoň pokusily.  Před spaním si s dětmi rekapitulujte den. Najděte vždy alespoň tři věci, které vám udělali radost.  Počítejte s tím, že děti budou více zlobit – přijměte fakt, že se jedná o přebytek energie, nebo reakci na nějakou situaci. Pamatujte, že pro jejich zklidnění musíte zklidnit nejdříve sebe (zásada – „…abych mohl dělat druhé OK, musím být sám OK“).  Komunikujte se školou, s učiteli – jsme připraveni vám s obsahem výuky pomoci – společně to zvládneme. |
| Pečujte o sebe | Dbejte u sebe i u svých dětí na dostatek kvalitního aktivního odpočinku a spánku. Dopřejte si volno – jděte se projít, dovolte si nic nedělat, „nadechněte se“, načerpejte síly… nevyužívejte volno k práci či úklidu.  Dodržujte a vyžadujte nastavená pravidla. Buďte důslední.  Nemějte na sebe nepřiměřené a zbytečně velké nároky.  Pojmenujte situaci pravdivě – skutečně je náročné skloubit práci či home-office s domácí výukou, péčí o děti, domácnost, o sebe, o partnera/partnerku…  Nejste učitelé na plný úvazek – nemusíte zvládnout všechnu výuku a zadanou práci do školy – pokud toho máte moc, nebojte se obrátit přímo na učitele a situaci s nimi konzultujte.  Domluvte se s partnerem/partnerkou a prostřídejte se u dětí.  Připravte se i na to, že může přijít i „ponorková nemoc“ – tzn. mnoho lidí na malém prostoru, málo kvalitních podnětů a aktivit, nejistota, podrážděnost, pocit, že …“mám všech a všeho už dost“, apod. Nebojte se v takové situaci využít konzultace a pomoci školních psychologů, rádi vám pomohou tuto situaci překonat.  Nesnažte se mít pořád dobrou náladu – dopřejte prostor i dětem a ostatním v rodině, aby byli občas nevrlí.  Řekněte si o pomoc – říct si o pomoc a podporu není poklesek. Nebojte se kontaktovat školní psychology, rádi s vámi budou hledat možnosti, jak svízelné situace co nejlépe zvládnout. Kontakty najdete na internetových stránkách školy. |

Zpracoval: Mgr. Bohuslav Jäger; psycholog