

DESATERO PRO RODIČE DOSPÍVAJÍCÍCH



ANEB JAK ZVLÁDNOUT DOMÁCÍ VZDĚLÁVÁNÍ A NEZBLÁZNIT SE Z TOHO

- 1 Dospívajícím chybí jejich sociální skupina.** I vaše děti nyní zažívají nestandardní, až krizové období. Pokud máte dospívající děti, pak se nacházejí v období, kdy skupina a uplatnění se v ní hraje hlavní roli. Nyní jsou mimo skupinu a její dynamiku nemůže nahradit žádná online komunikace. Mějte pro to pochopení.
- 2 Věnujte jim čas.** Při online výuce je dobré své děti podpořit. Zkuste se do vypracovávání úkolů pustit společně s nimi. Podívejte se spolu na nějaký dokument, naučte se novou látku, o které s nimi můžete diskutovat.
- 3 Vytvořte si harmonogram.** Je dobré udělat si společně s dětmi plán na týden. Stanovit nějaký režim. Co budeme dělat? Kolik času bude věnováno výuce, kolik společným aktivitám? Kolik času má dítě pro sebe a nemusí dělat nic?
- 4 Nastavte si "limity".** Dopředu si nastavte, co bude následovat, pokud dítě nebude školní plán plnit. Jaká omezení pak budete uplatňovat? Nejde o sankci, ale o nastavení limitů. Do jejich určování zapojte i své děti.
- 5 Dejte jim na výběr.** Teenageři nemají rádi „musy“. Zkuste použít fráze typu: „Uděláš to teď, za hodinu, nebo večer?“ Pak ale musíte trvat na tom, aby dítě úkol ve zvoleném čase skutečně splnilo.
- 6 Poskytněte jim prostor pro vyjádření emocí.** Pokud se vaše dítě vzteká nebo je vnitřně frustrované, dejte mu prostor, aby mohlo svůj vztek „vybít“. Nějakou fyzickou prací, sportem, pohybem. Rozhodně s ním v tuto chvíli neřešte školu a povinnosti.
- 7 Používejte „JÁ výrok“.** Říkejte, „já vidím, že jsi to ještě neudělal“, „já slyším, že máš vztek a vybíjíš si ho na sourozencích“, apod. místo frází typu: „Už zase jsi nic nedělal, vidíš, jaký jsi lenoch, a nevztekej se, když ti to říkám!“
- 8 Pochvalte své dítě i tehdy, když zvládlo něco, co je z vašeho pohledu maličkost.** Dítě se učí snáz, když mu říkáme, co se mu daří, než když mu vytýkáme, co mu nejde.
- 9 Uvědomte si, že jste to vy, kdo vytváří pravidla a nastavuje hranice.** Je důležité, abyste jako rodiče brali v potaz, že vy vychováváte své děti, živíte je a jste za ně zodpovědní. Proto také vy vytváříte pravidla a dáváte hranice, které chrání všechny ve vaší domácnosti a vymezují její fungování.
- 10 Odpusťte sami sobě, pokud se na své dítě zlobíte a křičíte na něj.** Vždyť každý rodič vychovává své dítě, jak nejlépe umí, a každý jsme nějak nastavený. Nemusíte být výborný rodič. Stačí, když budete dobrý.