

Vytvorte si doma režim so školákmi!

Zatvorenie škôl postavilo rodičov školopovinných detí pred novú výzvu. Zvládnuť túto situáciu v domácom prostredí v čase prerušeného vyučovania Vám uľahčí ustálený režim dňa.

Nasledujúce riadky nech poslúžia ako tipy pre režim dňa so školákmi.

1. Dbajte na dodržiavanie inštrukcií, ktoré Vám zaslala škola, ktorú Vaše dieťa navštevuje
2. Zapojte dieťa do tvorby harmonogramu dňa, ktorý plánujete dopredu
 - rozprávajte sa s dieťaťom, že sme sa ocitli v novej situácii, kedy nie sú prázdniny a spoločne si musíme naplánovať, ako to všetko zvládnuť
 - jednotlivé body si dieťa zapíše na papier (kartičky), ktoré uloží na viditeľné miesto
 - zrozumiteľný rytmus v dopoludňajších a popoludňajších častiach dňa – aktivity, ktoré treba zvládnuť (hygiena, obliekanie, jedlo, čas učenia, oddych)
3. Režim dňa slúži ako rozvrh hodín v škole
 - nemusíte začínať zavčasu ráno – ako začína vyučovanie v škole, no jednotlivé naplánované časové bloky bude potrebné zvládnuť
4. Vytvorte režim, ktorý je pre Vaše dieťa prijateľný – každý rodič pozná svoje dieťa a vie, čo potrebuje
 - každé dieťa má svoje tempo – niekto sa naučí zadanú látku za kratší čas, niekto na to potrebuje dlhšiu dobu – doprajte dieťaťu dostatok času
5. Harmonogram rozdeľte rovnomerne
 - doprajte dieťaťu čas na prácu, ale aj na voľnočasové aktivity, nech robí to, čo ho zaujíma
 - nepreťažujte dieťa rôznymi informáciami a aktivitami
6. Zariadte režim dňa bez zhonu a stresu
7. Usilujte sa o flexibilitu a realitu
 - uvedomte si, že nemôžete nahradiť učiteľov, nedávajte si to za cieľ, ale ani netlačte príliš na deti
8. Vytvorte priestor na oddych
 - v rámci oddychu si môže dieťa prečítať rozprávku, pomôcť s drobnými domácimi aktivitami, vypiť si čaj...
 - prepájanie aktivít pomôže si nový režim rýchlejšie osvojiť, skôr si na neho zvyknúť
9. Vnímajte režim dňa ako relax
 - pri jeho tvorbe si môžu deti kresliť, maľovať pastelkami, fixami, zasmiať sa pri tom, zabaviť sa...
10. Buďte pozitívnym vzorom pre svoje deti
 - nech dieťa vidí, že povinnosti máte aj vy a nemôžete byť stále v strehu a asistovať pri všetkých jeho aktivitách
 - na základe harmonogramu píšete úlohy, učte sa; pri učení mu navrhnete začať s jednoduchšími úlohami, dieťa bude postupovať v učení rýchlejšie, bude to vnímať ako povzbudenie, môže sa tak vyhnúť prípadnej nechuti a demotivácii
11. Udržiavajte kontakt s rodičmi spolužiakov Vášho dieťaťa
 - nebuďte negatívni, ak nedokážete vysvetliť učivo z každého predmetu, hľadajte iné spôsoby ako to zvládnuť (doučovanie cez Skype...)
12. Režim ako cesta k prehĺbeniu vzťahov
 - súčasná situácia je náročná, preto je potrebné byť k sebe navzájom ohľaduplní, tolerantní, empatickí – iba takto to spolu zvládnete