

# Školní psycholog- pomoc rodičům

## Jak si zorganizovat a využít čas s dětmi v době koronaviru?

Současné období je bezesporu náročné pro všechny, mimo jiné i pro rodiče s dětmi, zvláště těmi školou povinnými. Z okolí se na nás chrlí informace, kolik máme volného času a jak si jej máme užít s rodinou, všude nalézáme tipy, jak využít volný čas či tipy, jak se vyhnout "nudě". Ale ono tomu tak vždy není. Málokdy se opravdu nudíme a o volném čase si může část rodičů nechat jen zdát. Povinnosti, které se přesunuly do domácího prostředí, mohou být naopak velkým zdrojem stresu pro všechny zúčastněné. Rodiče často pracují na home-office, děti musí plnit úkoly do školy a rodiče na ně často dohlížejí. Do toho je třeba udržet běžnou domácnost funkční, postarat se o jídlo, nákupy, atd., kterých je díky tomu, že jsme doma, ještě daleko více, než obvykle. Místo očekávaného volna se na dospělé valí více a více povinností, byť pouze v uzavřeném prostoru domova. Možnosti odreagování, na které jsme byli zvyklí, najednou nejsou možné. Je to bezesporu krizová situace. Hovoříme-li v psychologii o krizi, myslíme tím událost, která zásadně narušuje naši rovnováhu, nedá se řešit běžným způsobem a vytváří nepříjemné pocity, někdy i strach a úzkost, nejistotu apod. Ve většině krizí tak nefungují naše postupy, kterými si chováme klid. Abychom krizi zvládli, musíme najít nové fungující postupy. Díky nim si ale můžeme i z krize něco odnést, naučit se něco nového nebo objevit zapomenuté (a to jak týkající se zvládnání náročného, tak i mezilidských vztahů). V první řadě je potřeba se znovu navrátit alespoň částečně do klidu, ve kterém je možné racionálně rozhodovat - což není vždy snadné a každý z nás to může zvládat různě dobře. Existují však obecné zásady, jak si alespoň trochu klidu doma nastolit a ze vzniklé situace i nakonec něco získat.

### 1) Určete si jasnou organizace dne

A to jak pro sebe, tak i pro své děti. Ačkoliv "home-office" či "distanční vzdělávání" trochu zavání "volnem", opak je pravdou. Děti by i nadále měly mít jasný a pravidelný řád dne, protože ten přináší jistotu a stabilní prvky dne a zároveň posiluje vůli i zodpovědnost. Tento "pravidelný režim" se může lišit od běžného školního dne, ale měl by mít určitou pravidelnost. Jasně určený by měl být čas pro vzdělávání (či práci), jasně vymezený i "volný čas". Doporučuji se proto školním povinnostem nevěnovat o víkendu!

## **2) Posilujte schopnost samostatnosti u svých dětí**

Nechte alespoň část studijních povinností na dětech a veďte je tak k samostatnosti. I když mají ve škole podporu v podobě kolektivu či učitele, jsou zvyklé na samostatnou práci. Věřte, že ji zvládnou. Vám se zároveň uleví. Když část úkolů nebude správně, ničemu to nevádí - učitelé rádi pomohou s dalším dovysvětlením, byť na dálku. Nemusíte suplovat jejich práci, učitelé Vám jsou k dispozici.

## **3) Zapojte děti do běžných domácích prací**

Organizaci dne Vám usnadní i pomoc dětí s běžnými domácími pracemi. Nebojte se je aktivně zapojit do jakékoliv pomoci, od vaření, přes úklid po práci na zahradě. Pokud budete mít prostor tyto činnosti dělat společně, může se povinnost změnit v poměrně příjemně strávený čas. I malé děti jsou šikovné a můžou-li něco dělat s rodiči, baví je to o to více. Běžné povinnosti je zároveň možné dobře využít i jako prostor k učení - při práci na zahradě můžete procvičovat prakticky všechny předměty do školy, při vaření třeba i matematiku a to ještě způsobem, díky němuž si určitě vědomosti zapamatují výrazně hlouběji. To, co člověk zažije a spojí si zároveň s něčím příjemným (radost ze společně stráveného času, legrace apod.) se do paměti ukládá výrazně hlouběji než informace pouze přečtené. A když naživo uvidí jablono, broučka nebo budou muset přinést o polovinu více kyblíků písku, než přinesli naposledy, spojí si příjemné s užitečným a ledacos nového se naučí (mimo to i praktické dovednosti, které se jim budou v životě hodit).

## **4) Pohyb**

Nezapomínejte také, že pro dobré zvládnání školních dovedností dětí, ale i pro psychickou pohodu dospělých je potřeba pohyb. Ten se dá spojit jak s pomocí s domácími pracemi, tak s volnočasovými aktivitami. Je vhodný jak pro rozvoj dětské motoriky, tak i jako prostředek odpočinku.

## **5) Nechte si čas užít si "volna"**

Aby byl společný čas doma pohodový, vyčleňte si jasný čas na odpočinek a "relaxační činnosti", "volný čas". Čas, který už není na práci a učení, ale na zábavu. Především doporučuji dodržovat víkendy! Relaxace (odpočinek) je totiž nezbytně důležitý pro obnovení energie, načerpání sil. Odpočinek by měl být souvislý! Relaxace po 10 ti minutách 10x za den nebude mít stejný efekt jako 100 minut "válení se" nebo sportu. Při delším odpočinku často přijdete na jiné "myšlenky" a do nových činností se pak dovedete pustit s větší energií. Unavený člověk dělá stejnou práci mnohonásobně déle než člověk odpočinitý. Stejně pravidlo pak platí i pro učení dětí - jasně vymezte čas na učení a čas na volno. Škola by neměla být "roztažená" do celého dne nebo dokonce do celého týdne včetně víkendu. Během společných činností i společně stráveného volného času

s dětmi a ostatními členy rodiny možná poznáte i jejich některé vlastnosti či schopnosti, které vám doposud zůstaly skryté.

## **6) Snižte nároky na sebe i okolí**

Buďte v tuto dobu o něco více tolerantní jak vůči výkonům (a školním výsledkům) svých dětí, tak i vůči sobě. V této náročné době není možný být dokonalým za všech okolností. Abychom žili v těžkých chvílích v klidu a pohodě, musíme si prakticky přeorganizovat dosavadní život, a to alespoň částečně. A to nejde hned. Obsáhnout vše úplně nejlépe, tak jak to šlo dříve, nyní není možné.

## **7) Vyhněte se návykovým látkám, alkoholu apod.**

Ačkoliv to k tomu láká, dejte si pozor na častější požívání alkoholu či jiných návykových látek (kouření atd.). Alkohol není dobrým způsobem, jak řešit stres či zátěž. Funguje pouze krátkodobě a neřeší problém. Vznik závislosti může být nenápadný.

## **8) O koronaviru s dětmi mluvte a sdělujte jim pravdivě informace (úměrně k jejich věku)**

To, že je situace vážná, děti vnímají. Slyší zprávy, vidí, že se děje něco neobvyklého. Ačkoliv se nemusí zeptat, je dobré jim situaci vysvětlit a to pravdivě. I děti, které ještě navštěvují MŠ, už dokážou základní věci pochopit. Nadměrná ochrana (přístup "nic mu raději neřeknu, aby se nebál") před informacemi může děti naopak více znejišťovat a vzbuzovat úzkost. Polopravdy se Vám pak můžou vrátit i v nižší důvěře dětí ve Vás - děti totiž realitu vždy někde zaslechnou. Sami si pak informace zjišťujte střídavě především z ověřených relevantních zdrojů (nekomerční televize, stránky ministerstev apod.). Bohatě stačí zkontrolovat zprávy ráno a večer, nemá cenu sledovat TV celý den - to naopak rovněž může ještě více vyvolávat strach. Současná doba je náročná, ale jednou skončí a je jen na nás všech, co si z ní odneseme, čemu se naučíme a jak ji využijeme.