

KARANTÉNA A ŠKOLA DOMA

40 rad pro rodiče na 40 dní* izolace

*karanténa pochází z italského "quaranta" = 40

KDYŽ JSME DOMA VŠICHNI SPOLU...

- 1 Domluvte si a dodržujte pevný denní i týdenní režim.
- 2 Oddělujte časové bloky vyhrazené na různé činnosti paузou.
- 3 Vymezte si čas na aktivní odpočinek i nicnedělání.
- 4 Určete si místo, kde probíhá učení. Oddělte zónu pro práci od zóny pro odpočinek a spánek.
- 5 Jezte společně hlavní jídla dne.
- 6 Hlídejte si dostatečný přísun tekutin.
- 7 Přerozdělte si doma práci tak, aby všechno nebylo na jednom členovi domácnosti.
- 8 Vymyslete s dětmi společný program, který vás bude bavit.
- 9 Ponechte sobě i dětem aktivity, které máte rádi a můžete je realizovat doma.
- 10 Dopřejte sobě i ostatním čas jen pro sebe.

KDYŽ SE UČÍME A JSME ONLINE...

- 11 V online škole jsou děti, ne Vy – pomozte jim přijmout odpovědnost za jejich výsledky.
- 12 Dělejte s dětmi ty úkoly, na které společně stačíte.
- 13 Nemusíte rozumět všemu – nebojte se to dítěti přiznat.
- 14 Nevíte, jak postupovat s úkolem dál? Jste přetíženi úkoly? Poradte se s učitelem.
- 15 Zvažte, nakolik jde teď o známky...
- 16 Domluvte se na pravidlech pro používání technologií (časy, místo odkládání apod.).
- 17 Stanovte si (alespoň pro děti) digitální večerku, po které jste již pouze offline.
- 18 Využijte společně stráveného času a nechte si od dětí ukázat, co je baví na internetu – jejich oblíbené aplikace, skupiny, hry atp.

- 19 Mluvte s dětmi otevřeně o používání technologií. Pokud Vás některá z online aktivit dětí vyděsí, nereagujte přehnaně, nebagatelizujte ani nedramatizujte.
- 20 Pokud máte pocit, že je dítě kyberšikánavané, vše si důkladně uložte a kontaktujte školu nebo OSPOD s žádostí o radu pro další postup.

KDYŽ JE TO PRO NÁS NÁROČNÉ...

- 21 Mluvte s druhými o svých pocitech a naslouchejte jejich pocitům.
- 22 Dítě může prožívat stres a úzkost – naslouchejte mu a umožněte mu stres odreagovat.
- 23 Oceňujte sebe i druhé za to, co se povedlo.
- 24 Buďte k sobě laskaví, usmějte se na sebe, obejměte se...
- 25 Sdílejte navzájem svoje potřeby a v rámci možností se jim pokuste vyhovět.
- 26 Konflikty mohou pod tlakem vznikat častěji. Zvažte, které neshody stojí za hádku a které ne.
- 27 Pokud cítíte nával vzteku, nadechněte se, počítejte do 10 a současně pomalu vydechujte.
- 28 Pokud konflikt přesahuje přijatelné meze, řekněte, že potřebujete odejít, a udělejte to.
- 29 Když dojde k hádce, počkejte, až opadne nával emocí. Pokuste se najít cestu k usmíření a řešení podobných situací do budoucna.
- 30 Pokud se chcete omluvit, omluvte se. Můžete si také říct, že Vás konflikt mrzí.

KDYŽ PROŽÍVÁME KRIZOVÉ OBDOBÍ...

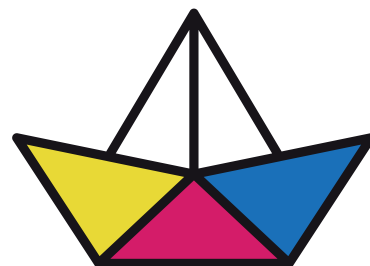
- 31 Nemusíte všechno zvládnout na 150, ale ani na 100%.
- 32 Nepřetěžujte se příliš velkým objemem práce nebo jiných povinností.

- 33 Myslete na to, že pod tlakem jsme úplně všichni, včetně dětí a učitelů.
- 34 Nebud'te v izolaci. Udržujte (telefonický) kontakt s blízkými i mimo domácnost.
- 35 Vymezte si nejvýše dva časové úseky denně pro sledování zpravodajství.
- 36 Říkejte dětem pravdivé informace. Přiměřeně věku jim vysvětlete, co se děje (nejhorší je strach z neznámého).
- 37 Nezvyšujte příjem alkoholu.
- 38 Připravte si scénáře pro případné náročnější situace (rodina v karanténě, nedostatek financí, ztráta zaměstnání, nemoc v rodině atp.) a sepište si kontakty, kde můžete získat pomoc.
- 39 Nedělejte zásadní rozhodnutí.
- 40 Říkejte si o pomoc.

KONTAKTY NA ODBORNOU POMOC

Informace o koronaviru	1212
Linka bezpečí	116 111
Rodičovská linka	606 021 021
Linka první psychické pomoci	116 123
Národní linka pro odvykání	800 350 000
Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí	116 006

Již 18 let s vámi na jedné lodi...



jules a jim

© Vydal certifikovaný poskytovatel primární prevence Jules a Jim, z.ú.

www.julesajim.cz