

## JAK NA TO?

- **Nastavte si pravidla a bezpečné hranice**, dítě se musí cítit v bezpečí pevných hranic a potřebuje vědět, co se bude dít.
- **Nastavte denní řád** – vstávat a uléhat ke spánku ve stejný čas; sedat k učení ve stejnou dobu, podle mimoškolních činností (je to dobrý trik, jak obejít nechuť sedat k učení), tato doba by měla být závazná. Pracujte s přestávkami, po 30 minutách většinou klesá pozornost, pak je dobré zařadit 5-minutovou přestávku, nejlépe vyplněnou pohybem. Předměty je dobré řadit tak, aby se střídaly ty nejméně příbuzné.
- **Vytvořte pracovní místo, kde se budete učit, vedte dítě k pořádku.** Na pracovním stole si udělejte pořádek, aby tam byly jen potřebné věci k práci. Mějte vyvětráno (z celého těla spotřebuje 20% kyslíku mozek), přiměřené teplo a světlo.
- **Stanovte si cíl. Zvolte učivo. Zkuste dítě motivovat. Nejdůležitější je změnit „MUSÍM“ na „CHCI“.** Začít je dobré něčím, co je nejtěžší, nebo - pokud se dítěti/nám moc nechce do učení – tím, co máme nejraději. V den výkladu si pamatujeme nejméně, a proto by bylo ideální si aspoň pročíst poznámky ještě týž den - ušetří se tím čas později.
- **Netlačte na výkon.** Platí, že klid a trpělivost jsou základ. Když to nejde, tak to nejde. Půjde to příště. Zachovejte klid.
- **Dítěti umožněte zažívat pocit úspěchu.** Nebuďte perfekcionista. Úspěch je už to, že dítě pracuje. Vždyť se to teprve učí!
- **Chvalte dítě za vše, co se mu daří.** Řekněte mu, jak jste na něj pyšní, že s vámi pracuje, že vás poslouchá, jak mluví, že se soustředí. Dejte mu důvěru, že to zvládne. A nakonec vždy vyjádřete uznání, jak jste to spolu zvládli.
- **Typy pro dítě při práci v online hodině** - nepřipojuj se z gauče, křesla, postele ... nejlépe se soustředíš u pracovního stolu; pozorně sleduj-výklad, snaž se nebloumat myšlenkami jinde, nejméně látky si osvojiš už při výuce a ušetříš si tak práci; komunikuj, reaguj, sděluj, pokud nerozumíš nebo nevíš. Nezapomeňte se mezi hodinami protáhnout, projít se, napít, také nezapomeňte vyvětrat.
- **Jak poznáme, že už látku umíme?** Při učení si představujeme, že máme podat stručný výklad, a naučíme se látku nahlas souvisle vyprávět, samostatně, jako bychom ji přednášeli nebo vysvětlovali někomu druhému (lze se i učit takto ve dvou). Správný postup je začít klíčovými podstatnými informacemi a pak přejít k podrobnostem, ne naopak!

## CO VÁS MŮŽE BRZDIT A CO POMÁHÁ?

- **Problémy se SOUSTŘEDĚNÍM při učení:** učit se nahlas, podtrhávat si látku, psát výpisky, kreslit schémata, počítat příklady, psát slovíčka - činností pozornost spíše udržím. Když mě ruší při učení nějaké myšlenky, zapíšu si je a po učení se k nim mohu vrátit. **DOPLNIT**
- **Problémy s PAMĚTÍ:** závisí na situaci při učení, důvody mohou být:
  - jsem málo soustředěný, neuvědomuji si doopravdy to, co se učím
  - ruší mě hluk (hlasitá rocková hudba nebo řeč z rádia či z televize)
  - učím se moc látky najednou, mám si to rozvrhnout na víc dní
  - učím se novou látku těsně před hodinou a to pak zabrání vzpomenout si při zkoušení na látku, kterou jsem se učil včera
  - učím se podobné předměty po sobě (např. slovíčka německá a anglická).
  - je dobré se učit se záměrem pamatovat si to. Dále je dobré spojit si učivo s něčím už známým (např. látka o Karlu IV. - vzpomenout výlet na Karlštejn, historický film aj.). Líp si zapamatuji, když učivo přijmu více vstupními "kanály": čtením (zrak), - opakováním nahlas (sluch), psaním poznámek a kreslením schémat (zrak, pohyb)
- **Problémy s TRÉMOU A STRACHEM:** chránit se nepříjemných pocitů, myšlenky "to nezvládnou, mám vztek, nenávidím to" nahradit naprogramováním se na dobrý výkon: "učení mi půjde každý den líp, budu soustředěný, to dokážu!" Před písemkou se několikrát zhluboka nadechnout a vydechnout, uvolnit se a říct si v duchu: "Jsem klidný a mozek mi dobře funguje, zvládnou to!"
- **Problém s NECHUTÍ K PŘEDMĚTU:** zkusit objektivně si říct, proč mi tak vadí:
  - je pro mě těžký: každý nemůže umět vše - jistě mi jde něco líp, aspoň zkusím udělat to maximum, které zvládnou, abych měl čisté svědomí
  - chybí mi základy, mám mezery, a proto nerozumím: dohnat to
  - vadí mi učitel, bojím se ho: učitel není předmět, zkusím najít v předmětu samém něco zajímavého.

## JAK NA MOTIVACI?

- **Hlavně žádný nátlak.** Ano, škola je aspekt života, který vyžaduje systematickou práci, disciplínu a pravidelný režim. Což se dítě musí naučit, získat správný návyk. Vysvětlete, jak a v čem mu v budoucnu pomůže, když bude úspěšné ve studiu. A naopak, upozorněte na to, jak si může zkomplikovat další život, když na školu bude „kašlat“. Pomozte nastavit denní rozvrh, trvejte na dodržování určitého režimu.
- **Zůstaňte pozitivní.** Berte věci s nadhledem a dávejte najevo, že jste součástí jednoho společného týmu. Připomínejte, že jste tu od toho, abyste mu pomohli, podporovali ho, nikoli pořád něco nařizovali a zastávali roli dozorce. Svým vlastním příkladem ukazujte, co je

zodpovědnost. Dovolte mu řídit si své činnosti sám, v případě potřeby ale buďte po ruce.

- **Zásada „až to budeš mít hotové.“** Prosazováním tohoto pravidla pomáháte dětem naučit se, že platí „nejdřív práce, potom zábava“. Děti do určitého věku totiž ještě nemají přirozeně vyvinutý smysl pro zodpovědnost a proto je na vás podpořit je při utváření potřebných návyků, buďte důslední.
- **Elektroniku odnese mimo dosah.** Platí i pro další lákadla. Dejte ale dítěti najevo, že nejde o žádný trest nebo schválnost, ale o způsob, jak mu pomáháte lépe se soustředit.
- **Potkejte se s učitelem.** Pokud dítě neplní svoje školní povinnosti, dohodněte si schůzku s pedagogem, abyste získali co nejvíce informací o jeho školních výsledcích. Společně můžete rovněž vymyslet a vytvořit plán, jak je možné určité aspekty zlepšit, na čem pracovat s dítětem a na co se zaměřit. Nechte ho samostatně pracovat a hlídat si své povinnosti, pouze v případě, že by se problémy nelepšily, po dohodě s učitelem zasáhněte.
- **Nesoustřeďte se jen na negativní stránky,** dítě nepodceňujte, naopak, pomozte mu pracovat na těch pozitivních, rozvíjet jeho schopnosti a vlohy, získávat sociální dovednosti. Atributem schopného, šikovného a úspěšného člověka není jen a pouze školní prospěch.

## KDE HLEDAT DALŠÍ NÁMĚTY A INSPIRACI?

- [Spolu doma](#) – Pomoc rodinám při společném trávení volného času a vzdělávání doma. Najdete zde mj. sekce Máte doma předškoláka?, Máte doma školáka? Máte doma středoškoláka?, **Vzděláváte doma dítě se speciálními vzdělávacími potřebami (SPU, ADHD, odlišný mateřský jazyk)**
- Efektivní učení - Jak přežít (a užít si) distanční výuku, **námět pro starší žáky a středoškoláky na [Jak přežít \(a užít si\) distanční výuku – Efektivní učení \(efektivniuceni.cz\)](#)**
- ČT Edu - Portál nabízí přes 3 000 **vzdělávacích videí** z pořadů České televize. Video jsou přehledně rozdělena podle stupňů, předmětových oblastí i témat. [www.ctedu.cz](http://www.ctedu.cz)
- ČT děčko - Webový portál pro děti ČT Děčko nabízí kromě dětem přizpůsobených informací o koronaviru velké množství nejružnějších **aktivit, výuky cizích jazyků, her, úkolů, zajímavých pořadů, videí** atd. [decko.ceskatelevize.cz](http://decko.ceskatelevize.cz)
- Ověřeno rodiči - Portál, který rodičům nabízí skutečně ověřené **aktivity pro rodiny s dětmi.** [overenorodici.cz](http://overenorodici.cz)
- ČOSIV - Na stránkách České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání naleznete **desatero pro rodiče dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.** [cosiv.cz](http://cosiv.cz)

- **Karanténa a škola doma - 40 rad pro rodiče**  
Organizace Jules and Jim vytvořila plakát s doporučeními pro rodiče ke zvládnání karantény a domácí výuky.

## KARANTÉNA A ŠKOLA DOMA

40 rad pro rodiče na 40 dní\* izolace

\*karanténa pochází z italského "quaranta" = 40

<p><b>KDYŽ JSME DOMA VŠICHNI SPOLU...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Domluďte si a dodržujte pevný denní i týdenní režim.</li> <li>2 Oddělte časové bloky uhrazené na různé činnosti pauzou.</li> <li>3 Vymezte si čas na aktivní odpočinek i nicnedělání.</li> <li>4 Určete si místo, kde probíhá učení. Oddělte zónu pro práci od zóny pro odpočinek a spánek.</li> <li>5 Jezte společně hlavní jídla dne.</li> <li>6 Hlídejte si dostatečný přísun tekutin.</li> <li>7 Přizpůsobte si doma práci tak, aby všechno nebýlo na jednom členovi domácnosti.</li> <li>8 Vymyslete s dětmi společný program, který vás bude bavit.</li> <li>9 Ponechte sobě i dětem aktivity, které máte rádi a můžete je realizovat doma.</li> <li>10 Dopřejte sobě i ostatním čas jen pro sebe.</li> </ol>	<p><b>KDYŽ JE TO PRO NÁS NÁROČNĚ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>19 Mluvte s dětmi otevřeně o používání technologií. Pokud Vás některá z online aktivit dětí vyčká, nereagujte přehnaně, nebagatelizujte ani nedramatizujte.</li> <li>20 Pokud máte pocit, že je dítě kyberšikánavané, vše si důkladně uložte a kontaktujte školu nebo OSPOD s žádostí o radu pro další postup.</li> </ol>	<p><b>KONTAKTY NA ODBORNOU POMOC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>33 Myslete na to, že pod tlakem jsme úplně všichni, včetně dětí a učitelů.</li> <li>34 Nebuďte v izolaci. Udržte (telefonicky) kontakt s blízkými i mimo domácnost.</li> <li>35 Vymezte si nejméně dva časové úseky denně pro sledování zpravodajství.</li> <li>36 Říkejte dětem pravdivé informace. Přílišné věku jim vysvětlujte, co se děje (nejhorší je strach z neznámého).</li> <li>37 Neuzpůsobte příjem alkoholu.</li> <li>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.</li> <li>39 Neodléhejte zřádní rozhodnutí.</li> <li>40 Říkejte si o pomoc.</li> </ol>
--	--	---

- **Nevypusť duši – Infografiky.** Na stránkách Nevypusť duši naleznete velké množství grafiky k tématu duševního zdraví pro děti i pedagogy. Středoškoláci mají možnost využít workshop Duševní zdravověda v online verzi.

**CO NEMUSÍTE DĚLAT V NOUZOVÉM STAVU**

1. NEMUSÍTE POMÁHAT DRUHÝM NA ÚKOR SEBE SAMI.
2. NEMUSÍTE SE ZAPOJOVAT DO VŠECH DODROVDILNEKÝCH AKTIVET.
3. NEMUSÍTE BÝT NEUSTÁLE PRODUKTIVNÍ.
4. NEMUSÍTE SPLŇOVAT PŘEDSTAVY SVÉHO OKOLÍ O TOM, JAK BYSTE SE MĚLI ZACHOVAT.
5. NEMUSÍTE SE NUVIT DO POZITIVNÍCH EMOKÉ.

\* Všech lidí, kteří se rozhodli jakýmkoli způsobem pomáhat, si velmi vážime. Stejně tak ale respektujeme ty, kteří to nemohou nebo nechcují dělat. Rozložení vlastních sil v čase je důležité, abychom v zápalu prvních dní neshořeli jako stíka.

#NEVYPUSTDUSEI [www.nevypustdusti.cz](http://www.nevypustdusti.cz)

**JAK SE AKTIVOVAT PŘI KORONADEPRESI?**

1. Myslete na to, že aktivita je důležitější než pocit při ní.
2. Vytvořte si co nejděší plán aktivit, které vám mohou pomoci.
3. Aktivitu si rozdělte na nejmenší možné kroky.
4. Sdělte své malé kroky s blízkou osobou.
5. Plánujte aktivitu na časy, kdy máte negativní myšlenky.
6. Buďte na sebe hodní a za dokončené aktivity se odměňte.
7. Zkoušejte aktivity dál, i když se vám hned neuleví.
8. Připomínejte si, že je důležité dělat věci pomalu a postupně.
9. Pokud vám stále není dobře, vyhledejte odbornou pomoc.

#NEVYPUSTDUSEI [www.nevypustdusti.cz](http://www.nevypustdusti.cz)

**KRIZOVÁ INTERVENCE**  
ŽADNÝ PROBLÉM NENÍ PŘELÍZ MALÝ

**CO JE KRIZE?**

- závažná situace, kterou člověk nedokáže zvládnout sám
- důsledek ztráty, nárazného období, psychologických obtíží, apod.

**CO JE KRIZOVÁ INTERVENCE?**

- specializovaná, časově omezená, psychologická pomoc
- pro osoby v krizi nehledí na to, jak závažný se jim problém jeví

**KDO JE KRIZOVÝ INTERVENT?**

- psycholog, psychiatri, sociální pracovník či student těchto profesí
- podmiňkou je výcvik v krizové intervenci

**JAK PROBĚHÁ KRIZOVÁ INTERVENCE?**

- tuží v tvář v krizovém centru nebo na dálku - telefon, videohovor, chat
- intervence nasklouchá, podporuje, respektuje a pomáhá hledat řešení

#NEVYPUSTDUSEI [www.nevypustdusti.cz](http://www.nevypustdusti.cz)

**PRVNÍ POMOC BLÍZKÉMU PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU**

1. SAMI SE ZASTAVTE A ZHLUBOKA SE NADÉCHNĚTE.
2. UMĚTE BLÍZKÉHO NA ZEM, NENÍ VYHOVNĚ, ANY ZŮSTAT STÁT.
3. UDRŽUJTE KONTAKT (OBJEMTE BLÍZKÉHO KOLEM RAMENI, DRŽTE HO ZA RUKY.)
4. KOMUNIKUJTE - KLIDNĚM A VÝDŇNĚM HLASEM.
5. SNAŽTE SE SPOLEČNĚ ZPOMALIT DÝCHÁNÍ.
6. POKUŠTE SE ODVĚST POZORNOST.

#NEVYPUSTDUSEI [www.nevypustdusti.cz](http://www.nevypustdusti.cz)

## PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

1. Zastavte se a zhluboka se nadechněte, amsťte se sami uklidnit.
2. Snažte se uklidnit dítě, řekněte mu, že spolu pokážete, až to přejde.
3. Dítě obejměte, nebo držte za ruce a klidným hlasem na něj mluvte.
4. Když krize odezní, zeptejte se ho, jak se cítí.
5. Nesnažte se omezit / zakázat přirozené projevy (pláč, třes).
6. Dítě může působit zmataně - pozorujte, kdy si začne všimnat svého prostředí.
7. Podpořte dítě v tom, aby si odpočinulo.

#NEVYPUSTOUSE [www.nervypustil.cz](http://www.nervypustil.cz)

## PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU

1. Všimněte si, co se děje ve vaší mysli a těle. Pojmenujte to.
2. Připomínejte si, že to, co prožíváte, odezní.
3. Snažte se dostat pod kontrolu svůj dech.
4. Uvolněte svaly.
5. Zaměřte se na dovedené pozdravnosti.
6. Nerojte se vyhledat pomoc.
7. Dopřejte si dostatek odpočinku.
8. Přeuňte o sebe.

#NEVYPUSTOUSE [www.nervypustil.cz](http://www.nervypustil.cz)

## TEENAGERŮM V NOUZOVÉM STAVU

1. Zůstávejte ve spojení s přáteli.
2. Mluvte o svých potřebách.
3. Dovoňte si prožívat negativní emoce.
4. Soustřeďte se na přítomnost.
5. Dávejte si konkrétní cíle.
6. Přeuňte o své duševní zdraví a buďte na sebe hodoví.
7. Stáhněte si do mobilu užitečné aplikace.
8. Nerojte se vyhledat odbornou pomoc.

#NEVYPUSTOUSE [www.nervypustil.cz](http://www.nervypustil.cz)

## VŠEM UČITELŮM V NOUZOVÉM STAVU

1. Pracujte v časové omezených blocích.
2. Plánujte si pravidelné pauzy.
3. Nastavte si čas, po kterém nebudete pracovat.
4. Odpočívajte a dopřejte si čas pouze pro sebe.
5. Venujte se tomu, co vám dělá radost.
6. Organizujte si s kolegy online intervizivní skupinku a sdílejte, co se vám povedlo.
7. Důvěřujte svým žákům a jejich rodičům. Umožněte jim, aby si také odpočinuli.

#NEVYPUSTOUSE [www.nervypustil.cz](http://www.nervypustil.cz)