



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Vzděláním k úspěchu bez bariér

Číslo projektu:

CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0003942

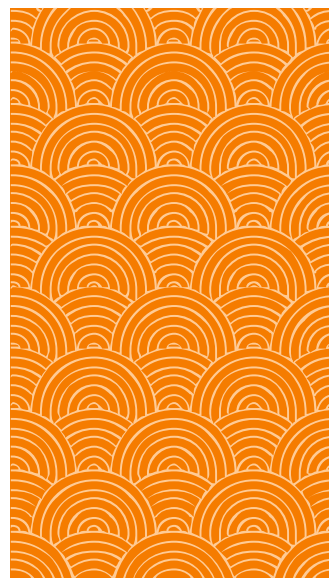
Slovo rodičům v této době - upřímně od psychologa

PhDr. Václav Holeček, Ph.D

VZDĚLÁVÁNÍ BEZ BAR_ÉR

Obsah

Obsah.....	2
Úvodem	3
Jak budou asi naše děti na tyto „koronavirové prázdniny“ vzpomínat?	3
Úvodní zamyšlení.....	3
Doporučení pro rodiče:	3
Závěrem	6



Úvodem

Řešení aktuální koronavirové epidemie je především úkol politiků, zdravotníků, hygieniků, ekonomů, kterým nyní často nasloucháme. Všechno jednou skončí i současná celosvětová pandemie, ale mnoho moudrých lidí předpovídá, že na ni budeme dlouho vzpomínat, že budeme svůj život rozlišovat na dobu „před pandemií a po ní“. Mnozí dokonce tvrdí, že tato krize může přinést pro nás také něco pozitivního především v oblasti psychické. A to už je parketa nás všech a nezaškodí občas naslouchat i slovům psychologů. Mají totiž mnoho praktických doporučení např. pro nás rodiče (či prarodiče), kteří zůstávají dlouhé týdny doma se svými dětmi (či vnoučaty).

Jak budou asi naše děti na tyto „koronavirové prázdniny“ vzpomínat?

Určitě to nebudou nově nabyté školní vědomosti či dovednosti, získané poněkud nezvykle doma s rodiči (či prarodiči). Ty zapomenou jako první, zůstanou především prožívané pocity z každodenního dlouhého spolubytí. Jaké tyto pocity budou? Podle toho zda to bylo příjemné prožívání nebo spíše nucené přežívání. Co bude převládat? **Radost, spokojenost a nadšení či naopak vztek, strach a lítost?** To záleží především na přístupu a chování nás starších, tj. rodičů, někdy i prarodičů. Rady, jak doma vyučovat své děti, se na nás v této době hrnou ze všech stran. Níže uvedu poněkud jiná, trochu neobvyklá doporučení, nikoliv jak vzdělávat, ale spíše podněty k zamyšlení, jak v této náročné době děti neztratit, tj. jak je **citlivě, nenápadně vychovávat**. Na mysli budeme mít děti, žáky základních či středních škol, které jsou bez poruch učení či chování (např. opozičního vzdoru). A pod pojmem „rodiče“ máme někdy na mysli i další přítomné vychovatele, tj. prarodiče, tety a strýčky, možná i prararodiče.

Úvodní zamyšlení

- málokterý rodič si uvědomuje, že vlastní výchova dětí zabírá obvykle pouze čtvrtinu až cca třetinu jeho života; děti jsou u nás doma tak trochu na návštěvě, přijdou, chvilku pobudou, ale pak zase obvykle rychle odejdou a mají své životy

- **úkolem rodičů není vzdělávání** (to má ze zákona škola), **ale výchova**,
- aktuální koronavirová situace připomíná nástup dětí do puberty, kdy vlivem působení hormonů (které nelze vůlí ovládat) se dostavuje do života dospívajících vývojová změna (nejen v oblasti tělesné, ale také psychické, sociální), a tak rodiče musí na tuto přeměnu reagovat také **změnou ve svých výchovných přístupech, ve svém chování**,

- stejně tak nouzový stav v ČR a jeho důsledky jsou velkým zvratem v životě našich dětí, a tak **musíme změnit** něco ve svém chování k dětem.

Doporučení pro rodiče:

VZDĚLÁVÁNÍ BEZ BARÉR

- v této době dlouhodobého blízkého kontaktu nejsou nejdůležitější naše slova, tj. rady, příkazy; nejmocnější výchova je **výchova VLASTNÍM PŘÍKLADEM**, tj. jak se chováme, jak často se sami rozčilujeme, jak porušujeme pravidla, která vyžadujeme od svých dětí atd.,

- platí totiž, že „**nejvíc vychováváme, když právě nevychováváme**“, děti si celý život pamatují na **rozpor našich slov a našich činů**,

- dítě je jako houba, která nasává všechny okolní děje, tj. vytváří si **vzor** **chování**, které pak často nevědomky po dospělých opakuje, napodobuje,

- nejen s žákem SŠ, ale i s dítětem na ZŠ a především pak na 2. st. ZŠ je třeba jednat více dospěle, chovat se k němu **důstojně a s OPRAVDOVOU ÚCTOU A LÁSKOU**,

- dítě totiž usuzuje na svou cenu v očích rodičů **podle času, který jim rodič věnuje** a podle jeho kvality,

- změna výchovného přístupu k našemu dítěti znamená chovat se k němu, **jako kdyby mu bylo o dva roky více**, tj. brát ho za sobě rovného (např. respektovat jeho soukromí, zaklepat na dveře...); možno se s ním ještě mazlit, ale zároveň i trestat; vždy však důstojně, neboť **pokud nenapadneme jeho JÁ, přijme pravidla**, omezení všeho druhu a možno pak vyžadovat i přísnou kázeň,

- **dítěti je třeba často naslouchat**: využít všech příležitostí, kdy si chce povídat: dát mu prostor pro vyjádření jeho názorů (neodsuzovat je, mají na ně nárok), brát je vážně; **POVÍDEJME SI S DĚTMI, ale nevyslychejme je**; povídejme si s nimi o **jejich pocitech, myšlenkách, přáních**, které nesouvisí se školou; když si nechtějí povídat, mohou nám to napsat nebo nakreslit,

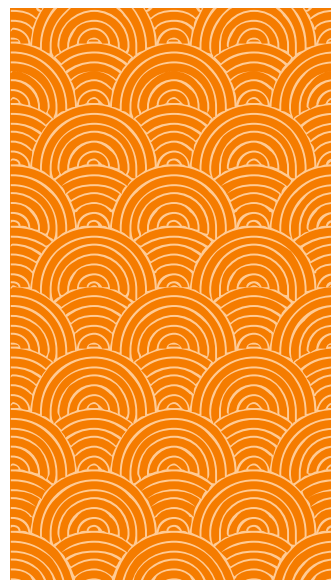
- mějme **pochopení pro jejich problémy** - jsou velké, i když nám se jeví jako malicherné (i nešťastné školní lásky mohou vést k sebevraždám), je třeba se často svého dítěte ptát: „**Mohu ti nějak pomoci, nechceš mně něco říct?**“

- je třeba **určit přesné hranice, PRAVIDLA**, ještě dříve, než budeme vyžadovat jejich dodržování, tj. stanovit pravidelný čas plnění úkolů ze školy, dobu hraní na mobilu či PC apod., domluvit výpomoc v domácnosti, úklid atd.

- děti mají často **neuspokojenou potřebu pohybu**, což je zejména v této době omezených možností **výzva pro naši tvořivost** - vždy lze nějaký pohyb vymyslet podle možností a zájmu dítěte, které jsou v různých domovech různé,

- pokusme se **uplatňovat svou TVOŘIVOST** i v těchto dnech, když něco nefunguje - např. mít připraveny aktivity, když jsou naše děti unavené či neukázněné; rodiče si tak mohou **vyzkoušet kreativitu**, kterou musí často uplatňovat učitelé: mnohokrát se jim stane, že postup, který s úspěchem použili při výuce či řešení nekázně v jiné třídě či v jiných letech, najednou nejde využít, musí tedy pohotově vymyslet (nebo mít předem připravený) postup jiný,

- **buďme nekonečně TRPĚLIVÍ, občas i velkorysí**, tj. někdy je vhodné nevšímat si projevů negativismu (často tím děti maskují svůj strach, nejistotu);



je třeba **tolerovat jejich citovou labilitu**, za kterou např. pubescent nemůže (hormony nelze vůlí ovládat), a tak bývá jeho soustředěnost dočasně narušena,

- téměř v každé rodině s více dětmi existují děti **vzdorovité a poddajné**, ale nikdo rodičům neřekl, že těch vzdorovitých je více; při řešení vzdoru nejpřesvědčivěji působí na děti náš **vlastní klid, přívětivý, ale rozhodný tón**; hlavně se nenechat vyprovokovat, nehádat se; nevyracet jim jejich názory, pouze jim sdělit vhodným způsobem svůj názor, své řešení problému,

- uvědomme si, že dítě bývá vzdorovité a zlostné obvykle tam, kde vládne uspěchanost, nervozita, podrážděnost a nedostatek času a citu pro dospívajícího,

- **není třeba se rozčilovat, hněvat se, je třeba jednat**: na základě předem stanovených pravidel i trestat, **vychovávat dítě k větší zodpovědnosti**,

- když jsme vzpurným dítětem (pubescentem či adolescentem) vyzváni na souboj, reagujme s rozhodností; na rozdíl od období prvního vzdoru již ale není nutné, aby dospělý vždy zvítězil: „**Dobře tedy, bude po tvém, ale za toto své rozhodnutí si poneseš sám své následky**“; někdy je ale nutné uplatnit svou rodičovskou autoritu, neboť může dojít k nejhoršímu: např. po konfrontaci s rodiči pubescent odejde z domova, ze školy, začne pít alkohol, kouřit, brát drogy - nicméně **je to jeho cesta, jeho volba**; tomuto nebezpečí lze zabránit někdy jen za pomoci odborníků (psychologů, psychiatrů),

- pozitivní psychologie nás učí položit si v situaci konfliktu tyto otázky: „**Co hrozného se stane, když si teď neprosadím svou?**“ nebo „**Jak utrpí kvalita mého života, když budu teď chvíli mlčet?**“,

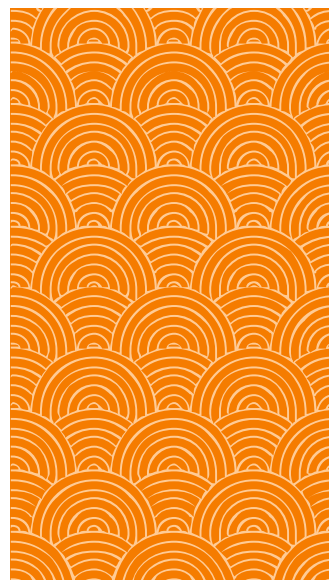
- **přemíra příkazů či zákazů dítě neurotizuje**, když je to jen trochu možné, dejme dítěti příležitost samostatně se rozhodovat (zvolit pořadí předmětů pro plnění úkolů ze školy, co si vzít dnes na sebe, jak naložit s volným časem, atd.); každé dítě má rádo **možnost volby**, pocit důležitosti; psychologové radí: „**Dejte dítěti právo na jeho vlastní důležitost a ubyďte vám konflikty**“,

- z vývojové psychologie je známo, že naše dospívající děti mají svůj pohled na svět zpočátku jen černobílý; jsou ale ve věku, kdy potřebují pochvalu; a tak kdykoliv je to jen trochu možné, své děti **CHVALME, CHVALME, CHVALME**; vyjadřujme víru v jejich schopnosti, říkejme jim, jak jsou dobří, správní a oni takoví nakonec budou; pak nastupuje nová fáze, kdy adolescent již dokáže unést nový pohled na svět, který už ale není jen černobílý, dokáže už sám zvládat své nejistoty a nepotřebuje tolik podpory od svého okolí,

- pochvalou či povzbuzením oceňujme nejen dobrý výkon, ale i třeba jen **snahu, vytrvalost**; nechvalme ale příliš teatrálně např. při videohovorech,

- za svou chybu se musíme vždy **omluvit**, děti si také nesmírně váží kouzelného slůvka „**promiň**“,

- při výchově vždy **oddělujeme chování, činy**, které se nám nelíbí, **od osobnosti dítěte**, které máme rádi. Např.: „**Mám tě rád, ale nelíbí se mi, když chodíš v botách po koberci**“,



- učme své děti tzv. **flexibilitě**, tj. pružnosti, nebát se změny, v dnešní době se budou lidé za život několikrát rekvalifikovat; netrapme se proto příliš s volbou povolání našich dětí; známe jejich vloh a zájmy, máme více zkušeností, a tak dítěti sdělme svůj názor, konstruktivně diskutujme, ale ponechme na svém dítěti, ať **konečné rozhodnutí provede samo**.

Závěrem

Rodiče obvykle změni svůj přístup k dítěti, až po jeho prvním „vážném“ vztahu, kdy se k němu začnou chovat jako k dospělému. Využijme této neobvyklé a pro mnohé z nás velice náročné doby k **zamyšlení nad svými výchovnými postupy**; v 18 letech už bývá pozdě, v období školní docházky lze totiž ve vztahu rodič - dítě **hodně získat nebo také mnoho ztratit**.

Na úplný závěr k poslednímu zamyšlení jeden citát a jednu báseň.

Prof. Zdeněk Matějček: „**Pro život dítěte nejsou ani tak moc důležité známky, které dostal ve škole, ale vlastnosti, které získal v rodině či škole, až se jednou pořádně zamiluje**“.

Chalil Džibrán **O DĚTECH** (v knize Prorok)

Vaše děti nejsou vašimi dětmi. Jsou syny a dcerami Života, toužícího po sobě samém. Přicházejí skrze vás, ale ne od vás.

A třebaže jsou s vámi, přece vám nepatří.

Můžete jim dát svou lásku, ne však své myšlenky, neboť ony mají své vlastní.

Můžete dát domov jejich tělům, ne však jejich duším, neboť jejich duše přebývají v domově zítřka, který vy nemůžete navštívit dokonce ani ve svých snech.

Můžete se snažit být jako ony, nepokoušejte se však učinit je podobné sobě samým. Neboť život nekráčí zpět a nezastavuje se u včerejška.

Jste luky, z nichž jsou vaše děti vystřelovány jako živé šípy.

Lučištník vidí na stezce nekonečna terč a napíná vás svou silou, aby jeho šípy letěly rychle a daleko.

Ať napínání rukou Lučištníka je pro vás radostí. Neboť jak miluje šíp, který letí, tak miluje také luk, který je pevný.

