

**Zajímejte se  
o děti více  
než obvykle**

Mnoho dětí má při dlouho trvající distanční výuce tendenci uzavírat se více do sebe. Nemají si s kým promluvit anebo neví jak na to. Zkuste se jich tedy ptát, jak jim je, jak se cítí, co zažily anebo nezažily a potřebovaly by. Důležité je zajímat se nejen o školu, ale i osobní život dětí. Ptejte se jich na vztahy, úspěchy, ale i neúspěchy a o čem přemýšlí.

**Nastavte si  
společně pravidelný  
režim dne**

Malé děti se snadněji zorientují a dříve se osamostatní, když budou mít pravidelný režim dne. Starším dětem pomůže časový rozvrh lépe zvládnout pracovní morálku. Udělejte si rodinnou poradou. Společně si odpovězte na následující otázky.

1. Co bys teď potřeboval/a, aby ses mohl/a učit a plnit školní povinnosti//pracovat a udržet domácnost v chodu?
2. Co pro to můžeš udělat hned a co později?
3. Co pro tebe mohu udělat já, abych tě podpořil/a ve zvládnání školy//zvládnání práce a domácnosti?

**Podpořte sebe  
i děti v pohybu  
a pravidelném  
chození ven**

Současná situace sama o sobě přináší mnoho stresorů počínaje sociální izolací, nuceným sdílením prostoru se stejnými osobami, nedostatečnou možností ventilovat stres v kroužcích či na sportovištích. Pokud je to jen trochu možné, snažte se dostat za světla ven a aspoň se projít. Nedovolí-li to práce rodiči, podpořte v tom aspoň dítě. Procházka, sport anebo alespoň pár cviků u počítače, je důležitá kompenzace pro tělo i psychiku.

**Mějte realistická  
očekávání od dětí  
i učitelů**

Opusťte představu, že se děti naučí stejné množství látky a ve stejné kvalitně, jako kdyby chodily do školy ([více ve zprávě České školní inspekce](#)). Děti samy mnohdy nemusí identifikovat, že mají s učením problém nebo si neřeknou o pomoc. Učitel za počítačem ve škole to nemusí vždy včas zjisitit. V této situaci může klíčovou roli sehrát podpora rodiče, který s dítětem pravidelně komunikuje.