




Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie



# 11 DOBRÝCH RÁD PRE RODIČOV AKO SA UČIŤ DOMA

## Škola doma

Najefektívnejším spôsobom, ako rozvíjať vývin dieťaťa je podporovať pohodu v jeho rodine.

- Rodičia preto potrebujú vedomosti a zručnosti, aby mali svoje rodičovstvo pod kontrolou
- Rodičia sa potrebujú uistiť v tom, že sú schopní napĺňať potreby každého člena rodiny

Posilnený rodič je niekto, kto si je vedomý toho, že je schopný vychovávať dieťa optimálnym spôsobom. Rodičia poznajú svoje vlastné deti lepšie ako hocikto iný.

Úlohou profesionála je byť odborným zdrojom, ktorý môžu rodičia využiť, aby získali a sprostredkovali deťom také vedomosti a zručnosti, ktoré potrebujú, takým spôsobom, aby nedošlo k ohrozeniu ich autonómneho vzťahu rodič-dieťa.

Odborníci a učitelia sa musia snažiť posúvať vedomosti a zručnosti takým spôsobom, aby rodičia zostali autonómni (Take a new look, Grudtwig príručka, VÚDPaP, 2008).

**Pri domácej príprave dieťaťa s rodičom, resp. pri „škole doma“ je zo psychologického hľadiska potrebné brať do úvahy:**

### 1. osobnostné vlastnosti rodiča

- pripravovať na vyučovanie s dieťaťom by sa mal najtrpezlivejší člen rodiny (prof. Matejček)

### 2. osobnostné vlastnosti dieťaťa

-temperament, sociálnu prispôsobivosť, samostatnosť, emocionálnu stabilitu, mieru závislosti na rodičovi, vôľové vlastnosti a i.

### 3. základnú vzťahovú úroveň rodič-dieťa:

- rodičia sú pre dieťa primárne vzťahové osoby. Matka a otec napĺňajú ako emocionálne potreby, tak stanovujú aj hranice správania (rešpekt/autorita). Tieto dve základné vzťahové funkcie sa premietajú aj do stratégie, ktoré každý z rodičov vo vzťahu a vo výchove svojich detí volí (niekto je prísnejší, niekto zhovievavejší a pod. Týmto sa buduje ich vzájomný vzťah.

### 4. individuálnu dynamiku rodiny

- počet súrodencov

- rôzny vek súrodencov a s tým súvisiaca náročnosť na zvládanie ich potrieb

## **5. režim rodiny**

- organizovaný/neorganizovaný
- adaptovateľný/ rigidný
- závislý na vonkajších okolnostiach v bezkrízovom režime (pomoc starých rodičov, sociálnych služieb a i.) /nedostupnosť pomoci „zvonka“ v čase krízy

## **6. organizácia/logistika rodiny počas núdzového režimu**

- rodič pracuje z domu
- rodič pracuje mimo domu
- obidvaja rodičia pracujú z domu/obidvaja rodičia pracujú mimo domu
- nezamestnanosť v rodine, resp. ohrozenie zo straty zamestnania

## **7. pracovné podmienky na vyučovanie doma**

- informačno – komunikačné prostriedky a prístup na internet
- samostatné miesto na prípravu/spoločné miesto na prípravu
- prítomnosť ďalších členov rodiny a pod.
- možnosť tráviť čas vonku (rodinný dom), blízkosť prírody

## **8. spôsoby ocenenia, vyjadrenia pochvaly a motivačné zručnosti rodiča**

- Nevyhnutné oceniť aj snahu
- Tvorivo vymyslieť vlastné formy hodnotenia nezávislé na škole
- Zapojiť do hodnotenia aj deti ako spolutvorcov

## **9. náročnosť a očakávania rodičov od dieťaťa**

- Vysoké/realistické/nízke

## **10. zvládacie tzv.coopingové stratégie rodičov a detí**

- zľahčovanie problémov
- humor
- vyhýbanie sa problémom
- aktívne stratégie
- pasivita a očakávania „inštrukcií“ zvonka

## 11. dodržiavanie princípov psychohygieny:

1. pravidelnosť
2. zaradovanie rôznych činností
3. pri únave zaradovať prestávky na oddych
4. striedanie „sedavých“, aktivít s pohybovými
5. pohyb vonku (za dodržania odporúčaní krízového štábu)
6. dostatok spánku
7. zdravá výživa a dostatok tekutín
8. zdieľanie a akceptácia pocitov detí

### Na základe uvedeného preto odporúčame:

Ročník	Maximálna dĺžka domáceho vyučovania
1.-2. ročník ZŠ	1,5 hodiny (ideálne rozdelená na dve 45 minútové hodiny, resp. 3 polhodinové)
3.-4. ročník ZŠ	2-2,5 hodiny
5.-6. ročník	3 hodiny
7.-9. ročník	max. 4 hodiny

