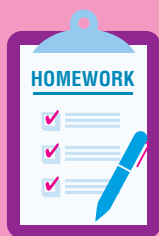


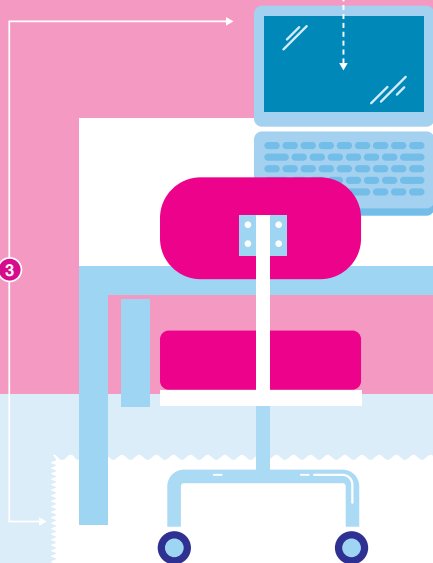
1



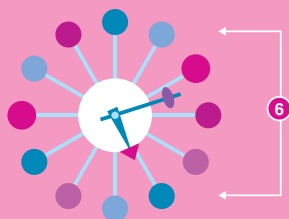
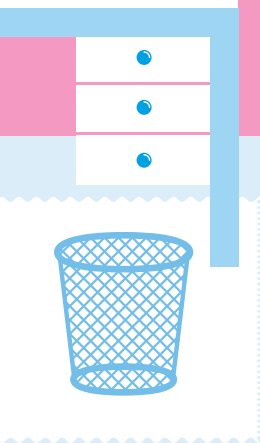
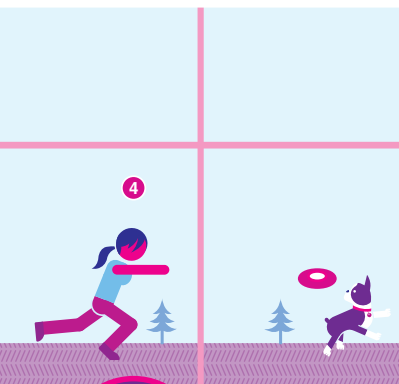
2



3



**ZPŮSOBY ZAVEDENÍ DOBRÝCH NÁVYKŮ
TÝKAJÍCÍCH SE DĚLÁNÍ DOMÁCÍCH ÚKOLŮ:**



7

DOBŘE NÁVYKY PŘI DĚLÁNÍ DOMÁCÍCH ÚKOLŮ:

- 1 Nařídte svému dospívajícímu dítěti, aby si zavedlo notýsek na zapisování domácích prací.
- 2 Přesvědčte svého teenagera, aby si školní tašku kontroloval dvakrát, aby se ujistil, že tam má všechno, co do školy potřebuje.
- 3 Vytvořte stále stanoviště pro děláni domácích úkolů, které podporuje soustředěnost.
- 4 Po dlouhé době učení umožněte krátkou přestávku.
- 5 Zjistěte, zda váš teenager pracuje lépe v tichu, nebo s hudební kulisou.
- 6 Zaveďte pravidelný čas pro děláni domácích úkolů.
- 7 Kalendář na zapisování domácích cvičení je skvělou vizuální pomůckou, která upozorňuje, kdy mají být hotovy.

Pro studijní úspěchy je rozhodující, abyste náctiletým poskytli místo, kde se mohou na domácí úkoly soustředit.

[2] Přesně stanovte dobu – řekněme dva týdny – během nichž budete kontrolovat veškeré jeho aktivity týkající se domácích úkolů. Pak se stáhněte do pozadí a pozorujte, zda se naučil organizovat svou práci. Většina dětí bude mít motivaci vymanit se z vaší utlačovatelské účasti.

[3] Učiňte maximum pro to, abyste pomohli dítěti s osvojením dobrých studijních návyků (viz str. 109).

[4] Pomozte mu používat některé z novějších technologických učebních prostředků, aby se udržel mezi nejlepšími. Spousta škol má webové stránky, kam kantoři denně umísťují zadání domácích cvičení. Abyste se přesvědčili, že je váš teenager dělá, můžete je tímto způsobem kontrolovat také. Některé školy navíc nabízejí online klasifikační knihy, které jsou chráněny heslem daného vyučujícího.

Je to jednoduše nereálné, očekávat od 12letého dítěte, že zvládne své domácí úkoly samo, ale s přibývajícím věkem byste měli být schopni ustupovat do pozadí a v pomáhání mu s organizací, plánováním či doděláváním domácích prací byste měli hrát mnohem menší roli.

Silná úzkost:

Pomoc dítěti se zvládáním stresu

Vaše dcera vchází do pokoje a téměř vzdychá, když vyjmenovává všechny zkoušky, písemné práce, oslavy, zájmové kroužky, sportovní tréninky a domácí úkoly,

kteřé musí dodělat nebo se jich účastnit – a to nezmínila ani, že si musí, opravdu **MUSÍ** tento týden zajít na melír, jinak se nebude moct ukázat ve škole. Proběhne vám hlavou, že pokud jí nepodáte kyslíkovou masku, aby se mohla nadechnout, zřejmě omdlí. Pravděpodobně se nejedná o silný nával náhlé úzkosti, ale pouze o běžné znamení toho, že váš teenager zažívá pocity ohromení.

Dýchání je základ

Napětí a úzkost jsou častými návštěvníky psychiky teenagerů. Náciťetí na sebe kladou vysoké nároky a touží udělat dojem na své vrstevníky, rodiče i učitele. Někteří rodiče bez ustání kladou důraz na dobré známky. Někteřé děti pocitují studijní napětí mnohem intenzivněji, a to kvůli svým neidentifikovaným zásadním potížím s učením.

Zde je několik varovných signálů ukazujících, že tato úzkost už je něčím vážnějším, než jen všedním stresem:

- Přehnaná podrážděnost
- Separace, mlčenlivost
- Zdravotní potíže: bolest hlavy, bolest žaludku, únava
- Změna stravovacích a spacích návyků
- Vyhýbání se škole
- Spouštění se na večírku; pravidelné flámování a opíjení se
- Narušení rodinného života (Tlak vyvíjený na vašeho teenagera proniká do všech oblastí, a to se zmatkem a zvýšeným napětím, které nepolevuje.)
- Dramatické změny v chování (Vaše dříve introvertní dítko odmlouvá, mává kolem sebe rukama a trpí emocionálními výlevy; nebo naopak vaše obvykle společenské dítě se uzavírá do sebe.)

A zde předkládáme tipy, co s tím můžete udělat:

- **Řešení problému:** Pokud vaše dítě zápasí v obzvláště těžkém ročníku, pomozte mu najít nějaká řešení (pro získání nápadů viz „Dosažení dané úrovně“, str. 102). S vytvořením určitých plánů se mu podaří zredukovat úzkost.
- **Využijte síly pozitivního myšlení:** Pomozte mu vymýtit černobílé myšlení a dramatické scénáře. Ujistěte své dítě, že pokud dostane špatnou známku, není to konec světa. Řekněte mu, že i když dostane místo zoufale vysněné dvojky průměrnou trojku, že i tak se může dostat na vysokou školu, což ho potěší.
- **Změňte svůj přístup:** Rodiče mohou vytvářet problémy tím, že spíše než na proces učení a dovednosti dítěte, které se získáváním vědomostí souvisí, kladou důraz na známky. Umožněte dítěti, aby se pokusilo řešit situaci samo. Může mu to trvat spoustu času i námahy, než tyto dovednosti získá. Ale když je získá, projeví se to i na známkách.
- **Dejte dítěti „svolení“** projít si těžkými časy. Ječení typu: „A proč se tohle děje?“ není projevem akceptování situace. Váš teenager se pouze bude cítit hůř. Čím více pochopení pocítí, tím více se bude snažit, jak to nejlíp půjde. Kritika v něm jediné probudí negativní postoj.
- **Najděte dítěti někoho, kdo by mohl být jeho rádcem a učitelem.** Vaše náctileté dítě může pocítit jistotu úlevu, když si promluví se starším bratrancelem nebo důvěryhodným dospělým, který dokáže zúčastněně naslouchat.
- **Poskytněte dítěti nějaké cvičení:** Řekněte mu, ať si jde zaběhat nebo zahrát basketbal – nebo dělat jakoukoliv dostatečně intenzivní, fyzicky namáhavou činnost, aby došlo k uvolnění oněch relaxačních hormonů štěstí známých pod názvem endorfiny.
- **Dejte svému teenagerovi možnost vyventilovat se při nějaké diskusní terapii.** Zkontaktujte se s výchovným poradcem nebo školním psychologem, který by pomohl vašemu dítěti pochopit své emoce.
- **Připravte nějaké veselé rozptýlení:** Abyste pozvedli náladu, půjčte si nějakou komedii. Co takhle Simpsonovi, Sněženky a machři nebo něco opravdu pro starší náctileté – Prci, prci, prcičky?

- Umožněte dítěti dostat pomoc tím, že ji bude poskytovat někomu jinému. Dobrovolná pomoc někomu potřebnému – třeba nakoupit staré sousedce, spolupracovat s charitou, účastnit se akcí na čištění přírody – to pomůže vašemu teenagerovi získat pocit, že na světě existují i jiné věci než jen jeho momentální problémy. Budou mu vděční, a to je vždycky příjemný pocit.
- Učte jej dovednostem, jak zvládat stres: Naučte ho technikám představovat si určité obrazy či relaxačním technikám založeným na práci hlubokého dýchání a práci se svalstvem. Ty fungují stejně dobře při sbírání odvahy, chcete-li někoho požádat, aby šel s vámi na školní ples, i při jednáních týkajících se splácení hypotéky. Jakmile se jednou náctiletí dovedí o propojení těla a mysli, mohou těchto dovedností využívat po celý svůj život.
- Ujistěte se, že je vám spolu dobře. Připomeňte mu, že škola a známky jsou součástí jeho života, ale že jsou i jiné věci.

Šikana, zlé děti a zraněné city

Ne každé dítě má ve škole svého úhlavního nepřítele, ale spouště rodičům to tak může připadat. Vždy se najde jedno odporné dítě, u něhož bychom si přáli, aby se přestěhovalo na druhý konec republiky, a to rychle. Jenomže bohužel zvládání zlých dětí je součástí dospívání a dozvídání se, jak žít v nedokonalém světě.

Jak rozpoznat šikanu

Nezdvořilé komentáře, divoká neurvalost nebo dokonce prudké hádky, to není šikana, i když to všechno může city vašeho dítěte zraňovat. Rodiče mohou dětem pomoci se na takovéto situace připravit. Nicméně šikana je systematictější a více zničující, než jednorázová drsná kritika. O šikanu se jedná, když si skupina dětí nebo vůdce party vybere slabšího, zranitelnějšího jedince a neustále ho trýzní, ať už verbálně, fyzicky nebo citově.

POZOR NA ROZHOŘČENÉHO ŠIKANUJÍCÍHO



ZNIČUJÍCÍ NÁSLEDKY ŠIKANY:

- ① Špatné studijní výsledky
- ② Pocity strachu a deprese nebo sebe-destructivní chování
- ③ Samotní šikanující potřebují terapeuta



①



②



③