

Doporučení pro mentory v době karantény

(když nemohou probíhat osobní schůzky)

1. **Najděte si komunikační kanál**, kterým můžete se svým „dítětem“ komunikovat (může jich být i více):
 - Facebook a messenger
 - WhatsApp
 - SMS zprávy
 - telefonování
 - Instagram
 - Skype
2. **Začněte hovor/kontakt s dítětem** tak, že se ho zeptáte (dejte dítěti dost prostoru na odpověď a přemýšlení):
 - Jak se má?
 - Jak probíhá jeho/její den?
 - Je doma sám, s rodiči, se sourozenci?
 - Baví ho/ji být doma místo školy?
 - Co je dobrého na tom být doma?
 - Jak to zvládá? Je to pro něj lehké nebo těžké?¹
 - Pokud odpoví, že **lehké**, pochvalte ho, že to rádi slyšíte a že tuhle nenormální situaci dokáže takto zvládnout.
 - Pokud odpoví, že je to **těžké...**, zeptejte se ho: *“A co je pro tebe těžké? Chceš o tom se mnou mluvit?”*
 - Pokud nechce, nenuťte ho, jen mu řekněte: *“Kdyby si chtěl/a o tom se mnou mluvit, můžeš se mi kdykoli později ozvat/napsat.”*
 - Pokud chce, **vyslechněte ho** - nesudte, nedávejte rady způsobem, že mu budete říkat *“Měl by si udělat to a to”*. Nejprve si pro sebe uvědomte, jaké pocity asi dítě má a teprve potom mu to sdělte jednoduchou oznamovací větou (viz níže).
 - Dávejte najevo, že nasloucháte verbálními projevy typu: *Hm.., ano.., aha..., chápu..., jo...*
 - **Projevujte empatii větami oznamovacího typu s otevřeným koncem** (dítě to za vás doplní): *Asi se ti stýská po kamarádech.... Možná by sis teď rád hrál/a venku.... Ty máš dělat úkoly do školy a tobě se do toho moc nechce... Je ti to asi líto, že jste se s ?? pohádali.... Musíš být na ?? pořádně naštvaný, když používáš taková silná slova (třeba o někom řekl, že je debil, blbec atp.)... To jsi nečekal... To je k vzteku, že ten virus přišel právě teď...*
 - **Pokud chcete poradit**, tak se zeptejte typem věty: *Chceš vědět, co si o tom myslím?* Nebo: *Zajímá tě, co bych udělal/a v takové situaci?* dále reagujte podle toho, jaká bude odpověď dítěte. Věty začínějte *“Já bych...”*

¹ Inspirace knihou: P. Kopřiva a spol.: Respektovat a být respektován. Spirála, 2012.

- Zeptejte se dítěte, jestli by ho zajímalo, co děláte vy, když také nemůžete ven - pokud odpoví "ano" připravte si pár vět - zkuste vybrat něco "motivujícího a zábavného" -:).
3. Vymyslete si (ideálně společně s dítětem, pokud je to možné), **jak budete daný kanál používat:**
- Facebook/messenger: vytvoření uzavřené skupiny, kde můžete sdílet fotky a zprávy, společně sledovat video
 - WhatsApp: vytvoření uzavřené skupiny, kde můžete sdílet fotky a zprávy
 - SMS zprávy: psaní zpráv
 - Telefonování: na telefonování (mluvení)
 - Instagram: sdílení fotek, jpg obrázků
 - Skype: hovory, sdílení fotek, souborů
4. ...a **domluvte se třeba i na frekvenci kontaktu**. Pozor na to, zejm. u sociálních sítí hrozí to, že dítě bude očekávat reakci ihned a může být zklamané, pokud hned nezareagujete a bude si to brát osobně. Je tedy potřeba mu vysvětlit, že třeba nejste stále připojení, máte i jiné povinnosti a nemůžete hned reagovat.
5. **Praktické typy**, co dělat:
- můžete s dětmi pracovat/komunikovat jen během svého „setkání“, anebo můžete využívat chvíle i kdy se nevidíte na to, aby dítě nebo vy oba jste na něčem pracovali, co pak můžete sdílet na domluveném kanálu.
 - Nyní se nacházíme v době karantény a děti nechodí do školy, tzn. že mají zadané úkoly ze školy, na kterých mají pracovat doma. Tohle musíte brát v potaz, takže váš úkol/aktivita, by neměl být příliš edukativní, ale spíše zábavný. Pokud má dítě a rodiče problémy s plněním úkolů ze školy (pro některé rodiče to může být opravdu náročné, pomáhat dětem s úkoly v češtině), můžete nabídnout pomoc i tam. Většinou není na dětech v této době už jen opakování, ale mají za úkol už i probírání nové látky (tedy plno nových slovíček, kterým nemusí rozumět).
 - Možné návrhy na zábavné aktivity:
 - ★ najít vtipné video o...
 - ★ přečíst si společně nějaký krátký text nebo komiks, o kterém se pak můžete bavit (záleží na tématu, které dítě baví). Zde je např. zpřístupněná databáze knih povinné literatury - https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni?fbclid=IwAR2hLKgOi_AuFqA2SVtvZCnkjt0PVOB6K6C4eU86LaD53gjRY4gsBwpsUoA
 - ★ zapsat si minimálně jeden sen a pak si ho navzájem přečíst
 - ★ domluvit se na nějakém fyzickém výkonu a pak si říct, jak jste to zvládli. (třeba každé ráno 10 kliků; vyběhnout a seběhnout 10x schody v domě)
 - ★ celý den nepromluvit nebo nejíst (rodiče o tom musí vědět - ☺)
 - ★ udělat dobrý skutek pro jednotlivého člena z rodiny
 - ★ napsat 5 vlastností o členech rodiny, které se nám na nich líbí
 - ★ najít fotografie z rodinné dovolené, kde se mi líbilo, a popovídat si o nich
 - ★ najít fotografie z prázdnin, kde bylo jenom dítě (např. tábor) – a líbilo se mu/jí tam
 - ★ je spousta her, které spolu můžete hrát - ideální jsou tzv. hry na cesty, jako je:

- slovní fotbal (jeden řekne slovo a druhý pokračuje podle posledního písmene nebo slabiky)
- hádej, co/kdo jsem?
- dotkněte se stropu (dítě musí vymyslet způsob jak - normálně je to teambuildingová hra, ale v této době to může být zábavné i v jednom při video přenosu -).
- a ještě o tobě nevím... (můžete si vytvořit seznam otázek, které se děti i vy musí zeptat těch osob, se kterými nyní pobývají a pak si to navzájem můžete přečíst - čtete odpovědi na přeskáčku, dítě by ztratilo pozornost při celkovém výčtu toho, co jste zjistili vy. Příklad otázek můžete nalézt zde:
<https://www.hranostaj.cz/files/doplanky/503.docx>
- město, jméno, zvíře, věc (v myslí začnete říkat abecedu, a když vás druhý zastaví, píšete slova začínající písmenkem, na které to vyšlo. Můžete si přidat vlastní kolonky, např. název filmu/pohádky)
- další typy her, můžete nalézt:
 - <https://www.hranostaj.cz/vyber.html>
 - <https://www.cestinarskespeky.cz/hry?fbclid=IwAR1neTDw-LttKf3Ckb6OHZyKhLLzGvUcVhK185Yv7w-AdCRerI1keXnDG5o>
- kdybyste přeci jen chtěli dělat něco spojeného s výukou českého jazyka, zde jsou možné zdroje:
 - <https://www.mojecestina.cz/>
 - <https://www.skolasnadhledem.cz/>
 - <https://www.gramar.in/cs/#1>
 - <https://www.facebook.com/CestinaProVsechny/videos/>
 - <https://www.pravopisne.cz/>
 - <https://www.umimecesky.cz/>
 - <https://www.cestina2.cz/>
 - <https://www.czechstepbystep.cz/materialy-on-line>

6. Zakončení hovoru.

- Domluvte se na dalším kontaktu - kdy a jak.
- Můžete dítěti vyjádřit podporu větami typu:
 - i. *Budu na tebe myslet, až budu plnit náš "úkol" a těším se, až se zase uslyšíme/uvidíme.*
 - ii. *Budu ti držet palce, aby si se s bratrem/rodiči dokázal domluvit bez hádky.*
 - iii. *Moc bych ti přál/a, aby... (z kontextu vašeho rozhovoru).*
 - iv. *Kdybys potřeboval/a, můžeš se mi ozvat na.../zavolat.*