



Lockdown s dětmi

JAKO KRIZE I PŘÍLEŽITOST

Učitelé pronikají do tajů elektronických médií a učí se spoustu nového, zatímco je jim smutno po dětech. Rodiče zase mají potomků nad hlavu, ke své práci na home office pomáhají dětem s učením, vaří, řeší sourozenecké spory a tisíce dalších věcí. Lze to všechno nějak elegantně zvládnout?

TEXT: PAVLA KOUČKÁ

Rodiče si všimají toho, že děti jsou často podrážděné, nic je nebaví, kvůli všemu brečí, pořád se hádají, vymýšlejí problémy. Ale ono není divu, vždyť ztratily své jistoty. Najednou vnímají, že rodiče a učitelé

jsou malí páni. Vládnu nám jiní a to, co se o nich dozívají, bohužel není a ani nemůže být pěkné.

Zkoušeli jste třeba popřemýšlet, co by se dalo dětem říct pěkného o našem současném prezidentovi? A jak

dětem vysvětlit, že nařízení, které vláda vydá na dva týdny, za pár dní neplatí? „Do školy chodit musíš, každý musí. I my jsme museli,“ slyšaly řadu let. A najednou nejen že nemusí, oni nesmějí. Současnost je chaotická, budoucnost nejistá. Nelze se divit, že jsou děti podrážděné a úzkostné.

Co dětem v současné lockdownové situaci velmi chybí, je kontakt s kamarády. Nám dospělým kontakty samozřejmě také chybí, a navíc toho máme na svých bedrech skutečně hodně, když na nás vedle práce najednou spad-

la celodenní péče o děti. Sama mám doma tři školáky, takže vím, o čem mluvím. A co tedy můžeme udělat pro to, aby děti lockdown lépe snášely? A my dospělí abychom se vyhnuli přetížení a pokud možno abychom si na současnou krizi našli to, co je pozitivní, a vyšli z ní posílení?

Rytmus dne

Dokud měly děti školu a po ní další pravidelné aktivity, automaticky to dávalo jejich životům určitý řád. Bylo jasné, kdy je třeba vstát, kdy se čemu věnovat. Nyní většina aktivit odpadla, není třeba se nikam vypravovat. Zůstala toliko distanční výuka, jež se v praxi liší školu od školy, třídu od třídy. Většinou zahrnuje nějaké on-line hodiny a samostatnou práci. Jsou školy, které jedou on-line prakticky podle rozvrhu, většina školáků však má jen hodinu dvě denně, v různých časech, někdo dokonce až odpoledne. Čas se tak rozplývá, děti mají tendenci se zapomínat před obrazovkami, ponocovat. Ráno jsou jako rozlámané, bez nálady, podrážděné. Do ničeho se jim nechce a není divu.

Cirkadiální rytmicitu, kterou máme jakožto tvorové žijící na planetě otáčející se kolem své osy, se vyplácí respektovat. Nejde zdaleka jen o rytmus spánku a bdění, ale také o kolísání tělesné teploty, vylučování hormonů, trávení, funkce imunitního systému atd. Jde o složitou souhru, na níž se podílí aktivita spousty genů. Když si posuneme spánek, souhra se naruší a následná únava a podrážděnost jsou jen prvními nápadnými známkami problémů, do nichž se tělo dostává. Dbejme proto na to, aby naše děti včas zhasly a minimálně hodinu před ulehnutím nehleděly do obrazovek. Osvětlení v domácnosti večer ztlumme a laďme do teple žluté.

Vytvořme si řád

Nejsem zastávkyní striktního řádu. Nicméně čím více osob doma, tím víc chaosu – a tím víc může řád pomoci. Děti by měly vědět, kdy je čas na školu, kdy na práci, kdy na jídlo a kdy na zábavu, kdy jsme všichni spolu, kdy nás mohou rušit, kdy nemají, případně za jakých okolností nás mohou rušit. Když jsou pravidla jasně daná, děti se v tom dobře orientují.

Když potomek ví, že za 20 minut na nás bude moci v pohodě mluvit, snáze respektuje, že nyní to není žádoucí. Když ví, že od-do je škola, od-do

si může dělat, co chce, v tolik hodin je čas vyrazit ven a tehdy a tehdy pomoci v domácnosti, může se na oblíbené činnosti těšit a neoblíbené s vidinou jejich konce lépe zvládnout. Když jíme v pravidelnou dobu, dítě mezi jídly zdravě vyhládne a pak mu lépe chutná. Naopak když děti nevědí, kdy bude oběd či večeře a co bude, často se cpou mezi jídly sladkostmi a na pořádné jídlo pak nemají chuť.

Doporučuji střídat pohyb a klid, pobyt venku a uvnitř, práci a zábavu, chvíle, kdy jsme sami a chvíle s druhými. To vše do života patří a právě při střídání můžeme dané aktivity nejlépe prožít.

Z řádu navíc těžíme i my rodiče: přináší nám jistotu klidu na práci, ušetří dohadování s dětmi a také vlastní rozhodování, čemu se kdy budeme věnovat. Takové rozhodování sice přináší určitou pružnost, nicméně vyžaduje spoustu energie, jíž nyní nemáme nazbyt, a často vede k prokrastinaci.

V době lockdownu zmizely vnější danosti a je víc na nás rodičích, abychom na rytmus dne svých dětí dohlédli. Nebojme se nastavit pravidla. Víme, že to nemusí být snadné. Pokud vaše děti řád již ztratily, pravděpodobně se budou bránit. Pokud večer hledí do obra-

Spousta dětí se před pandemií věnovala pohybu v rámci organizovaných sportovních aktivit, a když o ně přišla, nezbylo jim téměř nic.

zovek a třeba k tomu ještě pijí kolové nápoje, je dost pravděpodobné, že se jim skutečně nechce spát. Změňme to, nikdo jiný to za nás neudělá.

Chodme ven a hýbejme se

Náš druh se vyvinul v exteriéru, jsme přizpůsobeni k pobývání na čerstvém vzduchu. V poslední době se však náš pobyt venku umenšoval a hýbali jsme se také stále méně. Spousta dětí se pak před koronavirovou dobou věnovala pohybu téměř výhradně v rámci organizovaných sportovních aktivit, a když o ně přišla, nezbylo jim téměř nic. Pouštějme proto děti ven a chodme alespoň někdy s nimi, však nám to také prospěje. Pohyb, obzvláště na čerstvém vzduchu, je zdraví velmi

NEBUĎME SLEPĚ POSLUŠNÍ

Když se ohlédnu za jarní karanténní zkušeností: znám rodiče, mimochodem zodpovědné jedince, kteří dětem povolovali kontakt s nejbližšími kamarády. A znám i rodiče, kteří byli tak „uvědomělí“, že dítěti jiný než on-line kontakt nedovolili. Dopady na vývoj dětí byly v těchto rodinách, obzvláště u jedináčků předškolního a raně školního věku, značné. Ztráta kamarádů, nejistota v kontaktu, někdy až sociální fobie. Často spojeno s poruchami nálady a rozvojem závislosti na elektronických médiích.

Ne, on-line opravdu nelze realizovat všechno a obzvláště menší děti bez skutečného setkávání strádají. Na babu ani na schovku si po drátě nezahrajete. Nelze si společně pohrát s panenkami, postavit hrad, obejmout kamarádka, když je smutná.

Coby rodiče se dnes ocitáme v konfliktu: nařízení vlády jdou proti dobru našich dětí. Na jedné straně formální autorita s vynucovací mocí, na druhé zdravý vývoj těch, o něž nám jde nejvíc. Jak se zachovat?

Když byly na jaře povinné roušky i pro běžce v lese a samotné řidiče v autě, byl to pro mě šok. Ale ještě větší mráz po zádech mi běhal, když jsem pozorovala, kolik lidí ta nesmyslná nařízení respektuje. Pátrala jsem po tom proč, a ukázalo se, že v pozadí je poslušnost a strach.

Slepá poslušnost není důstojnou vlastností dospělého svobodného občana a strach je sice dobrým sluhou, ale velmi špatným pánem. Nebojme se příliš. Zvažujme všechna pro a proti. Ze zodpovědnosti vůči svým dětem se nemůžeme vyvléct poukazem na vládní nařízení. Pokud vaše Mařenka stejně jako Pepíček od sousedů neměli v poslední době žádný rizikový kontakt, není důvod, aby si spolu nepohráli. Buďme zodpovědní: dbejme, abychom nikoho nevystavili riziku nákazy, nicméně nebudme ustrašení a slepě poslušní.

NALIJME SI ČISTÉHO VÍNA

Důsledky proticovidových opatření budou značné. V souvislosti s jarním lockdownem vzrostl v Česku počet případů domácího násilí o 30 až 40 %. Distanční výuka ještě více rozevřela nůžky v přístupu ke vzdělávání. On-line výuka nerozvíjí u dětí vztahy, není dost dobře možné trénovat schopnost spolupracovat. Až milion Čechů se kvůli pandemii propadl do deprese. Nedožrání jsou důsledky finanční a ekonomické: krachování firem, následné finanční potíže rodin atd. A pak jsou tu další problémy, které boj s koronavirem neprávem upozaduje, například problémy ekologické. Evropský parlament před pár týdny schvaloval návrh Společné zemědělské politiky, do něhož odmítl zahrnout rozšiřující ekologické požadavky. Někteří čeští politici se nechali slyšet, že bychom měli zapomenout na Green Deal (Zelenou dohodu pro Evropu), aby se naše ekonomika po opatřeních co nejrychleji nastartovala. Jenže právě covid by nám měl připomenout, že ve chvíli, kdy je problém patrný, už může být pozdě tahat za záchrannou brzdu.

Vědci se shodují, že katastrofa spojená například s globálním oteplováním může být řádově větších rozměrů než nějaký covid. Mysleme na zdraví a budoucnost dětí, pro něž je skutečně důležité dívat se dál než k příštím volbám.

prospěšný. Posiluje imunitu, kardiovaskulární systém, svalstvo a kosterní aparát, slouží jako prevence deprese, pomáhá proti úzkostem.

Budme spolu

Když jsou děti malé, potřebují nás 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Postupně se stávají samostatnějšími a čím dál víc času tráví mimo domov. Společné chvíle se školáky se možná scvrkly ve všední den na pár hektických desítek minut ráno a chvíli kolem večere. Možná vám přišlo, že jste s dětmi málo. Nyní máme možnost být spolu víc. Jasně že máme také spoustu povinností, ale něco z toho můžeme dělat společně. Přizvěme děti k domácím pracím. Možná se budou bránit, ale vezme, že hodina strávená v kuchyni pro ně bude přínosnější než další hodina na tabletu. Získají praktické dovednosti, které se jim budou v životě hodit, a na společně připraveném jídle si pak pravděpodobně i více pochutnají.

Společné vykonávání domácích prací může navíc představovat kvalitní společný čas. Možná máte také tu zkušenost, že když jste se dítěte ptali: „Jak bylo ve škole?“, nic jste se nedozvěděli. A pak při společném škrábání brambor či strouhání zeleniny se potomek najednou rozpovídal, co dneska říkala paní učitelka, co udělal Max, jak kluci zase zlobili a co mají za domácí úkol. Možná jste se dozvěděli i to, čeho se

vaše dítě obává, na co se těší a koho má rádo.

Domácí práce vykonávané dětmi pak mají ještě jednu výhodu. Čas, který přitom my dospělí ušetříme, můžeme strávit s nimi. Třeba nějakou stolní hrou nebo společným sledováním filmu.

Učme děti překonávat těžkosti

Nabádala jsem k tomu, že můžeme nechat potomky chvíli počkat a že po nich máme chtít pomoc v domácnosti. Víím, jak je čekání frustrující. Víím, jak jsou některé domácí práce otravné. Frustrující však neznamena traumatizující, otravné neznamena špatné. Negativní emoce, jež děti dávají intenzivně najevo, by nás neměly odradit. Schopnost překonávat frustrace a přimět se i k tomu, do čeho se mi primárně nechce, je v životě velmi důležité. Práce a zábava se navíc dobře doplňují. Když musíme dělat něco, co nás moc nebaví, můžeme se přitom těšit na to, co nás baví, a mnohem více si to

pak užít. Když se budeme od rána do večera dívat na filmy, budeme z toho nakonec znuďení. Ale když budeme řadu hodin pracovat, můžeme se celou dobu těšit na film, co si večer pustíme, a náležitě si ho užít.

Nebojme se nudy

Moderní doba bývá označována jako hektická, výkonově zaměřená, komerční a konkurenční. Konkurence mezi školami tlačí na učitele, aby toho dětem vecpali do hlavy co nejvíc. A rodiče se pak organizovanými volnočasovými aktivitami snaží dohnat to, co osnovy pojmají toliko okrajově - hudební, výtvarný a motorický rozvoj dítěte.

Když jste syna hlásili na fotbal a dceru na tancování, možná jste to nemyšleli zrovna výkonově, sportovní kluby však ano. Dítě je hnáno do výkonů na všech frontách. Řada dětí v rámci obvyklého běhu školního roku takřka přišla o skutečně volný čas. Jenže děti potřebují i čas, kdy zdánlivě nic nedělají. Kdy se jen tak poflakují, lelkují a bloumají a třeba se i trochu nudí. Právě v tomto čase jsou totiž v kontaktu samy se sebou, mohou přemýšlet a vymýšlet. V tomto čase si hrají s vlastní fantazií, tvoří a zjišťují, co je baví. Využijme toho, že takový čas nyní mohou mít.

Dejme tedy dětem příležitost vymýšlet a tvořit. Nepřipustme, aby jejich volný čas zabrala v dominantní míře elektronická média. To je sice, zejména ve formě pasivního konzumentství, snadné, nicméně neužitečné až škodlivé. Aktivní činnosti (programování, tvorba, komunikace) jsou výrazně lepší, nicméně též by se měly prostřídat. Děti zírající dlouhé hodiny do monitorů ztrácejí náladu, jsou více ohroženy obezitou, krátkozrakostí, vadným držetím těla, poruchami spánku atd.

A když už jsme v té tvorbě: Co vy sami, nechtěli jste také někdy něco tvořit? Věnovat se ručním pracím? Kutilství? Akvaristice, teraristice či chovu kanárků? Třeba by se některá z vašich dávných tužeb dala zrovna teď realizovat? Splňte si svůj dávný sen. Velmi pravděpodobně se přidají i děti a dost možná získáte společného koníčka.

Lockdown jednou skončí. Je téměř jisté, že nejspozději na jaře se začne život vracet do normálních kolejí a že další podzim už to tak zlé nebude. Když je nám v nedobrovolné izolaci nejhůř, můžeme se tedy upínat k tomu, že bude líp.

Současnost je chaotická,
budoucnost nejistá.
Nelze se divit, že jsou děti
podrážděné a úzkostné.