



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 05. 03. 2021

Time management distanční výuky

Není třeba spekulovat nad tím, zda opatření v souvislosti s šířením koronaviru jsou nebo nejsou správná. Faktem zůstává, že bez větší podpory zůstala doma další, a to ta nejcitlivější, dávka školáků. První a druhé ročníky jsou základem pro budoucí přístup ke studiu. Kromě jiného mají za cíl vybudovat si vztah k informacím a naučit se je kombinovat, vyhledávat a zpracovávat. Jak zvládnout domácí výuku bez větší újmy na psychickém či fyzickém zdraví? Zkuste zařadit pravidla time managementu.

Dříve internetem kolovaly vtipy, kde matka poukazovala na fakt, že mateřská/rodičovská dovolená opravdu není dovolenou. Nyní se již rok ukazuje, jak to vlastně v rodinách funguje nebo nefunguje. Vedle běžných životních obtíží a povinností se z rodičů stali také učitelé (často několika stupňů zároveň), kuchaři, uklízeči na plný úvazek, a to při nutnosti zvládat do určité míry i dosavadní povolání. Situace rozhodně není lehká, a hlavně bude mít netušené důsledky na celou jednu

generaci. Nenechte se vtěsnat do krize a najděte způsob, jak to zvládnout.

Time management: Režim není sprosté slovo

Pokud to chcete přežít ve zdraví, je třeba připravit plán boje. Vyložte na stůl fakta a s nimi pracujte. Plakat nad tím, že... nemá smysl. Situaci výrazně usnadní režim – vyvěste distanční rozvrhy a přiďte místnosti (případně sluchátka). Vstávejte v podobné časy, stejně tak jezte, odpočívejte, chodte spát. Rozdělte úkoly v domácnosti, naplánujte vaření, nákupy, úklid. Tím, že je řada věcí najednou jasně daná – pro srandu si z toho můžete udělat i strategickou hru, získáte energii navíc. Budte hraví. Pozorujte, kde je třeba plány upravit, kde času přidat, kde ubrat. Po týdnu zpravidla víte, jak na tom jste.

Time management: Odpočinek je důležitý

Řada učitelů má pocit, že 45 minut denně je z jejich strany dostatečné. Vždyť dětem pošlou úkoly! Jenže... Zejména mladší ročníky tyto úkoly málokdy zvládnou samy a často mají problém i ty starší. Ty mladší jednoduše proto, že ještě nemají patřičné návyky, zkušenosti ani sebejistotu. Ty starší, protože je to nové a nezřídka složité. Nesnažte se vše stihnout navzdory všemu. Nařídte si budík a dělejte pravidelné přestávky v učení. Minimálně před obědem a určitě po obědě vyjděte na procházku. Třeba jen obejít blok. Prostě zbavit se nánosů myšlenek a udělat místo pro čestvé. I kdyby byla dětská hřiště zavřená, je třeba mozek okysličit, a k tomu větrání v bytě nestačí. Večer chodte spát včas, vyvětrejte a zatemněte.



Time management distanční výuky: Vymyslete „kroužky“

Řada dětí zlobí, protože se prostě nudí. Někdy není zbytí a nuda je nejlepším řešením, ale jsou situace, kdy prostě dítě vaši pozornost potřebuje. Zkuste si udělat „kroužky“. Vymyslet domácí bojovku není až tak těžký úkol a pobaví. Pravidelně se hýbejte a zařazujte různé fyzické aktivity. Skákejte přes švihadlo (i vy, je to dobré pro kondičku), udělejte orientační běh na zahradě nebo místním parku, kreslete venku, například tak, že obkreslíte/vymačkáte kůru stromu na papír. Poznávejte rostliny, skákejte na jedné noze, chodte pozpátku...

Time management distanční výuky: Pomoc i v domácnosti

Není to „něco za něco“, ale když jste zavření doma, neznamená to, že mladší dítě se bude důležitě „trpět“, kňourat nebo okupovat elektroniku. Zapojte ho do denních povinností – zamést, utřít prach, vyndat myčku, sundat prádlo, nakrájet brambory... Ušetřený čas pak můžete strávit spolu. Dítě vlastně je životu blíže, než jste si uměli dříve představit. Není to „jen“ na vás, nejste obsluha a servis. V dětech také budujte samostatnost, například úklid prádla, příprava snídaně, svačiny...

Time management distanční výuky: Tulení a kontakt je důležitý

Nezapomínejte na vzájemnost. Povinnosti jsou sice tady a samy nezmizí, ale vedle domácích úkolů a intelektuální činnosti je třeba také lidskost a rodičovství. Určitě si vyšetřete čas na vzájemnou blízkost a tulení. Pro menší děti je to rozhodně důležité. A i ty starší vaši pozornost ocení též. Nabízí se „uspávání“, čtení knih, hraní stolních her a nebo jednoduché vzájemné bytí spolu bez kontroly mobilů.

Time management distanční výuky: Pravidelný elektronický detox

Ať se děje, co se děje, jeden den, ideálně víkendový, udělejte den bez elektroniky. A to se týká i vás. Jednoduše vše přepněte do režimu letadla a buďte nedostupní pro okolí. Udělejte si digitální [detoxikaci](#). Budte spolu s rodinou. Možná to bude zpočátku „divné“, ale vztah nevybudujete přes síť (bohužel ani ten školní), ale jedině vzájemnou pozorností a blízkostí. Je třeba, aby mozek, oči, uši, tělo odpočinulo od všudypřítomného záření.

Autor: [Markéta Palatin](#)