

Milí rodiče, co nám přináší karanténa a jak ji doma s dětmi přežít nebo i užít?

Brzy po zahájení karantény se ke mně dostal následující článek:



Marie Růžičková

20. března v 13:32 · 🌐



Lidstvo dostalo přesně tu nemoc, jakou potřebovalo..
Přestali jsme si vážit zdraví a proto jsme dostali takovou nemoc, abychom si uvědomili, na čem nejvíc záleží..
Přestali jsme si vážit přírody a proto jsme dostali takovou nemoc, aby nám pobyt v ní byl vzácný..
Přestali jsme fungovat v rodině a proto nás tato nemoc zamkla do našich domovů, abychom se mohli znovu naučit fungovat jako rodina...
Přestali jsme si vážit starých a nemocných a proto nám byla dána tato nemoc, abychom si připomněli, jak jsou zranitelní..
Přestali jsme si vážit zdravotníků a lékárníků, abychom zjistili, jak jsou nepostradatelní...
Přestali jsme mít respekt k učitelům a proto tato nemoc uzavřela naše školy, aby si rodiče mohli vyzkoušet sami roli učitelů....
Mysleli jsme si, že si můžeme všechno koupit, být kdekoli a s kýmkoli a proto jsme dostali tento druh nemoci, abychom si uvědomili, že to není samozřejmost..
Mamón nám zamotal hlavu, volný čas jsme trávili v nákupních centrech, proto nám je tato nemoc zavřela, abychom pochopili, že si štěstí koupit nemůžeme..
Zaměřili jsme velkou pozornost na náš vzhled a porovnávání se navzájem, proto nám tato nemoc zakryla tváře, abychom pochopili, že tam naše krása není.....
Mysleli jsme si, že jsme vládci této země a proto jsme dostali tuto nemoc, aby nás něco miniaturního, co ani není vidět, mohlo zkrotit, dát nám za vyučenou a snad i trochu pokory..
Dostali jsme nemoc na míru.. asi jsme ji jako lidstvo už potřebovali....

Tento text na mne sice nejprve působil jako klišé, jako jeden z mnoha podobných textů na internetu, ale zároveň jsem cítila, že s ním vlastně souzním. I já vidím krizový stav daleko spíše jako pozhnání a příležitost k procitnutí, pochopení a revidování hodnot, než jako neštěstí. Moc nám všem přeji, aby nás tato situace přivedla k vděčnosti za všechno dobré, co nám život dává. A že je toho pozhnaně.

Již v době před karanténou jsme se s manželem snažili našim dětem vysvětlit, že to, jakým způsobem života žijeme, není samozřejmost, že je to spíše luxus. Věděli jsme ale, že naše snaha je marná, protože to vlastně vysvětlit nejde. Proto jsme nyní vděční karanténě, která jim to ukázala. Konečně dává smysl neplýtvat jídlem, protože nevíme, zda ho budeme mít stále dost. Už jen nakupování jídla se stalo jistým luxusem. Konečně se děti těší do školy, protože učit se doma je opravdová dřina. Už pochopily, že učitelé ve škole dělají vše pro to, aby děti učení bavilo a aby si ve škole užily hezké chvíle. Konečně doceňujeme to, jak jsme mohli sportovat a cestovat! Jak to bylo krásné, když jsme mohli do aquaparku, na cvičení, bruslit, lyžovat, na dovolenou! Jak samozřejmě se zdálo navštěvování rodiny a kamarádů. Vše, co bylo ještě nedávno úplně normální a čeho jsme si nevážili, se ze dne na den stalo vzácností a něčím, co bychom tak rádi vrátili zpět. Můj manžel vždy říkal, že žijeme v krásné době, teprve teď tomu úplně rozumím.

Nyní nám nezbyvá než vydržet, až se ty krásné časy zase vrátí. A tento čas si doma s dětmi užít a využít k tomu nejlepšímu možnému. Myslím, že učitelé rozumí tomu, že rodič nemůže doma úplně suplovat školu. Proto se snaží dětem dávat úkolů přiměřeně a komunikovat s nimi přímo pomocí

moderních technologií. Děti na druhém stupni to již určitě dokážou. Na sociálních sítích a v počítačových hrách tráví obecně příliš mnoho času. Dnes toho ale můžeme dobře využít. Ať tedy samy komunikují s učiteli a učí se online, rodiče k tomu nepotřebují. Na prvním stupni je samozřejmě dopomoc rodičů nutná, ale nemusí to být příliš časově náročné. Rodiče spíše jen kontrolují. Některé děti potřebují více dovysvětlování, ale každé dítě se může postupně naučit pracovat trochu samostatně. Je důležité nedělat za děti nic, co zvládnou udělat samy. Je to velmi dobrá zkušenost do života, děti se naučí samostatnosti a pochopí, jak je to ve škole s paní učitelkou fajn. Je dobré si také uvědomit, že vzdělání je sice důležité, ale nejde zde o život. Myslím, že pár měsíců bez školy děti přežijí, takže netrvejme na perfektním provedení všech úkolů a určitě netrvejme na skvělých známkách. To doporučuji obecně, samé jedničky ve škole žádné velké výhody do života nepřinesou. Daleko důležitější jsou dovednosti a postoje, které si děti ze školy odnesou.

Myslím si, že v této nezvyklé situaci velmi pomůže udělat si v rodině pravidelný režim. My vstáváme dříve než děti, abychom si mohli zacvičit a začít nejnужnější práci do zaměstnání. Když potom vstávají děti, mám pocit, že už jsem hodně věcí zvládla. Snídani chystáme společně a při ní se domluvíme, čím kdo dnes přispěje k chodu domácnosti, někdo uvaří oběd, někdo uklidí nádobí, vyklidí myčku, vysaje atd. Už školkové dítě dokáže spoustu věcí - nádobí, malý úklid, utřít prach, poskládat prádlo. Netrváme na tom, aby to bylo dokonalé, je přece nouzový stav ☺. Hlavní je, že je to hotové a že jsme všichni spokojeni. Dítě na prvním stupni zvládne i uvařit jednoduchý oběd. Dopoledne tedy celá rodina pracuje, děti do školy, my do práce. Děti pomohou s domácností, tedy se nenudí a nepotřebují naši pozornost. Pokud vaše děti nejsou ještě zvyklé doma pomáhat, začněte pomaleji, např. děti něco dělají společně nebo každé dítě udělá za den jednu práci. Máme v tomto výborné zkušenosti se zapisováním úkolů – ráno se každý запиše jako zodpovědný za jistou práci na daný den, nebo i na delší časové období. Děti se tak cítí zodpovědné a úkoly ochotněji splní. A co úplně milují je, když jim napíšeme dopis, např. „Milé děti, prosím utřít prach, vyndat myčku a vysát celý dům. Děkuji. Vaše maminka“ Zní to legračně, ale funguje to.

Po obědě je čas na pobyt venku, tedy náhradní tělesná výchova - běhání, skákání, házení, lezení apod. Zde vidím největší výhodu karantény, děti nemusí sedět celý den ve škole, mohou být více venku. Prosím za všechny děti, využijme toho! Pokud máme zahradu, můžeme je poslat tam a pracovat ještě do zaměstnání. Naučme naše děti, aby si hrály samy. Děti mají rády, když mají maminku doma a nikoliv do večera v práci (karanténa opět ideální). Ale děti nepotřebují, aby si s nimi stále hrála a aby se jim stále někdo věnoval. Pokud máte doma domácí zvířata, je to skvělé, děti si mohou hrát i s nimi. Máte-li práci hotovou, je prima jít do přírody všichni - na procházku do Chlumu nebo na Hradisko, do Strojčova lomu na koniklece nebo do lesa Království na medvědí česnek. Jistě najdete více takových míst, kde si to užijete vy i děti a kde se vám bude dařit vyhýbat se lidem. Na tomto místě bych ráda zmínila povinné nošení roušek. Jsem jeho zastáncem, ale zároveň vím, že obyčejná rouška nás chrání pouze několik desítek minut, do doby než ji prodýcháme a ona zvlhne. Je tedy efektivní pouze při krátkém kontaktu s lidmi (prodáváči je musí často měnit). Proto mi připadá rozumné mít ji v přírodě pouze připravenou na krku a lidem se spíše vyhýbat. Budete-li celou procházku v roušce, už vás nechrání. Také se jí příliš nedotýkejte, snažte se dotýkat pouze šňůrek. (viz doporučení Světové zdravotnické organizace WHO)

Po návratu si můžeme uvařit nebo upéct něco dobrého a zdravého. Mimo domov se teď nenajíme - další skvělá výhoda karantény a příležitost, jak zabavit děti. Udělejte si svůj kvásek (potřebujete pouze žitnou mouku a vodu, recept je na internetu) a pečte si chléb, rohlíky, pečivo i buchty. Žádná

chemie, žádné polotovary. Chutná to skvěle. Děti vám rády pomohou, motat rohlíky je zábava pro každého. Děti mohou také klíčit semínka, uvařit zeleninu na večeri, vyhledávat a vymýšlet recepty apod. Školní děti zvládnou lité buchtý, muffinky, kuličky, musli tyčinky, i domácí čokoládu. My rodiče můžeme pracovat a ochutnávat. Večer se děti mohou zabavit u pohádky nebo si číst.

Asi teď namítnete, že při takových „akcích“ bude doma spousta nepořádku, křiku a sourozeneckých bojů. Je to přesně tak. Ale i s tím si poradíme především tak, že si uvědomíme, že je to normální a v pořádku! Co se týče nepořádku, je třeba trochu tolerance a trochu cviku. Ve většině případů si děti po sobě samy skutečně neuklidí. Nedoporučuji na ně kvůli tomu křičet (protože je to normální, že neuklidí) a rozhodně nedoporučuji po nich uklízet. Zkusme je jen požádat, aby po sobě uklidily, domluvit se s nimi, případně opět napsat úklid jako pravidlo. Nechte děti samotné navrhnout řešení. Většinou navrhnou něco jako „my to uklidíme, až si sníme tu čokoládu, co jsme vyrobily“. Po nich to už jenom doupravíme☺. Pokud vám vadí křik a pranice, zkuste si říct, že je to pro sociální vývoj dětí nesmírně důležité. Dítě se se sourozenci učí, jak obstát mezi jinými dětmi a ve společnosti. A děti přirozeně vědí, co které dítě potřebuje. Zkusme jim věřit a nezasahovat. Pokud starší mydlí mladšího, ten mladší to potřebuje a my bychom ho neměli bránit. A tedy nám opět odpadá spousta práce. Když se děti začnou prát, jen si řeknu, že je to prima, a pokračuji ve své práci. Pokud mne to ruší, požádám je, aby se šly prát jinam. Tam ony také hned přestanou, protože bez publika to není ono. Tedy nic neřešit je to kouzlo. Jediná výjimka je, pokud u toho začne „téct krev“, to už je čas se do toho vložit a děti od sebe odtrhnout. To se nám ale ještě nikdy nestalo. V této oblasti velmi doporučuji naše dva psychology, kteří píšou a přednáší o výchově, pány Jiřího Haldu a Marka Hermana. Specializují se na malé děti a jejich poslední kniha „Jsi tam brácho?“ je právě v prodeji. Může se ale samozřejmě stát, že někdy ztratíme nervy, máme špatnou náladu, křičíme na děti, je to normální a není důvod si to vyčítat. Jak už někdo řekl přede mnou, buďme sami k sobě laskaví, dokonalost není z tohoto světa. A moje slovenská kolegyně říká, že s dětmi musí být někdy zle, aby pak bylo zase dobře.

Možná se také potýkáte se strachem, aby vaše rodina zůstala zdravá. Myslím, že nejdůležitější je to, co jsem už zmínila: být dobré mysli, užívat i tyto dny v radosti a vidět světlo na konci tunelu. Mysleme především na pohyb a pobyt venku, slunce nám dodá vitamín D a probouzející se příroda přinese radost. Mysleme na zdravé jídlo, které si doma připravíme, a v němž zelenina a ovoce dodají vitamín C. A k dobré náladě přispějí dobré vztahy se všemi okolo nás, nyní především s nejbližší rodinou, ale pomoci si vzájemně můžeme i se sousedy či kolegy z práce, a díky internetu můžeme zůstat v kontaktu se všemi ostatními, vzdálenější rodinou a přáteli.

Závěrem bych ráda připojila k úvodnímu internetovému článku ještě pár mých postřehů - v této situaci si můžeme uvědomit mnoho dalších věcí: jak úžasné a nápomocné jsou dnešní moderní technologie, ale na druhou stranu, jak moc potřebujeme pro naše zdraví chodit do přírody, a proto u počítačů a mobilů nesmíme trávit příliš času. Máme příležitost se je teď naučit používat v rozumné míře. Možná také zjistíme, jak dobře je nám s našimi nejbližšími, jak šikovné máme děti, jak dobře chutná domácí jídlo, jak si doma i v obci můžeme pomáhat, jak krásný život jsme žili před karanténou. A také doufat, že ho budeme žít i nadále...

Hodně sil, radosti a zdraví vám všem přeje Jana Piechová