

10 pravidel, díky nimž vaše děti v karanténě nezvlčí

Autor článku: [Lucie Müllerová](#)

Školy a někde i školky jsou zavřené. Rodiče, pokud to jde, pracují z domova. Skloubit pracovní tempo se samostudiem dětí a zároveň udržet v rodině určitou morálku není vůbec snadné. Tady je 10 pravidel, která vám pomohou, aby se za dobu karantény nestala z dětí tak trochu zvířátka.

Koronavirus ovlivnil život všech – i dětí. Nejde jen o výuku, ale především o to, že děti byly zavřením škol vytrženy z určitého režimu, pracovního módu, jehož součástí je nejen řada povinností, ale i sociální kontakt se spolužáky, kamarády a učiteli. Najednou se ocitly v jakémsi vzduchoprázdnu a velmi snadno se může stát, že se z [aktivních, pilných a zvědavých dětí](#) stanou znudění a otrávení povaleči.

Nejsou to prázdniny!

Žáčci totiž mohou získat dojem, že mají vlastně prázdniny. [Přitom se jedná o nouzový stav](#) a ten si žádá nouzová opatření. „Tohle opravdu nejsou prázdniny a ani podmínky, které k tomu děti a rodiny mají, tomu neodpovídají. Jde skutečně o karanténu, což je přesný pojem, a v ní je potřeba speciální chování a dodržování pravidel z důvodu nešíření nemoci. Proto jsou důležitá i mimořádná nová pravidla v rodinách, aby všichni toto období zdravě zvládli a mohli se co nejdříve vrátit do svého běžného režimu,“ říká koučka, lektorka a mentorka Lucie Königová.

10 pravidel karantény s dětmi

Nenechte své děti tímto časem jen tak bezcílně proplouvat. Tohle je desatero pravidel, které vám pomůže vše zvládnout tak, abyste vy ani vaše ratolesti nevyšli z tempa a nepustli. A možná si i z téhle nepříjemné situace nakonec odnesete také něco dobrého.

1. Budíček a večerka

Děti nevstávají do školy, tak je necháte ponocovat? A pak ať klidně prospí celé dopoledne? Tak to je jedna z největších chyb! Striktně dodržujte podobný čas večerky a [ranního vstávání](#) jako z dob před karanténou. Tohle je velmi důležité pro udržení morálky, pracovního tempa i soustředění.

2. Pracovní dny versus víkendy

Podobně dodržujte i to, že se pracuje od pondělí do pátku a [víkendy jsou určeny odpočinku](#). Zajistěte, aby děti školní úkoly zvládly během pracovních dnů, a o víkendu je nechte relaxovat. Stejně přistupujte i k vlastní práci, pracujete-li z domova: soboty a neděle by měly být rodinným a odpočinkovým časem.

3. Žádné povalování v pyžamech

I když nikam nejedete, neznamená to, že o sebe nemusíte dbát. Tak jako vždy ráno vstaňte, vyčistěte si zuby, učešte se a oblečte se. Nenechte potomky pobíhat po bytě [celý den v pyžamech](#). „Klidně zapojte kreativitu a děti motivujte. Tato situace je mimořádná. Můžete třeba dny pojímat tematicky a podle toho se i oblékat. Může být námořnický den, sportovní den, manažerský, princeznovský,“ radí Lucie Königová.

Nenechte dítě povalovat v pyžamu. Už jen to, že se každý den oblékne, ho udržuje v určitém režimu

4. Čas na práci, čas na odpočinek

Vytvořte si denní plán: kdy se bude pracovat, kdy odpočívat a v jakých intervalech. Dohoda je na vás, ale nejlepší je, když budete vy i vaše ratolesti pracovat v podobný čas. Klidně můžete zkusit školní model, kdy po 45 minutách pracovní činnosti následuje kratší přestávka. V tomto rytmu se bude dítě věnovat školním úkolům, samostudiu či [povinné četbě](#), zatímco vy si budete plnit pracovní povinnosti. Oddělit dobu vaší práce od činnosti dítěte je vhodné jen v případě školáků, kteří potřebují s učivem a úkoly výraznou pomoc.

5. Neodbývejte jídlo

Práce z domova samozřejmě svádí k tomu, že se budete odbývat v jídle. K snídani jogurt, k obědu namazaný chleba, k [večeři v mikrovlnce](#) ohřátá hotovka. Nedělejte to! „Plánujte si jídelníček i čas, kdy budete jídlo připravovat, ideálně společně. Můžete děti nechat najít recepty na internetu nebo v kuchařce – i tuhle situaci lze pojmout jako vzdělávací proces, kdy se budete společně bavit o vhodné skladbě stravy, pitném režimu a podobně,“ radí Lucie Königová. Podle ní můžete touto formou aktivovat přirozené talenty dětí – kdo je zručný, může [upéct a nazdobit perníčky](#), jiný má nápady, tak vymyslí recepty, další má organizační talent, tudíž může sepsat jídelníček a nákupní seznamy. „Předejte dětem důvěru, třeba zodpovědnost za salát, za servírování...,“ dodává Lucie Königová.

6. Jezte společně

Pokuste se alespoň jednou za den (ideálně pokaždé) jíst společně jako rodina. Nejde jen o to, naplnit žaludky, ale je to jakási společenská událost, [možnost si popovídat, probrat vše potřebné](#), odpovědět na otázky, které se dětem určitě honí hlavou. To vše jim nyní hodně chybí, jen si představte, kolik toho napovídají se spolužáky jenom během přestávek či oběda ve školní jídelně!

7. Chod'te na čerstvý vzduch

Ani [celostátní karanténa](#) nezakazuje procházky a pobyt v přírodě. Každý den se jděte alespoň na chvíli s dětmi nadýchat čerstvého vzduchu. Samozřejmě ne ve skupinách, nesdružujte se, hledejte místa, kde se nevyskytuje moc lidí. Ale rozhodně nedopust'te, aby po dobu karantény ratolesti nevystrčily nos z bytu. „Alespoň počasí nám zatím docela přeje a jaro se ozývá, tudíž zapojte s dětmi smysly, zvuky, vůně, které v přírodě jsou. Nechte je

vymyslet venkovní aktivitu, dovolte jim, aby vás trochu řídily. Neorganizujte jim vše, dejte jim prostor projevit vlastní důležitost,“ vysvětluje Lucie Königová.

Každý den alespoň na krátkou procházku nadýchat se čerstvého vzduchu – to je nutnost

8. Nezapomínejte na pohyb

Žádné hodiny tělocviku, uzavřená sportoviště, veškeré mimoškolní sportovní činnosti jsou passé. To ale neznamená, že byste se neměli vy či vaše ratolesti hýbat, naopak: o to víc musíte dbát na dostatek fyzické aktivity. Zkuste si vzpomenout, jaké to bylo, když jste byli malí ([5 nejoblíbenějších her našeho dětství](#)). I na malém dvorku, zahrádce, v podstatě kdekoli, si můžete zaskákat gumu nebo panáka, zakopat si s míčem, projet se na kole, zahrát si Honzo, vstávej a podobně. Pohyb je půl zdraví, myslete na to a nenechte svoje ani svaly svých dětí zakrnět!

9. Počítač a mobil: komunikační prostředek

Za normálních okolností se děti od těchto výtobytků moderní společnosti pravděpodobně snažíte odhánět, ale tohle je úplně jiná situace. Buďte trochu shovívaví, pro potomka je to jediná možnost, jak být v kontaktu s vrstevníky. Samozřejmě není žádoucí, aby dítě [hodiny sedělo u počítače](#) a hrálo střílečku, ale pokud se dobře baví na chatu se spolužáky (má splněné povinnosti a dělá to v čase určeném na volnou zábavu), nechte ho. Potřebuje si popovídat, sdílet emoce a zážitky s vrstevníky, mít alespoň touto formou kontakt s venkovním světem.

10. Čas pro rodinu

Současná situace je samozřejmě pro hodně lidí těžká, mnozí řeší existenční problémy, ale zkuste z toho vytěžit alespoň něco dobrého. Díky karanténě jste doma a máte více času na nejbližší. [Věnujte se jeden druhému!](#) „Tmelte rodinu, něco společně tvořte, malujte, vytáhněte deskové hry, které jste od Vánoc ještě ani nerozbalili, povídejte si,“ radí Lucie Königová. Tohle jsou chvíle, které mohou stát za to, a až vše zlé odezní, budete na ně i s láskou vzpomínat!