
Home office s dětmi. Když se venkovní drama přesune domů

Home office s dětmi. Když se venkovní drama přesune domů

Zavření škol, většiny školek a plošně doporučený home office spolu s omezením vycházení zahrnovalo všechny dovnitř. Na malém prostoru teď pracují, učí, hrají si, zlobí (se), hospodaří a snaží se vydobýt aspoň kousek místa a chvílky pro sebe. Především pro rodiče malých či školou povinných dětí je to eufemisticky řečeno výzva.



Týká se to i pedagogů Univerzity Karlovy. Jak zvládají vyučovat na dálku studenty a doma své potomky, zajišťovat chod domácnosti, a přitom si udržet kreativní mysl a pevné zdraví?

„Home office s dítětem je skutečně utopie,“ shrnuje [Jana Kalbáčová Vejpravová](#), jež vyučuje a vede několik vědeckých projektů na katedře fyziky kondenzovaných látek Matematicko-fyzikální fakulty UK a toho je času je doma s šestiletou dcerou, manžel do práce musí. „Díky tomu, že jsem si průběžně připravovala materiály pro přednášky, jsem schopná je nyní studentům poslat a přidávám k nim navíc kontrolní otázky, kdy si ověřím, zda téma pochopili. Vedle toho se ovšem musím starat o malé dítě a domácnost, takže představa, že budu nahrávat dvě dvouhodinové přednášky týdně a sdílet je na webovém úložišti, je v tuto chvíli nereálná,“ říká otevřeně fyzička. Vědeckou činnost musela úplně pozastavit.



„Předpokládala jsem, že k tomu dojde, protože mám hodně spolupracovníků v Itálii, kde musely univerzity uzavřít už dříve. Teoreticky bychom i teď mohli pracovat individuálně v naší laboratoři, ale nechci riskovat zdraví či dokonce život svých kolegů. Ti bezdětní mají možnost psát články či zpracovávat data z domova. Ten, který děti má, se mi rovnou omluvil. I já mám částečnou dovolenou a zvažuji žádost o pozastavení ERC projektu,“ dodává Kalbáčová Vejpravová.

Zapojit se musí oba

Asi nejefektivnější způsob, jak se doma nezbláznit a vyřídit co nejvíce povinností, je spravedlivé rozdělení času na hlídání mezi oba partnery. Pokud je to možné a oba pracují z domova. Především otcové by měli akceptovat, že home office v současné situaci opravdu neznamená přesunout se na osm hodin z kanceláře do obýváku, a ještě se radovat, jak ušetří za obědy v restauraci, protože jim manželka doma uvaří. „Vyžaduje to opravdu tvrdé vyjednávání. I vzhledem k tomu, že nejde pouze o několikadenní záležitost, je kompromis nezbytný,“ souhlasí vedoucí katedry psychologie Pedagogické fakulty UK [Irena Smetáčková](#). „Na druhou stranu to může být skvělá příležitost dozvědět se o práci druhého víc a třeba i nastavit partnerský vztah do budoucna jinak a posunout ho dál.“



Se čtyřletým synkem, manželem a babičkou jsou již několik týdnů na chalupě. „Dopoledne se snažím najít klid na práci já, odpoledne manžel. Babička nám také s hlídáním synka pomáhá. I průběžně během dne musím vyřizovat akutní

telefonáty a maily týkající se katedry. Jinak se snažíme být co nejvíc na zahradě, chodíme na procházky do lesa. V osm hodin, když syn usne, ale ještě sedám k práci. Souhrn úkolů z katedry, mojí výuky a výzkumných projektů je velký," popisuje Smetáčková svůj denní režim. K zachování fyzického a psychického zdraví všech členů rodiny je podle ní nezbytné nastavit si pravidla a harmonogram dne. Není třeba se ho držet přesně na minuty, ale trvat na tom, aby se všechny různorodé činnosti během dne prostřídaly.

Úplně nový stav

Pocit úzkosti a výčitky, že se pracovní povinnosti vrší a my jsme je stále nuceni kvůli dětem a domácnosti odsouvat, anebo se naopak zavřeme k počítači, zatímco ve vedlejších místnostech



v ybuchuje jedna bomba za druhou, zažil v posledních dnech asi každý. „Překvapilo mě, jak těžko se nyní dokáži koncentrovat,“ přiznává [Michaela Slussareff](#) z Ústavu informačních studií a knihovnictví FF UK, kde vyučuje teorii médií a technologie ve vzdělávání. Nejprve to dávala za vinu dětem, jenže ty bývají často nemocné, tudíž má s prací z domova zkušenosti. Teď je to však jiné. „Mám tendence neustále přepínat na zpravodajství, jsem nesoustředěná a ve stresu. Daří se mi plnit nutné povinnosti, jako je příprava výukových materiálů pro studenty, vím, že potřebuji dokončit rozpracovaný odborný text, ale už mám problém začít něco nového. Úplně mi třeba schází kreativita a nápady,“ říká upřímně.

Perfekcionismus stranou

Podle její kolegyně z Pedagogické fakulty UK **Hany Sotákové** je třeba si klást reálné cíle a vzdát se představy, že jako matka dvou školou povinných dětí zvládne tolik, co za běžného provozu univerzity. „Snažím se pracovat maximálně v rámci svých možností, mám zodpovědnost vůči studentům. Chci, aby si z mých kurzů odnesli, co si odnést mají, protože je to nezbytné pro jejich další studium a budoucí praxi. Ale priority jsou nyní jinde, perfekcionismus musí jít stranou. Pokud mi studenti odevzdají úkoly krátce po stanovených termínech, nedělám z toho drama. Třeba prostě nakupují pro babičku nebo se angažují jinak,“ vysvětluje Sotáková.

I ona má už zajištěný domácí režim. Ráno budí potomstvo slovy: „Hola, hola, škola volá“, po snídani zasednou k úkolům a ona se během té doby snaží odpovídat na nejdůležitější e-maily. Po obědě, když dětem skončí výuka, má dvě hodiny času na souvislou práci.

„Jsem s nimi doma od té doby, co jim zavřeli víceleté gymnázium. Ze začátku to vnímali jako zpestření, ale jak čas plyne a přibývá nového učiva, které by jim ve škole vysvětlili, kdežto teď se s ním musí popasovat sami nebo s maminkou, jejich radost významně opadla. Navíc postrádají kamarády,“ popisuje Sotáková.



Opakování a důslednost

I pro děti je těžké se v nastalé situaci zorientovat a je třeba ji i těm nejmenším vysvětlit, proč najednou trváme na dodržování úplně nových pravidel. Bohužel nezbytná opatření jako třeba nošení roušek dovedou pochopit až děti školou povinné. Funguje pouze důslednost, neustálé opakování a vzor rodičů. Problém bývá spíš v hlavě dospělých, kterým také není zakrytý obličej příjemný, a mají tendenci u dítěte slevovat. „Z případů zdravotně znevýhodněných dětí ovšem víme, že si na roušky a jiné omezující pomůcky při jasně daných pravidlech a režimu během pár dní zvyknou,“ upozorňuje Sotáková.

Když nejde o život

Vedle toho věci, jež život neohrožují, je lepší brát s rezervou a neplýtvat na ně drahocennou energií. V tomto jsou ve výhodě mnohačlenné domácnosti. Například v rodině otce osmi dětí historika **Michala Stehlíka**, jenž působí na Filozofické fakultě UK a ve vedení Národního muzea, k žádným dramatickým změnám nedošlo, přestože jeho manželka teď pracuje jakožto překladatelka videokonferencí víc než kdy dřív.

„Při svém povolání může těžko dohánět resty po nocích, takže občas se musí starší děti postarat o ty nejmenší, kterým je rok a dva,“ vysvětluje Stehlík. Ráno si rozdělí školácké úkoly, přičemž trošku zpestření jim tam vnáší čtyřletý klouček, který teď nemůže do školky. „Zní to možná drsně, ale při takovém počtu dětí musíte mít vypracovaný dlouhodobý logistický plán, stabilní režim a jasně rozdělené úkoly. Děti jsou zvyklé přizpůsobovat se ostatním, já připravuji obědy na druhý den a běžně pracuji se sluchátky na uších.“ Jedna zásadní změna tu ovšem je – museli rezignovat na společné výlety. „V počtu deseti lidí už spadáme do rizikové skupiny a kolemjdoucí by nás mohli nahlásit, že se shlukujeme,“ směje se Stehlík.

Akcí proti úzkosti

Psycholožce Markétě Niederlové pomohlo k uklidnění, když si uvědomila, že v podobné situaci už se ocitla. A jistě nejen ona. „Vzpomněla jsem si na dobu, kdy měly mé děti neštovice a byli jsme tehdy šest týdnů v kuse doma. Možná to pro



mě bylo tehdy ještě náročnější, protože byly malé a nemocné. A i tehdy jsem to zvládla,“ říká. „Nyní se snaží nehodnotit, pozorovat a přemýšlet, co může udělat tady a teď. „Krátkodobý stres není špatný, někteří lidé dokáží pracovat pouze pod tlakem. Právě proti pasivnímu čekání, co bude, se teď lidé snaží bojovat jakoukoli akcí, ať už dobrovolnickou činností pro druhé anebo nakupováním zásob pro sebe. Cokoli děláte, vám dává pocit, že máte věci pod kontrolou, že je můžete ovlivnit,“ shrnuje Niederlová. Největším stresujícím faktorem je totiž nejistota. Asi jediným řešením je životu nezbytná opatření akceptovat, soustředit se na věci, které nám dělají radost, snažit se měnit to, co je v našich silách, a ostatní vypouštět. Ať už se to týká komunikace v rodině, nálady ve společnosti či kariéry.

Bude dobře. Nebo už je?

Současnou krizi lze připodobnit k procesu vyrovnávání se s hlubokým smutkem třeba při neštěstí v rodině, jež má pět fází: popírání (nic se neděje), vztek (proč to musím dodržovat?), smlouvání (když, udělám tohle, vyřeší se to), deprese (stejně to nemá cenu) až po přijetí (bude to v pořádku). Každý si může najít, kde se na této přímce právě nachází. Jednotlivé úseky ovšem mají různou délku, mohou se prolínat i měnit pořadí. Jana Kalbáčová Vejpravová už postoupila na samý konec. „Očekávám a smířila jsem se s tím, že se příští rok kvůli všeobecnému nedostatku financí omezí grantová podpora. Ale třeba to pro mě bude změna k lepšímu. Doteď jsem jela přes hranu. Mít jeden menší projekt a více času na studenty, nemusí být nakonec vůbec špatné,“ uzavírá fyzička.