

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

ZPŮSOBILOSTI ŽÁKŮ PRIMÁRNÍ ŠKOLY ŘÍDIT SVŮJ ČAS

THE ELIGIBILITY OF PRIMARY SCHOOL PUPILS TO MANAGE THEIR TIME

Aneta Tošnerová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Voda, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Způsobnosti žáků primární školy řídit svůj čas vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

Ráda bych na tomto místě poděkovala především PhDr. Janu Vodovi, Ph.D. za jeho ochotu, nadšení pro mé téma, trpělivost, cenné rady a odborné konzultace při vedení mé práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a partnerovi za jejich trpělivost a podporu při psaní této práce.

ABSTRAKT

Tématem diplomové práce je prokrastinace. Prokrastinací rozumíme „*nelogické, ale zároveň záměrné odkládání plánované činnosti, jež je doprovázeno angažovaností v náhradních aktivitách.*“ (Sliviaková 2010, s. 3). Od téměř neškodné situační, občasné prokrastinace je velmi blízko k prokrastinaci chorobné. Ta již poukazuje na nežádoucí stav, poruchu zdravého životního stylu a sebeřízení člověka. To je východiskem pro výzkumný problém práce, která šetří symptomy prokrastinace u žáků mladšího a středního školního věku. O prokrastinaci většinou uvažujeme ve vztahu k dospělým. My se ptáme, ***zda je relevantní uvažovat o prokrastinaci ve vztahu k dětem v primární škole.*** V teoretické části jsme tedy nejprve shromáždili a kompilovali dostupné poznatky o tématu z českých i zahraničních zdrojů, především abychom dobře vymezili předmět zkoumání (prokrastinaci) a porozuměli širšímu kontextu (time management, sebeřízení). Výzkumné šetření je založeno na polostrukturovaných rozhovorech s 6 rodiči a 30 žáky 1. – 5. ročníku. Nástrojem žákovského výzkumu byl autorský příběh, který jim umožňoval ztotožnit se vždy s určitým typem jednání. Výsledky přinesly hlubší vhled do problematiky, jaké povinnosti žáci vůbec mají, jaké používají strategie k řízení času, co odkládají a s jakými výmluvami. Na základě důkladné analýzy rozhovorů technikou kódování jsme dospěli k závěru, že aspekty vymezující prokrastinaci dospělých lze vysledovat i v chování žáků. 13% žáků ve vzorku jsme shledali prokrastinátory, 67% žáků pak vykazuje pouze některé známky prokrastinace a 20% žáků nevykazuje žádné známky prokrastinace. Tato skutečnost apeluje na výchovu v rodině a ve škole, abychom žáky systematicky učili fenoménu prokrastinace čelit.

KLÍČOVÁ SLOVA

prokrastinace, řízení času, time management, osobnostní a sociální výchova, návyky, seberegulace, sebeorganizace

ABSTRACT

The topic of this thesis is procrastination. Procrastination is "the illogical, but deliberate delaying of planned action, which is accompanied by a commitment to alternative activities." (Sliviaková 2010, p. 3). Occasional procrastination however mostly harmless is only a small step from procrastination chronic. Chronic procrastination already points at undesirable situation, the malfunction of a healthy lifestyle and self-control. That view is the starting point for the research work of the problem, which investigates the symptoms of procrastination among primary and secondary school pupils. Procrastination is usually being considered in relation to adults' behaviour. The question asked is whether it is relevant to consider procrastination also in relation to children at primary school. In the theoretical part, we therefore first gathered and compiled the available data about the topic from various Czech and foreign sources, mainly to define with necessary precision the object of the study (procrastination) and learned the wider context of the issue (time management, self-management). The survey is based on interviews with six parents and thirty pupils from 1st to 5th grade. The method of research used with pupils was author a story that allowed them to identify themselves with a certain type of behavior. The results yielded a deeper insight into what responsibilities pupils have, what strategies they use to manage their time, what kind of activities they postpone and which excuses they make. Based on a thorough analysis of interviews using the coding technique, we concluded that the defining aspects of procrastination of adults can also be observed in the behavior of pupils. 13% of students within the relevant sample we found prokrastinators, 67% of students are showing at least some signs of procrastination and 20% of students showed no signs of procrastination. This appeals to educational tendencies within the family and at school to teach pupils to systematically confront the phenomenon of procrastination.

KEYWORDS

Procrastination, time management, personal and social education, habits, self-regulation, self-organization

Obsah

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Prokrastinace	9
1.1 Úvod do problematiky prokrastinace.....	9
1.2 Determinanty prokrastinace	13
1.2.1 Osobnostní rysy jako příčina prokrastinace	14
1.2.2 Emoce jako příčina prokrastinace.....	14
1.2.3 Vliv rodičů jako příčina prokrastinace.....	16
1.3 Prokrastinace a děti.....	17
2 Time management	20
2.1 Techniky řízení času	21
2.1.1 Konkrétní techniky řízení času doporučované dětem.....	23
2.1.2 Odměny a tresty.....	26
2.2 Vnímání času dětí ve vztahu k prokrastinaci a řízení času	28
3 Návyky	33
3.1 Vymezení pojmu návyk	33
3.2 Návyky u dětí	34
3.3 Budování nových návyků.....	34
4 Osobnostní a sociální výchova jako prostředek pro budování dovedností řídit svůj čas	37
4.1.1 Seberegulace a sebeorganizace	38
4.1.2 Možnosti naplňování tématu seberegulace a sebeorganizace	39
5 Shrnutí teoretické části	40
EMPIRICKÁ ČÁST	41

6	Metodologie výzkumu	41
6.1	Výzkumný problém a výzkumné otázky	41
6.2	Výzkumná metoda a nástroj	42
6.3	Charakteristika výzkumného vzorku	44
6.4	Pojmy používané v rozhovorech	46
7	Analýza a interpretace rozhovorů s rodiči	47
7.1	Jaký typ úkolů žáci odkládají?	48
7.2	Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?	50
7.3	Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?	56
8	Analýza a interpretace rozhovorů se žáky	59
8.1	Jaký typ úkolů žáci odkládají	60
8.2	Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?	61
8.3	Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?	63
9	Předložení důkazů výzkumu	64
10	Závěr	70
11	Seznam použitých informačních zdrojů	73
12	Seznam příloh	82

Úvod

„Jestliže jsem měl dříve na nějakou činnost hodinu, dnes na ni mám čtvrt hodiny, protože nároky se radikálně zvýšily.“ (Pacovský 2006, s. 31)

Tomuto jevu se říká komprese času. V souvislosti s rychlým rozvojem technologií se zvyšují časové nároky na práci a v našich životech tak čím dál tím větší roli hraje stres. Jednadvacáté století vyžaduje člověka připraveného na život v hektické době, vybaveného souborem tzv. měkkých dovedností, po kterých je stále větší poptávka. Řadí se mezi ně asertivita, kreativita, strategické myšlení, strukturované myšlení a mnoho dalších dovedností. Jednou z nich je také osobní efektivita. Řízení času, silná vůle a dodržování zásad psychohygieny se do ní jistě řadí. Vhodnými návyky sebeřízení a řízení času přitom můžeme minimalizovat stres, zvýšit osobní efektivitu a předejít prokrastinaci, která je stejně jako workoholismus jednou ze závažných hrozeb dnešní doby. Podle 21st Century Learning Design je sebeřízení jednou z klíčových dovedností pro život v 21. století.

Jak velkou pozornost však tomuto tématu věnuje současné školství?

Se sebeřízením a organizací času úzce souvisí téma prokrastinace. Okolo 75% studentů vysokých škol se potýká s prokrastinací, neboli odkládá důležité úkoly a povinnosti na pozdější dobu (Burka a Yuen 2008). O prokrastinaci většinou uvažujeme ve vztahu k dospělým. Prakticky všechny knihy o řízení času se obracejí na dospělého čtenáře a řeší problémy dospělých. Výzkumy na toto téma jsou realizovány v pracovní sféře, nanejvýš mezi vysokoškolskými studenty. Cílem této práce je naopak zjistit, ***zda je termín prokrastinace relevantní i žákům primární školy.***

Já sama si ze svého dětství (9-10 let) pamatuji, jak jsem se všemožnými způsoby snažila oddálit trénování na klavír. Nejlépe tak, abych nemusela hrát vůbec. Přitom jsem si plně uvědomovala, že když nebudu trénovat, budu mít strach jít na hodinu nepřipravená, protože se paní učitelka bude zlobit. Pak dostanu špatnou známku, takže se budou zlobit rodiče. A to jsem pochopitelně nechtěla. Vždy jsem si slíbila, že do příště to natrénuji, ale opět to nějak nevyšlo. Přestože se situace opakovala týden co týden, snaha odkládat hraní na klavír se objevovala stále dokola. Tato zkušenost mě dovedla k otázce, zda se s podobnými problémy potýkají i děti?

Tato práce se nazývá *Způsobilosti žáků primární školy řídit svůj čas*. Způsobilý člověk je dle slovníku spisovné češtiny (prirucka.ujc.cas.cz, 2016) definován jako člověk mající k něčemu potřebné vlastnosti, schopnosti, předpoklady. Tento termín má proto blízko k pojmům dovednost nebo kompetence. Zajímá nás tedy, jaké vlastnosti, schopnosti a předpoklady mají žáci k řízení svého času. Jaké volí nástroje a strategie, jaké mají psychické předpoklady k prožívání času, zda vůbec mají možnost čas řídit a jaký vliv na ně mají dospělí, tedy především jaké vědomosti, dovednosti a návyky ve vztahu k řízení času si žáci osvojují v rodině a ve škole.

Cílem teoretické části je poskytnout čtenáři vhled do celé problematiky a představit možnosti budování dovedností řídit svůj čas v současném vzdělávání. Teoretická část je rozdělena na čtyři hlavní oddíly. V prvním oddílu se věnujeme problematice prokrastinace, jak ji uvádí v české i zahraniční zdroje. S tím souvisí problematika time managementu, která je popsána ve druhém oddílu. Současné poznatky o řízení času nabízí spektrum metod a technik, kterými lze zorganizovat své povinnosti, překonat prokrastinaci a zvýšit osobní efektivitu. S tématem time managementu a prokrastinace úzce souvisí problematika návyků, protože abychom si onu osobní efektivitu udrželi a prokrastinaci překonali dlouhodobě, je nutno mnoho technik převést do návyků. Teoretickou část uzavírá čtvrtý oddíl, věnující se pedagogickým aspektům tohoto fenoménu. Prostor pro nácvik vhodných postupů shledáváme v rámci průřezového tématu *Osobnostní a sociální výchovy*, protože v rámci tohoto průřezového tématu umožňuje stávající pojetí kurikula zařazení této tematiky.

Ve výzkumné části prostřednictvím rozhovorů s rodiči a žáky získáme odpověď na výzkumný problém: je termín prokrastinace relevantní žákům primární školy? K hlubšímu porozumění chování žáků při nakládání s časem nám pomohou výzkumné otázky: *Jaký typ úkolů žáci odkládají? Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času? Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?*

Jelikož se jedná o závažné téma z oblasti výchovy dětí, které je dosud více diskutováno v zahraničí než u nás, věřím, že výsledky této práce budou přínosem českým učitelům a přispějí k otevření tohoto tématu i u nás.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Prokrastinace

„Ještě je čas, ještě chvílku, později, potom, zítra, tak někdy příští týden, já jsem zapomněl nebo já jsem zase zapomněl. Nejhoršími jedy jsou dvě věty: ‚Nemám čas.‘ (případně verze ‚ale já opravdu nemám vůbec na nic čas‘) a ‚Nechce se mi.‘ Kdykoli se vám tyto věty objeví v hlavě, zpozorněte, protože nepřítel zvaný odkládání právě přichází.“ (Herman 2008, s. 50)

1.1 Úvod do problematiky prokrastinace

Slovo *prokrastinace* má původ v latině. *Pro* – označující pohyb vpřed, tedy něco jako *ve prospěch*, *patřící* nebo jednoduše *pro*. *Crastinus* znamená *zítrější*. Celé slovo můžeme volně přeložit jako *nechat něco na zítrější den* (Sliviaková 2010, s. 2) nebo jako *patřící zítrku* (Ludwig 2013, s. 18).

Dalšími českými synonymy může být *otálení*, *odkládání*, *liknavost*, *lhostejnost*, *laxnost*, *netečnost* a mnoho dalších. Ne všechny ale vystihují podstatu prokrastinace dostatečně. V této práci proto budu nadále používat jen termín *prokrastinace*.

Problematika prokrastinace se zkoumá přibližně od 80. let 20. století (Gabrhelík 2008, s. 10) a její popularita v posledních letech stále roste (Sliviaková 2011, s. 7; Gabrhelík 2008, s. 7). Přestože se tento termín dostává stále víc a víc do povědomí širší populace, pro některé může být stále pojmem neznámým. Tento termín nenajdeme ani ve slovníku cizích slov (Klimeš 2010) ani ve slovníku spisovné češtiny (prirucka.ujc.cas.cz, 2016). Považuji tedy za důležité na tomto místě uvést základní poznatky o prokrastinaci.

Každý člověk pravděpodobně zažil podobnou situaci: stojí před námi důležitý úkol (vyřídít nahromaděné e-maily, napsat seminární práci, ale také například odejít z nenáviděného zaměstnání), ale nechce se nám. To by nebylo nic tak neobvyklého, problém nastává ve chvíli, kdy přestože víme, že je to důležité, nedokážeme se přinutit úkol splnit. Místo toho zaléváme květiny, uklízíme si pracovní stůl, sledujeme seriály, prohlížíme obsah sociálních sítí apod. Čas nás začíná tlačit, až přijde chvíle, kdy se do úkolu pustit musíme. Ten je

potom vykonávan v spěchu, stresu a provázen typickými výčitkami: *Proč jsem se do toho nepustil/a dřív? Příště začnu hned.*

Podstatu prokrastinace výstižně popisuje Sliviaková (2010, s. 3). Důležitými charakteristikami jsou její **záměrnost** a zároveň **nelogičnost**; odkládání je **vědomé** a **dobrovolné**, avšak **nerozumné** (nenastala žádná nenadálá událost, která by splnění úkolu znemožňovala); zažívání **negativních emocí** a angažovanost v **náhradních činnostech**. Náhradní činnost sice může být sama o sobě užitečná (např. vaření obědu) ale v danou chvíli není prioritou a jedinec si to dobře uvědomuje. Prokrastinace tedy není **lenost**.

Že lenost není synonymem k prokrastinaci si myslí také Schouwenburg (2005 cit. podle Gabrhelík 2008, s. 9), který tvrdí, že prokrastinátoři jsou osoby velmi činorodé, ovšem vždy na úkor důležitějšího úkolu. Také Ludwig (2013, s. 18), vysvětluje, že líný člověk je ten, který nic nedělá a nevádí mu to, protože *nechce* nic dělat. Prokrastinující člověk sice také „nic nedělá“, ale podstatné je, že mu to *vadí*. Chtěl by něco dělat, ale nedokáže se přinutit. Prokrastinace se podle něj nedá zaměňovat ani za odpočinek. Odpočinek slouží k načerpání nové energie. Prokrastinace však energii ubírá. Emmet (nedatováno) se vyjadřuje k prokrastinaci u dětí. Ta je přesvědčená, že děti odkládají z různých důvodů, ale ne proto, že by byly líné.

Dostáváme se k vymezení termínu. To ovšem není tak jednoduché. Prozatím existuje pouze řada autorských definic.

Za klíčové pro tuto práci považují definice Sliviakové a Janssen a Carton:

„Prokrastinace je nelogické, ale zároveň záměrné odkládání plánované činnosti, jež je doprovázeno angažovaností v náhradních aktivitách.“ (Sliviaková 2010, s. 3)

„Prokrastinace je odkládání úkolu za hranici únosnosti, tedy do chvíle, kdy se následné vykonání stává komplikovanější, než kdyby úkol odkládán nebyl.“ (Janssen a Carton, 1999)

Tyto definice obsahují tři klíčové prvky, na kterých se shoduje většina autorů. Např. Gabrhelík (2008, s. 10) potvrzuje, že mnozí další autoři se přiklání ke třem základním kamenům prokrastinace dle Schouwenburga (1995), těmi jsou: *liknavost, nepotřebnost a kontraproduktivita*.

Další definice v sobě již obsahují konkrétnější aspekty a zužují tím tak tento pojem. Snad všechny ale spojuje hledisko **času**. Tedy **časová prodleva mezi plánem a realizací**.

Například Fiore (2014, s. 11, 19) říká, že „*prokrastinace je mechanismus, který si sami vytváříme, abychom se vyhnuli úzkosti z nezapočaté nebo nedokončené práce. Je to způsob, jakým se vypořádáváme s úkoly nesnadnými nebo nudnými.*“

Prokrastinátor má tedy problém práci začít nebo ji dokončit. Steel et al. (2001) však tvrdí, že k prokrastinaci dochází zejména při *zahájení* práce na úkolu.

Ludwig (2013, s. 18) prokrastinaci definuje jako chorobné odkládání úkolů a povinností.

Zde je potřeba upozornit na slovíčko *chorobné*. Sliviaková (2010, s. 4) poukazuje na míru prokrastinace. Některých jedinců se prokrastinace týká pouze okrajově a to v případě, že jedinec neprokrastinuje vůbec nebo jen minimálně. Jedinec, který odkládá sice pravidelně, ale jen určité činnosti (např. nákup dárků) nebo prokrastinuje jen občas se řadí do kategorie *situacní*. A konečně ti, kteří odkládají pravidelně a ve všech oblastech, jsou *chorobnými* prokrastinátory. Prokrastinace v takovém případě negativně prostupuje všemi oblastmi života jedince. Chátrají vztahy, zdravotní stav a často také v důsledku neschopnosti plnit úkoly včas, jedinec ztratí zaměstnání. Chorobní prokrastinátoři tvoří asi 20% populace (Ferrari a Abdou, nedatováno). Míra prokrastinace se v dospělé populaci měří nejčastěji sebezposuzovacími škálami. Měření míry prokrastinace však není předmětem této práce.

Přestože slovo *chorobný* zde neznačí žádnou nemoc, prokrastinace může být jednou z mnoha faktorů poukazujících na jinou psychickou poruchu, například ADHD (Sliviaková, 2010, s. 13). Schneiderová (2015) potvrzuje, že prokrastinace bývá jedním z častých příznaků ADHD u dospělých lidí. Hyperaktivita v dětství se v dospělosti promítne do jiných příznaků: chaotičnosti, poruchy soustředění, neschopnosti dokončovat úkoly apod. Schneiderová ale dodává, že ne každý, kdo má problém se soustředěním a včasným plněním povinností, musí mít nutně ADHD.

V českém prostředí se v souvislosti s prokrastinací již užívají i termíny jako **prokrastinátor** (ten, který se potýká s prokrastinací) nebo **prokrastinační tendence** (sklon k odkládání). Označení člověka za prokrastinátora, ale například Ferrari (2010),

jehož oblíbeným výrokem je: „*Všichni prokrastinují, ale ne každý je prokrastinátor.*“, chápe citlivěji. Ten za *prokrastinátory* označuje pouze ty, kteří odkládají chorobně.

V této práci ale budu tento termín, používat pro označení člověka, který prokrastinuje, bez ohledu na míru prokrastinace.

Co se týče prokrastinačních tendencí, neprokázaly se významné **rozdíly mezi ženami a muži**. (Steel 2005 cit. podle Gabrhelík 2008, s. 15 - 16)

Formy prokrastinace se posuzují z mnoha různých úhlů pohledu. Rozlišovat pak můžeme prokrastinaci funkční a dysfunkční; aktivní a pasivní; pesimistickou a optimistickou; sociální a osobní; situační a rysovou; obecnou a akademickou. Posledním dvěma je ve výzkumech věnována největší pozornost a právě jimi se budu zabývat i ve vztahu k dětem.

Obecná prokrastinace se týká široké veřejnosti a činností jejich každodenního života. U dětí by se za obecnou prokrastinaci považovalo odkládání všech povinností (domácí povinnosti, osobní hygiena apod.) vyjma těch školních. Školní povinnosti by se pak řadily do **akademické prokrastinace**, která postihuje studenty v akademickém prostředí. Tedy studenty vysokých škol. Ti odkládají započetí či dokončení esejí, seminárních, bakalářských a dalších prací, učení na zkoušky, registrování předmětů, domlouvání konzultací s pedagogy apod. (Ferrari, 2001b).

Výzkumy ukazují, že mezi studenty vysokých škol je míra prokrastinace nejvyšší, zřejmě proto patří akademická prokrastinace mezi ty nejprozkoumanější (Ferrari et al., 1995). Po studentech je vyžadováno včasné plnění studijních povinností a právě ve fázi plánování a organizování práce na povinnostech vzniká velký prostor pro prokrastinaci (Gabrhelík 2008, s. 15).

Burka a Yuen (2008) uvádí, že prokrastinuje až 75% studentů, nutno ovšem podotknout, že jsou započítáni i situační prokrastinátoři. 50% studentů potom přiznává, že odkládají chronicky a toto chování jim způsobuje mnohé problémy (Solomon, Rothblum 1984; Milgram, Mey-Tal, Levison 1998). To potvrzuje i Tice a Baumeister (1997), kteří zjistili, že prokrastinující studenti mají v závěru semestru mnohem více zdravotních komplikací, než jejich neprokrastinující kolegové. Navíc vykazují i horší hodnocení při zkouškách. Vahedi et al. (2008) a Ferrari (2001) zároveň vyvrací oblíbený mýtus, že studentům

pomáhá **časový tlak ke kvalitním výsledkům**. Aitken (1982) dokonce tvrdí, že se prokrastinační tendence s počtem let strávených na VŠ zvyšují.

1.2 Determinanty prokrastinace

Současné poznatky dokazují, že prokrastinace není vrozená, ale jedná se o naučené chování a dá se odnaučit (např. Sliviaková 2011, s. 53; Steel 2007; Ferrari 2010) Toto odnaučení, překonání však není vůbec jednoduché. Jedná se totiž o komplexní problém zahrnující stránku emocionální, kognitivní a behaviorální (Fee, Tangney 2000 cit. podle Sliviaková 2011, s. 10).

Knaus (2010) zdůrazňuje, že odkládání probíhá na několika úrovních. Rozhodnutí něco odložit je úroveň *myšlenková*. To přináší pocit úlevy a naděje (*úroveň emoční*), tyto libé pocity zároveň prokrastinaci podporují (*úroveň chování*) a usnadňují rozhodnutí odkládat v budoucnu.

Faktory ovlivňující nebo přímo přispívající k prokrastinaci bychom mohli rozdělit do mnoha kategorií a podkategorií, ty se ale často prolínají. Jako hlavní příčiny prokrastinace jsou nejčastěji uváděny **osobností rysy**, **emoční příčiny** nebo i **vliv rodičů**. Důvodem ale může být třeba i jen to, že je kolem nás mnoho podnětů, které odvádí naši pozornost nebo se prokrastinace stala již zvykem. U takových jedinců je vybudován zlozvyk odkládat (Míček 1982). Takový návyk se upevňuje, pokud je prokrastinační chování odměňováno nebo není trestáno. Například když člověk, který se vůbec neučil a místo učení se díval na seriál, vlivem náhody uspěje při zkoušce. Prokrastinační chování v takovém případě nemělo vliv na výsledek zkoušky (nepřišel trest a naopak přišla odměna ve formě úspěšně zdané zkoušky) a zlozvyk odkládat byl znovu upevněn (Gabrhelík 2008, s. 21). Dalším důvodem prokrastinace může být špatný odhad času. Jedinec nedokáže dostatečně odhadnout, kolik času je na daný úkol potřeba a zároveň díky nepřesné orientaci v čase není schopen si vytvořit efektivní plán, problematice času se věnujeme v kapitole 2.2 Vnímání času dětí ve vztahu k prokrastinaci a řízení času.

1.2.1 Osobnostní rysy jako příčina prokrastinace

Dle Sliviakové (2010) nejčastěji prokrastinují lidé s nízkou **svědomitostí**, hůře se **ovládající**, mající nižší **disciplínu**, méně **vytrvalí**, nechající se snadno **rozptýlit**, méně **zodpovědní** a mající nízké **sebevědomí**.

Ferrari (1997) uvádí jako příčiny akademické prokrastinace **sebepodceňování**, **deprese**, pocit **viny**, **úzkost**, **nerozhodnost**, **vzdorovitost** a **rodičovskou kritiku**. Prokrastinaci naopak nepodporují rysy jako je **kontrola nad vlastním životem**, **sebedůvěra**, **sebeúcta**, **optimismus**, **organizace**, **pracovní disciplína (seberegulace)**, **motivace** a obecná **životní spokojenost**.

Někteří autoři také zjistili vztah mezi prokrastinací s vysokou mírou **perfekcionismu** (např. Ferrari 1992; Míček 1982; Kaur 2011). Perfekcionisté mají od své práce vysoká očekávání a jejich prokrastinace pramení ze strachu z nedokonalosti. Práci odkládají, aby mohli údajně podat co nejlepší výkon, což je paradoxní. Takový jedinec čeká na vhodné podmínky, např. až bude mít inspiraci, až bude odpočatý apod.

Stejně rysy vedoucí k prokrastinaci můžeme najít i u dětí. I děti mohou být perfekcionistické. Perfekcionismus vede ke strachu ze selhání a následného neúspěchu. Tyto negativní emoce podporují prokrastinační chování (O'Donnell, nedatováno-b; Parachin 2003). Frost a Marten (1990) tvrdí, že k perfekcionismu vede také kladení vysokých nároků rodičů.

Katz et al. (2014) prováděli výzkum prokrastinace žáků a uvádí, že na jejich prokrastinaci má zásadní vliv **sebedůvěra** (self-efficacy = důvěra ve vlastní schopnosti).

1.2.2 Emoce jako příčina prokrastinace

Míček (1982, s. 55) vysvětluje, že vnitřní bariéra odkládání je dána zejména emočními stavy. Jedním z takových stavů může být **subjektivní pocit jedince, že daný úkol neovládne, nedořeší**. Zdrojem takového přístupu je často pocit **méněcennosti**. V souvislosti s tím může mít jedinec **strach z výsměchu, kritiky, porovnávání s druhými** apod. Dalším emočním faktorem vedoucím k prokrastinaci může být přesvědčení jedince, že úkol je **nudný, nezajímavý, otravný**. Často ruku v ruce s pochybností **o smyslu**

vykonávané práce. Tuto negativní emoci může v člověku vzbuzovat slovo „musím“. Nakonec také **komplikovanost** úkolu je faktor vzbuzující negativní pocit vedoucí k odložení úkolu. Jedince by úkol chtěl splnit, ale není schopen ho pochopit nebo se v něm zorientovat.

Tyto emoční stavy jsou odborně pojednány samozřejmě ve vztahu k dospělým, řada autorů je ale vztahuje i dětem. Pokud si žák neumí na první pohled představit, **kde má začít**, neví, **co se od něj očekává**, stojí před ním **velké množství** úkolů, jedná-li se o oblast, která je pro něj **náročná** nebo **nezáživná**, má **strach z neúspěchu**, **strach ze zklamání rodičů**, je pravděpodobné, že to u dětí bude vzbuzovat negativní emoce, v důsledku kterých bude dítě úkol prokrastinovat (O'Donnell, nedatováno-b; Parachin 2003; Stephens 2014). Zde hrají důležitou úlohu rodiče, jejichž úlohou je dítě podpořit a ukázat mu cestu.

Emoční centrum mozku je vývojově mnohem starší než centrum rozumové, což je důvodem, proč jsou emoce často „silnější“ než rozum a logika. Spíše děláme to, co nám přináší libé pocity, než to, co bychom opravdu dělat měli (co nám říká rozum), ale čím bychom se vystavili pocitům negativním. Lidský mozek se vyvíjel postupně. Nejstarším mozkovým centrem je mozkový kmen, nazýván též jako *plazí mozek*. Ten má na starosti základní reflexy a instinkty. O něco mladším centrem je *limbický systém*, který je odpovědný právě za emoce. Nejmladším centrem je *neokortex*, odpovědný za racionální myšlení, logické uvažování, plánování nebo jazyk. Jak se mozek vyvíjel, vytvářela se mezi jednotlivými centry spojení. Spojení ve směru od nejstaršího po nejmladší, jsou mnohonásobně silnější, než v opačném směru. Proto je naše chování mnohem více ovlivňováno emocemi než rozumem. Významnou roli při překonávání prokrastinace hraje míra seberegulace. (Ludwig 2013, s. 96-104)

Seberegulace (též autoregulace) je schopnost člověka řídit (regulovat) své volní jednání; je to vědomé úsilí o dosažení daného cíle; přijetí společenských norem, které se pak stanou součástí autoregulačního systému jedince (Hartl 1993, s. 22). Čím je seberegulace rozvinutější, tím snazší je pro nás se uposlechnout, tím lépe odoláváme pokušením a tím pádem méně prokrastinujeme (Ludwig 2013, s. 96-104).

1.2.3 Vliv rodičů jako příčina prokrastinace

Weinstein (2009) ve svém článku mimo jiné zmiňuje poznatky autorů Ferrariho a Pychyla. Ferrari dle Weinstein zjistil, že chroničtí prokrastinátoři měli většinou chladné autoritářské rodiče. Jelikož tyto děti se pod vlivem takové výchovy nemohou „bouřit“ v pravém slova smyslu, jedinou jejich možností je odkládat povinnosti, které po nich rodiče chtějí. Pychyl dle Weinstein zdůrazňuje, že rodič by měl být ke svému dítěti jemný a měl by podporovat rozvoj jeho seberegulace.

Vliv výchovného stylu rodičů na pozdější akademickou prokrastinaci studenta VŠ, zkoumali také Čapková et al. (2014). Konkrétně se zabývali mírou rodičovské kontroly školních povinností dítěte na prvním stupni ZŠ jako prediktoru vzniku akademické prokrastinace studenta VŠ. Výzkum ukázal výrazně úzký vztah mezi vysokou mírou rodičovské kontroly a prokrastinací. Méně, ale stále významný byl i vztah mezi nízkou mírou rodičovské kontroly a prokrastinací. Tyto výsledky autoři předpokládali. Vycházeli z podobných výzkumů, které zkoumaly, jaký vliv na pozdější prokrastinaci jedince měl výchovný styl jeho rodičů. Čapková et al. (2014, s. 3) rozlišovali tři typy výchovných stylů podle Baumrindové (1966): **permisivní styl** pro který je typická velká míra tolerance, akceptování a uspokojování všech přání dítěte, absenci trestů a seberegulaci vlastního chování. **Autoritářský styl**, který se vyznačuje pevně stanovenými pravidly, které dítě musí dodržovat. Jejich nedodržení je trestáno, a to i fyzicky. Rodiče dítě kontrolují, hodnotí a tvarují. Přebírají za dítě odpovědnost, čímž je potlačena jeho autonomie. Posledním stylem je styl **autoritativní**, který naopak vede dítě k rozvoji autonomie a seberegulace. Rodič sice vyžaduje důsledné dodržování pravidel, zároveň je ale otevřený kompromisu a dítěti vysvětluje, proč je nutné daná pravidla dodržovat. Dá se tedy považovat za styl spojující dětskou svobodu s rozvojem zodpovědnosti.

Z dosavadních výzkumů, které Čapková et al. (2014) citují ve svém výzkumu, se zjistilo, že autoritářský styl výchovy sice manipulací umožňuje získat kontrolu nad dítětem, to ale výrazně snižuje jeho výkonnost a vede k horším výsledkům. Rodiče tímto stylem snižují studijní motivaci dítěte, což v dětech vyvolává tendenci prokrastinovat. Vliv rodičovské kritiky zdůrazňuje také Ferrari (1997). Dále byl prokázán vztah mezi vysokou mírou organizace volného času rodiči a negativními školními výsledky dětí. Naproti tomu se

zjistilo, že autoritativní (nikoliv autoritářský) styl vyvolává v dětech snahu a výdrž ve studiu a pozitivně formuje hloubkové zpracování informací, které je obsahem učiva.

1.3 Prokrastinace a děti

V předešlé kapitole jsme se dozvěděli, jaké aspekty ovlivňují prokrastinaci dospělých. Většinu lze ale vztáhnout i k dětem a k období samotného dětství. Špatný **odhad času** (kterému se blíže věnuji v kapitole 2.2 Vnímání času dětí ve vztahu k prokrastinaci a řízení času), **rodičovská kritika** a **výchovný styl**, **charakteristika odkládaných úkolů** – nudné, otravné, nezáživné, nesmyslné ovlivňují prokrastinaci jak dospělých, tak i dětí. Popisované osobnostní rysy jako **svědomitost**, **sebedůvěra**, **vytrvalost** apod. se v dětském věku teprve budují a žák se s pracovní disciplínou, motivací, strachem z výsměchu apod. teprve seznamuje. Je důležité mít na paměti, že tyto skutečnosti a mohou mít zásadní vliv na další vývoj jedince.

Protože k prokrastinaci dětí zatím není dostupná žádná česká ani zahraniční odborná literatura, čerpali jsme informace hlavně ze zahraničních webových portálů věnujících se výchově dětí a zahraničních studií. Do českého prostředí tato tematika ještě zcela nepronikla, při vyhledání klíčových slov např. *children and procrastination*, se před námi ale otevře spektrum odborných i populárních článků. Je tedy zřejmé, že v zahraničí se jedná o již diskutované téma.

Z dostupných zahraničních textů věnujících se prokrastinaci u dětí nám vyplývá jedno – prokrastinace u dětí je považována za běžný a normální jev (např. Weinstein 2009; Fleming 2016; O'Donnell, nedatováno-b), který je ovšem nutné regulovat, než začne ovlivňovat školní prospěch. Weinstein (2009) ve svém článku přímo říká: „*Pokud jste rodič, je pravděpodobné, že máte dítě, které prokrastinuje.*“ Dodává, že prokrastinace je součástí lidských zkušeností.

Také Katz et al. (2014) upozorňují, že se na prokrastinaci musíme podívat mnohem dříve než ve věku vysokoškoláků. Jejich výzkum zjistil, že na prokrastinaci dětí má zásadní vliv self-efficacy (důvěra ve vlastní schopnosti) a typ motivace. Zjistilo se, že děti s nízkou autonomní motivací budou odkládat více, pokud mají nízkou self-efficacy než v případě,

že mají self-efficacy vysokou. Nízká míra self-efficacy je tedy hlavním důvodem prokrastinace dětí.

Prokrastinace snižuje výkonnost. I jinak energické děti se mohou rázem proměnit v apatické, pokud mají „něco“ udělat. I chytré dítě může mít špatné výsledky, jen díky tomu, že na svých úkolech nezačne pracovat včas. Děti potřebují na přemýšlení a propojování informací více času (Stephens 2014).

Prokrastinace u dětí se projevuje podobně jako u dospělých. Typické jsou výmluvy, ospravedlňující oddalování povinností. Děti vám často řeknou, že „zapomněly“. Ovšem dost možná si vzpomněly, ale zkrátka se rozhodly, že úkol nesplní. Nebo se cítí příliš zaneprázdněné. Je sice pravda, že dnešní děti mají mnohem více aktivit, než předešlé generace, nemá-li však dítě čas na splnění nějaké domácí povinnosti, pak není řešením z denního plánu odebrat domácí povinnosti, ale spíše ty ostatní. Další výmluvou je často nepříznivý aktuální stav - necítí se dobře. Někdy dokonce předstírají nemoc nebo únavu. Samozřejmě to neznamená, že si dítě vždy vymýšlí, ale rodiče by měli zkusit vypožorovat, zda se tak dítě necítí pouze ve chvíli, kdy je o něco požádáno (vyložit myčku, posekat trávník). (O'Donnell, nedatováno-a)

Angažují se v náhradních činnostech. Když mají začít pracovat na úkolech, zrovna se potřebují postarat o domácího mazlíčka; cítí nutkání uklidit si pokoj; mají potřebu se občerstvit, jakmile si sednou ke stolu; stále kolem stolu nosí nějaké knihy nebo shání pomůcky, aniž by je skutečně použily; vymlouvají se, že musí nad tématem dlouho přemýšlet; a zlobí se, když se jich rodiče ptají, zda už začaly. Sedí u televize, hrají počítačové hry apod (Fleming 2016; Stephens 2014). Další výmluvy si jistě dokážeme domyslet.

V dnešní době jsou obvyklým prostředkem oné náhradní činnosti sociální sítě, mobilní hry a aplikace, sledování seriálů apod. Technické vymoženosti jsou snadným lákadlem odvádějícím naši pozornost. Ferrari et al. (1995) spolu s dalšími se přiklání k myšlence Milgrama (1992), který považuje prokrastinaci za nemoc moderní doby. Prokrastinace je podle něj vázána na společnosti s vyspělými technologiemi, kde jedním z požadavků je zvyšování efektivity a současné dodržování časového plánu. Tomuto jevu se říká komprese času.

Autorky O'Donnell (nedatováno-a) a Stephens (2014) upozorňují, že prokrastinační chování je návykové a je třeba, aby mu rodiče věnovali pozornost.

Fiore upozorňuje na negativní vzpomínky z dětství, které se mohou pojít s námahou, potupou a kritikou v souvislosti s prací. Pokud takové vzpomínky máme, je možné, že se nám tyto pocity při nárazu na problematický úkol vybaví.

2 Time management

Pokud se začneme zajímat o prokrastinaci, respektive o překonání prokrastinace, vždy dojdeme k time managementu, neboli řízení a organizaci vlastního času. Jedná se o soubor metod, technik a postupů, kterými můžeme zvýšit efektivitu využití času v náš prospěch a překonat tak prokrastinaci. Tyto postupy nás naučí srovnat si priority a najít si čas na vše, co je pro nás důležité. Organizací času získá náš život řád a systém. V této oblasti rozlišujeme time management čtyř generací (Pacovský 2006, s. 29, 30).

Time management I. generace se soustředí na to, **co** mám dělat. Orientaci v chaosu řeší zaznamenáváním úkolů mimo naši hlavu.

Time management II. generace přirozeně používá většina z nás. Do svých diářů a kalendářů si zapisujeme nejen **co**, ale i **kdy** to máme udělat.

Time management III. generace kromě **co** a **kdy** přidává ještě **jak**. Zavádí nejrůznější pomůcky, nástroje a techniky, kterými můžeme dosáhnout našich cílů. Zavedeny jsou denní, týdenní a měsíční plány. Má ovšem jednu podstatnou chybu a tou je jakási nelidskost. Třetí generace je velmi logická a propracovaná. K člověku však přistupuje spíše strojově. Často se stává, že není možné plány dodržovat stoprocentně, což nevede ke dlouhodobé efektivitě. Vytrácí se důraz na prevenci. V popředí jsou cíle a hlavní jsou výsledky. Neklade se ale důraz na spojení cílů s našimi hodnotami, s prací a poznáním sama sebe. Člověk tedy tak nějak zůstává v pozadí. Nedostatky třetí generace se snaží řešit generace čtvrtá.

Time management IV. generace

Na prvním místě v time managementu IV. generace stojí **člověk**. Důležitá je jeho dlouhodobá spokojenost, které se dosahuje v první řadě sebezpoznáním a z něho vycházejících hodnot a priorit každého člověka. Ukazuje se, že k dlouhodobé spokojenosti je zapotřebí orientovat se v první řadě na správnou „cestu“ a až poté na výsledek (cíl). IV. generace směřuje k celistvosti, přemýšlení o správném směru, zavádění nových návyků, řízení a souladu mezi vedením a všedním dnem. Základem time managementu IV. generace je následujících pět principů: „*člověk je víc než čas; cesta je víc než cíl; zevnitř je víc než zvenku; pomalu je víc než rychle; celek je víc než část.*“ Pacovský (2006, s. 48)

Principy a témata IV. generace odpovídají tomu, co se od moderního člověka v 21. století očekává. Stejných kvalit se také snažíme dosáhnout u dětí, jsou obsažené v RVP ZV ve formě kompetencí (2013).

2.1 Techniky řízení času

Knihy o time managementu obvykle nabízejí řadu rad, technik, tipů, nástrojů a postupů k řízení času. Ferrari (2001b) uvádí techniky organizace času jako strategie léčby situační prokrastinace. Z této nabídky jsme vybrali několik, které by byly relevantní i věku žáků primární školy:

- 1) **Odhadování času:** Jedinec se učí odhadovat, kolik bude ke splnění úkolu potřebovat času.
- 2) **Psaní poznámek:** Poznámky jsou viditelně na očích (na dveřích, monitoru počítače), nebo jsou vedeny v diáři (elektronickém nebo papírovém).
- 3) **Organizační dovednosti:** Jedinec se musí naučit určovat priority. Důležitějším úkolům musí věnovat přednostní pozornost.
- 4) **Uspořádání prostředí:** Odstranit z pracovní zóny podněty, které by jedince mohly rozptylovat.
- 5) **Pětiminutový plán:** Úkol je rozdělen na menší části, přičemž každé části se jedinec věnuje pět minut.
- 6) **Kousek po kousku:** Jedinec se učí postupovat k cíli dílčími kroky. K dalšímu kroku může přistoupit až po dokončení toho předchozího. Doporučuje se také rozepsat jednotlivé kroky na papír a sledovat vlastní postup. Po splnění dílčího kroku je vhodné ho na papíře odškrtnout, což funguje jako forma jisté odměny. Odměna však může být i hmatatelnější. O rizicích odměn se více dočteme v kapitole 2.1.2 Odměny a tresty)

Tyto techniky a postupy jsou v různých obměnách doporučovány většinou autorů. Např. techniku „Kousek po kousku“ doporučuje také Míček (1982, s. 58 – 59), ten jednak zdůrazňuje, že by se jedinec měl věnovat vždy jen jednomu úkolu, namísto všem najednou, a měl by mít úkol jasně vymezený. Dále popisuje techniku „malých kroků“, které snižují

negativní odezvu na obtížné úkoly. Nikdy člověk není tak unavený, aby se nemohl naučit jedno slovíčko, přečíst jeden odstavec apod. Kouzlo tkví v osvojení návyku rozkládat těžké úkoly na menší části, které se jeví jako snáze zvládnutelné. Ludwig (2013, s. 105 – 112) tuto techniku popisuje jako „trénink slona“. Ten také podporuje techniku postupných malých kroků, jejichž pravidelné plnění zajišťuje vytvoření návyku.

Podpora dospělých

Důležitou roli při překonávání prokrastinace u dětí hrají dospělí. Zejména pak rodiče. I učitelé ale mohou z níže popisovaných poznatků čerpat a podpořit tak rozvoj dětské osobnosti. O možnostech učitelů píšeme také v kapitole 4 Osobnostní a sociální výchova jako prostředek pro budování dovedností řídit svůj čas.

Ferrari (2010) upozorňuje, že ve společnosti se pozornost zaměřuje spíše na to, co se nepovedlo, místo toho oceňování toho, co se povedlo. Mnozí autoři (např. Ferrari 2010, Herman 2008, Stephens 2014) zdůrazňují, že nejdůležitějším úkolem rodičů je podporovat své děti a tuto podporu jim vyjadřovat. Oceňovat je, když se jim něco povede nebo když se alespoň snaží. Ujist'ovat je, že daný úkol zvládnou, zvyšovat jejich sebedůvěru ve vlastní schopnosti a podporovat tak vnitřní motivaci dítěte. V souvislosti s tím pak mohou dětem představit konkrétní nástroje a techniky řízení času, kterými předejdou případné prokrastinaci.

Pokud má dítě strach, měli bychom mu připomenout, že je to příležitost rozšířit si komfortní zónu a pohybovat se v novém směru. Pokud je dítě perfekcionista, je vhodné mu připomenout, že málokdy je vykonaná práce zcela dokonalá, a že dokončení úkolu je mnohem výhodnější, než se k němu znovu vracet (Parachin 2003).

2.1.1 Konkrétní techniky řízení času doporučované dětem

Úkolem dospělých v roli vychovatelů je dané techniky dětem nejen představit ale také dbát na jejich pravidelné opakování, aby došlo k vytvoření návyku (viz níže kapitola 3 Návyky).

Jedním z cílů výchovy je bezesporu samostatnost a zodpovědnost dítěte. Z počátku je důležité dítěti pomoci zorganizovat si čas. Čím bude dítě samostatnější, tím bude rodičovskou pomoc potřebovat méně (Witmer, nedatováno-a).

Čím bude nezávislejší, tím více bude pravděpodobně potřebovat dovednosti řízení času, záleží to však samozřejmě na mnoha okolnostech. Pokud je bude dítě ovládat, bude cítit méně úzkosti; bude jednat samostatně a zodpovědně; bude se snáze rozhodovat a bude mít více času na rodinu a přátele (Witmer, nedatováno-b).

Osvojení vhodných strategií je důležité pro jejich pracovní morálku ať ve škole nebo v budoucnu na pracovišti (Stephens 2014).

Pokud je to možné, je vhodné, aby dítě dělalo úkoly každý den ve stejnou dobu. Reálně to ale možné spíše není, kvůli zájmovým útvarům. Není potřeba v důsledku toho zabránit dítěti navštěvovat zájmové útvary. Stačí aspoň nastavit určité rozmezí, do kdy by měly být úkoly hotové (Witmer, nedatováno-a). Pravidelný režim pomáhá dětem vědět, co se od nich očekává (Emmet, nedatováno).

Níže jsme do několika bodů shrnuli nejčastější doporučení pro rodiče. Čerpat z nich ale jistě mohou i učitelé.

Být dětem vzorem. Děti se učí nápodobou, proto by sami rodiče měli svůj čas efektivně využívat. Pokud s tím ale mají problémy, nevádí. Mohou se novým návykům učit společně s dítětem, což podpoří motivaci (Witmer, nedatováno-b).

Vytvořit seznam (plán) povinností s termíny. Své plány musí děti dostat mimo hlavu a na viditelné místo. Takový seznam bude dítěti stále připomínat, jaké jsou jeho povinnosti a termíny. Tím se předejde zapomínání a náročnému myšlenkovému procesu vzpomínání, co že to mám ještě udělat a do kdy. K psanému seznamu je jednoduché se zpětně vrátit. Důležité je udělat si čas na společné „plánování plánu“ na začátku týdne. Zkontrolujte, zda má dítě v plánu zahrnuté i věci na které by bez připomenutí mohlo zapomenout, jako jsou

tréninky, doktoři apod. (Witmere, nedatováno-b). U mladších dětí je vhodné naplánovat i čas spánku bez ohledu na to, zda do té doby povinnosti splní nebo ne. Spánek je pro děti velmi důležitý. Navíc jim tím pomůžete si v budoucnu naplánovat čas lépe (Weinstein 2009). Stanovte termíny, do kdy mají být dílčí cíle splněny a zapište je do kalendáře (plánu). Poslední část by měla být splněna aspoň den před termínem (Witmer, nedatováno-a; O'Donnell, nedatováno-a). Děti, které ještě neumějí číst, mohou mít na seznamu obrázky (Stephens 2014).

Určit priority. Pomozte dítěti nastavit si priority vzhledem k vytyčeným cílům (Witmere, nedatováno-b; Stephens 2014). To zvládnou i ti nejmenší - než si začneš hrát, je potřeba uklidit si pokoj; můžeš sledovat televizi/hrát hry/volat s kamarády, ale až budeš mít hotový úkol; apod. Jděte příkladem a ukažte dítěti, jaké priority máte vy (Emmet, nedatováno; Parachin 2003).

To důležité na první místo. Navrhněte dětem, ať ten nejhorší úkol udělají jako první. Ohromně se jim potom uleví (Stephens 2014). Tato metoda je pro děti přizpůsobeným jazykem zpracována v knize *7 návyků šťastných dětí* (Covey 2011, s. 35-43) formou příběhu o dikobrazu Bodlináčovi, který místo učení do školy dělal všechno možné. Učil se pak na poslední chvíli a z písemky dostal pětku. Naštěstí měl hodnou kamarádku, která mu vysvětlila, že musí dávat to nejdůležitější na první místo, a známku si opravil.

Dávat dětem lhůty a limity na splnění nějakého úkolu. Tím se děti učí odhadovat, kolik času potřebují na věci, které musí dělat a které chtějí dělat (Witmere, nedatováno-b; Stephens 2014).

Vybrat vhodný nástroj k řízení času. Dobrým nástrojem, který můžeme mít téměř vždy při sobě je diář nebo dnes už opravdu vždy mobilní telefon. Oboje nám umožňuje myšlenku, úkol, povinnost ihned zaznamenat. A abychom nezapomněli, že jsme do mobilního telefonu něco zaznamenali, můžeme si na to ještě vytvořit zvukové upozornění.

Ať už to bude plánovač, diář, kalendář, mobilní aplikace apod. Děti by měly pochopit, že pro efektivní využívání času nemohou spoléhat na svou paměť. Musí se ale naučit *jak* si vzpomenout (Witmere, nedatováno-b).

Nikdo přeci nechce dostat špatnou známku jen proto, že si nezapsal termín odevzdání. Ideální je, když si dítě může takový plánovač vybrat samo. Pokud si ho samo vybere, je větší pravděpodobnost, že ho bude používat (Emmet, nedatováno).

Proto je také vhodné si svůj plánovač pojmenovat. Tím totiž získá nový rozměr – identitu. Název může být klidně sebehloupejší, nemusí ho přece nikomu říkat. Je vhodné vyhnout se plánovačům na zámek, zip apod., to by mohlo dítě rozčilovat a odrazovat od jeho používání. Nosit by ho u sebe mělo za každých okolností a danou poznámku by si mělo zapsat ihned, jak se jí dozví. Poznámku je ideální napsat do dne, kdy ji má splnit, a pak ještě jednu poznámku o pár dní dříve, jako připomínku na blížící se splatnost. Vhodné je kontrolovat plánovač ráno i večer. Ukažte dítěti, jak používat barvičky – zvýrazňovače, barvené lístečky. Vždy stejnou barvu, pro jeden druh poznámky. Staré stránky není vhodné vyhazovat. Některé informace by se později mohly hodit, třeba telefonní čísla apod. Dítě si s pomocí rodiče může po náročném úkolu naplánovat odměnu na den po odevzdání (Fleming 2014). K rizikům odměn se více vyjadřujeme v kapitole 2.1.2.

Rozdělit práci na menší části. Nenechte dítě ochromit velkým úkolem, to by mohlo vyvolat negativní odezvu. Malé dílčí kroky v mysli vypadají snadnější a jsou dosažitelné. Slavnostní odškrtnutí splněného úkolu děti motivuje, posiluje sebevědomí a dodává pocit úspěchu (Witmer, nedatováno-a; Fleming 2016, Stephens 2014; Parachin 2003).

Pětiminutový plán. Zadejte si práci na pouhých pět minut a pak ji ukončete. Když se vám ale bude chtít pokračovat, nic vám nebrání (Parachin 2003).

Čas na hraní. Při sestavování režimu dne bychom neměli zapomínat na *čas na hraní*. I odpočinek má v takovém režimu své významné místo (Míček, 1982, s. 64 – 65). Zařazení plánovaného odpočinku do režimu dne (týdne) doporučuje i Fiore (2014) a Fleming (2016).

Vhodný prostor. Věnujte chvílku (ne moc dlouhou) přípravě pracovního prostoru. Nutkání k uklízení a přerovnávání věcí je typický projev prokrastinace. Připravte také správnou pracovní atmosféru – třeba energickou hudbu k uklízení. Když je ale potřeba se soustředit, televizi nebo hudbu raději vypněte (Fleming 2016, Stephens 2014). Můžete si někde vystavit výroky a citáty, které budou děti motivovat. Možná je dítě v prostředí, kde

ho stále něco vyrušuje a odvrací pozornost. Najděte mu klidné místo pro práci (Parachin 2003). Nebo se dítě možná naopak cítí izolované, pak může pracovat třeba v kuchyni, zatímco vaříte (Emmet, nedatováno).

Vysvětlujte. Vysvětlete dětem, že některé věci se musí udělat, i když na ně není zrovna nálada (Stephens, 2014).

Prokrastinátoři se často cítí slabí, bezmocní, neschopní, úzkostliví, frustrovaní a v depresi. Ukažte jim výhody neotálení: klid, pocit osobní síly, větší svobodu a radost z vědomí, že to má pod kontrolou (Parachin, 2003).

Mějte na paměti, že co funguje u jednoho, nemusí fungovat u druhého – některým dětem vyhovuje pustit se ihned po škole do domácích úkolů, ale některé děti se nejdříve potřebují proběhnout po zahradě, odreagovat se (Emmet, nedatováno). Ukažte dítěti jak má úkol (domácí povinnost) správně provést a dejte mu prostor pro jeho otázky. Některé děti úkoly odkládají, protože neví, co se od nich očekává (O'Donnell, nedatováno-b).

Buďte důslední. Buďte silní a soucit stranou, nepřebírejte kvůli dětskému odkládání odpovědnost za děti. Tyto praktiky podkopávají dětskou důvěru, poctivost a smysl pro zodpovědnost. Je to sice krátkodobá pomoc, ale vedoucí k dlouhodobým problémům. Kdykoli je to možné, chvalte děti a oceňujte je, že zvládly překonat prokrastinaci. Nebojte se je ale nechat i selhat, ať přijmou důsledky svého jednání (Stephens 2014; Weinstein 2009).

2.1.2 Odměny a tresty

Někteří autoři (např. O'Donnell, nedatováno-a; Fleming 2016, Stephens 2014; Weinstein 2009) doporučují motivaci odměnami. Tito autoři doporučují dát dítěti podnět k dokončení své práce a oddálit odměnu, dokud úkol nesplní. Zároveň doporučují odměňovat, ale netrestat. Podporovat a chválit dítě za to, co je dobře. K některým domácím povinnostem (zejména těm náročnějším) lze přistupovat jako k plnohodnotné práci. Finanční odměny se ale příliš nedoporučují. Doporučují se spíše odměny ve formě prožitků. Například o 15 min delší čas u počítače, výběr oblíbené jídla, návštěva kina apod. Přestože autoři nedoporučují

děti trestat, měli bychom si uvědomit, že pokud dítě očekává odměnu, a tu nedostane, je to pro něj stejně jako trest (Kopřiva et al., 2012).

Metoda tzv. cukru a biče (odměny a trestu) případně jen cukru, může být v důsledku více škodlivá, než by se zdálo. O rizicích této metody pojednávají mimo jiné i knihy Respektovat a být respektován (Kopřiva et al. 2012) nebo Konec prokrastinace (Ludwig 2013, s. 47 – 63) ze kterých bylo v následujících řádcích čerpáno.

Jedná se totiž o metodu vnější motivace, kdy je dítě (i dospělý) z vnějšku poháněno k plnění povinnosti, kterou by jinak samo od sebe nedělalo, protože v ní nevidí smysl. Může se tedy snadno stát, že ve chvíli kdy dítě přestaneme takto motivovat, nebude již úkoly samo plnit.

Stejně funguje i motivace cíli. Ludwig (2013, s. 53) upozorňuje na tzv. Hédonickou adaptaci, tedy jev, kdy si každý člověk po nějaké (překvapivě krátké) době zvykne na změnu (odměnu) a ta již pro člověka přestává být odměnou, přestává vzbuzovat pozitivní emoce. Jako příklad uváděl Ludwig výzkum Brickmana et al. (1978), kteří zjistili, že výherci loterie a lidé, kteří se náhle ocitli na vozičku, si po přibližně stejně dlouhé době na tento stav zvykli a míru své spokojenosti hodnotili srovnatelně. Pokud se soustředíme na cíl, pak se po dobu, ve které o cíl usilujeme, cítíme frustrovaně, protože jsme cíle ještě nedosáhli. Když pak cíle dosáhneme, radujeme se z něj jen krátkou dobu, než si na něj zvykneme. Pak přijde frustrace a potřeba vytyčení dalšího, většího cíle. Vnější motivace cíli může vést až k závislosti. Ludwig proto doporučuje vnitřní motivaci cestou. Teprve když najdeme sama sebe, uvědomíme si své hodnoty a priority a stanovíme si vizi (nikoliv cíl) a tu se budeme snažit pravidelně naplňovat, budeme permanentně spokojeni.

Kopřiva et al. (2012) zase upozorňuje, že odměna má nejčastěji podobu jakéhosi *úplatku* (*udělej tohle a já ti za to dám tamto*). Nejen že to není vhodný motivační nástroj, ale může i poškodit morálku dítěte. Vhodným protipólem je vysvětlit dětem *smysl* požadovaného úkolu a přizvat je ke *spoluúčasti a rozhodování*.

Co ovšem můžeme a je to více než vhodné, je děti *oceňovat* nebo *obdarovávat*. Dar by ale v tomto případě měl být *nepodmíněný*. Měl by být darován z lásky, zájmu nebo čistého přátelství tedy ne za odměnu (za to, že jsi byl hodný).

Např.: Dítě večer rychle zvládne hygienu a je včas připraveno do postele. Nevhodnou reakcí by bylo: *No vidíš, jak rychle jsi to zvládl, ty jsi ale šikulka. Za odměnu ti přečtu dvě pohádky, ne jen jednu.* Vhodnou reakcí by bylo: *Vidím, že jsi se dnes umyl a převlékl rychle, to znamená, že máme ještě nějaký čas, než zhasnu a půjdeš spát. Chceš si ještě chvíli hrát a pak přečteme pohádku, nebo chceš přečíst dvě pohádky, nebo chceš dělat něco jiného?*

V prvním případě jsou *dvě* pohádky za odměnu. Ve druhém případě jsou přirozeným důsledkem předešlého chování. V prvním případě se snadno může stát, že si dítě pomyslí: *když to zítra zvládnou ještě rychleji, můžu si říct o tři pohádky.* A tak může své požadavky zvyšovat. Ve chvíli, kdy rodič s odměňováním přestane, ztratí dítě motivaci. Přesvědčení, že pokud budeme děti odměňovat, zvýší se tak jejich zájem, je mylné. Odměny naopak snižují vnitřní zájem a vnitřní motivaci.

2.2 Vnímání času dětí ve vztahu k prokrastinaci a řízení času

„Co je vlastně čas? Kdo to může snadno a krátce vysvětlit? Kdo jej může pochopit svými myšlenkami, aby pak vyjádřil slovy? Co však jest v našich rozmluvách běžnější a známější než čas? A mluvíme-li o čase, rozumíme mu; rozumíme, i když jiný o něm mluví. Co jest tedy čas? Vím to, když se mne naň nikdo netáže; mám-li to však někomu vysvětlit, nevím.“

(Augustinus Aurelius)

Čas je abstraktní pojem i pro dospělé, natož pak pro děti. Nepřesné vnímání času může vést k prokrastinaci u dospělých i u dětí. Ferrari et al. (1995, s. 197) předkládá několik faktorů prokrastinace vztahujících se k času. Mezi nimi je přeceňování času zbývajících k dokončení úkolu a podceňování času potřebného k dokončení práce. Jde vlastně o rozdíl mezi objektivním časem (ten je daný a měřitelný, objektivně čas plyne všude stejně) a prožíváním subjektivního času (vlastní prožívání času, někdy nám čas ubíhá a jindy se vleče). Jedinec se tedy prožíváním subjektivního času může velmi přibližovat tomu skutečnému, objektivnímu, nebo právě naopak. V opačném případě může mít jedinec pocit, že má mnoho času (subjektivní čas), ale skutečnost je jiná (objektivní čas).

Děti mají přirozeně zkreslené představy o čase a časové formáty si teprve osvojují. Jak se dozvíme níže, cit pro čas se v průběhu dětství vyvíjí. S ním se mění i jeho hodnocení: různě starým jedincům se stejný časový interval zdá být jinak dlouhý. Stejně tak záleží na situaci, například cítíme-li bolest nebo radost, vnímání času bude jiné (subjektivní čas). (Hartl, 1993, s. 29 – 30)

Změň zvuků, pocitů, barev a pachů může být pro novorozence v prvních týdnech a měsících života chaotické. Pro prvních šest měsíců je nejdůležitější pravidelné krmení a spaní, čímž se z chaosu stává řád. Pravidelné opakování zásadních událostí dává dítěti pocit jistoty a bezpečí, protože děti v tomto období nerozumí formátu návratnosti (Gruszczyk-Kolczyńska, 1997 cit. podle Jirotková, nedatováno) Dítě neví, že když má hlad, tento stav také někdy pomine a bude nakrmeno. Neví, že když matka odejde z jeho dohledu, že se vrátí apod. Velmi postupně se učí, že některé věci se opakují a formát návratnosti si osvojuje (Hýroššová 2013).

Dvouleté dítě se učí chápat, že den střídá noc a po noci přijde zase den. Při přechodu z jedné činnosti do druhé je třeba mu poskytnout dostatek času na změnu. (Miller, Church, Poole, nedatováno).

Chodí-li dítě spát každý den ve stejnou dobu, je schopné již ve třech letech pochopit časový údaj „večer“, ten má spojený např. s čištěním zoubků, pohádkou a ukládáním do postele (Hýroššová 2013). Tyto informace jsou klíčové také pro budování návyků, které je popsáno v kapitole 3 Návyky).

Proč předškolní děti často nereagují na opakované výzvy: *pospěš si?* Protože děti asi do pěti až šesti let nemají představu o čase. Žijí v přítomnosti a nevědí, *jak* si mají pospíšit. (Gueguenová 2014, s. 132) Období **předškolního věku** (3 – 6 let) je etapou velmi intenzivního rozvoje a tento rozvoj je závislý především na kvalitě rodinného zázemí. Myšlení v tomto věku je konkrétní a názorné. To znamená, že dítě k pochopení vztahů potřebuje dostatek smyslových podnětů (Trpišovská, Vacínová, str. 34 - 35). *Před* a *po*, jsou dva časové pojmy, které může předškolní dítě nyní pochopit. Následnost a všechny časové pojmy se vztahují k osobním zkušenostem dětí (nejdřív je čas na svačinku, pak je čas na pohádku; mytí rukou před obědem). V závislosti na těchto zkušenostech a pravidelně se opakujících rutinách si dítě pomalu rozšiřuje povědomí o přítomnosti,

minulosti a budoucnosti. Určité, avšak velmi nejasné povědomí ale má. Děti hovoří o budoucnosti a říkají, že *až budou velké*, budou z nich piloti, baletky apod. Vědí, že kdysi byly malé a někdy budou velké. Děti se mohou zajímat o hodiny, ale nerozumí jim. Používají fráze, které používají rodiče, ale bez porozumění. Některé čtyřleté děti se ale již mohou naučit, že když se obě hodinové ručičky nahoře překrývají, je čas na oběd (Miller, Church, Poole, nedatováno). Realitu má dítě tendenci si upravovat tak, aby ji bylo schopno pochopit (Trpišovská, Vacínová, str. 34 - 35).

Již v mateřské škole však můžeme děti učit o plynutí dní, třeba pomocí kalendáře. Když budeme každý den do speciálního kalendáře zakreslovat, jaké je počasí, učí se tím děti rozlišovat pojmy včera, dnes a zítra. Pojmy minulost, přítomnost a budoucnost jsou abstraktnější než včera, dnes a zítra. Děti okolo 5 – 6 let například chápou, že to co dělali jejich rodiče, když byli malí, bylo ve „staré době“. A co dělali jejich prarodiče je ještě starší, ale přesto je pro ně minulost ještě příliš široká. Dítě se může například své babičky zeptat, zda jezdila do školy na dinosaurovi. Je zřejmé, že chápe, že dinosauři žili v dávných dobách, ale není si jisté, jak moc dávno od doby jeho babičky to je. Děti začínají chápat, že určité události se opakují každý den ve stejnou dobu (příchod a odchod ze školky). Strukturování dne pomocí obrázků, co v tuto dobu děláme, pomáhá dětem rozlišovat, kdy je čas na oběd a kdy se chodí domů. Je vhodné před dětmi používat časové pojmy ve vztahu k právě prováděné činnosti (teď si umyjeme ruce a pak budeme obědovat, po obědě bude spinkání), a také pojmy jako např. brzy, později, časně, včera, dnes, zítra, příští týden, ráno, v poledne a večer. (Miller, Church, Poole, nedatováno)

Na konci předškolního období, tedy kolem šestého roku, se u dítěte posuzuje školní zralost. Dítě by v tomto období mělo například vědět, kdy je ráno a kdy večer (Thorová, 2015, s. 400). Mělo by mít povědomí o ročních dobách a dnech v týdnu, ale jejich pořadí si stále může plést. O měsících mluví bez porozumění (Příhoda, 1977, s. 244).

Mladší školní věk, je věk mezi šestým až sedmým rokem a desátým až jedenáctým rokem. U nás je to věk žáků prvního stupně základní školy (Kolář, 2012, s. 76).

Chápání časových vztahů se proměňuje v souvislosti s organizací školního života – školní rok, týden, den, rozvrh hodin, jednotlivé hodiny, různé slavnosti. To dítěti pomáhá rozlišovat délku nějakého dění (např. vyučovací hodiny), a pak také osvojení číselných

symbolů a používání hodin k měření času. V rozlišování různých událostí a chápání času jim také pomáhá znalost střídání dnů, týdnů, ročních období. Až kolem dvanáctého roku, při rozvoji abstraktního myšlení, začíná dítě tyto pojmy přesněji chápat (Trpišovská, Vacínová, 2006, s. 47).

Orientace v čase se s přibývajícím zkušenostmi postupně zdokonaluje. Přesto Příhoda uvádí, že dvěma třetinám 6 – 7 letých dětí je sice známo, jak se nazývá včerejší nebo zítřejší den. Na otázku, jak se nazývá pozítří od středy, ale správně odpoví jen třetina a o rok později pouze polovina. Podle statistik je orientace v týdnu a roce až do 10 let neúplná, přestože se jí děti učí (Příhoda, 1977, s. 270). Chlapec v 10 letech například dokáže Karla IV. zařadit do minulosti, ale velmi nejistě, jako „velmi dávno“ (Příhoda, 1977, s. 340).

Prepubertou u nás označujeme věk mezi 11 – 13 lety (Kolář, 2012, s. 115).

V 11 letech má žák již větší přehled ve dnech v týdnu i měsících v roce. Příhoda (1977, s. 346) to přikládá například pevnému rozvrhu hodin. Jednotlivé předměty tak konkretizují dny v týdnu: např. v úterý je tělocvik a v pátek zeměpis. Měsíce v roce zase mohou konkretizovat jednotlivé sváteční dny. V tomto období už orientace není spojena s aktuálním místem a daným okamžikem, přesto je stále nesnadná a vázána na okruh zkušeností.

V závislosti na výše uvedených poznatcích chceme poukázat, že pokud chceme děti naučit efektivně využívat čas, musíme jim napomoci v lepší orientaci v čase.

Brogle et al. (2013) doporučují využívat přesýpací hodiny. Ty jsou pro dítě ideálním nástrojem pro porozumění času, protože umožňují smyslové vnímání. Přesýpací hodiny mají jasný začátek, střed a konec. Používání tohoto jednoduchého nástroje může dítěti pomoci v přechodu od jedné činnosti k druhé, typicky když je čas jít do postele, ale dítě je zabrané do hry (*Chceš jít do postele hned nebo až za tři minuty?*), předejít šarvátkám o hračky (*Toník si teď hraje s loutkami. Až se hodiny přesypou, budeš si s nimi hrát zase ty.*) nebo v odhadu času (*Zajímalo by mě, jestli zvládneme dát všechny hračky do bedny, než uplynou tři minuty.*) Dítě ví přesně, co a kdy bude následovat. Přesýpacích hodin mohou využívat i učitelé, aby děti věděly, jak dlouho bude určitá činnost trvat, v přechodu k jiné

činnosti nebo může dětem nabídnout možnost volby (*Chcete na to minutu, nebo dvě?*). Děti se tak učí přebírat zodpovědnost za své úkoly i bez připomínání a kontroly dospělého.

Shepherd (nedatováno) zase doporučuje využívat stopky. Funkce je stejná jako u přesýpacích hodin – dítě může sledovat, jak čas ubíhá a ví přesně co má po uplynutí času očekávat. Stopky mohou děti využívat například při hraní na počítači, aby věděly, kolik času jim ještě zbývá.

Můžeme také natáhnout budík nebo kuchyňský minutovníček a sdělit dítěti, že si může hrát ještě 10 min, dokud nezazvoní. Pokud se dítě nemůže dočkat, až pojedete k babičce, můžete na papír nakreslit tolik koleček, kolik dní ještě zbývá a každé ráno nechat dítě jedno kolečko přeškrtnout (Hýroššová 2013).

Celkově důležité, že dítě k pochopení plynutí času potřebuje co nejvíce vlastních zkušeností vázané na smysly a potřebuje dopředu vědět, co bude za jak dlouhou dobu následovat (Beneke et al., 2009).

Herman (2008, s. 115) v souvislosti s vnímáním času nedoporučuje, aby rodiče před dítětem nenápadně utíkali v době, kdy je nejvíce zabrané do hry a nevnímá okolí. Rodiče to často dělají ve snaze předejít dětskému pláči z krátkodobého odloučení, věří, že děti by vysvětlení nerozuměly. Stačí ale podat dítěti informaci více názorně: *Martinko, já teď odejdu do lékárny. Nemůžu tě vzít s sebou, protože je tam velká zima a jsi nastydlá. Vrátím se za dva večerníčky, to je za 20 minut, velká ručička bude tady.* Pokud je dítě zaujato hrou a po chvíli zjistí, že tam rodič není, aniž by mu cokoliv řekl, ohrožuje tak důvěru dítěte jak v rodiče, tak i v okolní svět.

3 Návyky

Způsobem, jak překonat prokrastinaci, posílit vůli, naučit se vědomě řídit svůj čas je budování návyků.

Podle Neala et al. (2006) tvoří návyky asi 45% našeho celkového chování, považuje je za náš základ. Pokud je tento základ slabý, nebudeme pravděpodobně příliš spokojeni s tím, jak žijeme. To vysvětluje, proč lidé tak často selhávají v pokusech o změnu jejich chování (zdravého životního stylu atp.). Na vině tedy nemusí být nutně slabá vůle, ale síla situací a všudypřítomné návyky, které tvoří značnou část každodenního života.

3.1 Vymezení pojmu návyk

Návyk je opakováním zautomatizovaný sklon k vykonávání určitého výkonu (úkonu, činnosti) v dané situaci a na daný podnět. Taková činnost je vykonávána i bez vědomé kontroly. V procesu vzdělávání je řada nutné řady operací převést do režimu návyků – psaní, hygienické návyky, organizace práce atd. (Kolář et al. 2012).

Nemožnost vykonat již zpevněný zvyk vyvolává nelibost. Zejména tedy u nežádoucích návyků (též zlovyků), za které je obecně považováno např. kouření, kousání nehtů apod. Žádoucí návyky jsou např. ranní oblékání, ústní hygiena nebo používání příboru. Behaviorismus chápe návyk jako prostředím podmíněný emoční reflex, W. James jako nejvýznamnější činitel sociálního chování, J. Dewey jako součást přizpůsobování, E. L. Thorndike jako nejmenší jednotku v učení (cit. podle Hartl 1993, s. 118).

Opakováním (cvikem) se návyky zpevňují. Z vědomé činnosti vyžadující soustředění se tak postupně stává činnost automatická, uložená do podvědomí a nevědomí (Herman 2008, s. 51). Při vykonávání podvědomé činnosti se uvolňuje místo jiným vědomým aktivitám. (Čačka, nedatováno) Co je uloženo v podvědomí není kontrolováno vědomím a nestojí nás tak mnoho mentální energie. Když jsme se například jako malí učili pít z hrníčku, později psát nebo řídit auto, stálo nás to zpočátku hodně sil a soustředění. Postupně jsme se ale zdokonalovali a dnes nám již stačí daný podnět nebo situace a činnost je automaticky vykonána (Herman 2008, s. 51).

3.2 Návyky u dětí

Návyky, rituály, pravidelně se opakující události dávají dítěti pocit bezpečí a jistoty. E. Gruszczyk-Kolczyńska (1997 cit. podle Jirotková, nedatováno) vysvětluje, že pro dítě tolik důležitý životní rytmus a řád ovlivňuje dokonce i následné matematické myšlení. Dítě se okamžitě uklidní, když si ho maminka přivine k sobě – v chaosu okolního světa uslyší známý rytmus matčina srdce. Prvním rituálem v životě dítěte může být krmení. Dítě spí, probouzí ho hlad, začíná plakat, matka otevře dveře, vstupuje, promlouvá k dítěti, vezme ho z postýlky, pomazlí a nakrmí. Pokud se tento proces opakuje, dítěti se buduje příčinný řetězec: když vrznou dveře, uslyším maminčin hlas, vezme mě z postýlky a dostanu najíst. Pokud tento rituál schází, bude dítě nepokojné a nervózní, protože má strach (jak již bylo řečeno, nezná formát návratnosti). Člověk se bojí chaosu. Jestliže se něco opakuje, přechází do rytmu, rituálu, přestává nepokoj.

Herman (2008, s. 119) vyzývá rodiče, aby dětem vytvářeli tzv. *hladivé rituály*. Pravidelně se opakující příjemné, vlídné činnosti, které dítěti dodají onen pocit bezpečí a lásky. Může to být například pohlazení ouška po probuzení dítěte, chystání stejné deky nebo polštářku při čtení pohádky, nalévání krupicové kaše do speciálního talířku, pohlazení po vlasech při každém návratu domů apod. Těmito rituály říkáme dítěti: „Toto je tvůj svět, na který se můžeš spolehnout, a máme tě rádi.“ Večerní rituál krmení, koupání, ve stejnou hodinu, se stejným ručníkem s obrázkem se stejnými promluvkami atd. mohou usnadnit přechod od denní činnosti ke spinkání. Dítě již ví, co bude následovat. Vidíme tedy, že návyky by měly být přirozenou součástí života dítěte téměř od narození.

3.3 Budování nových návyků

Problém s návyky, respektive zlovyky, nastává ve chvíli, kdy si uvědomujeme jejich nesoulad s našimi hodnotami, postoji a cíli. Jejich odstranění ale není tak jednoduché. V našem podvědomí je již vytvořen automatický program, který se na určitý podnět spustí bez našeho vědomí. Pokud jste například zvyklí si v oblíbené kavárně objednat stejný dort a kávu, dost možná se vám stane, že si ho automaticky objednáte a až pak si uvědomíte, že jste vlastně chtěli přestat jíst sladké. Rozumové zdůvodnění a vědomý záměr mnohdy nestačí (Pražák 2013).

Zkuste například několik dní říkat místo vpravo vlevo. Nepůjde to, budete se plést. Čím déle je úkon opakován, tím hlubší je vytvořený návyk a tím pracnější je jeho odnaučení. Z toho plyne ponaučení – dávejte si pozor, abyste si zbytečně nezvykli na něco, co budete chtít později změnit (Herman 2008, s. 51-52).

I mezi odborníky se často traduje, že vybudování nového návyku trvá 21 dní. Podle Pražáka (2013) se toto tvrzení ovšem nezakládá na pravdě, jelikož neexistuje žádná studie, která by ho potvrzovala. Podle studie Phillippy Lally a jejího týmu z londýnské *University College* z roku 2009 (cit. podle Pražák 2013) se zjistilo, že maximální automatizace nového návyku trvala 18 – 254 dní. Spíše ale déle než zmiňovaných 21 dní, záleželo však na náročnosti nového chování. Čím složitější byl požadovaný návyk, tím déle trvala jeho automatizace. Přibližně polovině účastníků se ale po 84 dnech (kdy měl experiment původně skončit) nepodařilo dosáhnout optimální míry automatizace zadaného návyku. Zobecnění výsledků je ale při výzkumu lidského chování vždy ošemetné. Pozitivní ovšem je, že ani tvrzení o nutnosti nevynechání jediného dne (které je také častým mýtem) po dobu budování návyku se nezakládá na pravdě (Pražák 2013). Z výše uvedených informací je ale jisté, že čím častější a pravidelnější bude opakování nového návyku, tím rychlejší a účinnější bude jeho automatizace.

Jelikož už víme, jakou velkou roli v našem životě hrají emoce, základní technikou při budování návyků a zároveň předcházení prokrastinace, bude vyhnout se negativním emocím, které v nás úkol může vzbuzovat. Ludwig (2013) tuto metodu připodobňuje k jezdcí na slonovi. Slon ve své velikosti znázorňuje emoce a jezdec racionálně. Jezdec řídí slona, když ale slon narazí na velkou překážku (náročný úkol) vyvolá v něm strach (negativní emoce) a odmítá pokračovat (prokrastinace). Jezdec tedy musí slonovi překážku snížit. A to co nejvíce to půjde. Překážka musí být tak malá, že se jí slon nebude bát. Pokud náročný úkol rozdělíme na více malých, nebude v nás již vyvolávat emoční averzi.

Pokud tedy máte na úkol více času, rozdělte si jej na menší kousky. Chcete-li ve svém životě více číst, řekněte si, že každý den přečtete jeden odstavec. Tuto metodu *mini návyků* doporučuje také Guise (nedatováno). Ten říká, že mini návyk musí být tak drobný, že by bylo směšné, říct si *nechce se mi*. Jak bylo řečeno v kapitole Úvod do problematiky prokrastinace (1.1), nejtěžší je obvykle začít. Tato metoda umožňuje začít celkem snadno.

Úkolem dospělých zejména rodičů, ale také učitelů je poskytnout dětem vhodné podmínky pro budování návyků. A to jak materiální, tak ve formě psychické podpory. Školní prostředí tedy shledáváme za ideální prostor pro budování návyků, jelikož nabízí možnost dlouhodobého a pravidelného opakování dané činnosti.

Výše uvedené nám dokazuje, že budování návyků – opakováním některých úkonů je pro dítě nejen přirozené a prospěšné.

4 Osobnostní a sociální výchova jako prostředek pro budování dovedností řídit svůj čas

Termín prokrastinace v RVP ZV (2013) nenajdeme. To ale není nutné. Jak již víme, prokrastinace je v úzkém vztahu se sebeřízením a řízením času. Tuto oblast v sobě obsahuje průřezové téma Osobnostní a sociální výchova.

V této kapitole jsme vycházeli z publikace *Jak na osobnostní a sociální výchovu?* (Srb et al. 2007) a z publikace *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi* (Valenta 2006).

Osobnostní a sociální výchova (dále jen OSV) je průřezovým tématem RVP ZV (2013). Mělo by tedy prostupovat celou školní výukou (1. – 9. tř.) napříč předměty. Od roku 2007 je povinným obsahem vzdělávání. Žáci by se tedy měli během své školní docházky seznámit se všemi jedenácti tematickými okruhy OSV. Úkolem je prakticky procvičit a rozvinout životní dovednosti, které do těchto okruhů patří. Jsou jimi:

Osobnostní rozvoj

1. Rozvoj schopnosti poznávání
2. Sebepoznání a sebepojetí
3. Seberegulace a sebeorganizace
4. Psychohygiena
5. Kreativita

Sociální rozvoj

6. Poznávání lidí
7. Mezilidské vztahy
8. Komunikace
9. Kooperace a kompetice

Morální rozvoj

10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
11. Hodnoty, postoje, praktická etika

Jelikož oblast řízení času spadá do tematického okruhu Osobnostní rozvoj, konkrétně do Seberegulace a sebeorganizace, budeme se nadále věnovat jen tomuto tématu. Krátkou část také věnujeme tématu psychohygieny.

4.1.1 Seberegulace a sebeorganizace

Valenta (2006, s. 21 - 22) toto téma rozděluje na dvě oblasti.

1. **Oblast kontroly a regulace vlastního chování** tady a teď (cvičení sebeovládání, sebekontroly, regulace vlastního jednání, prožívání a vůle). Hlavní je naučit žáky řídit své jednání podle toho, co považují za přínosné. Vhodné je toto téma vztáhnout k temperamentu žáků, učit je regulovat nežádoucí projevy některých prožitků či prvků chování, a jiné naopak aktivizovat. Například udělat i to, co se mi nechce, ale vím, že je to užitečné.
2. **Oblast plánování a organizace vlastního života** a dodržování těchto plánů a organizace (organizace vlastního času, plánování učení a studia; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení). Jde tedy o jakýsi management vlastního času. Žák se učí mapovat, kolik času tráví jakou činností, zda to tak je správně, zda to žák sám tak chce a pokud ne, jestli to může změnit jinou organizací. Dále se učí rozlišovat podstatné a nepodstatné; stanovovat si priority, vlastní cíle a úkoly; rozlišovat co je *možné* a co *nutné* udělat, co *musím* a co *chci*; učí se uplatňovat volní dovednosti ve vztahu k organizaci vlastního času i studia. Využívat efektivních technik studia ve vztahu k učebnímu stylu. Stanovování vlastních cílů a kroků k jejich dosažení je pak v rámci OSV ještě dále rozvedeno.

Téma psychohygieny se zabývá problematikou stresu. Dobrá organizace času je pak chápána jako prevence stresu.

Očekávanými výstupy tématu Seberegulace a sebeorganizace jsou mimo jiné: *Žák rozeznává ve svém životě projevy užitečnosti vůle. Žák vědomě pracuje se svými emocemi. Žák překonává sklony a návyky, které mu komplikují život. Žák plánuje svůj čas. Žák uskutečňuje své životní cíle.*

Jedním z očekávaných výstupů, tématu Psychohygieny, které spadá do dovedností řídit svůj čas je: *Žák rozeznává nežádoucí stres ve svém životě a odstraňuje příslušné stresory.* Pokud je tedy příčinou stresu dělání úkolů na poslední chvíli, mělo by toto chování dítě rozpoznat a za pomoci dospělého se jej snažit odstranit.

4.1.2 Možnosti naplňování tématu seberegulace a sebeorganizace

Vidíme tedy, že OSV se zabývá rozvoje dovedností řídit svůj čas. Otázkou však je, jak je skutečně toto téma naplňováno. K řízení času prozatím neexistuje žádná metodika, ani dostupná ukázka lekcí, která by učitelům pomohla toto téma uchopit. Hledání informací o vhodných technikách řízení vlastního učení a volného času, překonávání nežádoucích návyků atd. tedy zůstává na učitelích samotných. Dostupné metodiky a ukázky lekcí z hlavního portálu věnovanému OSV Odyssea.cz se seberegulaci a sebeorganizaci věnují spíše z pohledu volního jednání a prožívání emocí. Přímou na řízení času jsme našli pouze jednu lekci a to určenou pro 8. ročník ZŠ (Pernicová, nedatováno).

Příležitost pro uplatnění dovedností řízení času mohou žákům poskytovat termínované úkoly. Také žákovské diáře a jejich práce s nimi mohou sloužit jako dobrý nástroj pro organizaci času. Školní nebo žákovské diáře poskytují svým žákům mnohé školy, otázkou však zůstává, zda jsou žáci učiteli vedeni k jejich používání.

Dalším takovým nástrojem mohou být tzv. týdenní plány, které učitelé dávají svým žákům na začátku nového týdne. Pokud je v takovém plánu zadání domácích úkolů na celý týden, opět to dává žákům příležitost k uplatnění time managementu. Žáci si mohou úkoly rozdělit na menší části a včas si naplánovat dle svých odpoledních aktivit, kdy na ně bude nejvhodnější doba.

Na mnoha školách můžeme ve třídách najít nejrůznější tabulky na černé puntíky za zapomínání pomůcek a domácích úkolů. Zapomínání v tomto smyslu je také důsledkem špatného time managementu a nevhodných návyků, a je potřeba žáky naučit efektivním technikám proti zapomínání.

V dnešní době můžeme stále častěji vidět, že učitelé využívají možností internetu a týdenní plány nebo jen dílčí informace umísťují na domluvený web. Tyto informace však slouží primárně rodičům, kteří mohou zkontrolovat, zda jejich dítě na něco důležitého nezapomnělo. Tento způsob ale převádí zodpovědnost za školní povinnosti z dítěte na rodiče. Pro naplnění tematického okruhu Osobnostní rozvoj může posloužit kniha *7 návyků šťastných dětí* (Covey, 2011), která pomocí 7 příběhů seznamuje děti s důležitými návyky pro spokojený život.

5 Shrnutí teoretické části

Teoretická část nám poskytla vhled do celé problematiky prokrastinace a řízení času, jak ji uvádí české i zahraniční zdroje. Popsali jsme metody, techniky a postupy, které nám nabízí současné poznatky z oblasti time managementu, a to jak ve vztahu k dospělým, tak i k dětem. Teoretická část představila, jak fungují návyky, které jsou nutnou součástí zvýšení osobní efektivity a překonání prokrastinace. Ukázalo se, že pravidelně se opakující návyky a rituály jsou pro děti vhodné a napomáhají jejich vývoji. Dále jsme poukázali na problematiku prožívání času u dětí, které při budování dovedností řídit svůj čas též musíme věnovat pozornost. Stejně tak je potřebné věnovat pozornost motivaci žáků a předejít při budování návyků motivaci vnější prostřednictvím odměn a trestů. V posledním oddílu jsme představili průřezové téma OSV, které se ukázalo jako vhodný prostor pro osvojování těchto dovedností. Nicméně k tomuto tématu chybí metodiky a informace, ze kterých by mohli učitelé vycházet a tak zůstává otázkou, zda je téma seberegulace a sebeorganizace v současné době ve školách osvojováno dostatečně.

EMPIRICKÁ ČÁST

6 Metodologie výzkumu

Jak již bylo řečeno, prokrastinace se většinou zkoumá ve vztahu k dospělým. Spíše výjimečně se provádí výzkumy u středoškolských studentů a ještě méně u žáků základních škol. V České republice zatím nebyl proveden žádný výzkum sledující prokrastinaci žáků primární školy. Tento výzkum je tedy jakousi první sondou otevírající toto téma u nás.

Výzkum této práce je kvalitativního rázu, neboť chceme získat detailní a komplexní informace zkoumaného fenoménu (Švaříček a Šedřová, s. 13).

6.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumným problémem této práce je otázka: **je termín prokrastinace relevantní žákům primární školy?** Ve shodě s poznatky v teoretické části, pro potřeby tohoto výzkumu definujeme prokrastinaci jako „*nelogické, kontraproduktivní ale zároveň záměrné odkládání plánované činnosti, jež je doprovázeno angažovaností v náhradních aktivitách*“ (Slivíaková 2010, s. 3; Janssen a Carton, 1999).

Odkládání musí být v souladu s těmito klíčovými znaky:

1. *vědomé (záměrné, dobrovolné),*
2. *nelogické,*
3. *angažované v náhradních činnostech,*
4. *kontraproduktivní.*

Identifikací těchto charakteristik a znaků v chování dětí dojdeme k odpovědi na výzkumný problém. Žák si musí být *vědom* toho, že povinnost odkládá a toto odkládání je *záměrné*, neboť dítě úkol odkládá z nějakého důvodu (nechce se mu, má strach apod.). Rys *dobrovolnosti* shledáváme ve skutečnosti, že žák odkládá sám ze své vůle, žádná vnější

okolnost mu nebrání úkol vykonat bez odkladu. Pokud žák rozumí výhodám a nevýhodám různých strategií (udělat úkol hned, odložit ho na později, příp. ho vůbec nevykonat), uvědomuje-li si například, že když úkol bude odkládat, bude na něj mít méně času, bude ve stresu, může v něm mít více chyb, bude se na něj někdo zlobit nebo přijde vnější postih ve formě trestu apod., a přesto úkol odkládá, pak považujeme toto chování za *nelogické*. *Angažovaností v náhradních činnostech* rozumíme takové činnosti, které žák dělá ve chvíli, kdy by měl vykonávat požadovaný úkol, nebo výmluvy, kterými toto chování omlouvá. Rys *kontraproduktivity* shledáváme ve skutečnosti, že žákovo odkládání nebylo výhodné a vykonání úkolu byl v důsledku odkládání komplikovanější (ve stresu, spěchu, přes únavu apod.) než kdyby úkol odkládán nebyl.

K hlubšímu porozumění zkoumané problematiky prokrastinace a řízení času si klademe tyto výzkumné otázky:

VO1: Jaký typ úkolů žáci odkládají?

VO2: Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?

VO3: Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?

6.2 Výzkumná metoda a nástroj

Výzkumnou metodou byl u rodičů polostrukturovaný rozhovor (Švaříček a Šed'ová, s. 160), kterým jsme chtěli zajistit detailní informace a získat tak ucelenější pohled na výzkumnou oblast. Struktura rozhovoru je umístěna v příloze č. 1. Podle potřeby bylo reagováno na podněty, které se při rozhovoru nabízely a příp. měněno pořadí otázek. Místo a čas rozhovoru bylo ponecháno na výběru respondenta, aby se cítil pohodlně a aby nebyl časově omezován.

Rozhovory byly zvukově nahrávány, následně přepsány a metodou otevřeného kódování (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 211) analyzovány. Tabulky kódů jsou umístěny v kapitolách 7 a 8 Analýza a interpretace rozhovorů s rodiči a s žáky. Okódované přepisy jsou pak

umístěny v příloze č. 5 a č. 6. Citace jsou pro zachování autenticity přepisovány doslovně. Obsah rozhovorů je místy zestručněn.

Pro rozhovory s dětmi jsme vytvořili autorský výzkumný nástroj - příběh s otázkami. Je jakousi modifikací strukturovaného rozhovoru, jen přizpůsobeného věku žáků primární školy. V příběhu vystupují tři postavy: Jára, Fanda a Verča. Pro lepší představu a vtažení do příběhu byly dětem nakresleny obrázky těchto tří postav (příloha č. 4), které měly při rozhovoru před sebou. Každá postava má svou charakteristiku, Jára většinou plní úkoly hned a neodkládá, Verunka naopak často odkládá a zapomíná na své povinnosti, Fanda pak stojí někde mezi nimi. Přestože jsou postavy zařazeny do určité škatulky, měly by na děti působit neutrálně. Cílem bylo, aby se žáci vžili do postav a propojili tak své zkušenosti se zkušenostmi postav v příběhu. Vytvořeny byly dvě verze příběhu, jeden pro 1. – 2. ročník a druhý pro 3. – 5. ročník. Příběhy jsou umístěny v příloze č. 2 a č. 3.

Tyto rozhovory probíhaly vždy ve skupince třech žáků z jednoho ročníku najednou. Žáci se v malé skupince svých spolužáků cítili bezpečně, nestyděli se a otevřeně komunikovali. Zároveň tento malý počet umožnil individuální přístup, každý žák měl možnost odpovědět a jeho názoru byla věnována pozornost. Žáci byli uvolněni z výuky, rozhovory jsme vedli buď v jiné části učebny nebo v některé z prázdných učeben či kabinetu. Žáci byli seznámeni s účelem rozhovoru a jeho tématem, byla jim nabídnuta možnost neodpovídat nebo od rozhovoru kdykoliv odstoupit. Rozhovory trvaly od 20 – 35 minut.

6.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Tabulka respondentů - rodičů

Kód	Muž/Žena	Pohlaví dítěte/děti	Ročník dítěte/děti	Věk dětí	Poznámky	Datum rozhovoru	Místo rozhovoru
R1	M	Ž a M	1.	7 a 5		8. 1. 2016	Skype
R2	Ž	M a Ž	2. a 4.	7 a 10		13. 1. 2016	Školní knihovna
R3	Ž	M a M	3. a 3.	9 a 9	Dvojčata	10. 1. 2016	Domácnost respondenta
R4	Ž	M	3.	9	Jedináček	12. 1. 2016	Kavárna
R5	Ž	M	4.	10 a 4		8. 1. 2016	Školní knihovna
R6	Ž	Ž a Ž	5. a 2.	11 a 7, 5		27. 1. 2016	Domácnost respondenta

Rozhovory probíhaly celkem se 6 rodiči dětí ve věku od 7 do 11 let. Jednalo se o dostupný výběr respondentů. Nejdůležitějším kritériem výběru byl věk dětí, tak abychom měli z každého ročníku alespoň jednoho zástupce. Naším záměrem bylo v rámci možností poskytnout co nejširší a nejobjektivnější pohled na téma dětské prokrastinace a organizace času, proto je mezi respondenty matka dvojčat (R3), matka jedináčka (R4), rodič školáka a předškoláka (R1 a R5) a matky dvou dětí v různých ročnících na prvním stupni ZŠ (R2 a R6).

Respondenti byli seznámeni s podstatou a účelem rozhovoru. Byli ujištěni, že jejich výpovědi zůstanou anonymní a informace o jejich dětech nebudou zneužity. Byli také dopředu informováni, že rozhovor bude zvukově nahráván a audionahrávka ani další citlivé údaje nebudou předány třetí straně. Respondent měl možnost kdykoliv od rozhovoru odstoupit. Rozhovor trval od 15 do 30 minut.

Tabulka respondentů - žáků

ŽÁK/ŽÁKYNĚ	POHLAVÍ	ROČNÍK	ŠKOLA	DATUM
Z1	M	1.	ZŠ Jakutská	25. 1. 2016
Z2	Ž			
Z3	Ž			
Z4	Ž	2.	ZŠ Jakutská	25. 1. 2016
Z5	M			
Z6	M			
Z7	M	3.	FZŠ Tábořská	13. 1. 2016
Z8	M			
Z9	M			
Z10	M	3.	ZŠ Jakutská	8. 12. 2015
Z11	M			
Z12	Ž			
Z13	M	4.	ZŠ Londýnská	20. 1. 2016
Z14	Ž			
Z15	Ž			
Z16	M	4.	ZŠ Londýnská	20. 1. 2016
Z17	Ž			
Z18	M			
Z19	M	5.	ZŠ Jakutská	22. 12. 2015
Z20	M			
Z21	Ž			
Z22	M	5.	FZŠ Tábořská	25. 1. 2016
Z23	Ž			
Z24	Ž			
Z25	M	5.	FZŠ Tábořská	25. 1. 2016
Z26	Ž			
Z27	Ž			
Z28	M	5.	FZŠ Tábořská	25. 1. 2016
Z29	Ž			
Z30	Ž			

Rozhovory byly vedeny se žáky od 1. – 5. ročníku. Mezi žáky bylo 14 dívek a 16 chlapců. Převažují žáci pátých ročníků, u kterých jsme předpokládali větší samostatnost a zodpovědnost, menší míru rodičovské kontroly a tudíž vyšší možnost potenciální prokrastinace. Z dostupného výběru byli vybráni žáci ze dvou fakultních škol a jedné běžné pražské školy.

6.4 Pojmy používané v rozhovorech

- Úkolníček/notýsek = sešit nejčastěji formátu A6, kam si děti píší zadání domácích úkolů, popř. dalších poznámek.
- Záznamník = též úkolníček. Záznamník používají žáci na ZŠ Londýnská. Jedná se o dokument podobný žákovské knížce, jehož součástí je právě úkolníček.
- Mračoun = smutný emotikon. Značí se: ☹ Je to jeden ze způsobů hodnocení, typický pro mladší školní věk.
- ŽK/žákajda = žákovská knížka.
- Zapomínání = v rozhovorech může být chápáno nejen jako přirozený psychologický proces, ale také ve smyslu nesplnění dané povinnosti. Dítě také může tento termín používat jako výmluvu, přičemž povinnost mohlo odsunout vědomě.
- Kroužky = různé školní a mimoškolní zájmové útvary.
- V: = výzkumník.

7 Analýza a interpretace rozhovorů s rodiči

Obsahovou analýzou rozhovorů byly zobecněny tyto kódy, jejichž popis a ilustrace jsou obsahem následujících tří subkapitol. Subkapitoly tvoří výzkumné otázky.

KÓD	VYSVĚTLENÍ	VÝSKYT	PŘÍKLAD
- DÚ	Domácí úkoly. Vědět, co je za úkol i samotné plnění úkolů.	R1 - R6	<i>„První co je jejich povinností, je udělat si úkoly.“ (R2)</i>
- AKTOVKA	Příprava aktovky na druhý den. Příprava podle rozvrhu; sešity a učebnice, penál (včetně jeho náplně), věci na výtvarku, tělocvik apod.	R1 - R6	<i>Příprava tašky je problém. (R4)</i>
- OSTATNÍ	Ostatní školní povinnosti: učení na písemky, oblečení a věci do družiny, mimořádné pomůcky (peníze na divadlo) a věci, vstávání do školy atd.	R1 - R6	<i>Mezi školní povinnosti řadí už i jen vůbec vstát a jít do té školy. (R4)</i>
NÁSTROJ	Nástroje a strategie řízení času a jejich efektivita; proti zapomínání povinností. Např. úkolníček, školní rozvrh, poznamenávání do sešitu, spolehnutí na matku, spolehnutí na paměť atd.	R1, R3 - R6	<i>Úkolníček používají, ale tam si píše jen úkoly, že by si prý udělali sami od sebe poznámku, že bude písemka, to ne. (R3)</i>
RODIČE	Rodičovská kontrola; pomoc; připomínání; dohlížení; odpovědnost za školní povinnosti je na rodičích.	R1 - R6	<i>Matka zajišťuje splnění těchto (i školních povinností) kontrolou. (R2)</i>
DÍTĚ	Samostatnost dítěte; seberegulace; odpovědnost za vlastní věci; absence kontroly ze strany rodičů; zautomatizované návyky; zodpovědná povaha; dítě samo připomíná povinnosti.	R1 - R6	<i>N. si sama i opakuje věci na písemky, sama přijde, aby ji rodiče vyzkoušeli. (R6)</i>
KDY	Kdy se pouští do úkolů a přípravy na druhý den; krátkodobá i dlouhodobá příprava; „co nejdříve“ nebo „na poslední chvíli“. Rozkládání povinností.	R1 - R6	<i>„Někdy se úkoly dělají hned, když přijdem ze školy, jindy je dělá, až když přijdem z kroužku.“ (R1)</i> <i>Třeba dva dny před odevzdáním. (R5)</i>
PROJEVY	Projevy prokrastinace; výmluvy; náhradní činnosti; prokrastinační	R2 - R6	<i>A pak ještě chodí za mladší sestrou a vymlouvá se na</i>

	chování; tendence odkládat věci na později; vědomé odkládání apod.		<i>to, že s ní nutně potřebuje různými způsoby komunikovat - hrát si, ukazovat jí něco apod. (R5)</i>
DOMÁCÍ POVINNOSTI	Úklid; udržování pořádku v pokoji; vynášení odpadků; luxování; nákupy atd.	R1 - R6	<i>Z domácích povinností si má pouze udržovat pořádek v pokoji, složit oblečení, pověsit na ramínko, mít pořádek na stole atd. (R1)</i>
CO	Co mají děti sklon odkládat: konkrétní úkoly; typ úkolů – to co je náročné, dlouhé, nejde mu/jí to atd.	R2, R3 - R6	<i>„Občas teda samozřejmě taky něco odsune, do čeho se jí nechce. Většinou to, čemu nerozumí, nebo co neumí.“ (R2)</i>
ELEKTRONIKA	Mobil, tablet, počítač, televize, konzole apod.	R1, R3 - R6	<i>„To je první věc... co jde...tak zapne knoflík u ovladače.“ (R1)</i>
BUDOVÁNÍ	Činnosti vedoucí děti k dovednostem řídit svůj čas (ze strany rodičů). Vysvětlování – diskutování o řízení času; nejdřív práce potom zábava; vlastní plánování času (i jen podílení se); dávání limitů na práci; vlastní příklad; používání kalendáře atd.	R1 - R6	<i>Na splnění těchto povinností mají časový limit. Chlapci musí do určité hodiny (kdy například začíná v televizi jejich oblíbený pořad) splnit zadané povinnosti. (R3)</i>

7.1 Jaký typ úkolů žáci odkládají?

Prokrastinace se týká odkládání úkolů a *povinností*. U rodičů nás zajímalo, co vůbec považují za povinnosti dětí. Pro zodpovězení této výzkumné otázky jsme použili základní rozdělení na školní povinnosti (kódy DÚ, AKTOVKA a OSTATNÍ) a domácí povinnosti (kód DOMÁCÍ POVINNOSTI).

Ukázalo se, že respondenti za školní povinnosti dětí považují hlavně domácí úkoly (R1 – R6). Někteří ještě rozlišují jednak vědět, *co mám za úkol* (R1 a R4) a jednak samotné *plnění úkolů* (R1 a R2). Dále to byla příprava aktovky (pomůcek, penálu a jeho náplně), případně nějakých mimořádných věcí (např. do družiny, na výtvarnou výchovu apod.) Jako

školní povinnost R2 a R3 označují i domácí přípravu a čtení. Dále se objevilo oblečení na tělocvik, přezůvky, výběr oblečení (i do družiny) a také dávat pozor ve škole, ranní vstávání a samotný příchod do školy. Můžeme si všimnout, že ačkoliv jsou to povinnosti *školní*, jejich plnění probíhá převážně doma.

Mezi nejčastější domácí povinnosti dětí respondentů patří udržování pořádku v pokojíku (R1-R6). Dále luxování (R2-R4), vynášení odpadků (R5, R6) a stlaní postele (R2, R3). Ojedinele pomoc v kuchyni (R2, R6), příležitostné menší nákupy (R5) apod.

Do čeho se dětem nejčastěji nechce a co mají sklon odkládat, můžeme najít pod kódem CO. Pokud se totiž dětem (ale i dospělým) něco *nechce*, je zde velká šance, že budou daný úkol chtít odkládat. Zjišťovali jsme tedy, zda se stává, že se dětem někdy do něčeho *nechce* a případně do čeho.

Rodiče R1, R2 a R5 s nadsázkou odpovídali, že se jejich dětem stále do něčeho nechce. R1 například popisuje, že ačkoliv je dcera ve vztahu k plnění školních povinností poctivá, vše si pamatuje, úkoly naschvál neoddaluje, přesto ji do všeho musí honit. „*Ona je prostě spící panna.*“ V tomto případě to ale nepovažují za znak prokrastinace, neboť jde spíše o fyzické tempo. Otec dále uvedl, že do čeho ji honit nemusí, je zapnutí televize. Že děti rády tráví čas u obrazovek, se v průběhu rozhovorů i se žáky objevovalo celkem často (kód ELEKTRONIKA). Respondenti zmiňovali jak školní, tak i domácí povinnosti. Ze školních povinností to jsou domácí úkoly a to buďto obecně okamžik, kdy se mají pustit do úkolů, nebo konkrétní úkoly. U R3 je to například čtení. U R4 matematika, konkrétně odčítání, které synovi moc nejde. U syna R2 je to *hlasité* čtení, které mu dělá problémy. U dcery N. (R2) to bylo spíš dříve, měla problém se soustředěním, k úkolům měla až odpor. Když jí něco nešlo hned, protestovala. Nyní už je to ale v pořádku. „*Občas teda samozřejmě taky něco odsune, do čeho se jí nechce. Většinou to, čemu nerozumí, nebo co neumí, tak potom to z ní vypadne teda na poslední chvíli třeba v posteli. (smích) ...jo, takže to se pak snažíme ještě na poslední chvíli dohnat.*“ Zde je evidentní, že se dětem nechce do úkolů, které jim nejdu, jsou pro ně těžké, nerozumí jim apod. Tyto úkoly v dětech vyvolávají obavy, negativní emoce a ty jsou, jak již víme z kapitoly 1.2.2 Emoce jako příčina prokrastinace, uloženy ve vývojově starší části mozku, která má větší moc nad rozumovými důvody.

Dětem se ale nechce také do povinností, které jsou nudné a nebaví je. Takovými povinnostmi jsou např. domácí práce: úklid, luxování nebo jak jsme již zmiňovali u R4 třeba výtvarné úkoly, čtenářské deníky apod. Starší dceři R6 se často nechce trénovat na klavír. Matka si myslí, že je to kvůli nemoderním, nezábavným skladbám. Kdyby mohla dcera hrát něco moderního, asi by ji to bavilo více.

Důležité je ale doplnit, že děti respondentů úkoly většinou po chvíli rodičovského připomínání splní. „*Nechce se mu nikdy nic (smích)... nechce se mu ani do úkolů, ani luxovat, ale vždycky to bere... jakože se to musí udělat... není z toho žádná scéna... no... prostě zakňourá si, zasměje se a jde to udělat.*“ (R5)

7.2 Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?

Otázka je rozdělena do tří částí. V první části zkoumám, *kdy se žáci pouští do plnění školních úkolů* (kód KDY). Zajímalo nás tedy, zda se žáci pouštějí do úkolů ihned po příchodu domů, nebo zda mají nějakou krátkou či delší chvilku odpočinku, nebo zda se do úkolů pouští až večer, případně ráno před školou. Pokud plnění povinností předchází odpočinek nebo hraní, pak nás zajímalo, jak děti zvládají přechod z hry na úkoly.

R1 - R3 a R5 odpověděli, že se jejich děti pouštějí do úkolů většinou hned po příchodu domů. Po podrobnějším doptání jsme se u R2 a R5 dozvěděli, že je mezi tím přibližně 15 minutová pauza, ve které se děti nasvačí a dojdou si na toaletu. R1, R2, R5 ale zároveň zmiňují, že to záleží i na kroužcích. Kroužky vnímáme jako výrazný faktor ovlivňující organizaci času dětí.

Matka R3 dále uvedla, že pátky mají chlapci záměrně volné. Chce je nechat od školy odpočinout. Úkoly, které mají přes víkend, tedy dělají většinou v sobotu dopoledne. Syn respondenta R4 má po příchodu domů půl hodiny až hodinu čas na odpočinek a hraní. To si většinou čte knížku, maluje nebo si hraje na tabletu či mobilu. Přechod k úkolům prý zvládá celkem dobře. Matka tedy uvádí, že když se mu do nich nechce, bouchá do stolu nebo skáče po posteli – něco se v něm děje a potřebuje to dostat ven. Ale pak jde. Nestává se, že by se „zasekl“ a odmítl úkol udělat nebo že by se nějak vymlouval. Problém nastává pouze ve chvíli, kdy má rozehranou hru na mobilu, to se pak výrazně prodlužuje interval

mezi ukončením hry a plněním povinností. Respondent R5 popisuje, že tento režim zkoušeli, ale u nich se vůbec neosvědčil. V první třídě zkoušeli nechávat syna po příchodu ze školy odpočinout, hrát si a pak v domnění, že odpočatému se mu budou úkoly dělat lépe, se pouštěl do úkolů. Syn ale přechod k úkolům nezvládal příliš dobře. Byl již zabrán do hry, a do úkolů a dalších povinností se mu nechtělo. „Nechtění“ se projevovalo dlouhou dobou, než se k úkolům dobral. Dle slov matky kňučel, vztekal se a byl nesoustředěný. Matce to vadilo, takže to pak změnili. Rozhodli to sice rodiče, ale společně se synem si to zrekapitulovali, že ta první metoda nefungovala, tuto skutečnost označujeme kódem BUDOVÁNÍ, neboť matka synovi vysvětlila, proč chce, aby se to změnilo - že byl pak už unavený a nechtělo se mu do toho a dělal to mnohem déle. To s malým protestem přijal, a pak vlastně sám uznal, že je to pravda.

To matka R6 již nemá takový přehled o tom, kdy se její starší dcera (11 let) pouští do úkolů, ta už si totiž za své školní povinnosti zodpovídá sama (kód DÍTĚ). Když se ale vrací z práce, většinou je má rozpracované nebo se do nich pouští zároveň s mladší sestrou. N. si často na poslední chvíli připravuje věci do tašky – ráno před odchodem, ale ne úkoly. S mladší dcerou se ale párkrát stalo, že dělaly úkol ještě ráno, protože to matka nestihla zkontrolovat a dcera na to zapomněla. N. si i sama opakuje věci na písemky, sama přijde, aby ji rodiče vyzkoušeli.

Tato otázka nám ukázala, že někteří rodiče čas plnění povinností dětí hlídají (kód RODIČE) a jiní už nechávají odpovědnost zcela (nebo částečně) na dětech. Takovým respondentem je pouze R6, jejíž starší dcera má plnou odpovědnost za své věci. Ačkoliv někteří respondenti uváděli, že si jejich děti plní úkoly a další povinnosti samostatně, stále je patrné, že dětem tyto povinnosti připomínají nebo je kontrolují. Větší, ale ne úplnou míru samostatnosti, můžeme vyzorovat u R2 a R5.

Ve druhé části zkoumám, ***jak si žáci zajišťují, že na povinnosti nezapomenou.*** Touto otázkou chci vlastně zjistit, zda žáci používají nějaké konkrétní nástroje (kód NÁSTROJ), nebo zda spoléhají na svou paměť, případně na rodiče. Zde opět můžeme vyzorovat míru samostatnosti (kód DÍTĚ) a odpovědnosti za vlastní povinnosti. Pakliže používají nějaký

nástroj, zajímá nás, zda je efektivní. Tzn., jestli opravdu plní svou funkci – dítě úkoly nezapomene splnit.

Očekávali jsme nástroje jako různé notýsky a úkolníčky, případně diáře, mobilní telefony apod. Až na R1 a R2 respondenti uvedli, že jejich děti mají úkolníček. Dcera respondenta R1 úkolníček prozatím nemá (což je logické k věku dítěte) a úkoly si poznamenává přímo do daného sešitu, u R2 není známo, kam si starší dcera úkoly poznamenává. Některé děti si do úkolníčků píšou pouze úkoly, jiné i další mimořádné poznámky a data k písemkám. Nevýhodou notýsků je, že dítě má sice informaci zapsanou, ale notýsek doma neotevře nebo otevře, ale později úkol stejně zapomene (R4, R5). R5 také zmiňuje, že syn pro jistotu úkoly sděluje matce, aby měl jistotu, že na ně myslí i někdo jiný a spoléhá tedy, že v případě, že by zapomněl, si vzpomene matka. R6 vyjadřuje domněnku, že dcera dost možná spoléhá na svou paměť.

Co se týče přípravy tašky, penálu apod. to rodiče R1, R2, R3, R4 a R5 minimálně připomíná nebo přímo kontroluje (kód RODIČ). Například matka R3 říká, že děti mají na stolech nalepené rozvrhy hodin, na které se mají dívat. Dodává ale, že to stejně musí připomínat. Úkolníček sice používají, ale tam si píšou jen úkoly. „*Že by si udělali sami od sebe poznámku, že bude písemka, to ne.*“ Určitou strategií je v tomto případě také to, že jsou to dvojčata – chodí do stejné třídy, a tak je větší šance, že si jeden nebo druhý, na něco vzpomenou. Odpovědnost za školní pomůcky ale nechává na nich.

Některé paní učitelky píšou zadání domácích úkolů a důležité informace na internet, pak už je ale spíše na rodičích, zda tyto informace vyhledají, nebo ne. Respondenti nepoužívají žádné prostředky vnější motivace za plnění povinností (např. finanční odměna, tabulky bodování apod.). R5 a R6 to zkoušeli, ale efektivita byla krátkodobá. To potvrzuje poznatky z teoretické části v kapitole 2.1.2 Odměny a tresty, kde popisujeme, že odměny nezvyšují zájem dítěte dlouhodobě.

Syn R5 používá předepsaný notýsek od paní učitelky, a pak ještě jeden z vlastní iniciativy. Tam si kromě úkolů zapisuje i další informace, a také si tam volně kreslí, což byl důvod, proč si ho pořídil. Používá oba, ale postupně systém zapisování sjednocuje. Do notýsku si dělá i další poznámky – co má komu připomenout nebo co má přinést do školy.

Co se týče domácích povinností, tak do těch se děti, lidově řečeno, nehrnou. Rodiče si o jejich splnění musí říkat nebo je připomínat. R4, R5 a R6 ale popisují, že některé dílčí činnosti, mají děti již zautomatizované (kód DÍTĚ), např. vynášení odpadků (R5). Dceru R6 N. to prý občas přímo chytne a sama od sebe si začne v pokoji uklízet. Syn R4 občas sám od sebe vezme vysavač a vyluxuje si v pokoji.

Ve třetí části nás zajímalo, ***jaké strategie mohou děti odkoukat od rodičů, zda rodiče nějakým způsobem děti učí, jak nakládat s časem, jakým způsobem rodiče ovlivňují plnění školních a domácích povinností dětí*** (kód BUDOVNÍ). Pokud rodiče nechávají odpovědnost zcela na dětech bez následné kontroly – pak by zřejmě neměli nijak zajištěno, že si děti úkoly splní. Do jaké míry je odpovědnost na rodičích a do jaké na dětech? Kontrolují své děti? Připomínají jim jejich povinnosti? Mají nějaké domácí nástěnky s denním režimem?

R5 a R6 nechávají odpovědnost již téměř zcela na dětech. R6 se starší dcery jen například zeptá, zda má nějaké úkoly nebo zda je má hotové, ale více už to nekontroluje. R5 synovi akorát pravidelně kontroluje ŽK (stejně jako R2), ale do notýsku se například podívá jen jednou týdně. Úkoly už si také dělá sám, jen když něco neví, tak se přijde poradit, ale to se stane párkrát do měsíce. V první třídě neměl téměř žádnou zodpovědnost, matka ho hodně šetřila a měla i tendenci dělat věci za něj (příprava tašky). V průběhu těch čtyř let se ale míra odpovědnosti zvětšovala spíše přirozeně. Velký vliv na to má podle matky mladší sestra, která vyžaduje pozornost. Přestože je tedy celkem samostatný, musí ho matka občas do něčeho trochu postrčit. U domácích povinností mu to matka většinou připomíná. Na koš už si ale pamatuje sám, to má zautomatizované. R2 už povinnosti téměř nemusí připomínat starší dceři N., která si své věci organizuje sama asi od poloviny třetí třídy. Dodávala ale, že věci pro jistotu kontroluje oběma dětem. R2 a R6 musí na mladšího ze sourozenců dohlížet striktně. Ostatní respondenti minimálně některé dílčí povinnosti dětí kontrolují a připomínají, jiné nechávají na dětech. R3 nechává na dětech plnou odpovědnost za pomůcky a přípravu aktovky. Přestože je syn R4 celkem zodpovědný, matka na něj dost dohlíží. Problém mají s přípravou aktovky, takže si ji M. sice připravuje sám, ale pod dohledem matky. Ta mu s přípravou případně pomůže a věci urovná. U psaní úkolů na něj dohlíží. Plnění povinností zkrátka řídí matka. Popisuje ale, že v první třídě s ním seděla

víc. Víc se s ním učila apod. Nyní už chce syn více věcí dělat sám. Co se týče domácích povinností, tak ty mu musí matka také připomínat.

Děti všech respondentů mají možnost plánovat si určitý čas samy. Je to ale většinou ve spojení s plány celé rodiny např. na víkend nebo nechávají volbu trávení volného času na dětech, pokud mají splněné povinnosti. Nejedná se tedy o plánování času ve smyslu: „sám si naplánuji, kdy co udělám“. Jediná starší dcera R6 má možnost jak plánovat si svůj volný čas s kamarády, tak i plnění povinností. Zajímavou strategii má R3. Její děti mají totiž na splnění úkolu určitý limit. Ten se týká jak domácích, tak i školních povinností, ale i hygieny apod. Chlapci musí do určité hodiny (kdy například začíná v televizi jejich oblíbený pořad) splnit zadané povinnosti. Mají tedy možnost si naplánuvat čas v rámci stanoveného limitu, ve kterém mají něco stihnout. Podle matky toto funguje. Dále si plánují náplň volného času v pátek, kdy si domů často zvou kamarády a od školy odpočívají. Pouze matka R4 uvedla, že syn nemá příliš možností organizovat si svůj čas, zároveň ale dodala, že když už, tak se to týká spíše víkendů a to čas tráví většinou s otcem, se kterým se společně domluví na programu.

Dále nás zajímalo, zda rodiče někdy se svými dětmi vědomě řešili téma řízení času (kód BUDOVNÍ). Protože jsme si vědomi toho, že je to pro mnohé rodiče možná široká otázka, byly jim nabídnuty tyto příklady: rozkládání povinností; práce s diářem; psychohygieny; nejdřív práce, potom zábava; odkládání povinností apod. Většina rodičů, jak jsme předpokládali, zpočátku dlouho přemýšlela. Když jim byly nabídnuty některé příklady, respondenti R2, R3 a R6 souhlasili konkrétně s „nejdřív práce, potom zábava.“ Tuto větu často používají. R1 nikdy vědomě řízení času s dcerou neřešili, vše je prý spíše operativní. Respondenti R4 a R5 se bavili se svými syny o tom, proč chtějí, aby měli povinnosti co nejdříve hotové, nic jiného z této oblasti s nimi ale neřešili.

Ptali jsme se rodičů, zda ví, jak reaguje učitelka, když děti něco zapomenou, protože reakce učitelky může mít vliv na motivaci dítěte. R2 a R5 mají starší děti ve stejné třídě, jejich paní učitelka jim píše poznámku rovnou do ŽK. R2 a R6 mají ve stejné třídě zase mladší děti. I jejich paní učitelka píše dětem poznámku rovnou do ŽK. Všechny tři matky ale uvedly, že s tím jejich děti nemají moc problémy. Matka R6 si myslí, že je to i díky tomu, že paní učitelka píše úkoly na internet, kde to mají rodiče možnost zkontrolovat.

Učitelky respondentů R3 a R4 napíše dítěti poznámku do notýsku. R4 má tuto zkušenost ale pouze od učitelky na AJ. Ve druhé třídě často zapomínal pomůcky, a paní učitelka mu za to dávala mračouny. Asi za 5 mračounů byla poznámka do ŽK. To se ale synovi nestalo. Starší dcera R6 v minulém týdnu již dvakrát dostala tzv. trestný domácí úkol – za zapomenutí úkolu. Pomůcek se to nejspíš netýká. Za zapomínání obecně dostávají černé puntíky. Za 5 černých puntíků je poznámka do ŽK a za určitý počet poznámek pak následuje napomenutí třídního učitele. Matka to ale nijak nesleduje. Myslí si, že N. už je natolik velká, že by si to měla hlídat sama. Navíc si mohou černé puntíky umazávat červenými puntíky, které dostávají, když dělají věci navíc. To prý dcera občas dělá. Ještě ve třetí třídě se matka N. věnovala mnohem více. Bylo to prý tím, že mladší dcera L. ještě nebyla ve škole, ale hlavně asi tím, že měli přísnější paní učitelku, která hodně dbala na přípravu pomůcek a děti dostávaly poznámky třeba i jen za to, že neměly gumu nebo ořezané pastelky. Ale také museli rodiče třeba zapisovat do sešítku, že děti doma četly. Z rozhovoru se současnou paní učitelkou této třídy, víme, že když děti přebrala, nezapomínaly skoro vůbec. Pak zapomněl jeden, dva, tři a nyní mají ve třídě velký problém se zapomínáním. Okamžitě mě napadlo, jak je možné, že se dětem nevryl pod kůži návyk, který u dětí předchází paní učitelka 3 roky budovala? Současná paní učitelka si myslí, že děti mají nyní konečně možnost trochu „vydechnout“ a uvolnit se. Předtím měly velmi přísný režim. A protože současná paní učitelka na ně není tak přísná, děti v tomto ohledu polevují. Matka N. si zase myslí, že je to tím, že se jedná o hudební třídu. Myslí si, že kde něco přebývá (hudební nadání) musí něco ubývat (smysl pro pořádek). Já osobně si myslím, že v tomto případě můžeme důvod nalézt v teoretické části v kapitole 2.1.2 Odměny a tresty, která pojednává o jejich rizicích, a také v kapitole 1.2.3 Vliv rodičů jako příčina prokrastinace. Pokud je režim až příliš tvrdý a dítě musí dělat to, co mu dospělý řekne, aniž by v tom vidělo smysl, nerozvíjí se u dítěte samostatnost a dítě požadavky nepřijme za své. Trest za nesplnění povinnosti nevede ke zvýšení zájmu.

7.3 Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?

Zjišťovali jsme, jestli mají děti tendenci odkládat úkoly dlouhodobé (na které mají více dní), ale i krátkodobé (které mají splnit ze dne na den). Pokud mají děti úkoly, na jejichž splnění mají více dní (víkend, prázdniny) mají tendenci dělat je co nejdříve, rozkládají si je, nebo mají tendenci úkol prokrastinovat – odkládat na co nejzazší dobu (kódy KDY a PROJEVY)? Pokud si dítě úkol rozkládá, nepovažuji to za prokrastinaci, naopak to může ukazovat na systematické plánování času a využívání technik time managementu.

Dcera R1 nedostává úkoly na více dní. Během vánočních prázdnin ale nějaké měli, ty různě (nesystematicky) rozkládali, podle toho, jak se to hodilo. Nutno podotknout, že plnění úkolů často iniciují rodiče, takže tendence se v této oblasti nedají přesně odhadnout.

Například matka R3 popisuje, že úkoly, které dělají děti s ní, plní většinou hned když je přinesou. S otcem dělají jen úkoly z angličtiny (dále jen AJ) a ty dělají většinou na poslední chvíli, protože se otec vrací z práce později. Úkoly, které jsou na víkend, dělají v sobotu ráno, protože chtějí, aby si v pátek děti od školy odpočinuly. Školní povinnosti také často rozkládají, ale to hlídá matka. Matka to rozkládá podle jejich energie, někdy přidává, jindy ubírá. Také R6 uvedla, že rozkládání povinností řídila ona, a to v případě, kdy byla dcera nemocná a musela si učivo doplňovat. Nyní se stává, že si N. některé úkoly udělá dřív, i když je má odevzdat až za několik dní. Ale je to spíš výjimečně. Také u R2 se projevuje rys matčiných tendencí. Ta nerada nechává věci na poslední chvíli, takže pod jejím vedením se je snaží s dětmi (respektive se synem) udělat co nejdříve. Dcera ale chce mít sama od sebe povinnosti co nejdříve hotové, aby na ně nemusela myslet. R5 si myslí, že je syn nedělá ani hned, ani na poslední chvíli. Nechává si rozumnou rezervu, třeba dva dny před odevzdáním. Nutno podotknout, že v tomto případě si to stejně jako dcera R2 řídí sám. Matce to ale hlásí. Zřejmě chce, aby na to pro jistotu myslel ještě někdo další. Matka R4 přiznává, že je většinou dělají na poslední chvíli. Jedná se především o výtvarné úkoly nebo třeba čtenářský deník. Syna to většinou moc nebaví a nechce se mu do toho.

Dále nás zajímalo, co žáci dělají, když úkol odsouvají, jaké používají výmluvy (kód PROJEVY).

Já sama jsem byla již několikrát svědkem výmluv typu: Potřebuji na záchod. Mám žízeň. Mám hlad apod. Zajímalo nás tedy, jestli tyto výmluvy používají i děti respondentů. Proto jim byly tyto příklady výmluv v otázce přímo sděleny.

Někteří rodiče s úsměvem pokyvovali, že to znají. K těmto typickým výmluvám ještě R2 přidala výmluvu na *únavu* a R5 přehnanou aktuální potřebu komunikace s mladším sourozencem. Objevují se před úklidem, pouštěním se do povinností, i před spánkem. Před spaním se pak chodí opakovaně rozloučit a několikrát dávat dobrou noc. „*A ještě pusinku... a pomazlit se (smích).*“ (R2)

Syn R4 sice nepoužívá tyto výmluvy, ale povinnosti oddaluje tím, že začne bouchat do stolu, skákat po posteli apod. Ten vztek, nechut' ze sebe potřebuje nějakým způsobem dostat ven. Problém také nastává, když se má jít na úkoly a M. má zrovna rozehranou nějakou hru na mobilu. To pak protestuje a prodlužuje interval mezi ukončením hry a pouštěním se do povinností. R6 musí požadavek několikrát zopakovat. Z pokojů se místo výmluv pouze ozývá zvolání: „Joo-oo“ dle slov respondenta toném: „dej nám už pokoj“ a znamená to, že se nic nestane, i R6 tedy musí svůj požadavek několikrát zopakovat. R3 popisuje, že když chlapcům dává limit na splnění nějaké povinnosti, stává se, že těsně před limitem už běhají a dodělávají věci narychlo na poslední chvíli. V této situaci se ale musíme zamyslet, do jaké míry zde hraje roli prokrastinace a do jaké míry jen děti ještě nedokáží odhadnout čas. To samozřejmě souvisí s časovou představou, která je popsána v kapitole Vnímání času u dětí ve vztahu k prokrastinaci a řízení času 2.2. Každopádně díky této strategii děti výmluvy příliš nepoužívají, namísto toho se ale stále ptají: „Proč?“ popř. „Proč já?“ a to například u luxování. Matka tedy zapisuje do kalendáře, kdo luxoval naposled. Tento způsob opět považujeme na BUDOVÁNÍ (kód) organizace času, respektive práce.

Na závěr rozhovoru jsme se rodičů ptali, zda mají obecně pocit, že má jejich dítě tendenci prokrastinovat čili odkládat povinnosti na později. Zdálo by se, že je to otázka nadbytečná, ale odpovědi některých respondentů byly vzhledem k jejich dosavadním odpovědím překvapivé.

Respondenti R1, R5 a R6 si myslí, že jejich děti spíše nemají tendenci prokrastinovat. Dodávají ale, že problém je s trávením času u obrazovek (pod kódem ELEKTRONIKA můžeme najít televizi, počítače, tablety apod.) Respondenti ale tento čas regulují. Platí, že děti u obrazovek smějí být až po splnění povinností. Výjimku tvoří syn R4, který má půl hodiny až hodinu čas na hraní, než se pouští do úkolů. Odpověď matky R6 byla trochu překvapivá, protože v průběhu rozhovoru popisovala zejména u mladší dcery některé prokrastinační projevy. Např.: L. i prý přímo říká: „*Vždyť je to až na úterý, stačí to udělat až v pondělí.*“ Dále zmiňovala, že požadavek musí několikrát zopakovat a dívky vždy jen souhlasně houknou, ale nic neudělají. Matka argumentovala tím, že když dívkám něco řekne, tak holky jdou. N. jde prý většinou hned, na L. musí trochu jinak, ale nakonec také jde. R2 si myslí, že prokrastinační tendence jejich dětí jsou přiměřené věku. R3 a R4 si myslí, že jejich děti mají tendenci prokrastinovat. R3 to vztahuje hlavně na čas strávený s elektronikou. K. je na tom prý přímo závislý, kdyby ho matka nehlídala, tak nedělá nic jiného. Mají limit půl hodiny denně a až po povinnostech. Zákaz elektroniky také matka často používá jako trest za různé lumpárny. R4 říká, že syn věci určitě neodkládá na neurčito, ale na později, to ano.

8 Analýza a interpretace rozhovorů se žáky

Obsahovou analýzou rozhovorů byly zobecněny tyto kódy, jejichž popis a ilustrace jsou obsahem následujících tří subkapitol. Subkapitoly tvoří výzkumné otázky.

KÓD	VYSVĚTLENÍ	VÝSKYT	PŘÍKLAD
NÁSTROJ	Nástroje a strategie řízení času a jejich efektivita; proti zapomínání povinností. Např. úkolníček, školní rozvrh, poznamenávání do sešitu, spolehnutí na matku, spolehnutí na paměť atd.	Z1 – Z30	„Já dělám to, abych na to nezapomněl, tak já si prostě všechno naházím do tašky.. úplně všechny učebnice co mám doma (směje se).“ (Z11)
RODIČE	Rodičovská kontrola; pomoc; připomínání; dohlížení; odpovědnost za školní povinnosti je na rodičích.	Z1 – Z27, Z29, Z30	„No tak mě to máma připomíná, protože já bych jinak stůl.. uklidit.. nedokázal.. (směje se).“ (Z16)
DÍTĚ	Samostatnost dítěte; seberegulace; odpovědnost za vlastní věci; absence kontroly ze strany rodičů; zautomatizované návyky; zodpovědná povaha; dítě samo připomíná povinnosti.	Z1 – Z30	„...ale třeba bych ani nechtěl do těch úkolů a rád bych spíš něco hrál, ale pustím se do nich, protože už to mám ozkoušený ze tří tříd, že je lepší si to udělat hned a ne až potom.“ (Z16)
KDY	Kdy se pouští do úkolů a přípravy na druhý den; krátkodobá i dlouhodobá příprava; „co nejdříve“ nebo „na poslední chvíli“. Rozkládání povinností.	Z1 – Z30	„Taky jako Fanda... a vždycky si lehnu... vždycky si ke mně vyskočí pes a hraju na telefonu (Pozn.: čtvrt hodiny)“ (Z8)
PROJEVY	Projevy prokrastinace; výmluvy; náhradní činnosti; prokrastinační chování; tendence odkládat věci na později; vědomé odkládání apod.	Z4 – Z11, Z13 – Z15, Z17 – Z29	„Když máme úkol z prvouky, tak se tátovi vymlouvám, že jsem třeba unavená, ale přitom vůbec nejsem.“ Z4
DOMÁCÍ POVINNOSTI	Úklid; udržování pořádku v pokoji; vynášení odpadků; luxování; nákupy atd.	Z1 – Z30	„Uklízíme myčku, myjem koupelny, luxuju... koberce ne, to neděláme... rozebíráme prádlo, já dávám

			<i>jídlo kočce a někdy mamce pomáháme třeba s vařením, s uklízením..“ (Z17)</i>
CO	Co mají děti sklon odkládat: do čeho se jim nechce, konkrétní úkoly; typ úkolů – to co je náročné, dlouhé, nejde mu/jí to atd.	Z1 – Z10, Z13 – Z29	<i>„(...) že to jsou prostě dvě velké stránky a že tam je toho hodně, ale jinak z angličtiny když máme takhle úkol dvě stránky, tak to je v pohodě.“ (Z7)</i>
ELEKTRONIKA	Mobil, tablet, počítač, televize, konzole.	Z1, Z4 – Z11, Z22, Z23	<i>„(...) a když mám notebook tak jsem na tom asi tři hodiny (...)“ (Z25)</i>

8.1 Jaký typ úkolů žáci odkládají

Odpovědi na tuto otázku jsem analyzovala pomocí kódu CO. Potvrdilo se, že žáci skutečně nejvíce odkládají úkoly, které v nich vzbuzují negativní odezvu. Tedy obecně školní úkoly, některé děti konkrétně říkají, že se jedná o úkoly, které jsou **dlouhé** (Z7 - Z10, Z28), které je **nebaví**, **jsou nudné**, **otravné** nebo jim připadají **zbytečně** často se pod těito pojmy skrývají domácí povinnosti (Z10, Z13, Z17, Z28). Konkrétně se dětem nechce do úkolů z **českého jazyka** (Z6, Z9, Z23, Z25), z **matematiky** (Z7, Z8, Z23, Z26 a Z27), do **čtení** (Z9, Z10), do **učení na písemky a domácího procvičování** (Z5, Z19, Z20, Z29) nebo zkrátka do úkolů **obecně** (Z17, Z22). Žákům Z7, Z9, Z13, Z23, Z25 – Z27 nevadí úkoly, které jsou jednoduché, krátké nebo jsou z předmětu, který je baví a jde jim nebo je důležitý. Tato skutečnost nám dokazuje, že děti skutečně nejsou líné, úkol splní rády a bez odkládání, pokud pro ně není emočně ohrožující.

Z mimoškolních povinností se dětem nejvíce nechce **uklízet** (Z2, Z4, Z14, Z17, Z21, Z25), **vynášet odpadky** (Z21, Z26, Z25, Z27), a dále mýt **nádobí** nebo vyklízet **myčku** (Z17 a Z24). Z15 odkládá trénování na klavír.

Nutno dodat, že až na několik výjimek, nemají děti žádný pravidelný režim a nevyužívají žádných strategií (kód NÁSTROJ), aby tyto povinnosti nezapomněly splnit. Povinnosti jim nejčastěji připomínají rodiče (kód RODIČE). Dítě tedy úkoly sice odkládá a možná by ho bylo ani neudělalo, ale pouze do doby, než zasáhne rodič. Prodleva mezi plánem

uskutečnění a samotným uskutečněním úkolu tedy může být vlivem rodičů kratší. Nicméně žáci přiznávají, že do těchto úkolů se jim nechce a snaží se je oddálit („*Když máme úkol z prvouky, tak se tátovi vymlouvám, že jsem třeba unavená, ale přitom vůbec nejsem.*“ Z4), navíc si uvědomují, jaké výmluvy používají a co místo těchto povinností dělají.

Někteří žáci ale vykazují (u určitých druhů povinností) i známky vysoké seberegulace (kód DÍTĚ), tito žáci totiž přiznávají, že se jim sice do úkolu nechce, ale stejně ho udělají (Z1, Z15, Z16, Z24). Často jsou poháněni minulou zkušeností, např.: „*...ale třeba bych ani nechtěl do těch úkolů a rád bych spíš něco hrál, ale pustím se do nich, protože už to mám ozkoušený ze tří tříd, že je lepší si to udělat hned a ne až potom.*“ (Z16) Případně říkají, že když jim rodiče řeknou, jdou hned a nevymlouvají se. A jsou i žáci, kteří si na své povinnosti pamatují sami, případně používají nějakou strategii – napsat na papír a vyvěsit, budíček na mobilu apod. a rodiče jim je nemusí připomínat (kód DÍTĚ, NÁSTROJ; Z17, Z26, Z28, Z29)

8.2 Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?

Co se týče školních úkolů, tam děti většinou mají pravidelnější režim. Nejčastěji si po škole chvíli odpočinou a pak jdou dělat úkoly (Z4 – Z10, Z13, Z15 - Z20, Z25, Z26), nebo je dělají ihned po škole (Z1, Z3, Z11, Z12, Z16, Z18, Z22 - Z24, Z27 - Z30). Téměř totožně se ale objevovalo, že je dělají večer, nebo na poslední chvíli, u většiny z nich se to ale stává jen občas nebo v určitých situacích (Z2, Z6, Z8, Z9, Z13 - Z15, Z17 - Z26).

Až na žáky Z17, Z18, Z22, Z25 děti připouštěly, že někdy si úkoly rozkládají, nebo volí strategické pořadí plnění úkolů, např. čtení si vezmou až naposled do postele. Úkoly si také rozkládají, když jsou nemocní a mají toho hodně najednou, nebo pokud je úkolů více.

Co se týče zapisování úkolů (kód NÁSTROJ) a mimořádných požadavků ze školy, většina dětí používá úkolníček (Z4 – Z10, Z12 - Z14, Z16 – Z21, Z26) nebo diář (Z15, Z17, Z22 - Z30). Zřídka a většinou jen v případech, kdy si úkolníček zapomenou nebo se jim ho už nechce vyndávat z tašky, si úkoly píšou do mobilu, na papír, na ruku nebo si je pamatují. Jsou však i tací, kteří si úkoly spíše pamatují, než že by si je psali (Z11, Z28). Věci do školy si žáci připravují nejčastěji podle rozvrhu hodin (Z1 – Z5, Z12, Z19 – Z25, Z27 –

Z30) a někteří se ještě i dívají do úkolníčku. Téměř všichni žáci občas na něco zapomenou, někdo méně jiný více. Často se ale objevilo, že si žáci něco zapomněli, přestože měli informaci zapsanou. Úkolníček nebo diář doma zkrátka neotevřeli, nebo otevřeli, ale stejně pak informaci zapomněli, spoléhali se na paměť nebo si nepřipravili podle rozvrhu hodin (Z1, Z3, Z4, Z7, Z9, Z11, Z14, Z16, Z19, Z23, Z25, Z26, Z29, Z30).

Někteří žáci si také nechávají v aktovce všechno učení, aby na nic nezapomněli. Někteří z nich ale stejně přiznali, že tam nemohou něco najít nebo stejně něco nechají doma (Z6 - Z8, Z11, Z17, Z22, Z25, Z26). Někteří pak přiznali, že na to zapomněli, protože si poznámku nezapsali (Z6, Z9, Z10, Z13, Z15, Z19).

Výjimečně se objevily i jiné strategie řízení času. Např. používání kalendáře (Z14); list papíru se seznamem povinností, jak jdou za sebou po příchodu ze školy domů (Z14); list papíru s rozložením týdne a vepsáním povinností k jednotlivým dnům (Z15); list papíru s potřebami do školy (Z17), využití mobilního telefonu Z10, Z22, Z28 – Z30. Z17 přišla na zajímavou strategii - když si něco nesmí zapomenout vzít do školy, dá si to k brýlím, které ví, že nikdy nezapomene.

Při otázkách na výhody a nevýhody jednotlivých strategií, dotazovaní žáci prokazovali, že jim rozumí. Uvědomují si, že je lepší úkoly udělat co nejdříve, uvědomují si, že je potřeba si úkoly někam zapisovat, odhadovali, které strategie jsou nejspolehlivější atd. Často děti „Verunce“ z příběhu doporučovaly, aby si informace hlavně někam psala a ne si je jen pamatovala, za dobrý nástroj považovali také upomínku na mobil. *„Já by sem jí poradil třeba, aby si to psala... a nebo aby si to psala na tu ruku, nebo aby si to dělala taky do toho mobilu, nebo do úkolníčku... ať si to jenom nepamatuje.“* (Z9)

I co se týče strategií, většina žáků spoléhá, že se jich rodiče (kód RODIČE) na úkoly zeptají, že jim je připomenou, nebo co se týče domácích povinností, že jim připomenou, co mají udělat.

8.3 Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?

Žáci většinou s úsměvem a lehkým studem přiznávali, že znají pocit, kdy se jim do něčeho nechce a mají snahu některé povinnosti odkládat (kódy PROJEVY, CO, KDY; Z1 - Z10, Z14, Z15, Z19 – Z30).

Místo povinností si **čtou** (Z13, Z14, Z23), **kreslí a vyrábí** (Z4, Z14), **hrají si** (Z17), **hrají na tabletech, mobilech** a obecně s **elektronikou** (kód ELEKTRONIKA - , Z4 – Z6, Z10, Z13, Z14, Z22 – Z25), Z29 jde raději vyvenčit psa. Velmi rozmanitá je škála nejružnější výmluv – na **hlad** (Z6, Z7, Z10, Z11, Z19, Z20, Z22, Z26, Z29), **žízeň** (Z5, Z7, Z8, Z15, Z19, Z20), že **potřebují na toaletu** (Z5, Z15, Z18, Z19-Z21, Z22, Z25), předstírají **únavu, spánek, úraz, bolest** (Z7, Z25, Z26, Z27) anebo otevřeně přiznávají, že se jim zkrátka **nechce, že to udělají později**, nebo že mají rodiče **počkat** (Z9, Z18, Z22, Z23). Z28 si schválně „schová“ pomůcky, které pak dlouho „hledá“, nebo Z14 si schválně přidělá jinou (zřejmě příjemnější) práci – *„Já třeba někdy odkládám i uklízení, mě vůbec nebaví... že třeba když se zrovna máma nekouká nebo není v našem pokoji, tak dělám něco úplně jinýho (usmívá se) ...no někdy si kreslim, někdy sedím na zemi a prohlížím si různé věci a potom třeba to odkládám tak, že třeba omylem vysypu korálky a řeknu mámě, že chci nějaký čas navíc, protože jsem je vysypala (směje se) to se mi teď zrovna nedávno stalo.“* (Z14)

Po doptání některých žáků, jsem se dozvěděla, že tyto výmluvy jsou však někdy pravdivé (Z3, Z6, Z19, Z20) *„Hlad říkám, jen abych nemusela být v posteli a žízeň mám doopravdy, protože vždycky mi je strašný vedro.“* (Z3) *„No občas mám doopravdy hlad.“* (Z6)

9 Předložení důkazů výzkumu

Z poznatků obsažených v teoretické části, jsme stanovili 4 základní charakteristiky prokrastinace. Takové odkládání musí být:

5. vědomé (záměrné, dobrovolné),
6. nelogické,
7. angažované v náhradních činnostech,
8. kontraproduktivní,

Projevy v chování žáků nyní identifikujeme s těmito charakteristikami, na jejichž základě posléze odpovíme na výzkumný problém.

1. Uvědomění (záměrnost, dobrovolnost)

Žáci Z4 – Z11, Z13 – Z15, Z17 – Z29 při rozhovorech prokázali, že si své odkládání *uvědomují*, jelikož otevřeně přiznávají, že se snaží úkol odsunout a odkládají ho *záměrně*, protože se jim do daného úkolu nechce. Otevřeně přiznávají, jaké výmluvy používají a v jakých náhradních činnostech se angažují. To vše je patrné z jejich výroků viz níže u dalších znaků prokrastinace.

Toto odkládání je zároveň *dobrovolné*, protože žádné vnější okolnosti jedinci nebrání ve vykonání činnosti. U výroků Z25 a Z26 se na první pohled může zdát, že vykonání úkolu brání vnější okolnost. Ovšem je na pováženu, zda se také nejedná pouze o výmluvu ospravedlňující odkládání úkolu.

Z25: „*Když mám třeba o víkendu turnaj třeba.*“

Z26: „*Já třeba když můj táta, on pracuje v Německu, takže já za ním občas jezdím, a když jsou třeba prázdniny tak za ním jedu, ale potom si třeba vzpomenu, že máme úkoly a musím to dělat pozdě večer, když přijedeme.*“

2. Nelogičnost

Žáci Z4 – Z11, Z13 – Z15, Z17, Z19 – Z29 si uvědomují, že odkládání povinnosti je nevýhodné a nelogické. Rozumí důsledkům odkládání povinností, přesto někdy odkládají.

Z4-Z6: „*Jo.*“ (Pozn.: *Uvědomují si, že je úkol stejně nemine, že ho budou muset udělat*)

Z7: „Podle mě ta Verča... ta je podle mě blbost, protože dělat to v neděli večer, úkoly... pak nám to třeba v tý neděli večer nepůjde a už budeme třeba unavený a nebude se nám to chtít dělat a prostě to kvůli tomu třeba neuděláme nebo tak... mně to přijde blbost... A u toho Fandy mi to přijde takový dobrý no a u toho dalšího mi to taky přijde dobrý.“

Z9: „Mně táta vždycky říká: hele už na to běž, nemáš čas, už si to měl 5x hotový; a já mu vždycky řeknu, že... že se mi do toho nechce...; Z8: Já to taky dělám.“

Z10: „Nechci do úkolů... (stydí se a směje se) pak si dám zmrzlinu (směje se); V: A jak tě mamča dokope, aby sis je udělal?; Z10: Že na mě začne rvát no, ale to se stane, jenom když zjistí, že to nechci dělat

V: „Hele a není lepší, když si ty úkoly uděláš hned? Abys pak měl čas?“; Z11 a Z12: „Joooo“; Z10: „Neeee“

Z11: „Připomíná mi jenom, abych šel do obchodu, tak já řeknu: -hmm.. já nechcii-... tak ona na mě zakřičí... -já nechci- zase... po třetí a pak na mě Pavel prostě vyjde a řekne -Mazej do toho obchodu- a já prostě: -mně se nechce- a -pfff- dostal jsem ho (Pozn.: pohlavek).“

V: „A takhle když odkládáte ty vaše povinnosti, tak uvědomujete si u toho, že kdybyste se do toho pustili hned, tak už to máte hotový?“; Z13-Z15: „Jo (smích).“

Z13: „(...), protože pak už nemáme tolik času a mám jít spát a je to večer a máma se pak hrozně zlobí.“

Z14: „Že když děláš ty úkoly na poslední chvíli, tak to je takový úplně že seš hrrr, že to musíš dělat rychle a máš v tom strašně moc chyb a tak. Výhody to má, jak to dělá ten Jára, protože potom máte mnohem víc času si odpočinout.“

Z17: „Já jako si to uvědomuju a snažím se to dělat hned... ale někdy to jako odsouvám, ale říkám si, že ty věci, kterejma bych to chtěla odsunout můžu udělat i potom...“

Z19: „Ty nevýhody u tý Verči jsou ty, že třeba když máš večer nějaký film a zapomeněš udělat nějaký úkol, tak místo toho filmu třeba budeš dělat ten úkol.“

V: „A nepřijde vám, že kdybyste to prostě to udělali hned, že byste pak měli fakt jako víc času?“; Z20: „No určitě.“; Z19: „Joo.“

Z21: „Podle mě výhodu to má v tom, že prostě když si to uděláme hned, tak pak máme mnohem víc času na sebe a nemusíme už se bát, že to nestihnem.“

Z21: „Já když mám gymnastiku tak většinou si to před tím do těch čtyř hodin neudělám a pak když se vrátím domů v sedm hodin tak si to udělám (V: A proč si to neuděláš do těch čtyř hodin?) Protože... protože... nevim (směje se) nevim...; V: A co děláš do těch čtyř hodin?; Z21: Různý věci (usmívá se) prostě... třeba... nevim.“

V: „A říkáte si potom, když se k těm úkolům dokopete třeba: ty jo proč to dělám na poslední chvíli, kdybych se do toho už pustila, tak už sem to mohla mít hotový?“; Z22: „Občas jo... prostě mě se občas stane, že se najednou začnu zajímat o něco jiného, třeba koukám na zeď a to potom mi to jde dýl než by to mělo.“

Z23: „Výhoda je, třeba když to děláte ve škole, tak vám třeba někdo poradí, kdo už to má, ale jinak třeba už jste ve stresu, že to nezvládneš.“; Z24: „A máte tam hodně chyb, že se tolik nesoustředíš.“

Z25: „Pro mě nevýhoda jako je v tom, že třeba něco udělám, ale pak můžu na to jakoby zapomenout a pak jakoby to neudělám, že jo a může být ve škole průšvih.“; Z27: „To se mi stává.“; V: „A uvědomujete si zároveň, že to stejně musíte udělat? A že by bylo lepší si to udělat hned?“; Z26-Z27: „Joo.“

V: „A říkáte si pak třeba, ty jo proč jsem to nezačala dělat dřív, už jsem to mohla mít hotový.“; Z28: „Jo.“; Z29: „Ne... já už si to pak ani neuvědomuju, já už prostě ten úkol rychle udělám.“

3. Náhradní činnosti a výmluvy

Žáci Z4 – Z11, Z13 – Z15, Z17 – Z23, Z25 - Z29 se angažují v náhradních činnostech, jako je hraní s elektronikou, kreslení, čtení atd. Žáci odkládání omlouvají nejrozličnějšími výmluvami, které také otevřeně přiznávají, což dokazuje uvědomění si odkládání. Vzhledem k množství výskytu uvádíme několik reprezentativních výroků. Všechny doslovné citace jsou dostupné v přílohách č. 5 a č. 6 pod kódem PROJEVY.

Z6: „Třeba že mám hlad anebo že třeba máma musí vyplnit nějaký papírek. No občas mám doopravdy hlad.“

Z14: „Já třeba někdy odkládám i uklízení, mě vůbec nebaví... že třeba když se zrovna máma nekouká nebo není v našem pokoji tak dělám něco úplně jinýho (usmívá se) no někdy si kreslim, někdy sedím na zemi a prohlížím si různé věci a potom třeba to odkládám tak, že třeba omylem vysypu korálky a řeknu mámě, že chci nějaký čas navíc, protože jsem je vysypala (směje se) to se mi teď zrovna nedávno stalo.“

Z22: „Jako moje výmluva je: udělám to pozdějc... třeba do domácích úkolů se mi nechce. (...) jdu se napít, koukat se na televizi...“

Z23: „No a u mě spíš... pak si ty úkoly jako klidně vyndám... a pak si do toho sešitu spíš kreslim, než abych přemejšlela o tom úkolu... ale pak je stejně udělám.“

Z23: „Teď zrovna dělám, že se koukám v archivu Český televize na Neviditelný, takže to se mi do těch úkolů fakt nechce.“

Z25: „Já to zdržuju asi hodně... no takový říkám, že jsem unavenej a když mám notebook tak jsem na tom asi tři hodiny.“; V: „Před tím úkolem, jo?“; Z25: „Jo...“

Z26: „Třeba začnu dělat, že jsem si třeba ukopla palec, že tam nemůžu jít (smích).“

Z28: „(...) Prostě jak to mám opsat na nějaký papíry, a proto ty papíry někam schovám a řeknu mámě: -já to nemůžu najít- a je to tohle to a budu to hledat v jiným pokoji.“; V: „A přitom víš, kde jsou?“ Z28: „Jo.“; V: „Takže to jakože hraješ?“; Z28: „Jo.“

Z29: „Jo někdy se mi to stane, když se třeba musím učit na test, jakože z přírodovědy nebo tak, tak se mi to stává jakože co nejvíc to chci to (Pozn.: myšleno odložit), ale potom se stejně k tomu dokopu... Říkám buď, že chci jíst, potom třeba, že jdu vyvenčit Amynu, jako psa.“

4. Kontraproduktivita

Odkládání žáků Z13, Z14, Z22, Z23 je kontraproduktivní. Neboť jejich odkládání způsobilo, že úkol vykonali až ve chvíli, kdy museli a vykonání tohoto úkolu bylo komplikovanější (nedostatek času, stres, objektivní únava), než kdyby úkol odkládán nebyl.

Z13: „To já vždycky dělám.. já takhle v neděli ráno, kdy to mám dělat, nebo kdy to chci udělat teda.. prostě.. nechci nebo nemám na to náladu a pak na to nemám náladu celý víkend... protože mě prostě nebaví úkoly moc.. takže na to nemám celý víkend náladu a pak to dělám na poslední chvíli, kdy to musím udělat.“

Z14: „Já si to jakože někdy snažím dělat takovýhle věci, jenže někdy to nedopadne dobře, vždycky to prostě odložím, že teď zrovna na to nemám čas.“

Z14: „Já když řeknu, že nemám čas, tak... buď jsem chvíli na mobilu nebo něco (smích) a nebo si čtu, protože mě třeba baví si číst různé knížky nebo si zrovna něco vyrábět, že se ty úkoly snažím co nejvíc odkládat, ale potom je udělám a nedělám je na poslední chvíli jenom někdy.“

Z22: „Prostě mně se občas stane, že se najednou začnu zajímat o něco jiného, třeba koukám na zed', a to potom mi to jde dýl, než by to mělo.“

Z22: „Jo ještě že si pořád hraju na mobilu dost dlouho, než si řeknu, měl bych si asi udělat ten úkol.“

Z23: „Výhoda je, třeba když to děláte ve škole, tak vám třeba někdo poradí, kdo už to má, ale jinak třeba už jste ve stresu, že to nezvládneš.“

Z23: „Mně třeba, když rodiče řeknou, že mám dělat testy na gympl, to procvičovat... tak prostě řeknu: teďka je mi dobře, teďka né, teďka to nekaztee ... a pak to dělám někdy.. jako pozdě už.. třeba večer.“

Z výše uvedených důkazů konstatujeme, že termín prokrastinace je v pravém slova smyslu relevantní žákům Z13, Z14, Z22 a Z23, jejichž projevy jsme identifikovali se všemi čtyřmi charakteristikami prokrastinace. Upozorňujeme však, že u žáků nebyla měřena míra prokrastinace, proto nelze určit, zda se jedná o prokrastinaci situační či chorobnou.

Žáci Z1 – Z3, Z12, Z16 a Z30 naopak nevykazují žádné znaky prokrastinace.

Žáci Z4 – Z11, Z15, Z17 – Z21, Z24 – Z29 vykazují ve svém chování pouze některé ze 4 znaků prokrastinace. U těchto žáků nebyl identifikován znak kontraproduktivity. Nemáme informace o tom, zda byl úkol odkládán až do fáze, kdy bylo jeho vykonání komplikovanější, než kdyby odkládán nebyl. V těchto případech můžeme dle kódů RODIČE vysledovat, že právě rodiče mají na tento znak vliv. Jedinec totiž může vykazovat určité prokrastinační projevy, snaží se úkol odkládat, ale rodič svým vlivem dítě přiměje úkol splnit dříve, než by bylo jeho splnění komplikovanější. Mezi dotazovanými žáky není nikdo, kdo by měl plnou odpovědnost za všechny své povinnosti, všem žákům rodiče v určitých směrech, činnostech pomáhají a zajímají se o povinnosti svých dětí, připomínají, kontrolují, ptají se atd. I přes rodičovskou pomoc však vidíme, že děti mají u určitého typu úkolů snahu odkládat. Je nutno si uvědomit, že žáci často musí splnit úkol, který pro ně samotné není prioritní. Například vynést odpadky zřejmě není pro dítě samotné nijak důležité. Onu prioritu úkolu přiřadí rodič nebo učitel. Není pak divu, že dítě úkol odkládá na později, pokud v něm nevidí smysl.

10 Závěr

V této práci jsme se zabývali prokrastinací a dovednostmi řídit svůj čas u žáků primární školy. Žádný podobný výzkum zaměřen na děti ještě v České republice nebyl veden, tato práce je tedy jakousi první sondou otevírající toto téma u nás. Cílem práce bylo určit, zda je termín prokrastinace relevantní věku žáků na prvním stupni ZŠ.

V teoretické části jsme definovali problematiku prokrastinace, jak ji uvádí české i zahraniční zdroje a usouvztažnili ji s věkem žáků primární školy. Představili jsme metody, techniky a postupy, které nám nabízí současné poznatky z oblasti time managementu a odborníků na výchovu, pojednali jsme o funkci návyků ve vztahu k prokrastinaci a řízení času a shledali jsme, že je vhodné u dětí budovat návyky ohledně řízení času. Dále jsme v teoretické části upozornili, že součástí budování dovedností řídit svůj čas je současně nutné u dětí systematicky budovat představu času. V posledním oddílu teoretické části jsme představili průřezové téma Osobnostní a sociální výchova (konkrétně podtéma Seberegulace a sebeorganizace), které jsme shledali jako vhodný prostor pro osvojování těchto návyků. Nicméně k tomuto tématu v současné chvíli nejsou dostupné žádné metodiky a je tedy otázkou, zda je tomuto tématu ve školách věnována dostatečná pozornost.

Ve výzkumné části jsme pomocí rozhovorů s rodiči a žáky zjišťovali odpověď na výzkumný problém: „***Je termín prokrastinace relevantní žákům primární školy?***“

A odpovědi na výzkumné otázky:

VO1: Jaký typ úkolů žáci odkládají?

VO2: Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?

VO3: Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?

Výsledky výzkumu se žáky ukázaly, že 4 žáci z 30 dotazovaných vykazují všechny známky prokrastinace a tudíž ***lze jejich odkládání označit za prokrastinaci***. U šesti žáků jsme neshledali žádné prokrastinační projevy a zbývajících 20 žáků vykazuje pouze některé prokrastinační znaky, např. tendenci odkládat některé úkoly. U těchto 20 žáků však

nebylo zjištěno, že by úkol odkládali až do chvíle, kdy je jeho splnění komplikovanější, než kdyby úkol odkládán nebyl. Z analýzy dat pomocí kódování nám vyplynulo, že na odkládání a řízení času mají značný vliv rodiče, kteří často děti přimějí, aby své povinnosti splnily, přestože děti je mají snahu odkládat. Upozorňujeme také, že u žáků nebyla měřena míra prokrastinace, a tak nelze určit, zda se jedná o prokrastinaci situační či chorobnou.

Výzkum však dokázal, že prokrastinační projevy se u žáků objevují a je tedy vhodné tomuto fenoménu věnovat pozornost v rodině i ve škole.

VO1: Jaký typ úkolů žáci odkládají?

Potvrdilo se, že žáci skutečně mají tendenci odkládat úkoly, které v nich vzbuzují negativní emoce, tedy úkoly **nudné, dlouhé, obtížné** atp. To se týkalo jak školních tak i domácích povinností.

VO2: Jaké žáci používají strategie, nástroje a techniky řízení času?

Žáci pro organizaci školních povinností používají nejčastěji **úkolníčky** (17/30) a **diáře** (11/30). Zřídkka a nepravidelně jiné nástroje: **mobilní telefony** (10/30), **psaní na ruku** či na **papír**. Do školy se připravují nejčastěji podle **rozvrhů** (17/30), ale někdy spoléhají na **paměť** (14/30) nebo si nechávají všechny věci v aktovkách (8/30). Žáci také uváděli, že jim úkoly připomínají rodiče.

Do školních povinností se pouští nejčastěji po **krátkém odpočinku** (16/30) nebo **ihned po škole** (13/30). Žáci pak uváděli, že se někdy stane, že úkoly dělají **na poslední chvíli** (17/30) to je u většiny ale spíše výjimečně. Plnění povinností záleží také na krouzcích a dalších okolnostech. I zde musíme zmínit značný vliv rodičů, kteří dětem jejich povinnosti připomínají, kontrolují a organizují čas plnění úkolů.

Organizaci domácích povinností a volného času si žáci spíše nikterak neorganizují a spoléhají na rodiče, pouze u 4/30 dětí se objevily strategie doporučené odborníky, jako je třeba plán činností na týden, seznam povinností apod. 5/30 dětí pak někdy využívá mobilní upomínky a poznámky.

Ukázalo se, že používání nástrojů a strategií je spíše intuitivní a často neefektivní. Děti nemají dostatečně vybudované návyky tyto nástroje používat, úkolníčky a diáře doma zapomínají otevřít, nebo se na rozvrh hodin nepodívají (14/30). Případně si poznámku ve

škole ani nepoznamenají (6/30). Chybí řád a systém, ve kterém by dítě jasně vědělo, co a kdy se má udělat.

VO3: Jaké žáci používají výmluvy ospravedlňující jejich odkládání a v jakých náhradních činnostech se angažují?

Co se týče výmluv, kterými se žáci snaží úkol odsunout, vylouvají se nejčastěji na **hlad** (9/30), **žízeň** (6/30), potřebu **toalety** (8/30), místo povinností si hrají s **elektronikou** (10/30), předstírají **únavu či bolest** (4/30), **čtou si** (3/30), **kreslí** (2/30) nebo otevřeně říkají, že **se jim nechce a udělají to později** (4/30).

Rozhovory s rodiči nám poskytly hlubší vhled do problematiky z pohledu dospělého a umožnili nám pochopit dané téma ve vztazích a souvislostech. Výsledky rozhovorů s rodiči se v klíčových otázkách shodovaly a potvrzovaly výsledky rozhovorů se žáky.

Jelikož je oblast prokrastinace u žáků základních škol téměř neprobádaná oslovili jsme několik českých a zahraničních odborníků na prokrastinaci a osobnostní rozvoj (např. prof. Ferrari, Ing. Ludwiga, kliniku adiktologie a další), na problematiku time managementu (Ing. Pacovského) i na problematiku Osobnostní a sociální výchovy (prof. Valentu; tým Odyssea). Bohužel nikdo z nich neměl žádné informace o tématu prokrastinace ve vztahu k žákům primární školy. Předkládaná práce je tedy v tomto směru prvotinou.

Výzkum dokázal, že již děti na prvním stupni se setkávají s obtížemi při řízení svých povinností a tedy další výzkumy prokrastinace by se mohly (a měly) obrátit nejen na dospělé, ale také právě na děti. Nyní by mohl přijít na řadu kvantitativní výzkum prokrastinace žáků, měření míry prokrastinace anebo akční výzkumy zaměřené přímo na budování dovedností řídit svůj čas.

11 Seznam použitých informačních zdrojů

- AITKEN, M., 1982. A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh. Cit. podle FERRARI, Joseph R., J. L. JOHNSON a W. G. MCCOWN, 1995. Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. New York: Plenum Press.
- AUGUSTINUS, Aurelius, 2006. Vyznání. Vyd. 5. Praha: Kalich. ISBN 80-7017-027-1.
- BENEKE, Sallee J., Michaelene M. OSTROVSKY a Lilian G. KATZ, 2008. Calendar Time for Young Children. In: Naeyc.org [online]. [cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <https://www.naeyc.org/files/tyc/file/CalendarTime.pdf>
- BROGLE, Brooke, Alyson JIRON a Jill GIACOMINI, 2013. How to Help Your Child Manage Time and Understand Expectations. In: Challengingbehavior.org [online]. [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/do/resources/documents/bkpk_manage_time.pdf
- BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN, 2008. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now [online]. Vyd. 2. Cambridge: Da Capo Press [cit. 2016-01-22]. ISBN 978-0-7382-1170-1. Dostupné z: <http://m.friendfeed-media.com/4c1dba29eb8c59621afdecfd2b9064b8eb79a076>
- COVEY, Sean, 2011. 7 návyků šťastných dětí. Vyd. 2. FC Czech. ISBN 978-80-254-9993-1.
- ČAČKA, Otto, nedatováno. Základní pojmy psychologie osobnosti [online]. [cit. 2016-01-15]. Dostupné z: www.cackon.net/docent/soubory/PsychologieOsobnosti.doc
- ČAPKOVÁ, Klára, Vojtěch MÝLEK, Jitka SEDLÁKOVÁ a Kateřina SYNKOVÁ, 2014. Míra rodičovské kontroly školních povinností dítěte na prvním stupni ZŠ jako prediktor vzniku akademické prokrastinace studenta na VŠ. [online]. Brno [cit. 2016-01-17]. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Mgr. Ing. Jakub Procházka, Ph.D. Dostupné z: http://psych.fss.muni.cz/files/capkova_klara_mylek_vojtech_sedlakova_jitka_synkova_katerina_fss_mu.pdf

EMMET, Rita, nedatováno. Procrastinating Children Aren't Lazy. In: Ritaemmet.com [online]. [cit. 2016-02-08]. Dostupné z:

http://www.ritaemmett.com/journalist/children_not_lazy.htm

FEE, TANGNEY, 2000 cit. podle SLIVIAKOVÁ, Andrea. Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti. Brno, 2011. Disertační práce. Masarykova univerzita, Filosofická fakulta, Psychologický ústav. Vedoucí práce Mgr. Helena Klimusová, Ph.D.

FERRARI, Joseph R. a Moe ABDU, nedatováno. Still Procrastinating? The No-Regrets Guide to Getting It Done (Unplugged): A conversation between Joseph R. Ferrari & Moe Abdou. [online]. [cit. 2015-01-14]. Dostupné z:

<http://www.scribd.com/doc/50810864/Joseph-R-Ferrari-Still-Procrastinating-The-No-Regrets-Guide-to-Getting-It-Done-Unplugged#scribd>

FERRARI, Joseph R., James T. PARKER a Carolyn B. WARE, 1992. Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs Types, self-efficacy, and academic locus of control. Journal of social behavior and personality [online]. 7(2), 595-602 [cit. 2016-01-13]. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/232553014_Academic_procrastination_Personality_correlates_with_Myers-Briggs_Types_self-efficacy_and_academic_locus_of_control

FERRARI, Joseph R., J. L. JOHNSON a W. G. MCCOWN, 1995. Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. New York: Plenum Press. ISBN 978-1-4899-0227-6.

FERRARI, Joseph R., 2001. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on working best under pressure. European Journal of Personality [online]. 15(5), 391-406 [cit. 2016-01-11]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/227975323_Procrastination_as_Self-regulation_Failure_of_Performance_Effects_of_Cognitive_Load_Self-awareness_and_Time_Limits_on_'Working_Best_Under_Pressure'

FERRARI, Joseph R., 2001b. Getting Things Done On Time: Conquering Procrastination. In C. R. Snyder (Ed.), Coping with stress: Effective People and Processes [online]. 30-46 [cit. 2016-01-11]. Oxford: Oxford University Press. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/276293219_Getting_Things_Done_On_Time--Conquering_Procrastination

FERRARI, Joseph R., 2010. Still procrastinating [online]. John Wiley & Sons, Inc. [cit. 2016-03-06]. Dostupné z:

http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9780470642894_sample_252751.pdf

FIORE, Neil, 2014. Snadná cesta z prokrastinace: Jak přestat odkládat úkoly. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5083-5.

FLEMING, Grace, 2016. Procrastination and Homework: A Little Procrastination is Okay, But Too Much Can Hurt! [online]. [cit. 2016-02-07]. Dostupné z:

<http://homeworktips.about.com/od/timemanagement/a/Procrastination.htm>

FROST, Randy O. a Patricia A. MARTEN, 1990. Perfectionism and Evaluative Threat. Cognitive Therapy and Research [online]. 14(6), 559-572 [cit. 2016-03-06]. Dostupné z: <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF01173364#page-1>

GABRHELÍK, Roman, 2008. Akademická prokrastinace: Ověření sebeuposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace. Praha. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.

GUEGUENOVÁ, Catherine, 2014. Cesta ke šťastnému dětství. Vyd. 1. Praha: Rybka Publishers. ISBN 978-80-87950-03-6.

HARTL, Pavel, 1993. Psychologický slovník. Vyd. 1. Praha: Budka. ISBN 80-90-1549-0-5.

HERMAN, Marek, 2008. Najděte si svého manžana: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli... Vyd. 3. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-260-6070-3.

HÝROŠŠOVÁ, Jarmila, 2013. O vnímání času u dětí. In: Časopis mladé rodiny. Máma a já. [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z:

http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/3091/o_vnimani_casu_u_deti.html

JANSSEN, T. a J. S. CARTON, 1999. The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. In: Journal of Genetic Psychology [online]. 160(4), 436 - 442 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/247898841_The_Effects_of_Locus_of_Control_and_Task_Difficulty_on_Procrastination

KATZ, Idit, Keren ELIOT a Noa NEVO, 2014. „I'll do it later“: Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. Motivation and Emotion [online]. 38(1), 111-119 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11031-013-9366-1>

KAUR, Harprit a Jojanjit KAUR, 2011. Perfectionism and Procrastination: Cross Cultural Perspective. Journal of Social Sciences [online]. 5(1), 34-50 [cit. 2016-01-29]. Dostupné z: <http://search.proquest.com/openview/9b2ad93c9797361e218ebd476a31afbc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=55194>

KLIMEŠ, Lumír, 2010. Slovník cizích slov. Vyd. 8. Praha: SPN. ISBN 978-80-7235-446-7.

KNAUS, William, 2010. End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach. New York: Mc Graw Hill. ISBN 978-0-07-166805-7.

KOLÁŘ, Zdeněk, 2012. Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOLCZYŃSKA-GRUSZCZYK, E., 1997 cit. podle Jirotková, nedatováno [cit. 2016-02-10]. Dostupné z: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mJOCLT6HECMJ:class.pdf.cuni.cz/jirotkova/didmat1/01otevirani%2BBUS/1.Otvirani\(010310\)03.DOC+&cd=7&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mJOCLT6HECMJ:class.pdf.cuni.cz/jirotkova/didmat1/01otevirani%2BBUS/1.Otvirani(010310)03.DOC+&cd=7&hl=cs&ct=clnk&gl=cz)

KOPŘIVA, Pavel, J. NOVÁČKOVÁ, D. NEVOLOVÁ a T. KOPŘIVOVÁ, 2012. Respektovat a být respektován. Vyd. 3. Bystřice pod Hostýnem: P. Kopřiva - Spirála. ISBN 978-80-904030-0-0.

LUDWIG, Petr, 2013. Konec prokrastinace. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-87270-51-6.

MÍČEK, Libor, 1982. Některé problémy autoregulace volných procesů u vysokoškoláků z hlediska upevnění jejich duševního zdraví. In: Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity. 1 (17), 51 - 70.

MILGRAM, N. A., GEHRMAN, T., A KEINAN, G, 1992. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. 13(12), 1307-1313.

MILGRAM, N., G. MEY-TAL a Y. LEVISON, 1998. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*. 25(2), 297-316.

MILLER, Susan A., Ellen B. CHURCH a Carla POOLE, nedatováno. Ages & Stages: How Children Develop a Sense of Time. In: Scholastic [online]. [cit. 2016-02-14]. Dostupné z: <http://www.scholastic.com/teachers/article/ages-stages-how-children-develop-sense-time>

NEAL, David T., Wendy WOOD a Jeffrey M. QUINN, 2006. Habits - A Repeat Performance. *Current Directions In Psychological Science* [online]. 15(4), 198-202 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://web.archive.org/web/20120417115147/http://dornsife.usc.edu/wendywood/research/documents/Neal.Wood.Quinn.2006.pdf>

O'DONNELL, Jennifer, nedatováno-a. Getting Tweens to Help with Household Chores. In: About parenting [online]. [cit. 2016-01-23]. Dostupné z: <http://tweenparenting.about.com/od/familyhome/a/TweensChores.htm>

O'DONNELL, Jennifer, nedatováno-b. Kids and Procrastination - What Parents Should Know. In: About parenting [online]. [cit. 2016-01-23]. Dostupné z: <http://tweenparenting.about.com/od/behaviordiscipline/qt/Kids-And-Procrastination.htm>

PACOVSKÝ, Petr, 2006. Člověk a čas: time management IV. generace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1701-8.

PARACHIN, Victor M., 2003. Helping Children Overcome Procrastination. In: Scouting [online]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://scoutingmagazine.org/issues/0305/d-famt.html>

PERNICOVÁ, Pavla, nedatováno. Tabulkový editor – vytváření grafů, práce s listy. In: Projekt Odyssea [online]. [cit. 2015-10-25]. Dostupné z: <http://www.odyssea.cz/metodiky-osv.php?cast=pripravy>

PRAŽÁK, Petr, 2013. Jak změnit své návyky. In: Psychologie.cz [online]. [cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/jak-zmenit-sve-navyky/>

PŘÍHODA, Václav, 1977. Ontogeneze lidské psychiky I: Vývoj člověka do patnácti let. Vyd. 4. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, n. p.

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, 2013. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický. [cit. 2016-01-17]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

SHEPHERD, Jill, nedatováno. When do children understand time? In: Be Our Best [online]. [cit. 2016-02-13]. Dostupné z: <http://beourbest.blogspot.cz/2011/06/when-do-children-understand-time.html>

SCHNEIDROVÁ, Dagmar a Simona SCHRÖDEROVÁ, 2015. Prokrastinace je jedním z příznaků ADHD. Poruchou mohou trpět i dospělí. Ukacko.cz [online]. [cit. 2016-01-22]. Dostupné z: <http://www.ukacko.cz/prokrastinace-je-jednim-z-priznaku-adhd-poruchou-mohou-trpet-i-dospeli>

SCHOUWENBURG, H. C. a C. H. LAY, 1995. Trait procrastination and the Big-Five factors of personality. Personality and Individual Differences [online]. 18(4), 481 - 490 [cit. 2016-01-17]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/222174123_Trait_procrastination_and_the_Big-Five_factors_of_personality'](https://www.researchgate.net/publication/222174123_Trait_procrastination_and_the_Big-Five_factors_of_personality)

SCHOUWENBURG, H. C., 2005 cit. podle GABRHELÍK, Roman, 2008. Akademická prokrastinace: Ověření sebesposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace. Praha. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.

- SLIVIAKOVÁ, Andrea, 2010. Příště se do toho pustím dřív!: Malá příručka pro prokrastinující. [online]. [cit. 2016-03-06]. Dostupné z:
https://is.muni.cz/do/econ/soubory/oddeleni/svi/Prokrastinace_Sliviakova_2010.pdf
- SLIVIAKOVÁ, Andrea, 2011. Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti. Brno. Disertační práce. Masarykova univerzita, Filosofická fakulta, Psychologický ústav. Vedoucí práce Mgr. Helena Klimusová, Ph.D.
- SOLOMON, L. J. a E. D. ROTHBLUM, 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* [online]. 31(4), 503-509 [cit. 2016-01-25]. Dostupné z:
http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf
- SRB, Vladimír, 2007. Jak na osobnostní a sociální výchovu?: Výchozí příručka k metodikám OSV. Vyd. 2. Praha: Projekt Odyssea. ISBN 978-80-87145-01-2.
- STEEL, P., T. BROTHEN a C. WAMBACH, 2001. Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences* [online]. 30(1), 95 - 106 [cit. 2016-01-11]. Dostupné z:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886900000131>
- STEEL, P., 2005 cit. podle GABRHELÍK, Roman, 2008. Akademická prokrastinace: Ověření sebesposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace. Praha. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.
- STEEL, P., 2007. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. [online]. 133(1), 65-94. [cit. 2016-01-28]. Dostupné z:
http://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
- STEPHENS, Keren, 2014. Procrastination: Responding When Children Delay Chores or Homework. In: *Parenting Exchange* [online]. [cit. 2016-02-07]. Dostupné z:
<http://www.easternflorida.edu/community-resources/child-development-centers/parent-resource-library/documents/procrastination.pdf>

- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- THOROVÁ, Kateřina, 2015. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TICE, D. M. a R. F. BAUMEISTER, 1997. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science* [online]. 8(6), 454-458 [cit. 2016-01-26]. Dostupné z: http://www.jstor.org/stable/40063233?seq=1#page_scan_tab_contents
- TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. VACÍNOVÁ, Marie, 2006. Ontogenetická psychologie. Ústí nad Labem: UJEP Ústí nad Labem. ISBN 80-7044-792-3.
- ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ AKADEMIE VĚD ČESKÉ REPUBLIKY. Internetová jazyková příručka. [online]. Praha: Ústav pro jazyk český Akademie věd České republiky, ©2008–2016 [cit. 5. 3. 2016]. Dostupné z: <<http://prirucka.ujc.cas.cz/>>.
- VAHEDI, S., F. MOSTAFAFI a H. MORTAZANAJAD, 2009. Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. In: *Iranian Journal of Psychiatry*. 4(4), 147-154.
- VALENTA, Josef, 2006. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Vyd. 1. Kladno: AISIS. ISBN 80-239-4908-X.
- WEINSTEIN, Anna, 2009. Why Kids Procrastinate and How to Help. In: *Education.com* [online]. [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: http://www.education.com/magazine/article/Why_Kids_Procrastinate/
- WITMER, Denise, nedatováno-a. How do I help my teen organize their homework projects? Should I even try? In: *About parenting* [online]. [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://parentingteens.about.com/od/homeworkhelp/f/orangize-homework-project-time.htm>
- WITMER, Denise, nedatováno-b. Teaching Time Management Skills to Teens. In: *About parenting* [online]. [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://parentingteens.about.com/od/Independent-LivingSkills-Teens/a/Teaching-Time-Management-Skills-To-Teens.htm>

21ST CENTURY LEARNING DESIGN, nedatováno. Dovednosti pro 21. století (21CLD)
- kritéria [pdf]. [cit. 2015-10-15].

12 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Struktura rozhovoru s rodiči

Příloha č. 2 – Příběh pro 1. a 2. ročník

Příloha č. 3 – Příběh pro 3. – 5. ročník

Příloha č. 4 – Obrázky žáků z příběhu

Příloha č. 5 – Přepis rozhovorů s rodiči

Příloha č. 6 – Přepis rozhovorů se žáky

Příloha č. 1 – Struktura rozhovoru s rodiči

A. Základní sociometrická data

1. Jak jsou staré vaše děti, jakého jsou pohlaví a jaký ročník navštěvují?

B. Jaké mají žáci školní a domácí povinnosti?

2. Jaké jsou podle Vás školní povinnosti Vašeho dítěte? Na co nesmí ve škole zapomínat?

3. Má Vaše dítě nějaké domácí povinnosti? Např. vynášení odpadků apod.?

C. Jaké používají žáci strategie k jejich včasnému plnění? Jaké používají nástroje proti zapomínání?

4. Kdy se Vaše dítě pouští do plnění úkolů a přípravy na druhý den? Je to tak pravidelně? Bylo tomu tak vždy (od 1. třídy)?

5. Co dělá Vaše dítě proto, aby na tyto povinnosti nezapomnělo?

D. Jak se projevují prokrastinační tendence dětí?

6. Když vaše dítě dostane úkol, na který má více dní (i víkend, prázdniny), splní si tyto úkoly hned, rozloží si je do více dní, nebo má tendenci je plnit na poslední chvíli?

7. Stává se někdy, že se mu/jí do něčeho nechce (ať už jsou to školní nebo domácí povinnosti)? Do čeho? Musíte ho/ji přemlouvat, připomínat?
8. Stává se někdy, že povinnosti oddaluje? Jak? (např. výmluvami, že má žízeň, pak potřebuje na záchod, má hlad, ... sedí u počítače, hraje si apod.) U kterých povinností se to děje?
9. Když byste se nyní podíval/a celkově na vaše dítě, řekl/a byste, že má tendenci prokrastinovat - odkládat povinnosti?

E. Jak jim rodiče v této oblasti pomáhají?

10. Jak máte zajištěno, že dítě tyto povinnosti (ať školní nebo domácí) splní?
11. Má Vaše dítě možnost plánovat si svůj čas?
12. Kontrolujete plnění povinností nějakým způsobem, nebo to necháváte zcela na odpovědnosti dítěte? (Jak to bylo dříve? Kdy (zda) jste začal/a odpovědnost nechávat pouze na dítěti?)
13. Řešil/a jste někdy s Vaším dítětem téma plánování času? (Např. rozkládání povinností; práce s diářem; psychohygienu; nejdřív práce, potom zábava; odkládání povinností apod.)?

F. Jak jim učitelé v této oblasti pomáhají?

14. Používá učitelka týdenní plány? (Víte dopředu, jaké úkoly má dítě během týdne zvládnout? Rozkládáte si tyto úkoly do více dní?)

Jak reaguje učitelka, když dítě zapomene úkol nebo pomůcku? (Poznámka, puntík, ...?)

Příloha č. 2 – Příběh pro 1. a 2. ročník

Jára, Verča a Fanda jsou žáci 1. C (2. C). Járu ze všeho nejvíc baví výtvarka, rád maluje a vyrábí různé věci z papíru. Verču zase baví tancování. Dvakrát týdně chodí do tanečního kroužku. Fanda je zapálený fotbalista. Jednou by chtěl být slavný. Škola je ale také baví, každý den se tam moc těší na kamarády a hodnou paní učitelku.

V pátek mají poslední hodinu čtení a psaní. Když dočtou pohádku O veliké řepě, říká jim paní učitelka: „Pro dnešek už to stačí, pohádku o Pejskovi a kočičce, jak vařili dort, si přečtete doma za domácí úkol. Je sice delší, ale máte na ni celý víkend.“

Jára si u cvičení, které mají za domácí úkol, nakreslí červený puntík. Fanda si do úkolníčku napíše velké DÚ jako domácí úkol. Verča si nikam nic nepíše, řekne si, že si to bude pamatovat.

Kam si úkoly píšete vy?

Píšete si je vždy?

Nestává se vám, že zapomenete?

Jára si po příchodu domů vyndá všechny věci z tašky ani se nenají a hned se pouští do úkolů. Chce to mít co nejdřív hotové.

Fanda si chce po vyučování od školy trochu odpočinout. Převlékne se, nasvačí, chvíli si v pokojíku hraje s míčem, než ho zavolá maminka, že už je čas na úkoly.

Verunka si doma odloží tašku a jde si hrát. Je pátek, na úkoly má spoustu času, udělá si je zítra. Jenže druhý den se jí úkolů nechce a v neděli také ne. Nakonec to dopadne tak, že je Verča dělá v neděli večer. Ale o tom si ještě povíme.

Děláte úkoly spíš jako Jára (hned), nebo jako Fanda (krátký odpočinek a pak hned práce), nebo jako Verča (těsně před tím)?

Rozkládáte si někdy delší úkol na více částí? Třeba část uděláte v pátek, další část v sobotu a zbytek v neděli?

Když Jára dělá úkoly, sedí u něho vždy maminka, nebo tatínek a kontrolují, zda vše dělá poctivě.

Fanda už si úkoly dělá sám, rodiče u něj nesedí, ale když si s něčím neví rady, pomohou mu. Někdy si také úkol napíše nanečisto a pak ho přepíše.

Verunka dělá některé úkoly sama, jiné s maminkou nebo s tatínkem.

S kým děláte úkoly vy?

Když mají hotové úkoly, připravují si tašku. Nesmí zapomenout i na další věci, které do školy potřebují. Třeba nachystat penál, aby v něm nic nechybělo.

Na co do školy nesmíte zapomenout vy? Jaké máte ve škole povinnosti?

Jak to děláte, abyste na nic nezapomněli?

Stalo se vám někdy, že jste na něco zapomněli?

Některé věci do školy Járovi chystá maminka. Třeba svačinu, nebo oblečení na druhý den.

Fanda už mnoho věcí zvládne sám bez pomoci. Třeba ořezat pastelky a zkontrolovat penál, jestli v něm nic nechybí.

Verča potřebuje s mnoha věcmi pomoci. Třeba sešity a pomůcky do tašky balí společně s maminkou.

Co už zvládnete sami bez pomoci a nikdo to nemusí kontrolovat?

S čím vám rodiče pomáhají?

Co mají na starosti jen rodiče?

Kromě školních povinností, mají některé děti i nějaké domácí povinnosti. Jára musí každé ráno vyvenčit Jessinku. Fanda má na starosti vynášení odpadků. Verča zas musí každou sobotu vyluxovat ve svém pokojíku.

Co máte doma na starosti vy?

Maminka už se docela zlobí a tak jde za Verčou, že úkoly udělají společně. Verunce se ale pořád nechce. Tak se začne vymlouvat: nejdřív, má žízeň. Pak se jí chce na záchod. Pak

má hlad. Maminka jí říká: „Verunko, kdybys to pořád nezdržovala, tak už to máš dávno hotové.“

Stává se vám také někdy, že se vám do něčeho nechce a snažíte se to zdržovat podobně jako Verunka?

Co se vám většinou nechce a proč?

Jakým způsobem to zdržujete? Uvědomujete si, že kdybyste to udělali hned, měli byste pak víc času na hraní?

To je vše. Napadá vás ještě něco? Chtěli byste něco dodat?

Příloha č. 3 – Příběh pro 3. – 5. ročník

Jára, Verča a Fanda jsou žáci 3. C (4. C, 5.C). Járu ze všeho nejvíc baví výtvarka, rád maluje a vyrábí různé věci. Verču zase baví tancování. Dvakrát týdně chodí do tanečního kroužku. Fanda je zapálený fotbalista. Jednou by chtěl být slavný. Trénink má skoro každý den a v sobotu většinou hrají zápasy.

Chodíte na nějaké kroužky? (Jak často?)

Je pátek, poslední hodina – Matematika. „Cvičení 3 na stránce 28 bude za domácí úkol na pondělí. Je sice delší, ale máte na něj spoustu času,“ říká paní učitelka.

Jára si domácí úkol zapíše do úkolníčku. Verča úkolníček nemůže najít, tak si úkol poznamená na ruku. Fanda si cvičení z pracovního sešitu vyfotí na mobil.

Konečně zvoní. Děti si rychle balí věci do tašek, aby mohly být brzy na obědě. Pak je tam vždy dlouhá fronta. „Děti, zapomněla jsem vám říct, že v pondělí budete na výtvarku potřebovat dvě brambory – budeme vyrábět tiskátka,“ říká paní učitelka.

Jára ještě rychle vytáhne notýsek a napíše si tam „DVĚ BRAMBORY“. Verče už se nechce vyndávat penál z tašky, bude si to pamatovat. Fanda vytáhne mobil a po cestě do šatny si nastaví upomínku v mobilu.

Kam si úkoly a další poznámky píšete vy?

Jára jde ještě vyzvednout mladší sestru. Když přijdou domů, hned se převlékne a vyndá všechny věci z tašky. Hned se pouští do úkolů.

Fanda si chce po škole nejdřív trochu odpočinout, aspoň hodinku. Třicet minut hraje Minecraft na počítači. Pak si ještě chvíli čte komiks. Do úkolů se mu sice moc nechce, ale pustí se do nich. Odpoledne má ještě trénink fotbalu, celý úkol z matematiky by určitě nestihl. Rozhodl se tedy udělat jenom kousek a zbytek dodělat v sobotu.

Verča si po škole hodí domů tašku a jde s kamarádkou Aničkou trénovat novou taneční sestavu na hřiště. Na úkoly má přeci celý víkend. Jenže nakonec se k úkolům dostane až v neděli večer.

Děláte úkoly spíš jako Jára (hned), nebo jako Fanda (krátký odpočinek a pak hned práce), nebo jako Verča (těsně před tím)?

Také si někdy rozkládáte některé povinnosti na části, jako Fanda? (kousek hned a zbytek později)

Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?

Také někdy děláte povinnosti těsně před termínem? Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?

Maminka sice Verunce několikrát během víkendu úkoly připomínala, ale Verunka vždy jen řekla: „Nemám čas.“

Říkáte také někdy „nemám čas“? Co děláte, když „nemáte čas“?

Verunce se do úkolů nechce. Snaží se je co nejvíce oddálit. Nejdřív se jde napít. Pak se jí chce na záchod. Pak řekne mamince, že má hlad. Maminka už se opravdu zlobí. „Verčo, kdybys to pořád tak nezdržovala, tak už jsi ty úkoly mohla mít hotové.“

Také se vám občas do něčeho nechce a snažíte se to co nejvíce oddálit? Proč?

Když si Jára udělá úkoly, zkontroluje si podle rozvrhu, co bude na pondělí potřebovat a připraví si všechny věci rovnou do tašky. Na geometrii dlouhé pravítko a ořezanou tužku. Poslední hodinu bude tělocvik. Připraví si čisté oblečení do batůžku a ten dá rovnou

k tašce, aby na něj nezapomněl. Pak se ještě podívá do úkolníčku. Má tam napsané ty brambory. Poprosí o ně maminku a rovnou si je šoupne do tašky, do pondělka se tam nezkazí.

Podle čeho si připravujete věci do školy vy, abyste na nic nezapomněli?

Fandovi zvoní telefon. Aha, to je ta upomínka, co si nastavil, aby nezapomněl na brambory. Poprosí o ně maminku, ale maminka mu řekne: „Brambory doma zrovna nemám, ale v sobotu pojedeme na nákup, tak ti je koupím.“ Ještě, že to řekl včas. Fandovi už se párkrát stalo, že ve škole zjistil, že na něco důležitého zapomněl.

Stalo se vám to také někdy?

Jak jste se cítili? Co se vám honilo hlavou?

Jára jde s hotovými úkoly za tatínkem, aby mu je podepsal. Už si úkoly dělá sám, maminka nebo tatínek mu je pak akorát podepíše.

Fanda si úkoly píše nanečisto na papír. Dá je rodičům zkontrolovat a pak je přepíše.

Verunka dělá úkoly s maminkou nebo tatínkem.

Děláte úkoly sami, nebo s někým? (S kým? Proč?)

Hotovo. Jára už má všechny školní povinnosti hotové. Teď si může konečně vyrobit to bezva letadýlko z papíru. V pět hodin tedy ještě musí vyvenčit Jessinku, to má Jára na starosti, ale do té doby má ještě čas na hraní. Před pátou hodinou Járovi vždy volá maminka, aby na Jessinku nezapomněl.

Fanda si udělal část úkolů a za hodinu mu začíná trénink fotbalu. Když odchází, vezme s sebou odpadky. Vynášení koše je zase Fandova domácí povinnost.

Verunka si musí každou sobotu vyluxovat koberec v pokojíku a vyčistit klec morčátku. Maminka jí to ale musí nejméně třikrát připomenout, než se do toho Verča opravdu pustí.

A jaké domácí povinnosti máte vy? Co děláte, abyste na ně nezapomněli?

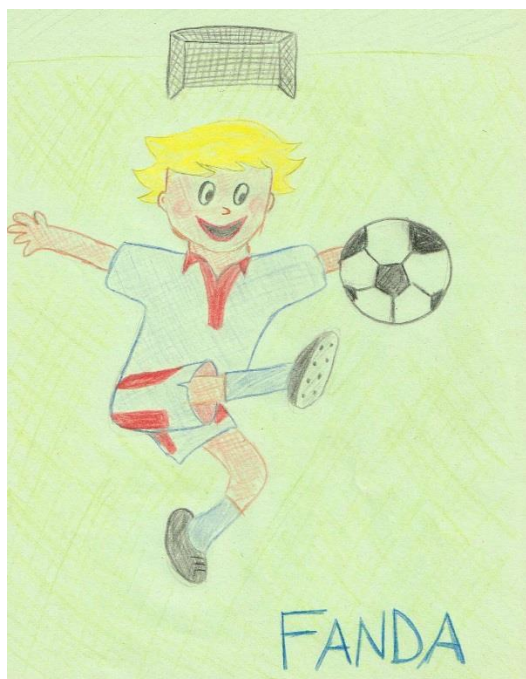
Verunka leží v neděli večer v posteli a nemůže usnout. Pořád má pocit, jakoby na něco zapoměla... Co by to jen mohlo být... snaží se usnout, chce myslet na něco hezkého... hmm dnes měli k obědu výborné francouzské brambory... „BRAMBORY!“ vzpomene si najednou!

Stalo se vám někdy, že jste si na něco důležitého vzpomněli až v posteli? (Jak jste to řešili?)

Co byste Verunce pro příště poradili?

Přišlo vám něco z tohoto příběhu zajímavé? Chtěli byste něco zkusit zavést u vás doma?

Příloha č. 4 – Obrázky žáků z příběhu





Příloha č. 5 – Přepis rozhovorů s rodiči

R1

Respondentem je otec. Dívka (T.) - 7 let. 1. ročník. Mladší bratr - 5 let.

Pamatovat si na úkoly je prozatím její jediná školní povinnost. **Musí vědět**, co a ve které knížce má za úkol. Nástrojem, aby na úkoly nezapomněla, je **poznámenávání (značka, barevné zakroužkování)** přímo do daného sešitu. **Úkolníček nemá**. Rodiče to sice **kontrolují**, ale zatím nebyl problém. **Mají to ještě od učitelky napsané** na internetu. Kdyby tedy na něco zapomněla, rodiče se mohou podívat. Ze začátku učitelka dětem úkoly ani nesdělovala a psala to rovnou **na internet rodičům**. Asi po měsíci už si to měly děti hlídat samy, na internet to ale dává stále.

Pozn.: Zde je pro mě otázkou, zda je to promyšlený tah učitelky - pro jistotu to píše na internet, ale zároveň už se děti učí, si tyto věci hlídat samy, nebo ne. Pokud ano, pak by se to dalo považovat za metodu vedoucí k odpovědnosti za vlastní věci, která zároveň může děti přirozeně vést k hledání různých strategií proti zapomínání.

Když si mají přinést **něco mimořádného (například na výtvarnou výchovu nebo do družiny)**, tak si to T. musí **ohlídat sama**. Otec: „**Když na to zapomene, tak má smůlu.**“ Když je to něco speciálního, tak to učitelka napíše na internet, ale třeba: „**Před Vánocema T. dostala souhlas s tím, že už může začít psát perem, tak to akorát řekla T. a T. doma řekla, že už může začít psát perem, ať jí koupíme pero.**“ Jak učitelka řeší zapomínání, zatím neví, ale dle slov jejich dcery se prý zlobí.

Režim plnění školních povinností je závislý na různých **kroužcích**. „**Je to jak kdy, někdy se úkoly dělají hned, když přijdem ze školy, protože pak má třeba od šesti nějaký kroužek... nebo jindy je dělá, až když přijdem z kroužku... takže to je každý den různé.**“

Úkoly mají každý den a T. ví, že si je musí udělat. Úkoly si dělá většinou **sama, když je dělá s otcem**. **Otec u ní nesedí**. **Matka na ni většinou dohlíží**. Otec jí před plněním úkolu

upozorní, na co si má dávat pozor, ale nechá ji udělat úkol samostatně. Pak jí jen podá zpětnou vazbu, kde třeba přetáhla nebo co je potřeba hlídat.

Povinnosti řídí rodiče, když má splněné úkoly, může si svůj volný čas řídit sama. Náplň jejího volného času nechávají rodiče na ní.

Úkoly na více dní nebo na víkend nedostává, takže rozkládání povinností, nebo tendence dělat věci na poslední chvíli neměli šanci vyzorovat. Poté si ale vzpomněl, že přes Vánoční prázdniny několik úkolů měla a ty dělali průběžně, ale ne nijak pravidelně. V podstatě tedy k plánování rozkládání povinností nedochází.

Z domácích povinností si má pouze udržovat pořádek v pokoji, složit oblečení, pověsit na ramínko, mít pořádek na stole atd. Žádnou metodu, aby si to hlídala sama, ale nemají. „Připomeneme jí to, že si má skládat věci... a jdeme a složíme je (smích).“

Tašku si připravovat nemusí, protože mají všechny učebnice ve škole. Má akorát desky, ve kterých má asi tři sešity, takže když si dodělá úkol tak si je tam buď dá sama, nebo jí je tam dá otec.

Na mou otázku, „Stává se někdy, že se jí do něčeho nechce a musíte jí to připomínat?“ odpovídá: „No tak to všechno... Cokoliv dělá, tak do všeho jí musíme honit... ona je prostě spící panna.“ Když jsem se tedy ptala: „Dobře, tak obráceně, něco do čeho jí nemusíte nutit, co dělá ráda sama od sebe?“ odpovídá: „Dívá se na televizi. To je první věc... co jde.. tak zapne knoflík u ovladače.“ Povinnosti ale naschvál neoddaluje. „To ona si to udělá, aby to měla hotový, v tom je pořádná. To ona chce mít v pořádku. Když se jí řekne, že se jde na úkoly, tak jde hned. Na to si myslí i sama.“

K plánování času jí ale zatím nijak nevedou, řízení času řeší spíše operativně. Rodiče nemají pocit, že by nějaké činnosti prokrastinovala, že by se jí do něčeho nechtělo. Ptala jsem se ještě, jestli tedy mají v plánu, nějak ji posouvat v samostatnosti. Na to otec odpověděl, že určitě ano. Vzpomněl si, že například mají velký problém s ranním vstáváním. Děti nejsou schopné včas vstát a on je musí (aby stihli dojít do školy a školky včas) oblékat ještě ve spánku. Matka prý oběma dětem promlouvala do duše a rozebírala s nimi tento problém, nabádala je, aby samy vstaly opravdu včas, ale zatím to nijak nezabralo.

R2

Respondentem je matka dvou dětí - syna J. (v únoru 8 let) - 2. ročník a dcery N. (10 let) - 4. ročník.

Školní povinnosti dětí jsou **domácí úkoly**, **příprava aktovky**, **matka kontroluje ŽK, penál** apod. **Dcera N. už si většinu povinností hlídá sama**, syn J. ale potřebuje ještě **velkou míru připomínání a kontroly**. Matka se snaží děti vést k zodpovědnosti za své věci, ale stále ještě jim **oběma věci pro jistotu kontroluje každý den**. Když to občas nezkontroluje, tak to dle jejích slov začíná „sklouzávat“. Matka asi před třemi týdny **zkoušela nechávat odpovědnost jen na synovi**, protože ho považuje za pečlivějšího a klidnějšího než dceru, ale nedopadlo to dobře: „*Aktovka v příšernym stavu, (smích) penál v příšernym stavu, (smích) tam snad ani nebylo nic, takže... (smích) každý den teď znovu kontrolujeme.*“ **Dcera si začala povinnosti hlídat sama asi v polovině třetí třídy.**

Pozn.: Zajímavé je, že mnoho rodičů a dětí říká, že si dělají úkoly hned po příchodu domů. Po podrobnějším doptání se ale často můžeme dozvědět, že je mezi tím třeba 15 min pauza - svačina, převlečení apod. Kdysi jsem v jednom videu o prokrastinaci slyšela, že lektor někdy ráno vstane, ani se nenají, neprovede základní hygienu a hned se pouští do práce, aby okamžik proaktivity nevyprokrastinoval. Proto mě zajímalo, jak to tedy s tím „Hned po škole“ je.

Matka odpověděla, že se do úkolů pouštětí **většinou hned po příchodu domů**. „*První co je jejich povinností, je udělat si úkoly a připravit si věci na druhý den do školy.*“ Po doptání, zda je to opravdu hned po příchodu domů, ale matka dodala, že děti tak čtvrt hodiny odpočívají. „*Vyndají svačinky, krabičky, lahvičky, odpočinou si a pak se na to vrhnou. Ale záleží to na režimu dne... podle kroužků, podle toho... jestli jsou třeba u babičky... když přijdou pozdě domů, tak pak je to fojfr.*“

Pozn.: Rozdílný režim podle kroužků zmiňuje několik rodičů a objevuje se i ve výpovědích dětí. Je třeba si uvědomit, že kvantita kroužků může ovlivňovat čas na plnění povinností. Pokud dítě přijde z kroužku až k večeru, kdy už je po celém dni unavené, lze předpokládat.

Že chuť do úkolů a přípravy na druhý den může být znatelně menší. Na druhou stranu, právě množství mimoškolních aktivit dává příležitost pro detailní plánování.

J. a N. mají celkem dost domácích povinností: **luxovat**, **ustlat si**, **pomáhat při snídani**, **při přípravě jídla**, **uklízet si svoje věci**, **pomáhat nosit nákupy**, **připomínat** mamince různé věci - co nakoupit, na co nesmí zapomenout, jestli má natankovat, **škrábat sněh** z auta apod. Matka zajišťuje **splnění těchto (i školních povinností) kontrolou**. Dětem se dle slov matky totiž neustále do něčeho nechce. U syna J. je to **hlasité čtení**, které **mu dělá problémy**. **Když ho matka nepřipomene, tak se na to syn, dle slov matky „vyprdne“.**

*Pozn.: Toto jasně ukazuje, že syn se snaží vyhnout se úkolu, který v něm vzbuzuje negativní emoce. Ví, že mu to nejde a že to pro něj bude náročné. Podle toho, co matka uvádí, je možné usoudit, že syn o povinnosti ví, ale pokud ji matka nepřipomene, **záměrně ji odloží.***

Matka **velmi dobře zná dětské výmluvy**, když se jim do něčeho nechce. Děti se **ve snaze oddálit plnění povinnosti** vymlouvají na **žízeň**, **hlad**, chce se jim na **záchod** apod. Sama ještě se smíchem dodává „únavu“. Většinou se to prý stává před **úklidem**, a když mají **jít spát**: „*A ještě pusinku... a pomazlit se (smích).*“

Děti mají možnost **plánovat si čas samy**, většinou **o víkendu** (to ale spíše plánují společně, dcera prý ráda plánuje různé akce), ale **vždy je to až po tom, co si splní své povinnosti - po úkolech**, **naučení se do školy**. Téma plánování času s dětmi **přímo nerozebírali**, je to spíše **přirozeně**. Že je ale **nejdříve práce a pak zábava**, to dětem říká.

Když mají děti **úkol na více dní, snaží se jej pod jejím vedením** s dětmi (respektive synem) **udělat co nejdříve**, protože **matka nerada nechává věci na poslední chvíli**.

Pozn.: Zde je opět důležité povšimnout si toho, že matka, nerada dělá věci na poslední chvíli. Takže plnění povinností je řízeno jejími prioritami.

Dcera prý už **sama od sebe chce mít povinnosti co nejdříve hotové, aby na ně nemusela myslet**. Takže té už to **nemusí tolik připomínat**. „*Občas teda samozřejmě taky něco odsune, do čeho se jí nechce. Většinou to, čemu nerozumí, nebo co neumí, tak potom to z ní vypadne teda na poslední chvíli třeba v posteli. (smích) jo, takže to se pak snažíme ještě na poslední chvíli dohnat.*“

*Pozn.: Tato situace jasně ukazuje na **úmyslné odložení** povinnosti. N. ví, že ten úkol musí splnit. Nechce jí do něho, co nejvíce ho odsouvat, až ho musí udělat na poslední chvíli večer. Zřejmě jí její povaha nedovolí úkol zatajit úplně, ale nechá ho zkrátka na co nejzazší termín. Zajímavé by bylo tuto situaci rozebrat přímo s dítětem. Zda očekává, že se úkolu vyhne úplně např., protože už na to bude moc pozdě, a tak se rodič smíří s tím, že dítě dostane poznámku, což pro dítě může být v tu chvíli přijatelnější. Nebo jestli například očekává, větší míru rodičovské pomoci, když se věc musí udělat rychle. Nebo co se vlastně dítěti v takovou chvíli honí hlavou?*

U J. to tedy **kontroluje více**, ale pravidelně zapomínají na pondělní **pracovní činnosti** a to vždy **ráno ještě otevrou internet**, jestli nepotřebuje nějaké **pomůcky**. Na to prý ale zapomínají všichni. Paní učitelka to píše na **internet**. Ale je to spíše **zpětná informace** třeba i pro ty, co jsou nemocní. **To si matka chválí.**

Když si děti něco zapomenou, tak to učitelka píše do žákovské knížky. Je to stejné u obou dětí, ale N. a J. s tím prý nemají moc problém. Celkově si matka o prokrastinaci svých dětí myslí, že je to tak **přiměřené k jejich věku**. Není to tak, že by byli dokonalí, ale **postupně se to zlepšuje**. U N. je prý ten **vývoj vidět opravdu hodně**. Ze začátku v 1. třídě to byl velký problém plnit si povinnosti. V již zmiňované 3. třídě přišel zlom. Dcera prý zpočátku měla až **vyloženě odpor k plnění úkolů** a byl to velký problém. Měla problémy s pozorností, byla nesoustředěná a **některé věci jí nešly hned, to potom velmi protestovala**. Od té doby se to ale opravdu hodně změnilo. Vzhledem k plnění povinností mají prý ale obě děti asi přibližně stejné tendence.

R3

Dvojčata M. a K. chodí do 3. ročníku a je jim 9 let. Školní povinnosti dětí jsou **úkoly**, **čtení**, **domácí příprava**, **příprava aktovky**, **výběr oblečení (i do družiny)**, **tělocvik**, **pomůcky na kroužky**. Aby děti na tyto své povinnosti nezapomněly, mají **na stolech nalepené rozvrhy hodin**, na které se mají dívat, ale matka dodává, že to **stejně musí připomínat**. Chlapci výrazně nezapomínají, co se týče přípravy na hodiny (jen občas nějaký sešit), ale **problém je s učením na písemky, které matce vůbec nehlásí**. Bud'ťo si na to **nevzpomenou**

nebo to řeknu matce večer. "Příprava jakoby na školu je problém. Příprava učení a takových jako těch věcí... to už si zvykli, ... ale příprava... taková ta... hm... jak bych to řekla... takový to učení na angličtinu a podobně prostě... neustále se musí připomínat... oni... jim je to jedno, jestli píšou písemku nebo ne... připadá mi, že i známky moc neřeší." Na mou otázku, čím to je, odpověděla, že je to možná i tím, že ani ona sama známky moc neřeší. Matce záleží víc na tom, zda děti látku chápou a to vidí doma. Na tom jestli dostanou jedničku nebo jinou známku jí až tak moc nesejde. I když říká, že kluci zase pětky mít nechtějí - nechtějí být jako jejich spolužačka s výrazně podprůměrnými známkami, ta v tomto ohledu funguje jako silná motivace. Ptala jsem se, zda je to tím, že je jim to jedno nebo protože si třeba informace nezapíšou. Matka popisuje, že je jim to spíš jedno. Pro chlapce jsou důležitější sociální vazby ve třídě. Nepřijde jí, že by měli zájem být lepší, něco se dozvídat. Škole je víc nudí, podle jejích slov až „prudí“. Možná prý ve výuce nevidí smysl.

Úkolníček používají, ale tam si píšou jen úkoly, že by si prý udělali sami od sebe poznámku, že bude písemka, to ne. „Jak jim paní učitelka neřekne - tohle si napište - asi tak.. podle mě šestkrát,.. tak si to nenapišou.“ Občas si prý ale doma vzpomenou, že se druhý den něco píše. Výhodu mají v tom, že jsou dva, a tak si většinou buď jeden, nebo druhý na něco vzpomenou. Odpovědnost za školní povinnosti nechává matka spíše na dětech samotných, nebo je kontroluje namátkově. Pokud se stane, že něco zapomenou a je z toho ve škole problém, pak jim pohrozí, že od teď jim bude tašku kontrolovat ona. Udělá to dvakrát a pak už to zase nechá. „Protože prostě já nejsem policajt, jo... oni mají odpovědnost za svoji aktovku, ... to mi totiž nepřijde zas tak velkéj průšvih když si jednou za měsíc zapomenou angličtinu a dostanou za to ve škole vynadáno, ... kdyby to dělali často, tak bych to asi víc kontrolovala, ale spíš to nechávám na nich, ... nechávám jim trošku zodpovědnosti.. at' si to pak vyžerou, když teda pak něco nemaj... no.“

Minimálně jeden z nich tedy ví, co mají za úkol, a ty dělají společně s matkou. Zajímavé je, že jeden ho dělá v kuchyni a druhý v pokoji. Když je totiž dělají spolu, tak buď opisují, nebo se u toho hádají. Matka u nich nesedí ani mezi nimi nepřebíhá, to spíš chlapci chodí za ní, když si s něčím neví rady nebo různě pokřikují z pokojů. Ona u toho většinou vaří. Chce, aby si vše dělali co nejvíce sami, ale mají prý spoustu otázek, často i nesmyslných.

Do úkolů se pravidelně pouští poté, **co přijdou z družiny domů (okolo páté hodiny) a najedí se.** Jelikož mají chlapečci stále hlad, matka se je snaží krmit i po cestě, aby se do úkolů mohli **pustit co nejdříve,** pak už jsou unavení. **Kromě úkolů** ještě dostávají **různá procvičování - diktáty, počítání.** Chlapečci také musí každý den aspoň **10 minut číst,** to prý **nechává na nich,** kdy si to **přečtou,** ale když je to večer, tak už u toho zívají. Proto **se snaží úkoly dělat co nejdříve.** Například nyní píšou za 6 dní pololetní práci z češtiny a učí **už nyní, průběžně.** **To ale opět řídí matka.** Naposledy, když jí totiž psali, to matce řekli den před tím. Matka tedy prosila paní učitelku, jestli by to rodičům mohla nějak dát vědět. Zřejmě to tedy tentokrát dětem vštěpovala do hlavy, aby to doma nezapomněly říct.

Co se týče času plnění domácích úkolů, tak **pokud dělají úkoly s matkou, snaží se je dělat co nejdříve,** většinou **hned když je přinesou.** S **otcem dělají úkoly z angličtiny** a ty prý dělají většinou **na poslední chvíli.** Otec se totiž vrací z práce později a kluci jsou už dost unavení. **Úkoly přes víkend dělají většinou v sobotu ráno,** když zůstávají v Praze. **Pátek mají kluci vždy volný** a tento čas si plánují sami. Vodí si domů kamarády a od školy odpočívají. **Víkendový program většinou domlouvají společně.**

Úkoly rozkládají často, ale **to hlídá matka, kluci sami si to nehlídají.** **Matka to rozkládá podle jejich energie, někdy přidává, jindy ubírá.** Matka má na rozdíl od ostatních rodičů pocit, že se vývoj od první třídy spíše zhoršuje. Na jednu stranu je to logické, protože učiva přibývá. Pro matku to tedy znamená více povinností, pokud úkoly dělá s dětmi. **Nemá pocit, že by se kluci v otázce samostatnosti nějak zlepšovali.** Ale hodně věcí už jim „**dochází**“ přirozeně. Například si již uvědomují, že **když je zima, musí si vzít do družiny teplé oblečení a sami to matce připomenou.** Matka má pocit, že v tomto ohledu jim napomáhají letní tábory.

Domácí povinnosti kluků jsou **udržování pořádku v pokojíčku, stlaní postelí a luxování.** Tyto povinnosti nemají žádný pravidelný řád. Dělají se, když je to potřeba a to **matka vždy připomene.** Nechce se jim právě **do úklidu, ten přímo nesnáší.** S úkoly jsou prý smířeni, to už není problém. „**Mrmlaj, akorát když jim to nejde... a občas se jim nechce do čtení.**“ Matka už prý neví, co by jim dala zajímavého ke čtení, nic je nebaví. Čtou, ale neví o čem.

Mají tendenci povinnosti odkládat, ale matka má zajímavou strategii. Na splnění těchto povinností mají časový limit. Ten se týká, jak domácích povinností, tak školních i hygieny apod. Chlapci musí do určité hodiny (kdy například začíná v televizi jejich oblíbený pořad) splnit zadané povinnosti. Podle matky toto funguje. Ale stává se, že těsně před limitem už běhají a dodělávají věci na poslední chvíli.

Pozn.: To, že ke konci nestíhají je otázkou, do jaké míry zde hraje roli prokrastinace a do jaké míry jen děti ještě nedokážou odhadnout čas. To samozřejmě souvisí s časovou představou, která je popsána v kapitole Vnímání času u dětí.

Takové to typické dětské odkládání - chce se mi čůrat, mám žízeň, mám hlad... se objevuje, když mají jít děti spát. U plnění povinností to prý moc nedělají právě kvůli tomu časovému limitu. Občas se prý tedy ještě objevují otázky „Proč?“ popř. „Proč já?“ například u luxování. Píší si tedy do kalendáře, kdo luxoval naposledy, aby nevznikaly zbytečné dohady.

Při otázce, zda se svými dětmi někdy rodiče řešili otázku plánování času, se matka „chytla“ až na příklad „nejdřív práce, potom zábava“. Tuto větu prý matka používá často. Ale bohužel na tu zábavu často nezbývá čas.

Když děti něco ve škole zapomenou, učitelka jim to napíše do notýsku. Co se týká zapomínání pomůcek, s tím tolik problémů nemají. Sem tam zapomene něco K., M. má většinou věci v pořádku a sám si to hlídá. Má každý den uklizený penál a v tomto je prý na sebe přísný. K. je to prý jedno, kdyby ho matka nehlídala, tak by to prý vypadalo hrozně.

Matka si myslí, že její děti mají tendenci prokrastinovat. Na tabletech a celkově elektronice. To vnímá jako velký problém. K. je na tom prý úplně závislý. Kdyby ho matka nehlídala, tak by nedělal nic jiného. Mají limit půl hodiny denně, pokud stihnou všechny povinnosti. Musí to ale hlídat, protože sami by se nezastavili.

Zákaz hraní na tabletu matka často používá jako trest za různé lumpárny. Přiznala, že někdy to dělá i účelově, aby děti od té elektroniky na chvíli dostala.

R4

Rozhovor s matkou. Syn M. – bez sourozenců. 9 let - 3. ročník.

Mezi školní povinností řadí už i jen vůbec **vstát a jít do té školy**. Dále **přípravu tašky**, **pomůcek**, **penálu - tužek**, když přijde tak **domácí úkoly**, **dávat pozor ve škole**, aby si to také **pamatoval**. Nepoužívají žádné finanční prostředky jako vnější motivaci. **Chlapec je spíše poctivý**. Na známkách mu záleží. **Příprava tašky je problém**, takže matka to kontroluje, ale tím způsobem, že si jí **připravuje sám a ona na to jen dohlíží**. **U úkolů matka sedí a dohlíží na něj**. **Věci do tašky si nahází a matka je urovná, aby neměl zohýbané rohy** apod. **Po příchodu domů z družiny má M. asi půl hodiny až hodinu čas na hraní a vlastní činnosti v pokojíku**. **Přechod z hraní na plnění povinností snáší relativně dobře**, ale problém nastává, pokud něco hraje na **mobilu**, **počítači** nebo **tabletě** a má **něco rozehrané**, **to se pak tento interval prodlužuje**. Nechce se mu na **matematiku**, jinak nemá problém. **Moc nemá prostor na plánování vlastního času**. Spíš co se týká víkendů a to se většinou M. domlouvá s otcem. **Plnění školních povinností řídí matka**. Domácí povinnosti jsou: **udržování pořádku v pokoji**, což ale moc nedodržuje, i když v poslední době se stává, **že i sám od sebe vezme vysavač a vyluxuje**. **On prý přesně ví, co by měl, ale musí ho do toho tlačit**.

Pozn.: To ukazuje na záměrnost odsouvání povinností.

Dodržuje to s matkou, s otcem je volnější režim. Ale když mu matka řekne, tak jde a udělá to. **Žádný plán nebo řád nemají**.

Nechce se mu do **matematiky - odčítání**. **Zabouchá do stolu**, **zaskáče si po posteli** (to je právě **způsob, kterým to oddaluje**) - něco se v něm děje, ale nestává se, že by se zasekl a řekl, že nejde. Tato matka jako jediná **nepotvrzuje klasické dětské výmluvy - žízeň, hlad, záchod apod.**

V první třídě s ním víc seděla, víc se s ním učila, apod. ale nyní **už více věcí chce dělat sám**. Matka vysvětlovala synovi, proč po něm chce, aby si dělal nejdřív povinnosti, aby měl pak více času na zábavu. Ale nijak víc to neřešili. Úkoly si píše do **úkolníčku** a matka si myslí, že si je **většinou opravdu zapíše, protože není nic, co by zapomněl**.

Na poslední chvíli - výtvarné úkoly, čtenářský deník. Měl na to dost času, ale dělal to na poslední chvíli. Důvod podle matky - nechtělo se mu, nebaví ho to, nezajímá ho to tolik.

Matka si vzpomíná na nedávnou událost, kdy si děti měly do družiny přinést zázvor, citron a nějaké další věci a hrníček se lžičkou. M. toto všechno měl v úkolníčku napsané, nebylo to ze dne na den, ale přesto na hrníček se lžičkou zapomněl. Ostatní věci ale měl. Zkrátka ingredience na čaj byly stěžejnější než to, z čeho ho bude pít. Ve druhé třídě zapomínal často angličtinu, dostával mračouny do notýsku a pak poznámku do ŽK. Nyní nemají zkušenost.

Celkový pohled na prokrastinaci dítěte: „*Asi možná jo... ale jako... myslím... ne že by to nechal odložit na neurčito, ale ten den... jako že... ne hned ale třeba jako za dýl.*“

R5

Respondentem je matka chlapce – 10 let, 4. třída. Mladší sestra – 4 roky.

Školní povinnosti dítěte jsou příprava aktovky, domácí úkoly, popř. přinést si nějaké další mimořádné věci. To si zapisuje do speciálního sešítku, který si sám kontroluje, ještě než jde spát. Většinou v 90% si to píše, málokdy si to zapsat zapomene. Ale prý už se zná, že ne všechno udrží v paměti, takže už si to hlídá sám. Z toho důvodu si z vlastní iniciativy pořídil ještě další notýsek na tyto poznámky. Má tedy žákovskou knížku, pak notýsek, který mají předepsané od paní učitelky a pak ještě svůj další A5 sešit, do kterého si píše poznámky, ale může si do něj i jen tak čmárat, což je také důvod, proč se mu to líbí. Používá tedy oba notýsky, ale systém už si pomalu sjednocuje. Kromě úkolů si zapisuje i to, že má učitele něco připomenout nebo, že má donést čtvrtky. Stane se ale, že i když má informaci zapsanou, tak se do notýsku nepodívá. To se ale děje málokdy. A matka to většinou nekontroluje.

V 1. třídě matka nenechávala odpovědnost na dítěti vůbec, hodně ho šetřila a měla i tendence dělat věci za něj (např. příprava aktovky), ale nyní v 90% si věci připravuje sám a to i úkoly. Přijde, pouze pokud si s něčím neví rady, což se ale stane asi tak třikrát za

měsíc. ŽK kontroluje každý nebo skoro každý den, ale do notýsku se podívá třeba jen jednou týdně. Snaží se nechávat zodpovědnost na něm a prý to převážně zvládá. V průběhu těch čtyř let se spíše přirozenou než organizovanou formou začala odpovědnost čím dál tím víc nechávat jen na synovi. Matka popisuje svou domněnku, že svou roli v tom hraje i jeho mladší sestra, která vyžaduje hodně pozornosti, díky tomu na syna nemá tolik času a to ho vede k větší samostatnosti. Kdyby byl jedináček, asi by měla tendenci ho stále kontrolovat a pomáhat mu, což ale sama považuje za nevhodné.

Ptala jsem se matky, jestli si myslí, že je jeho zodpovědnost a samostatnost dána spíše povahou nebo právě péčí v první třídě, která mohla zafungovat jako vzor. Matka se domnívá, že je to tak 50 na 50. Povahou je pečlivý, opatrný, má strach a trému, že zklame nějakou autoritu a geneticky po tatínkovi, který je velmi pečlivý a zodpovědný.

Ale 50% si myslí, že je tím rituálem, který dělali v první třídě a ten se synovi vryl pod kůži - například, že nejdřív jsou povinnosti a pak si může hrát. Což zase potvrzuje moji myšlenku budování návyků v raném věku. Matka si ale naopak myslí, že to je částečně i genetikou, protože syn M. se otci podobá čím dál tím více, kdežto mladší dcera je úplně jiné povahy, přestože vyrůstá se stejnými rodiči. Na zřetel se ale musí samozřejmě brát, že se narodila jako druhé dítě, což má na dítě jiný vliv.

Většinou přijde ze školy a udělá si povinnosti nebo aspoň polovinu povinností. Pak má volný čas. Matka zmiňuje, že tento režim jim „kazí“ různé kroužky, které čas přípravy ovlivňují. Ale když je to možné, tak se do toho pouští co nejdřív. Opět po doptání se dozvídám, že kratičká chvílka odpočinku tam ale přece jenom je. M. si odpočine u svačiny s čajem, dojde si na toaletu a pouští se do úkolů, v této době ale neprobíhá hraní.

Zajímavé je, že tato matka jako jediná, zkoušela záměrně i jiný režim. Zkoušeli nechávat syna po příchodu ze školy odpočinout, nechat ho hrát si a pak v domnění, že odpočatému se mu budou úkoly dělat lépe, se pouštěl do úkolů. Tento režim se ale neosvědčil. Syn se již zabral do hry, a do úkolů a dalších povinností se mu už nechtělo. To nechtění se projevovalo tak, že to dlouho trvalo, než se k úkolům dobral, kňučel, vztekal se a byl nesoustředěný. Další zajímavostí je, že toto byla vlastně první M. zkušenost, protože tento režim probíhal přibližně po celou dobu prvního ročníku. Matce to vadilo, takže to pak

změnili. Rozhodli to sice rodiče, ale společně se synem si to to zrekapitulovali, proč ta první metoda nefungovala. Vysvětlila mu, proč chce, aby se to změnilo - že byl pak už unavený a nechtělo se mu do toho a dělal to mnohem déle. To s malým protestem přijal, a pak vlastně sám uznal, že je to pravda. Evidentně se tento pokus na synovi nijak negativně nepodepsal.

Asi 50% dní má možnost se podílet na náplni času, opět ale určité programy vymýšlejí jako rodina společně. Ačkoliv si úkoly dělá sám a je celkem samostatný, matka říká, že ho do nich ale stejně musí trochu postrčit. „Jako úplně automaticky, že by tam šel... asi by tam nakonec šel, ale prostě potřebuje trochu ještě postrčit... jako vedení nějaký no ...trošku... k té činnosti ho dokopat... pak ji jako vykoná sám, ... jako nesedím s ním u stolu... to ne... ale to jsem s ním teda nesešla nikdy.“

Domácích povinností několik má, ale podle matky by jich určitě mohl mít víc. Vynášit odpadky, každé ráno bere koš, měl by ho brát, někdy na něj zapomene, ale většinou ho bere. Tuto povinnosti má prý již celkem zautomatizovanou. Mnohdy se pro něj i vrátí, když zapomene. Dále jednou týdně, když je větší úklid, minimálně jednu činnost dělá on, tu činnost si ale může vybrat. A pak občasné povinnosti - nakoupit v blízkém obchodě, odnést tříděný odpad, když jde ke kamarádovi, protože to má po cestě. Připomíná mu to, nedělá to úplně automaticky. S úklidem už se také celkem smířil, nijak se do něj tedy nehrne, ale neprotestuje. Důležité je, že zde nefiguruje žádná vnější motivace výdělkem. M. za tyto domácí povinnosti nic nedostává. Takový systém už také zkoušeli, že měli tabulku na zalévání kyttek apod. (asi od 1. třídy) měl velké nadšení do první výplaty, třeba 14 dní to nadšeně zapisoval, počítal to a těšil se. Pak si za vydělané peníze něco koupil, a pak třeba 14 dní vůbec nic nedělal. Což se rodičům nelíbilo a tento systém zrušili, protože si sami uvědomili, že mu za to vlastně žádné peníze dávat nechtějí, že je to nesmysl. Na druhou stranu ale říká, že se teď nedávno se synem bavila o novém plánu: jelikož syn ještě nedostává žádné kapesné, matku napadlo, že když syn bude vykonávat ještě aspoň další tři domácí povinnosti kromě koše a úklidu, na které si bude sám myslet a vykonávat je sám od sebe, tak mu začnou dávat týdenní kapesné.

„Nechce se mu nikdy nic (smích), nechce se mu ani do úkolů, ani luxovat, ale vždycky to bere, jakože se to musí udělat... není z toho žádná scéna... no... prostě zakňourá si,

zasměje se a jde to udělat." Způsoby oddalování povinností jako „chce se mi na záchod, mám žízeň apod.“ matka dobře zná a tvrdí, že to syn dělá pořád. A děje se to hlavně u té školy, když se nasvačí a má se hned pustit do úkolů, tak v tuto chvíli chodí pravidelně na záchod, to je pro něj typické. Tam je velmi dlouho s časopisem a vůbec už tam žádnou potřebu nevykonává. A pak ještě chodí za mladší sestrou a vymlouvá se na to, že s ní nutně potřebuje různými způsoby komunikovat - hrát si, ukazovat jí něco apod.

„No nechce se mu do toho podle mě... nechce se mu do toho... trvá mu než se jakoby začne soustředit... sedne si a prostě... noo tady to mu vadí podle mě... vadí mu, že se musí usadit a být chvíli v klidu a soustředit se na něco no... asi ho to tolik nebaví, ale myslím že to nemá u žádnéh konkrétních úkolů, že to má všeobecně u tý školy no.“

Téma řízení času spolu nijak nediskutovali. Jediné co v této oblasti řešili, byla ta rekapitulace metody, kdy před plněním úkolů nejdříve odpočíval. Pak si ještě vzpomněla, že řešili dobu hraní na počítači, tabletu, konzolích apod. Nakonec to vztáhli na jakoukoliv obrazovku (i televizní) a M. i jeho sestra mají denní limit 2 hodiny (dřív to byla hodina) u jakékoliv obrazovky. A taky se to mění podle okolností - když je léto, to jsou pak více venku. „A to je to, co si plánuje sám... on ví, že má tady ten čas dvě hodiny a fakt si to jakoby hlídá... sice to jako má tendenci to přetáhnout, ale je si vědom tý svojí viny... takže to on si rozkládá sám, třeba mi řekne ráno, že se bude koukat chvíli, protože už je oblečený, připravený, nasnídaný a máme ještě nějaký čas tak se na něco podívá, ale ví jako v hlavě, že se mu to zkrátí, že večer už třeba nebude moct.“

Pozn.: Podtržená slova ve výroku dokazují, že dítě si je vědomo toho, co by mělo dělat a co by chtělo dělat – co reálně dělá.

Matka ale ví, že je v tomto ohledu poctivý a popisuje dokonce situace, kdy mu sama nabídne, ať si ještě na chvíli něco pustí, než bude hotová večere a on sám řekne, že už má ale vyčerpaný limit.

Pokud má na splnění nějakého úkolu více dní, tak ho prý určitě nedělá hned ten první den, ale ani poslední den. Nechává si prý rozumnou rezervu, třeba dva dny před odevzdáním. Tohle si řídí tak na půl sám. Ale stále spoléhá na matku, že to má také v hlavě, protože on

jí to hlásí dopředu. Zřejmě proto, aby věděl, že na to myslí i někdo jiný než jen on. Zároveň si ale taky vzpomene. Úplně na poslední chvíli věci určitě nedělá.

R6

Respondentem je matka dvou dívek: N. - 5. třída - 11 let a L. - 2. třída - 7, 5 let.

Školní povinnosti: úkoly, musí být připravené do školy – učebnice, penál, být ve škole včas, oblečení na tělocvik, přezůvky. N. se připravuje sama, ale L. to musí připomínat. Někdy si ale sama vzpomene, že něco nemá.

Matka neví o tom, že by si N. někdy něco psala, myslí si, že se možná ani nekouká do úkolníčku, že asi spoléhá na to, že si to zapamatuje, nekontroluje ji. Vývoj: do 3. třídy ji musela kontrolovat, ale bylo to z části také tím, že měli přísnější paní učitelku, která hodně dbala na přípravu pomůcek a děti dostávaly poznámky třeba i jen za to, že neměly gumu nebo ořezané pastelky. Ale také museli rodiče třeba zapisovat do sešítku, že děti doma četli. Ve čtvrté třídě se to zlomilo, asi také částečně tím, že L. nastoupila do 1. třídy a matka musela více pozornosti věnovat právě mladší dceři. N. také dostala jinou paní učitelku. N. se nyní matka spíše jen zeptá, jestli má úkoly, jestli má vše hotové, ale nekontroluje to.

Mezi sestrami je velký povahový rozdíl, takže míru samostatnosti ve stejném věku nelze dobře posuzovat. N. udělala nějakou věc, když jí to matka řekla na podruhé, napotřetí. L. to ale splní až ve chvíli, kdy je o tom sama přesvědčená, že to udělat chce. L. potřebuje pozornost a potřebuje čas, než se do toho dostane a je více tvrdohlavá.

N. má domácích povinností více než L. Obě si musejí uklízet v pokojíčku, ale N. ještě musí po příchodu domů poklidit po snídani nebo vyndat myčku - to prý podle N. dělají všichni ve třídě. Nebo když je potřeba, vynese koš, ale nedělá to sama od sebe, matka jí o to musí říct. U L. se o to marně snaží, ale bez výsledků.

System tabulky na bodování úklidu zavedli vloni, protože si mysleli, že je to bude motivovat, ale bavilo je to tak dvakrát, třikrát a pak už ne. Pak sice ta, co prohrála, brečela a byla naštvaná, ale neprojevila žádnou snahu se zlepšit.

Ten úklid už N. nemusí moc připomínat. Ne že by tam tedy prý měla naklizená, ale N. to dokonce někdy přímo „chytne“ a začne si sama uklízet. Matka musí několikrát zopakovat požadavek - odpověď, kterou nesnáší je zvolání: „Jo-oo“ to znamená, že se nic nestane, navíc tónem: „Dej nám už pokoj“. Musí zkrátka některé věci několikrát opakovat.

Nechce se jim do určitých povinností. U L. jsou to úkoly, u N. je to třeba trénování na klavír nebo co se týče úklidu - když se někde něco válí. Netýká se to konkrétních školních úkolů, je to spíše obecné. U klavíru je to ale typičtější. Matka si myslí, že je to také tím, že nehraje nic zábavného, moderního, to by jí asi bavilo víc.

Typické dětské výmluvy holky nepoužívají při oddalování povinností, ale když mají jít spát - opakované rozloučení na dobrou noc.

Organizaci času má možnost N. plánovat jak co se týče volného času s kamarády, tak i přípravy do školy. Úkoly si prý asi nedělá úplně hned po škole, ale když se matka vrací z práce, tak je má třeba rozpracované. Také se do nich někdy pustí, když vidí L., že jde s matkou na úkoly. Občas si i udělá úkol dopředu, třeba když ho mají ze čtvrtka na úterý, tak si ho udělá hned v ten čtvrtek. Ale je to prý spíš výjimečně. Není to často.

Co se týče tendence děláním věcí na poslední chvíli, tak to se neprojevuje u úkolů, ale spíše při přípravě tašky, to dělá prý N. většinou ráno před odchodem do školy. U N. se nikdy nestalo, že by dělali úkol na poslední chvíli ráno. S L. se to stalo asi dvakrát, matka to nestihla zkontrolovat, ale bylo to v 1. třídě, nyní ne.

„Nejdřív práce, potom zábava“ - k tomu se smíchem dodala, že to jim říká. Jinak ale téma plánování času nijak neřešili. Když už, tak spíše ve vztahu k L., N. si sama i opakuje věci na písemky, sama přijde, aby ji rodiče vyzkoušeli. L. má tendenci nechávat to na poslední chvíli, ta i přímo říká např. „Vždyť je to až na úterý, stačí to udělat až v pondělí.“ a u N. neví, ale spíše ne, spíše si to dělá dopředu. Dřív když dělala úkoly s matkou, tak to organizovala matka, takže třeba když byla nemocná a měla toho hodně, tak to matka rozkládala. Ale nebyla to iniciativa dcery.

U N. dostávají za zapomínání trestné úkoly, což se zrovna minulý týden stalo dvakrát. To je zajímavé, protože dcera si za své věci již zodpovídá sama. Přesto se dceři občas stane, že na svou povinnost zapomene. A stalo se to několikrát, ale netýká se to zřejmě pomůcek.

Mají puntíky, ale matka to nijak nesleduje. Myslí si, že už je natolik velká, že by si to měla hlídat sama. L. puntíky nemá, když si něco zapomene, tak to má v žákovské. Takže to matka akorát podepíše. Paní učitelka L. to ale ještě píše i na internet, takže rodiče mají možnost to ještě zkontrolovat.

Celková prokrastinace: Záleží na situaci, ale spíše ne. Když matka N. řekne: pojď hrát na klavír, tak jde. Na L. musí trochu jiným způsobem, ale taky jde. Jinak ale samozřejmě hraní her na telefonu a koukání na televizi považuje za typické. Ale děti respektují, že jsou nejdřív povinnosti a pak televize.

Příloha č. 6 – Přepis rozhovorů s žáky

1. a 2. ročník

<p><i>Jára, Verča a Fanda jsou žáci 1. C (2. C). Járu ze všeho nejvíc baví výtvarka, rád maluje a vyrábí různé věci z papíru. Verču zase baví tancování. Dvakrát týdně chodí do tanečního kroužku. Fanda je zapálený fotbalista. Jednou by chtěl být slavný. Škola je ale také baví, každý den se tam moc těší na kamarády a hodnou paní učitelku.</i></p> <p><i>V pátek mají poslední hodinu čtení a psaní. Když dočtou pohádku O veliké řepě, říká jim paní učitelka: „Pro dnešek už to stačí, pohádku o Pejskovi a kočičce, jak vařili dort, si přečtete doma za domácí úkol. Je sice delší, ale máte na ni celý víkend.“</i></p> <p><i>Jára si u cvičení, které mají za domácí úkol, nakreslí červený puntík. Fanda si do úkolníčku napíše velké DÚ jako domácí úkol. Verča si nikam nic nepíše, řekne si, že si to bude pamatovat.</i></p>
<p>Kam si úkoly píšete vy?</p>
<p>Z1: Do toho co píšeme... tak do toho můžeme napsat DÚ nebo tečku</p> <p>Z2: Do sešitu si píšu DÚ</p> <p>Z3: DÚ nebo tečku</p>
<p>Z4 - Z6: Do úkolníčku</p> <p>Z6: A do učebnic taky, my si to zakroužkujeme.</p>
<p>Píšete si je vždy?</p>
<p>Z1 – Z3: Ano</p>
<p>Nestává se vám, že zapomenete?</p>
<p>Z1 – Z3: Ne</p> <p>Z1: Ale jednou vlastně jsem zapomněl... ale pak jsem si doma vzpomněl, že jsme měli úkol</p>
<p>Z4 - Z6: Občas. Většinou si to zapíšeme. Paní učitelka to nekontroluje</p>
<p><i>Jára si po příchodu domů vyndá všechny věci z tašky ani se nenají a hned se pouští do úkolů. Chce to mít co nejdřív hotové.</i></p> <p><i>Fanda si chce po vyučování od školy trochu odpočinout. Převlékne se, nasvačí, chvíli si v pokojíku hraje s míčem, než ho zavolá maminka, že už je čas na úkoly.</i></p> <p><i>Verunka si doma odloží tašku a jde si hrát. Je pátek, na úkoly má spoustu času, udělá si je zítra. Jenže druhý den se jí do úkolů nechce a v neděli také ne. Nakonec to dopadne tak, že je Verča dělá v neděli večer. Ale o tom si ještě povíme.</i></p>
<p>Děláte úkoly spíš jako Jára (hned), nebo jako Fanda (krátký odpočinek a pak hned práce), nebo jako Verča (těsně před tím)?</p>
<p>Z1: Já to dělám jako Jára, že když přijdu domů a můj táta jde s naším psem tak mě nechá doma samotného, a já se převlíknu a jdu si dělat jako úkoly... a když přijde tak už je mám hotový... ale někdy ne, někdy je mám jen skoro hotový</p> <p>Z2: Někdy to dělám jako Verča... ale někdy to dělám v pátek nebo v sobotu a někdy v neděli</p> <p>Z3: Jako Jára, hned když přijdu domů</p>
<p>Z4 – Z5: Jako Fanda</p> <p>Z6: Já buď jako Fanda nebo jako Verča</p> <p>V: A jak se to stane, že je děláš na poslední chvíli?</p> <p>Z6: Že buď jdu k bratřancovi a tam přespím... a neboo... anebo to... prostě večer jsem</p>

třeba.. hmm... třeba na nějaký párty (směje se)
Rozkládáš si někdy delší úkol na více částí? Třeba část uděláš v pátek, další část v sobotu a zbytek v neděli?
Z1: Já to nedělám. Z2: Já to dělám po jednom týdnu, že třeba po jednom týdnu v pátek, po druhým týdnu v sobotu a po třetím týdnu v neděli. (Pozn.: odpověď se ale vztahuje k minulé otázce) Z3: Já když jsem nemocná tak to dělám po kouskách .
Z5: My to děláme vždycky hned . Z4: Hned . Z6: Já si to spíš rozložím ... ale my teď spíš poslední dobou skoro žádný úkoly nemáme. (Pozn.: Na mé doptání, když dříve dostávali více úkolů, odpověděl, že asi jenom jednou si to rozložil) Jinak většinou hned .
<i>Když Jára dělá úkoly, sedí u něho vždy maminka, nebo tatínek a kontrolují, zda vše dělá poctivě. Fanda už si úkoly dělá sám, rodiče u něj nesedí, ale když si s něčím neví rady, pomohou mu. Někdy si také úkol napíše nanečisto a pak ho přepíše. Verunka dělá některé úkoly sama, jiné s maminkou nebo s tatínkem.</i> S kým děláte úkoly vy?
Z1: Já je dělám jako Fanda, ale nikdo mi nepomáhá s tima úkolama... já si je dělám sám ... oni jsou třeba v kuchyni a vaří večeři... já když třeba dokončím úkoly... tak já si jdu hrát Minecraft ... takovou hru a táta mě u toho nechá... jenom když hrajeme nějakou jinou hru... Z2: Já to dělám s tatínkem a někdy s maminkou ... protože kdybych to měla špatně . (Pozn.: sama dělá příklady v matematice) já si třeba takhle když je třeba víkend tak ráno si čtu knížku , abych nezbudila rodiče. Z3: Já to dělám někdy s tátou, někdy s mámou a někdy sama ... třeba psaní.
Z4: Já jenom když si s něčím nevim rady, tak je zavolám, jinak si je dělám sama . Ale když jsem byla v první třídě tak je dělali se mnou . Z5: Já sám , ale když něco nevim, tak... tak..se zeptám. Z6: Já sám . Protože většinou máme z matiky a mě matika strašně jde. I ostatní úkoly dělám sám .
<i>Když mají hotové úkoly, připravují si tašku. Nesmí zapomenout i na další věci, které do školy potřebují. Třeba nachystat penál, aby v něm nic nechybělo.</i> Na co do školy nesmíte zapomenout vy? Jaké máte ve škole povinnosti?
Z1: Připravit si všechno co je na penálu... ten český jazyk nebo matematiku (Pozn.: v penálu má rozvrh hodin). Z2: Ještě si nesmíme zapomenout vzít penál a školní potřeby... jako třeba nůžky, pak si musíme nezapomenout pastelky, tužku, pera a ještě si nesmíme zapomenout gumu, ořezávátko a sešity a věci na tělocvik. Z3: Psát a dělat puntíky. Z5: Úkolníček, lepidlo. Ještě třeba penál. Z6: Třeba nesmíme zapomenout žákajdu nebo něco takovýho. A učebnice.
Jak to děláš, abys na nic nezapomněl?
Z1: Máma mi připomene , abych se kouknul na rozvrh... Já jí to řeknu a ona mi to připraví . Z2: Kvůli rozvrhu , já to mám totiž ten penál všechny ty potřeby v tašce doma a jenom si připravím tašku a už to mám (Pozn.: tašku si připravuje sama).

Z3: (Pozn.: tašku si připravuje někdy sama a někdy s mámou) A někdy se mi ztratí tělocvik a máma mi dá takový jako jiný oblečení (Pozn.: aby na nic nezapomněla, kouká na rozvrh).

Z6: Já si to kontroluju. Já když jsem si to kontroloval, tak jsem to lepidlo nemohl nějak najít. Já si prostě vždycky zkontroluju penál a kouknu se, jestli mám všechny pastelky.

Výzkumník: A jak si zkontroluješ, že máš všechny sešity na druhý den?

Z6: To si nekontroluju.

Z5: Já jo.

Z6: Ale to si nechávám v aktovce.

Z4: Já si to zase kontroluju podle rozvrhu.

Z5: Jo to já taky vlastně.

V: A podle toho úkolníčku taky podíváte se, jestli tam nemáte napsaný, že ještě potřebujete něco dalšího?

Z6: Já si to pamatuju.

Stalo se vám někdy, že jste na něco zapomněli?

Z1: No... jo já jsem několikrát už zapomněl ten... pohádkový sešit a já jsem ho totiž neměl, máma mi ho tam totiž nedala a mně se to stalo několikrát. (Pozn.: domácí úkol nikdy nezapomněl).

Z2: Já jsem si totiž jednou spletla rozvrh, že on byl takhle a já jsem zvyklá na takhle (Pozn.: obrátila ho o 90°) a já jsem si připravila češtinu, hudebku matiku a angličtinu (směje se). (Pozn.: Z3 jí do toho vstupuje a říká, že přitom byla čeština, angličtina čeština a matika.) Jinak jsem si nic nezapomněla. Tělocvik jsem si jednou zapomněla odnést domů. (Pozn.: úkol si jednou taky zapomněla, a to když jí tam paní učitelka udělala úplně malinkatý puntík a ona ho neviděla).

Z3: Já jsem si zapomněla hlídat sešit, tak už se mi ztratil a mám novejš. Jednou jsem zapomněla domácí úkol ale jenom jednou... v prvouce.

V: A jak je to možné, že jste si něco zapomněli, když říkáte, že si to píšete a koukáte do rozvrhu?

Z1: Někdy se pančelko, může stát, že si nekouknete na rozvrh a připravíte si hodně všechno a třeba český jazyk se vám tam nevejde, třeba slabikář, a pak jdeme do školy a potřebujeme slabikář... to se taky může někdy stát... takže vždycky podle rozvrhu si musíme připravit a ne všechno nacpat do tašky.

Z3: Protože já jsem se jednou zapomněla kouknout na rozvrh.

Z6: Jenom jednou se mi to stalo, že jsem zapomněl.

Z5: Mně taky jednou

Z4: Já jsem zapomněla jednou všechny učebnice a to bylo pondělí a v úterý jsme měli zrovna volno a já jsem myslela, že je další pondělí a ona už byla středa a já jsem zapomněla všechno, co bylo na středu

Z5: Mně jo. Učebnici a my jsme měli prvouku... a my jsme měli fotbal totiž... a já jsem neměl s sebou učebnice

Z6: Já jsem zapomněl třeba to... hmm... učebnici jednu. Já jsem měl špatně napsanej rozvrh

V: A co na úkol? Zapomněli jste někdy na úkol?

Z6: Jo. V první třídě asi třikrát. Protože já jsem strašně dlouho byl to... buď moje máma šla na poštu a pak ještě někam něco musela jít zařídít... a nebo ještě... že jsem dlouho byl vzhůru kvůli tomu, že... se přišli podívat nějaký lidi na náš byt... a mně to rušilo. Jo já jsem si to pamatoval, že jsme měli úkol, ale buď mě někdo rušil, nebo jsme přijeli pozdě domů.

Z5: Jo. Jednou, protože my jsme byli s kamarádem... u jedny kamarádky... přespali, to byly ještě prázdniny a my jsme měli mít úkol... a my jsme na to zapomněli... takže
Z4: Hm... Já jsem byla u bratranců a úplně jsem na to zapomněla, protože jsem si tam u nich hrála.
Výzkumník: A měla jsi to někde napsaný, že máš ten úkol?
Z4: V úkolníčku, ale tam jsem se ani nepodívala.
Z6: V první třídě jsme taky měli úkolníček, ale ten byl spíš do družiny na lístečky a tak.
<i>Některé věci do školy Járovi chystá maminka. Třeba svačinu, nebo oblečení na druhý den. Fanda už mnoho věcí zvládne sám bez pomoci. Třeba ořezat pastelky a zkontrolovat penál, jestli v něm nic nechybí. Verča potřebuje s mnoha věcmi pomoci. Třeba sešity a pomůcky do tašky balí společně s maminkou.</i>
Co už zvládnete sami bez pomoci a nikdo to nemusí kontrolovat?
Z1: Já to dělám jako Jára, že mi to přichystá maminka noo... joo já si sám ořezávám pastelky , takže malinko i jako Fanda a jako Jára.
Z2: Já to dělám jako Verča, kromě toho penálu a tich různých věcí. Jenom svačinu mi chystá... a něco co nemůžu dělat, třeba bagetu krájet.
Z3: Já to dělám trochu jako Fanda, kromě penálu... mě chystá máma svačinu.
Z6: já si dělám svačinu a ...hmm... ještě oblečení si připravuju občas sám, když nevstanu moc pozdě, ale většinou mi spíš máma připravuje . Jinak všechno sám.
Z5: Já si to dělám sám. Úplně všechno, i úkoly, svačinu, i tašku i oblečení.
Z4: Já si připravuju taky oblečení jenom někdy si dělám svačinu většinou mi to dělá mamka a připravuju si tašku sama.
S čím ti rodiče pomáhají?
Z2: Třeba s maminkou a tatínkem se učíme angličtinu , abych to uměla. A maminka mi pomáhá připravovat tašku
Z4-Z6: To asi ne
Co mají na starosti jen rodiče?
Z1: Mně chystaj všechno.
Z2 a Z3: Svačinu.
Z6: Tak já nevím, tak třeba... tak tu... občas mi připravujou svačinu třeba... když vstanu pozdě hodně
Z5: Všechno si dělám sám.
Výzkumník: I pití třeba?
Z5: Ano
Z4: Ne tak to mi nalejvá máma.
Z6: To mi dělá máma , protože mi dělá citronádu.
Z5: My máme doma balíčky, kde jsou pití, tak si roztrhneme a tam si vždycky vezmeme.
<i>Kromě školních povinností, mají některé děti i nějaké domácí povinnosti. Jára musí každé ráno vyvenčit Jessinku. Fanda má na starosti vynášení odpadků. Verča zas musí každou sobotu vyluxovat ve svém pokojíku.</i>
Co máte doma na starosti vy?
Z1: Oooo já někdy luxuju , já někdy luxuju, když je nějaká návštěva, tak já vždycky musím luxovat... Třeba včera jsme měli oslavu a já jsem měl povinnost tam připravit s mámou chlebičky a udělat jednohubky ... A musím uklízet hračky když luxuje táta, protože já si hodně hraju s legem a oni tam jsou takový ty malý minituplíčky tak aby se neztratily tak

<p>to...</p> <p>Z2: Já mám za domácí povinnosti, když to... tak mám udělat koupelnu, pak mám vyluxovat, vytřít a ještě umýt okna.</p> <p>Z3: Můj táta mi... když luxuje táta, tak on mi třeba řekne, abych si sedla na postel a abych se ani nehla... a musím uklízet hračky, když táta (nesrozumitelné, asi „uklízí“)</p>
<p>Z6: My si jenom občas uklidíme pokojíček.</p> <p>Z5: My s bráchou vyhodíme odpad a ještě dojdeme se psem.</p> <p>Z4: Já musím v pokojíčku uklízet a nebo hlídat malýho brášku.</p> <p>Z6: A ještě občas dojdu na nákup.</p> <p>Z5: Já taky.</p> <p>V: A jak to děláte, abyste na ty povinnosti nezapomněli?</p> <p>Z5: Máma mi to říká.</p> <p>Z4: mně taky.</p> <p>Z6: Mně taky, protože občas to taky nedělám (směje se). My si vždycky vzpomenem, když zrovna na nákup nepotřebujeme.</p> <p>Z5: Třeba se vždycky s bráchou na to připomeneme. Společně to děláme s bráchou. Brácha je starší.</p>
<p><i>Maminka už se docela zlobí a tak jde za Verčou, že úkoly udělají společně. Verunce se ale pořád nechce. Tak se začne vymlouvat: nejdřív, má žízeň. Pak se jí chce na záchod. Pak má hlad. Maminka jí říká: „Verunko, kdybys to pořád nezdržovala, tak už to máš dávno hotové.“</i></p> <p>Stává se vám také někdy, že se vám do něčeho nechce a snažíte se to zdržovat podobně jako Verunka? Co se vám většinou nechce a proč.</p>
<p>Z1: Jo já mě se nechce psát úkoly který to... ale pak je udělám. Mě se třeba nechtělo včera připravovat ty chlebičky a chtěl bych si to... třeba pinkat</p> <p>Z2: Já to nedělám. Mně se třeba taky nechce uklízet. A pak mi říká maminka: To by si někdo zasloužil odměnu. (Pozn.: Imituje intonací lákání, a směje se) A po tom vždycky... po tom uklízení mi dá pytel pytlíků bonbónů.</p> <p>Z3: Jo Mně! Mně se to taky občas nechce... psát, ale chce se mi skládat takovou hru od Ježíška, a tam se skládaj takový slova, a tam si vytáhneš obrázek a musíš poskládat to slovo.</p> <p>Pozn.: Do úkolů se jim všem chce. Z2 dokonce říká, že to někdy ani nemůže vydržet do té neděle.</p>
<p>Z4 - Z6: Jo (smějí se)</p> <p>Z6: Hodně krát se mi to stalo. (směje se) Třeba mě se vůbec nechce, když máme úkol z češtiny</p>
<p>Jakým způsobem to zdržujete?</p>
<p>Z1: Nee to já neříkám (směje se) Já říkám: já chci jít na počítač! Já chci hrát na tabletu hry!</p> <p>Z2: No... já to někdy dělám (zastydí se a usmívá se), když se mi něco hrozně moc nechce, třeba když se mi nechce... mně když se nechce spát, tak říkám: mami, mě se chce hrozně čurat mami já chci pít mami já mám hroznej hlad</p> <p>Z1: Mně když se nechce spát, tak já říkám: Tatií já chci ještě koukat na televizií! A pustit si film! A pustit si pohádku! A pustit si Minecraft! (směje se)</p> <p>Z3: Já když přijdu domů a mám jít spát, tak se mi chce hrozně jít spát, a potom řeknu tátovi: Tatií mě se chce pít! V noci, tatií já mám hlaaad.</p>

Výzkumník: A opravdu máš hlad a žízeň, nebo to jenom tak říkáš, abys nemusela být v posteli?

Z3: Hlad říkám, jen abych nemusela být v posteli a žízeň mám doopravdy, protože vždycky mi je strašný vedro.

Z6: Třeba že mám hlad anebo že třeba máma musí vyplnit nějaký papírek. No občas mám doopravdy hlad.

V: A co bys radši dělal místo toho úkolu?

Z5: (směrem k Z6) Pařil by si na X boxu (směje se)

Z6: To ne. Já bych se spíš koukal na pohádku nebo šel někam s kamarádama.

Z5: Občas se mi nechce a pak se mi chce.

Z4: Když máme úkol z prvouky, tak se tátovi vymlouvám, že jsem třeba unavená ale přitom vůbec nejsem. Radši si kreslit nebo koukat na televizi.

Z5: Já bych chtěl pařit s bráchou na tabletu nebo na X boxu.

V: Ještě je něco so se vám pravidelně nechce? Co vás otravuje?

Z6: Do školy (směje se) se mi vůbec nechce

Z5: Mě otravuje, když píšu diktát... s mámou... ona mi diktuje slova a mě se do toho nechce.

V: A snažíš se to taky nějak zdržovat? Nějak to odsunout? A jak?

Z5: No že potřebuju kadit, že mám žízeň a že se na něco potřebuju kouknout noo...

Z4: Mě se zase nechce uklízet. A máma mi říká, aby sem to uklidila neboo... to nepůjdu zítra do školy...tak říkám... tak radši jdu...

Z5: (směje se a říká směrem k Z4) nemusela bys do školy?

Z4: (směrem k Z5) Ale já chci chodit do školy.

V: A když to takhle zdržujete, tak uvědomujete si u toho, že vás to stejně nemine, že si to stejně budete muset udělat?

Z4-6: Jo.

Z5: Mně to jednou prominula, že sem byl fakt unavenej.

Z6: Mně taky.

V: A říkáte si potom třeba, když to takhle dlouho zdržujete a pak ho děláte dlouho ten úkol, tak říkáte si: ty jo, proč jsem s tím nezačala dřív, už jsem to mohla mít hotový

Z6: Ne... my totiž hodně máme ty úkoly z matiky a to my jde hodně

Z5: Máma mi říká...hmm... já jí říkám, že jsem hodně unavenej a pak u toho usnu.

V: A uvědomujete si, že kdybyste ty úkoly udělali hned, že byste potom měli víc času?

Z4-6: Hmm (Pozn.: kývou, že ano)

V: A stejně se vám nechce to udělat hned?

Z4-6: (usmívají se) Ne.

V: A jak je to možný?

Z6: Nevim, ale já si to stejně pak vždycky udělám

Z5: S mým tátou je to vždycky moc dobrý, protože my uděláme vždycky aspoň jenom úkoly no... a pak třeba mám volno už. Když mi táta říká, abych si připravil penál, tak vždycky ukážu, že ho mám připravenej a přitom ho nemám (směje se a stydí se)

To je vše. Napadá váš ještě něco? Chtěli byste něco dodat?

3. ročník

Jára, Verča a Fanda jsou žáci 3. C (4. C, 5. C). Járu ze všeho nejvíc baví výtvarka, rád maluje a vyrábí různé věci. Verču zase baví tancování. Dvakrát týdně chodí do tanečního kroužku. Fanda je zapálený fotbalista. Jednou by chtěl být slavný. Trénink má skoro každý den a v sobotu většinou hraje zápasy.

Chodíte na nějaké kroužky? (Jak často?)

Je pátek, poslední hodina – Matematika. „Cvičení 3 na stránce 28 bude za domácí úkol na pondělí. Je sice delší, ale máte na něj spoustu času,“ říká paní učitelka.

Jára si domácí úkol zapíše do úkolníčku. Verča úkolníček nemůže najít, tak si úkol poznamená na ruku. Fanda si cvičení z pracovního sešitu vyfotí na mobil.

Konečně zvoní. Děti si rychle balí věci do tašek, aby mohly být brzy na oběd. Pak je tam vždy dlouhá fronta. „Děti, zapomněla jsem vám říct, že v pondělí budete na výtvarku potřebovat dvě brambory – budeme vyrábět tiskátka,“ říká paní učitelka.

Jára ještě rychle vytáhne notýsek a napíše si tam „DVĚ BRAMBORY“. Verče už se nechce vyndávat penál z tašky, bude si to pamatovat. Fanda vytáhne mobil a po cestě do šatny si nastaví upomínku v mobilu.

Kam si úkoly a další poznámky píšete vy?

Z7 a Z8: Do **úkolníčku**

Z9: Do **úkolníčku** a když si zapomenou úkolníček tak si to **pamatuju**

V: A nezapomenete na to někdy? Vždycky si to píšete?

Z7: Asi ne no... vždycky ne no... Někdy si to **pamatuju**, ale většinou si to **píšu**

Z8: **Já taky**

Z7: No právě že **když zapomenem** ten úkolníček doma... (Pozn.: tak si to pamatují)

Z9: Já taky... že třeba když se mi už nechce **vyndávat z tašky**

Z8: Taky když už se mi to nechce **vyndávat** (Pozn.: tak si to pamatuje)

Z10: Do **úkolníčku**, nebo se je **zapamatuju**... když nemám úkolníček, tak si to napíšu na **papír** a dám si ho **do penálu**, abych na to nezapomněl

Z11: Já si je píšu do **úkolníčku**... ale většinou si je tam nepíšu, ale **zapamatuju si je**

Z10: (směrem k Z11) to musíš mít těžký (směje se)

Z12: Do **úkolníčku**

V: (směrem k Z10) A nestává se ti, že to zapomeněš?

Z11: Noo... jednou **se mi to stalo**... Dneska máme písanku strana 16 celá strana... Tenkrát to jsem zapomněl domácí úkol z matiky, kterej byl včera...

Jára jde ještě vyzvednout mladší sestru. Když přijdou domů, hned se převlékne a vyndá všechny věci z tašky. Hned se pouští do úkolů.

Fanda si chce po škole nejdřív trochu odpočinout, aspoň hodinku. Třicet minut hraje Minecraft na počítači. Pak si ještě chvíli čte komiks. Do úkolů se mu sice moc nechce, ale pustí se do nich. Odpoledne má ještě trénink fotbalu, celý úkol z matiky by určitě nestihl. Rozhodl se tedy udělat jenom kousek a zbytek dodělal v sobotu.

Verča si po škole hodí domů tašku a jde s kamarádkou Aničkou trénovat novou taneční sestavu na hřišti. Na úkoly má přeci celý víkend. Jenže nakonec se k úkolům dostane až v neděli večer.

Děláte úkoly spíš jako Jára (hned), nebo jako Fanda (krátký odpočinek a pak hned práce), nebo jako Verča (těsně před tím)?

Z7: Já to dělám jako **Fanda**. V tom odpočinku si chvíli třeba lehnu do postele no... a někdy

si třeba na chvíli **zahraju nějakou hru**... no a to je asi všechno... to trvá asi půl hodiny
Z9: Já to mám taky jako **Fanda**, že si chvíli odpočinu, a když odpočívám, tak si třeba vezmu knížku, táta spí, tak si lehnu k němu a čtu si knížku nebo si hraju nějakou **hru na mobilu** (Pozn.: 2 hodiny)

Z8: Taky jako **Fanda**... a vždycky si lehnu... vždycky si ke mně vyskočí pes a **hraju na telefonu** (Pozn.: čtvrt hodiny)

(Pozn.: Pak se pouštějí do úkolů.)

Z9: Když nemám **baseball**... a když jo tak ho **dělám hned**

V: A chce se vám do těch úkolů pak? Když se už třeba zaberete do knížky?

Z9: Ne

Z7: Mně to jako ani nějak nevadí... ani ne... když je třeba **nějaký takový delší, tak už se mi to nechce** moc dělat, ale když je to **něco jednoduššího tak je to jako v pohodě**

Z9: Mně se to nechce třeba, když to je **čtení**, tak si to vždycky **udělám večer**... si **lehnu do postele** a čtu si to

Z8: Já vždycky třeba když máme nějaký ten **delší úkol**, tak se mi to nechce dělat, ale když máme čtení tak si taky lehnu do postele a čtu si to

Z11: **Já okamžitě**

Z10: Jako **Fanda**... nejdřív se najím a pak dělám úkoly a pak jdu, vezmu **mobil a jdu hrát**... sice to mám zakázaný, ale nevadí (smích)

Z12: Já si to taky dělám **hned**.

Také si někdy rozkládáte některé povinnosti na části, jako Fanda? (kousek hned a zbytek později)

Z7: No to dělám **taky někdy**... když někdy udělám třeba **jenom stránku**, a pak udělám z matematiky třeba tu další... **ty další dvě cvičení** nebo tak

Z9: Já... **občas to dělám**... já to dělám třeba tak že máme **tri cvičení**, **jedno a půl si udělám jeden den**, další si udělám **další půl cvičení** a další si udělám **další den**...

Z8: Já si to dělám občas tak, že si to taky **rozložím**... **nejdřív třeba čtení** a pak až **matematiku**. (Pozn.: Ale v jeden den. Jde jen o výběr pořadí)

Pozn.: Úkoly na víkend dělají Z7- Z8 **hned v pátek**. Po bližším doptání:

Z9: Já to dělám... jako až ty **další zbývající dva dny**... že to jakoby ten **půl den nedělám**, protože **mám baseball**

Z8: Já to dělám **hnedka v pátek**.

Z7: No já se to snažím taky dělat **hnedka v pátek**. (V: Snažíš. To znamená, že se to vždycky nepovede?) Vždycky ne... no že si třeba chci právě odpočinout, jako **Fanda**. Pak to dělám **v sobotu**.

Z7: Podle mě ta Verča... ta je podle mě blbost, protože dělat to v neděli večer, úkoly... pak nám to třeba **v tý neděli večer nepůjde** a už **budeme třeba unavený** a **nebude se nám to chtít** dělat a prostě **to kvůli tomu třeba neuděláme** nebo tak... mně to přijde blbost... A u toho Fandy mi to přijde takový dobrý no a u toho dalšího mi to taky přijde dobrý

Z9: Já nevím... já taky asi ty dva (Pozn.: Fanda a Jára)

Z8: Já taky ty dva

Z9: Jako je to divný, protože když to udělám v neděli večer, tak už si pak řekneš: **hmmm mně se to nechce dělat, to neudělám, nechám si to na zejtra na ráno**, a pak to **zapomenete a... máte poznámku**

Z11: **Já ne**

Z10: **Ne... nikdy**... jenom **čtení**... co mě nebaví

<p>Z11: Noo já si to rozkládám tak, že přečtu jednu stránku a pak jako třeba hned jak přijdu ze školy, jak si udělám úkoly tak si přečtu jednu stránku a na večer přečtu druhou</p> <p>Z12: Ne</p>
<p>Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?</p> <p>Z9: No podle mě to má výhodu, že to nemusíte všechno dělat v jeden den, ale zase nevýhodu že si další den řekneš prostě: hmm já už jsem to udělal včera a pak si další den řekne: jee já jsem to neudělal celý</p> <p>Z7: To je podle mě takový... jakože... no někdy je to blbý a někdy je to dobrý.. někdy je, že prostě si to uděláš hned v pátek a pak si řekneš, že si to necháš na příště a ráno na to zapomeš už si chceš hrát s něčím jiným, myslíš, že už to máš všechno hotový a najednou pak ti teprve dojde, že to máš nedodělaný třeba v neděli večer a zapomeš to</p>
<p>Z10: Že na to můžeš pak zapomenout...? Výhody to nemá</p> <p>Z11: Výhody to nemá... noo když to rozložíš tak to má trochu výhodu že pak můžeš jít na chvílku ven</p> <p>V: A má nějakou výhodu, když si ten úkol uděláte hned, jak přijdete ze školy? Je to výhodný?</p> <p>Z10 - 12: (chvíli přemýšlí) Jo</p> <p>Z11: Jo je to moc výhodný pro mě... no tak když si ty úkoly už uděláme, tak budu mít už pokoj a můžu jít ven klidně nebo kam budeš chtít</p> <p>V: A má nějakou výhodu, když to neuděláte hned? Když si třeba chvíli odpočinete a dostanete se k tomu až později?</p> <p>Z10: Joo! Třeba když jsme moc hladoví... tak se najím...</p> <p>Z11: Má to výhodu kvůli tomu, protože když se najíte tak se víc soustředíte dycky... to vim to mi říkal strejda nebo máma... nevím</p>
<p>Také někdy děláte povinnosti těsně před termínem? Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?</p>
<p>Z7 a Z8: Ne</p> <p>Z9: Mně občas když na to zapomenu, což se stává skoro vždycky</p> <p>Z7: Já ne... já to vždycky nedělám na poslední chvíli, já si to prostě snažím udělat hned a na poslední chvíli to nikdy nedělám</p> <p>Z9: Mně to máma vždycky připomene, řekne mi: koukni se do úkolníčku, nemáš něco za úkol? A já pak zjistím, že mám úkol.</p> <p>Z8: Já to dělám někdy na poslední chvíli, když to třeba zapomenu, ale nestává se to často, protože mi máma vždycky řekne, jestli nemám nějaký úkol</p>
<p>Z11: No když si to uděláme o přestávce tak to pani učitelka zjistí, že jsme si to dělali o přestávce, protože tam nebude podpis</p> <p><i>Maminka sice Verunce několikrát během víkendu úkoly připomínala, ale Verunka vždy jen řekla: „Nemám čas.“</i></p> <p>Říkáte také někdy „nemám čas“? Co děláte, když „nemáte čas“?</p>
<p>Z9: Já třeba říkám: Ještě chvíli si budu hrát a pak na to půjdu; třeba.. ale to se mi moc nestává, že bych řek: já nemám čas; jenom když třeba se s někým domluvim, že půjdu k němu domů</p> <p>Z7: Já... hmm... (dlouhá pauza) já to moc jakoby neříkám, ale někdy to řeknu, když ještě něco dělám, něco důležitýho... no třeba musím dát morčeti nějakou vodu nebo nějaký jídlo a prostě v tu chvíli nemám čas nebo se třeba převlíkám do tepláků no... a jinak to jako neříkám kvůli tomu, že jako kdybych si hrál... tak to jako asi neřeknu</p>

Z7: Jo já nikdy neřeknu: nemám čas; ale říkám, že třeba: Teď nemůžu, já jsem se s někým domluvil, že půjdu na hřiště

Z8: Já to říkám jenom občas, když dávám psovi vodu nebo jídlo nebo když mám **větší skóre na telefonu v nějaký hře** (směje se)

Z11 a Z12: (vrtí hlavou, že ne)

Z10: Noo **někdy abych nemusel dělat úkoly**... Koukám na **televizi**

Z11: (směrem k Z10) **Napřed úkoly, a pak je nějaká televize** (směje se)

Z10: (směrem k Z11) Ně... televize a **pak až zejtra úkoly** (směje se) (V: proč?) No to dělám ze srandy protože se mi **nechce dělat úkoly**.. (V: a proč se ti nechce dělat úkoly) Protože to je **NUDA!**

Z11: Já si někdy dělám, že se někdy koukám na televizi ještě jak přijdu ze školy, že si dám jako že budu se na chvilku koukat a **pak půjdu na úkoly a vůbec mi to nevadí**.

Verunce se do úkolů nechce. Snaží se je co nejvíc oddálit. Nejdřív se jde napít. Pak se jí chce na záchod. Pak řekne mamince, že má hlad. Maminka už se opravdu zlobí. „Verčo, kdybys to pořád tak nezdržovala, tak už jsi ty úkoly mohla mít hotové.“

Také se vám občas do něčeho nechce a snažíte se to co nejvíce oddálit? Proč?

Z7-Z9: Jo (smějí se)

Z9: Mně táta vždycky říká: hele už na to běž, nemáš čas, už si to měl 5x hotový; a já mu vždycky řeknu, že... **že se mi do toho nechce...**

Z8: **Já to taky dělám**

Z9: **Pak mě nakonec zmlátí** a... (směje se) **já si je půjdu dělat**

Z7: No.. občas jo... do těch **úkolů**, který jsou vlastně... třeba... máme dvě stránky, když máme dělat z něčeho... jako mě nebaví hlavně dělat třeba **dvě stránky z matiky**, to mě docela naštvě...

V: Jakože to je dlouhý jo? Nebo že to je matika?

Z7: No ne že to jsou prostě **dvě velké stránky** a že tam **je toho hodně**, ale jinak z angličtiny když máme takhle úkol dvě stránky, tak to je v pohodě, protože (do toho vstupuje Z9: Jsou krátký a Z8: jsou malý) **ty stránky jsou takhle malý** a jsou tam třeba **dvě cvičení**

Z9: No mně vlastně občas vadí... jako když to **je velký** tak prostě třeba nějaká doplňovačka ta mě **nebaví**, ale že z té angličtiny to je takhle malý a já si řeknu, no tak to si udělám ve družině, tamhle to si udělám doma, tamhle to si udělám ve škole a vždycky si to nějak **rozkládám**

Z8: Mně se do toho nechce, když je to **matematika** a když máme z ní třeba **dvě stránky**, ale když je to ta **angličtina tak mi to nevadí**

V: Mluvíte o matice a angličtině a jiný úkoly nemáte? Nemíváte třeba z češtiny?

Z9: No z češtiny ta doplňovačka **mě nebaví** a z prvouky když máme něco, tak to je **občas lehký**

V: Takže spíš se snažíte nebo nechce se vám do toho, co je dlouhý?

Z7: No ale když jako mám třeba z té češtiny, tak ta **čeština mi jde podle mě jakoby...** hm.. noo ... **jde mi víc** a dělám to jakože... nad tím **nemusím moc jako přemýšlet**, kdežto nad matikou sice nad tím taky musím přemýšlet, jakože ty vyjmenovaný slova, ale prostě **dělá se mi to nějak líp ta čeština**

V: No a jakým způsobem to oddalujete? Taky říkáte, že máte žízeň, že potřebujete na záchod, nebo jak to děláte, když se to snažíte co nejvíc oddálit?

Z8: Já to dělám tak, že třeba řeknu, že mám **žízeň** anebo že jsem si něco **zapomněl ještě u kamaráda**... ale máma mi to někdy neuvěří, takže mě seřve a jdu domů

Z9: Já se vždycky to snažím udělat... že vždycky řeknu mámě: mamí já chci na hřiště a... často to nevyjde... musím být doma... a tak třeba říkám, jestli nezavoláme nějakému kamarádovi...

Z7: Já to dělám tak, že někdy řeknu, že se třeba bouchnu a strašně mě to bolí (směje se) (Z9: simulant (směje se) joo třeba že mám žízeň nebo že mám strašnej hlad nebo že mě bolejí nohy nebo že mi je strašná zima

Z10: Joo vždycky (směje se)

Z11: Mně ne... ale většinou mi řekne strejda Pavel nebo máma řekne, abych si šel dělat ty úkoly, no tak si jdu je udělat, protože.. mě to ani moc nebaví koukat se na televizi, spíš hraju na play stationu Call of Duty nebo nějaký jiný hry

Z10: Když se jdu najíst a už to sním a máma mi řekne, že mám dělat úkoly tak řeknu, že chci ještě jíst

Z11: To dělám občas taky

V: Počkej, ale děláš to protože máš hlad, nebo protože se ti nechce do těch úkolů

Z11: Protože mám hlad

Z10: Nechci do úkolů... (stydí se a směje se) pak si dám zmrzlinu (směje se) (V: A jak tě mamča dokope, aby sis je udělal?) Že na mě začne řvát no, ale to se stane jenom když zjistíš že to nechci dělat

V: Hele a není lepší, když si ty úkoly uděláš hned? (Z11 a Z12: Joooo; Z10: Neeee) abys pak měl čas?

Z10: Právě nevím (směje se) protože je to dlouhé a nudím se

Z12: Já to neznám tohle... mně když naši řeknou, že se jde na úkoly, tak jdu

Když si Jára udělá úkoly, zkontroluje si podle rozvrhu, co bude na pondělí potřebovat a připraví si všechny věci rovnou tašky. Na geometrii dlouhé pravítko a ořezanou tužku. Poslední hodinu bude tělocvik. Připraví si čisté oblečení do batůžku a ten dá rovnou k tašce, aby na něj nezapomněl. Pak se ještě podívá do úkolníčku. Má tam napsané ty brambory. Poprosí o ně maminku a rovnou si je šoupne do tašky, do pondělka se tam nezkazí.

Podle čeho si připravujete věci do školy vy, abyste na nic nezapomněli?

Z9: Já si je připravuju tak, že si je jakoby.. ten rozvrh už pamatuju, protože vždycky každé den se na to koukám, takže si už na to, od té třetí třídy, takže si to pamatuju

Z7: Já s sebou vždycky nosím v aktovce úplně všechno, takže na nic jako nezapomenu, ale občas se mi stane, že to tam nemůžu najít nebo jsem to tam doma prostě někde nechal... no a prostě vždycky si takhle nechám tam všechno, protože mě to takhle přijde nejlepší, sice je to těžký, ale mně to nepřijde těžký, že mamka vždycky říká, že to je strašně těžký, ale mě to vůbec nepřijde těžký, no takže vlastně tam nosím vždycky všechno...

Z8: Já jsem si to vždycky napsal na složky.. si to napíšu a když se mi to už nechce dělat tak tam hodím všechno učení... no že jak si tam dávám do toho to učení, tak že to tam mám napsaný na kraji

Z10: No já si to připravuju tak, že když něco zapomenu, nevádí, dostanu poznámku, nevádí... tak mi máma zakáže něco třeba mobil mi zakázala na měsíc... Protože třeba... nebo se mi to zničí, třeba se mi zlomilo pravítko. Že si to někdy nenapíšu a zapomenu na to...

Z11: No... já dycky já si raději přečtu... a udělám úkoly.. tak se kouknu do toho úkolníčku nebo si to zapamatuju, co máme přinést ze školy, tak si to rovnou okamžitě dám do tašky, když přijdu nebo po těch úkolech

<p>Z12: Já si to píšu do toho notýsku a když mám něco přinést a vždycky se podívám na rozvrh, co máme mít</p> <p>Z10: Ne já podle rozvrhu ne... já podle ničeho... z hlavy... já si to pamatuju a všechno mám tady (Pozn.: ve škole) takže jenom kupičku a penál</p> <p>Z11: Já dělám to, abych na to nezapomněl, tak já si prostě všechno naházím do tašky.. úplně všechny učebnice co mám doma (směje se)</p>
<p><i>Fandovi zvoní telefon. Aha, to je ta upomínka, co si nastavil, aby nezapomněl na brambory. Poprosí o ně maminku, ale maminka mu řekne: „Brambory doma zrovna nemám, ale v sobotu pojedeme na nákup, tak ti je koupím.“ Ještě, že to řekl včas. Fandovi už se párkrát stalo, že ve škole zjistil, že na něco důležitého zapomněl.</i></p> <p>Stalo se vám to také někdy?</p>
<p>Z7: Jo... mně jo... jakože třeba sem nemohl najít třeba nějakou učebnici ale nepodíval jsem se potom pořádně.. a najednou jsem pak doma zjistil, že to tam mám no</p> <p>Z9: joo hodně krát docela.. třeba že jsem zapomněl úkol, nebo že třeba nemám pomůcky... Že si to zapomenou doma nebo že prostě si hraju s bráchou, takže tam máme rozehranou hru, takže se skoro vždycky perem a vždycky na to zapomenou.. mě to baví tak nechci přestat</p> <p>Z8: Mně se to stalo třeba s úkolama.. třeba když si myslím, že mi máma dala do složek ten týdenní plán a pak nakonec ve škole zjistím, že ho tam nemám nebo třeba když si někdy zapomenou penál a taky si zase myslím, že ho tam mám a vždycky ve škole zjistím, že ho tam nemám nakonec</p> <p>V: A píšete si to vždycky? Nezapomenete si to někdy zapsat?</p> <p>Z9: Já si to tam píšu, ale vždycky na to zapomenou... no já si jako by moc nečtu ten úkolníček, že na to vždycky zapomenou, že ho mám v tašce</p> <p>Z7: Já si to tam píšu někdy ale někdy na to prostě.... si řeknu, že už mám všechno hotový, ale pak mi dojde nakonec, že se podívám do úkolníčku a zjistím, že mám ještě jeden úkol no takže..</p> <p>Z8: Já si to někdy zapamatuju no, ale pak přijdu domů a zapomenou to...takže máma se mě pak ptá, jestli mám úkoly, já řeknu že ne, a tak se to stane</p>
<p>Z12: Ne</p> <p>Z11: Mně pětkrát</p> <p>V: Vždyť jsi před chvilkou říkal, že jsi zapomněl jen jednou, že akorát jednou jsi zapomněl nějaký úkol?</p> <p>V11: Ne úkol ne... jako sešity pracovní.. matiku.. no jako dvakrát matiku, jednou český jazyk a jednou ještě hudebku a jednou angličtinu... No tak já si to tam jako připravím a když si to spletu s nějakým jiným dnem, tak jsem prostě v prčících no...</p>
<p>Jak jste se cítili? Co se vám honilo hlavou?</p> <p>Z9: Třeba že jsem na sebe naštvanej, že jsem to zapomněl, protože bude třeba máma taky naštvaná a třeba mi neudělá jídlo (V: No to snad ne, že by ti neudělala jídlo, ne?) No jako někdy mi řekne, že půjdu spát bez večeře...</p> <p>Z7: Že třeba... jsem prostě na sebe naštvanej, že to ještě vlastně musím doma dodělávat že se mi to nechce potom dělat, takže jsem na sebe hodně naštvanej</p> <p>Z8: Jsem na sebe taky naštvanej a je mi ... je mi ...sem takovej prostě... protivnej, že jsem to doma zapomněl.</p>
<p>Z10: Hrozně se naštvu... na mámu, protože mi zakáže mobil...</p> <p>Z11: Já jsem naštvaný na sebe... no protože když něco zapomenou, tak se vždycky naštvu</p>

<p>na sebe protože dostanu poznámku nebo se někdy naštvu aj na pani učitelku</p> <p>Z12: Já se naštvu na sebe</p>
<p><i>Jára jde s hotovými úkoly za tatínkem, aby mu je podepsal. Už si úkoly dělá sám, maminka nebo tatínek mu je pak akorát podepíše.</i></p> <p><i>Fanda si úkoly píše nanečisto na papír. Dá je rodičům zkontrolovat a pak je přepíše.</i></p> <p><i>Verunka dělá úkoly s maminkou nebo tatínkem.</i></p> <p>Děláte úkoly sami, nebo s někým? (S kým? Proč?)</p>
<p>Z7: Já je dělám většinou sám, ale když tam něco nepochopím, tak jdu za mámou</p> <p>Z8: Já to dělám taky většinou sám, ale taky když to nepochopím, tak jdu za mámou noo a když tak mi to stejně ještě pomůže máma, když to mám hotový, abych tam neměl chyby</p> <p>Z9: Já třeba se čtením mi pomáhá máma, že u mě sedí, jestli to mám dobře, jestli to vlastně čtu a když mám úkoly, tak si je dělám sám a když něco nechápu, což je skoro vždycky v češtině ale v maticce skoro všechno chápu, tak dojdu za bráchou, a když nikdo není, tak jdu za mámou nebo si vezmu bráchovu učebnici</p>
<p>Z12: S maminkou... sedí u mě, já si to nejdřív píšu nanečisto a pak to přepíšu a máma občas i uklízí u toho</p> <p>Z11: Sám... no já si je jako dělám teď sám, pak to dám zkontrolovat mámě, nebo si je dělám někdy nanečisto a pokud to mám správně, tak to přepíšu do pracovního sešitu a mám to stejně špatně (směje se)</p> <p>Z10: Sám... protože je se mnou chůva... rovnou do sešitu</p> <p>Z11: To čtení dělám sám</p>
<p><i>Hotovo. Jára už má všechny školní povinnosti hotové. Ted' si může konečně vyrobit to bezva letadýlko z papíru. V pět hodin tedy ještě musí vyvenčit Jessinku, to má Jára na starosti, ale do té doby má ještě čas na hraní. Před pátou hodinou Járovi vždy volá maminka, aby na Jessinku nezapomněl.</i></p> <p><i>Fanda si udělal část úkolů a za hodinu mu začíná trénink fotbalu. Když odchází, vezme s sebou odpadky. Vynášení koše je zase Fandova domácí povinnost.</i></p> <p><i>Verunka si musí každou sobotu vyluxovat koberec v pokojíku a vyčistit klec morčátku.</i></p> <p><i>Maminka jí to ale musí nejméně třikrát připomenout, než se do toho Verča opravdu pustí.</i></p> <p>A jaké domácí povinnosti máte vy? Co děláte, abyste na ně nezapomněli?</p>
<p>Z9: My se s bráchou střídáme, že jeden tejdén dělá jeden koš a druhý myčku a když se nám nechce tak se pohádáme a táta nám řekne, že to vynese, což mě docela štve, protože když pak řeknu, že jdu, tak řekne, že to vynese on.</p> <p>Z8: Já to mám rozdělený tak... že já uklízím přes víkend a máma uklízí vždycky, když přijde z práce, takže třeba musím dávat najíst psovi a ona mi to potom musí připomenout, abych na to nezapomněl... celej byt že utírám i prach a vysávám všude</p> <p>Z7: My to máme taky se ségrou rozdělený, že já dávám morčeti seno a granule a ona mu dává vodu. Někdy jo no... (Pozn.: zapomene) a připomene mi to většinou mamka</p>
<p>Z11: Já mám vynést koš, plasty, vyvenčit psa Ronyho a někdy ještě vyvenčit Lakyho, to je od mého bráchy pes, a ještě k tomu musím někdy vyluxovat pokoj, umýt zem a ještě něco... to nevím... pamatuju si to sám, nikdo mi to nepřipomíná, protože si to napíšu na papír a dám si to na ledničku nebo prostě někde si to připnu</p> <p>Z12: Vyvenčit psa Barnyho, udělat si úkoly s mámou a uklidit si pokojíček... mám to napsaný na papíře já ho mám vždycky v šuplíku</p> <p>Z10: Uklidit celej byt, jako podlahu a vyluxovat a utřít skříňky a pak vynášet koš a kupuju jídlo, co máma chce, tak jdu do obchodu... když máma chce, tak mi to řekne... já řeknu:</p>

<p>mně se nechce; pak mě seřve, tak zase řeknu: mně se nechce; a pak už jdu Z11: Připomíná mi jenom, abych šel do obchodu, tak já řeknu: hmm.. já nechci... tak ona na mě zakřičí... já nechci zase... po třetí a pak na mě Pavel prostě vyjde a řekne: Mazej do toho obchodu; a já prostě: mně se nechce... a -pfff- dostal jsem ho (Pozn.: pohlavek)</p>
<p><i>Verunka leží v neděli večer v posteli a nemůže usnout. Pořád má pocit, jakoby na něco zapoměla... Co by to jen mohlo být... snaží se usnout, chce myslet na něco hezkého... hmm dnes měli k obědu výborné francouzské brambory... „BRAMBORY!“ vzpomene si najednou!</i></p> <p>Stalo se vám někdy, že jste si na něco důležitého vzpomněli až v posteli? (Jak jste to řešili?)</p>
<p>Z9: Mně se to stalo třeba, že já si takhle jako nedělám, ale vždycky když něco zapomenu, tak pak si řeknu... usnu udělám si to ráno... tak usnu... a ráno na to bud' to zapomenu, nebo mě vzbudí budík a já nechci vstávat, takže už pak není čas na to.. no a ... mě se to moc většinou nestává... v posteli se mi to nikdy nestalo, ale někdy ráno se mi to stalo Z8: Mně se to moc často nestává, ale jednou se mi to stalo, že když jsem ležel v posteli a pak mě to napadalo, takže jsem hnedka vstal, vyběhl jsem z postele a ještě jsem to běžel říct mámě, že to potřebuju do školy Z7: Já jsem si třeba v posteli vzpomněl na to že vlastně ve škole nemám takový učebnice... tak jsem to řekl mámě a ona mi řekla že to musím zejtra ve škole najít, no takže už jsem to prostě nechal a už jsem šel normálně spát a ve škole jsem to pak normálně našel</p>
<p>Z11: Já teda vzpomněl několikrát už na domácí úkol, což bylo jenom v první třídě asi pětkrát nebo šestkrát, tak jsem si na něj vzpomněl... no tak jsem ho šel udělat... noo to jsem musel protože jsem nechtěl dostat pětku... no protože jsem si to jako... zapsal jsem si to do notýsku, ale pak...já jsem to musel okamžitě vstát a udělat ho... a jak byl ten domácí úkol včera, tak jsem si na něj vzpomněl až ve škole, tak jsem to už nechal bejt Z10: Kdyžtak až ráno</p>
<p>Co byste Verunce pro příště poradili?</p>
<p>Z9: Já by sem jí poradil třeba aby si to psala a nebo aby si to psala na tu ruku... nebo aby si to dělala taky do toho mobilu, nebo aby si všechno psala na ruku.. nebo do úkolníčku.. at si to jenom nepamatuje Z8: At si to třeba někam napíše, aby na to nezapoměla, třeba na tu ruku a nebo třeba na nějakéj papír Z7: Já bych jí doporučil podle mě na tom mobilu, protože mi to přijde nejlepší ale když ho nemá tak si to měla psát vždycky do toho ... asi na ruku no... No tu upomínku... jakože máš domácí úkol Z9: Podle mě je lepší ta upomínka než vyfotit Z8: Já to někdy udělám i tak, že to vyfotím na ten mobil, ale to je jenom někdy.. a udělám to třeba doma, abych to pak ukázal mámě, aby to nemusela hledat v tašce a nastavím si budíka, abych nezapomněl to ukázat mámě</p>
<p>Z11: Aby si to zapsala do úkolníčku, aby si ten úkolníček aj koupila a nebo... aby si to ještě napsala na ten papír, když nemá úkolníček, nebo kdyby měla mobil, tak si to napsat na mobil Z10: Nebo si nastavit budíka... já si dávám budíka na Skauta, abych nezapomněl mámě napsat, že tam jsem, protože jsem na to jednou zapomněl Z11: Že já mám mobil s foťákem a aj na točení a já někomu řeknu, co má říct a natočím si ho (směje se)</p>

Přišlo vám něco z tohoto příběhu zajímavé? Chtěli byste něco zkusit zavést u vás doma?

Z7: Mě zaujalo.. jako že bych si vždycky to taky **dělal takhle na mobilu**, že to je takový nejlepší, že **to prostě nezapomeneš**

Z8 - Z9: **Mně taky...**

Z9: Akorát my nemůžeme vytahovat mobil, ale pak ho můžeme mít, takže si to vždycky **můžem napsat potom**, nebo si to napíšu do toho **úkolníčku**

Z11: Mně přišlo zajímavý **ly povinnosti doma**, jako každé by to měl mít... jeden můj kámoš nemusí vůbec nic dělat... a on furt **hraje na tabletu** nebo je venku... aby nehrál na tom **tabletě věčně**, protože by mu to **vymylo mozek**, že by nevěděl skoro nic, to se mi už taky jednou stalo, že jsem jednou od rána do večera **hrál na mobilu** tatkovým na Moravě, tak jsem prostě úplně.. jsem ztratil vědomosti, že jsem nevěděl kolik je sto krát sto, a já to jako vim, ale já jsem si nemohl vůbec vzpomenout

4. ročník

Pozn.: Děti na ZŠ Londýnská mají místo ŽK Záznamník. Jeho součástí je i úkolníček, úkolníček je tedy v jejich podání to samé jako záznamník.

Kam si úkoly a další poznámky píšete vy?

Z13: Já si úkoly píšu **do záznamníku**

Z15: Já si je píšu **do diáře**... a já když si to nestihnu dát do toho diáře nebo něco, že už musíme rychle jít tak já **si to pamatuju** a pokud to zapomenu tak **si zavoláme**

Z14: Já taky **do záznamníku** ale někdy si **to i pamatuju**... nebo taky **zavolám**... A doma mám **kalendář**, kam si zapisuju **různě úkoly** nebo kroužky, takovej ten na pověšení... kdy mám ty kroužky anebo když se změní plán týdne, **tak si zapíšu** kam třeba jdu a na skříni mám **takej papír**, kde mám napsaný **jak po sobě jakoby jdou**... hmm... vždycky že přijdem domů a potom si odnesu tašku a pak jdu trénovat na klavír a tak to máme takhle napsaný

V: (směrem k Z15) a když třeba tady máš v úterý zapsanej ten úkol, tak to je, že si ho dostala v úterý, nebo že je na úterý?

Z15: Že je na úterý

Z16: **Úkolníček**... ale někdy si to **nikam nepíšu**

Z17: Já si je píšu **do diáře**, co si koupíme se ségrou, ale jakože si to dovyřádíme, že si koupíme kalendář, ale jako si to dovyřádíme, co tam chceme mít. (Pozn.: k diáři jí přivedla právě sestra, u ní to viděla. Jedná si diář s kroužkovou vazbou, kam si dokupuje jen vnitřek)

Z18: Já si to píšu **do úkolníčku**

Z16: V první třídě jsme neměli úkolníček a nemohli jsme si to psát... takže jsem na všechno **strašně zapomínal** a od té doby, od druhý třídy, co máme **úkolníček**, **tak je to strašně dobrý**

Děláte úkoly spíš jako Jára (hned), nebo jako Fanda (krátký odpočinek a pak hned práce), nebo jako Verča (těsně před tím)?

V: (čte příběh:... Jenže nakonec to dopadne tak, že se k úkolům dostane až v neděli večer)

Z13 a Z15: **Jo to se mi stává taky**

Z14: Mně ne

Z13: A máma se pak hrozně zlobí, protože máma nesnáší, když to děláme na poslední chvíli, protože pak už nemáme tolik času a mám jít spát a je to večer a máma se pak hrozně zlobí

Z14: Mně se to stává, ale jenom někdy

Z13: Mně hrozně moc... já na ně zapomenu, protože dělám nějaký lepší věci než úkoly

Z14: Mně se to dřív taky stávalo hodně, ale teďka už to moc není

Z15: No mě se to taky stávalo, ale už to fakt dlouho dlouho nedělám na poslední chvíli, když třeba přijdu ze školy a mám něco na víkend tak si to udělám ještě v pátek

Z14: Ale my když máme něco na velký prázdniny nebo něco.. nějaký úkol, tak já o těch prázdninách nemám čas vůbec, takže to dělám vždycky úplně poslední den... ale jako něco si udělám v tom průběhu, ale jenom něco

Z15: já si to vždycky rozložím o prázdninách ty úkoly

Z13: Já si chvíli odpočinu

Z15: Já si vybalím tašku a pak to jdu dělat

Z14: Protože mě trénink končí v půl šestý, takže já si tam třeba půl hodiny odpočinu a začnu je dělat nebo je někdy vážně dělám na tu poslední chvíli

Z16: Tak já to dělám tak asi zmixovaně mezi Járrou a Fandou, protože většinou když přijdu, tak mám třeba na něco chuť, z družiny, tak si něco dám, ale třeba bych ani nechtěl do těch úkolů a rád bych spíš něco hrál, ale pustím se do nich, protože už to mám ozkoušený ze tří tříd, že je lepší si to udělat hned a ne až potom... protože když si to... protože já hodně jsem nemocnej, hodně zameškávám a rozdělju si to a nechci si to nechávat jen na jeden den, protože já když si to rozdělím třeba na pět dní, každý den si udělám půlku nebo prostě čtvrtinu, osminu těch všech úkolů, a pak si hraju... a to dělám několik dnů a pak to mám všechno hotový

Z17: Já jsem v první a druhý třídě jsem vlastně dlouho ty domácí úkoly dělala na poslední chvíli večer, a rodiče se za to hrozně zlobili, že na to prostě zapomínám, ale jako jinak úkoly ze dne na den si dělám skoro hned... asi jakože si chvíli něco dělám a pak se pustím do úkolů, ale jako takový domácí úkoly už jsem se naučila dělat tak, že si je rozkouskuju nějak, ale že když potřebuju pomoc rodičů, tak jim to řeknu jako hnedka, abych to když tak mohla svést na rodiče (směje se) (V: A co tě k tomu vedlo?) Když jsem nechtěla, aby se na mě rodiče zlobili, že to dělám večer poslední den a chtěla jsem, aby to bylo hezký a pořádný... a někdy jsme to nezvládli úplně dodělat, takže to potom bylo takový jako jenom na půl a já jsem to chtěla mít hezký, tak jsem si řekla, že to musím dělat jinak... (V: A kdo tě to naučil rozkládat, nebo jak jsi na to přišla?) Noo tak jako rodiče mi to hodně krát říkali a někdy jsem se řídila podle ségry... nepřišla jsem na to asi úplně sama, ale zavedla jsem si to sama

Z18: Já jako nevím... já to jako míchám, někdy tak, někdy tak, někdy tak... (V: Podle čeho to mícháš, na čem to záleží?) ...Nevím... míchám to... ale nevím... podle toho kam třeba jedem, podle toho... nevím, jak kdy

Také si někdy rozkládáte některé povinnosti na části jako Fanda? (Kousek hned a zbytek později)

Z13-Z15: Jo

Z13: Jo, třeba o prázdninách těch vánočních jsem udělal třeba jedno cvičení každé.. tak dva dny

Z14: Já si to takhle někdy rozkládám, že zrovna dneska že jsem teď byla na turnaji, tak já

jsem si to tam rozkládala a já jsem tam byla s kamaráda a když jsem zrovna měla čas, tak jsem si udělala kousek

Z15: Já si to vždycky jakoby dělám, že mám třeba tři dny na udělení češtiny a já to mám pak rozložený

V: A jak to máš rozložený? To si rozkládáš sama?

Z15: Noo někdy mi pomůže i mamka... většinu si to píšu na papír si udělám jako pondělí, úterý... vždycky na týden si to udělám a tam si píšu, kdy mám co dělat, to jsme se bavily s mamkou ale i třeba mezi tím procvičuju nejenom v těch učebnicích ale i procvičuju

Z14: Já si to jakože někdy snažím dělat takovýchle věci, jenže někdy to nedopadne dobře, vždycky to prostě odložím, že teď zrovna na to nemám čas

Z13: To já vždycky dělám, já takhle v neděli ráno kdy to mám dělat, nebo kdy to chci udělat teda prostě... nechci nebo nemám na to náladu a pak na to nemám náladu celý víkend... protože mě nebaví úkoly moc... takže na to nemám celý víkend náladu a pak to dělám na poslední chvíli, kdy to musím dělat

Z18: Ne

Z17: To já si je jako úplně takhle nerozkládám, ale já když si to chci rozkouskovat, tak prostě se do toho pustím a řeknu si: už jsem udělala půlku, dodělám si to zejtra, ale zejtra už se mi do toho nechce, takže jako si to dělám dohromady, ale dlouhodobý domácí úkoly, jako třeba postavit domek, co jsem dělala asi v druhý třídě, z čehokoli, tak to jsme dělali s tatškou a jako mě se hodně líbil a to se musí dělat dohromady, sice se musí třeba chvíli počkat, než se to slepí (V: Jako v jeden den, jo?) No... ale jako musí se to dělat dohromady v jeden den.

Z16: Jo já ano, já si to rozkládám, když toho mám víc, tak si to rozkládám vždycky, ale když je to prostě... třeba paní učitelka určí z jednoho dne na druhý den, tak si to udělám okamžitě, abych pak měl volno a mohl si hrát. Ale jinak když je to třeba dlouhodobý úkol, tak si to taky rozkládám

Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?

Z13: Já si myslím, že když jako si odpočinu tak jsem pak.. jako že líp myslím, protože jsem hrozně unavený po škole a pak když si odpočinu tak se mi prostě líp dělají úkoly, tak pak mám méně chyb

Z17: Výhody to asi má, že to nemusíš dělat všechno hnedka a že můžeš, jako si mezi tím odpočinout a říct si: tohle si udělám zítra; a rozplánovat si to, aby ti to přesně vyšlo. A když potom prostě třeba jeden den nemůžeš, tak to má zase nevýhody, že to pak musíš dohánět a taky to má třeba nevýhodu, že se ti do toho pak druhý den nechce, i když víš, že musíš a prostě radši si to dělám dohromady

Také někdy děláte povinnosti těsně před termínem? Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?

Z14: Že když děláš ty úkoly na poslední chvíli, tak to je takový úplně že seš hrrr že to musíš dělat rychle a máš v tom strašně moc chyb a tak

Z15: Já si myslím, že to má nevýhodu, když třeba já přijdu z klavíru tak jsem prostě už kdysi dávno dělala, že jsem hrála na klavír až druhý den a teď už to nedělám, protože jsem přišla na to, že je to lepší si to udělat ten den, kdy máš hodinu, protože si líp zapamatuješ ty čerstvé informace z té hodiny a to samý i s těma úkolama, když jsme to ten den procvičovali a máme z toho ty cvičení, takže je to prostě lepší

Z14: Výhody to má jak to dělá ten Jára, protože potom máte mnohem víc času si odpočinout

Z15: No právě
Z17: Jó někdy...
Z18: Ráno ne, ale ráno doma někdy když na to člověk vyloženě zapomene, ale to se stalo asi já nevím, před třemi měsíci, jednou... já to nejradši asi... večer, nejlepší je to podle mě večer, protože má člověk večer čas... ale někdy to dělám i v 16 hodin, protože pak se chci večer koukat na televizi a nechce se mi dělat domácí úkol a ráno se chci taky kouknout
Z16: (směrem k Z18) Já bych ti doporučil, protože když si to uděláš hned, tak třeba ráno já to tak taky dělám, třeba se ráno na něco podívám v televizi, když je třeba víkend, ale jinak si hned po televizi to chce to hned vypnout, jdu si dělat úkoly, dodělám si je, pak si můžu hrát, večer mám volno, odpoledne mám volno, můžu někoho pozvat, můžu k někomu jít a už můžu plánovat prostě hezčí
Ríkáte také někdy „nemám čas“? Co děláte, když „nemáte čas“?
Z14: Já když řeknu, že nemám čas, tak... buď jsem chvíli na mobilu nebo něco (smích) a nebo si čtu, protože mě třeba baví si číst různé knížky nebo si zrovna něco vyrábět, že se ty úkoly snažím co nejvíc odkládat, ale potom je udělám a nedělám je na poslední chvíli jenom někdy
Z13: Já když řeknu, že nemám čas, tak třeba si čtu, protože já nemůžu být na telefonu... jenom jako na videa se můžu koukat, ale nemůžu hrát hry, tak já si buď čtu nebo se koukám na videa
Z15: No já většinou „nemám čas“ neříkám, protože nemám jakoby... máma ví od kdy mám kroužky a takový věci a většinou si hraju až po všem, co udělám
Z16: Já nikdy neříkám, nemám čas, no občas jako když opravdu nemám čas a nemám na nic čas a mám úkoly... (V: A co děláš, když říkáš, že nemáš čas?) Mám toho hodně naplánovanýho a nemůžu dělat ostatní věci
Z17: Já neříkám rodičům „nemám čas“ jenom třeba když si dělám úkoly a ségra něco chce, tak jí řeknu: teďko nemůžu, teď si dělám úkoly; ale nikdy jako neřeknu rodičům: nemám čas; ale říkám jim třeba: já teďko dělám vlka; co jsem ukazovala tady ve škole; a já si to udělám hned, jak mě to přestane bavit, nebo jak to dodělám
Z18: Ne... já radši řeknu: „nechce se mi“, nebo: „jděte s tím pryč“ (směje se)
Také se vám občas do něčeho nechce a snažíte se to co nejvíce oddálit? Proč?
Z13: Úkoly, jako když je to nějaký dobrý, třeba z přírody, já mám rád přírodu, nebo jako třeba když mi dá táta nějaký úkol, mě někdy dává táta nějaký úkoly z vědy a já mám rád vědu tak mě to baví, třeba nebo když já mám volitelku z přírody tak to mě taky baví...
Z14: Já třeba někdy odkládám i uklízení, mě vůbec nebaví... že třeba když se zrovna máma nekouká nebo není v našem pokoji tak dělám něco úplně jiného (usmívá se) no někdy si kreslím, někdy sedím na zemi a prohlížím si různé věci a potom třeba to odkládám tak, že třeba omylem vysypu korálky a řeknu mámě, že chci nějaký čas navíc, protože jsem je vysypala (směje se) to se mi teď zrovna nedávno stalo
Z15: no, já odkládám leda tak věci u klavíru, že třeba (směje se) prostě se jdu napít, nebo si dojdu na záchod i když se mi třeba vůbec nechce, protože prostě vždycky hrozně... je večer a to vím, že musím být v devět v posteli, takže to takhle odkládám, abych hrála co nejkratší dobu, ale teď už to tolik moc nedělám
V: A takhle když odkládáte ty vaše povinnosti tak uvědomujete si u toho, že kdybyste se do toho pustili hned, tak už to máte hotový?
Z13 - Z15: Jo (usmívají se)
Z15: Jo ale mě to nebaví

Z14: (směrem k Z15) **No právě** (směje se)

V: A jak je to možné, že se nedokážete přinutit?

Z14: Protože kolem sebe **mám spoustu různých jiných věcí**, který se mi zrovna **zalíběj** a **chci s nima něco udělat**

Z13: Jako trochu.. jako ležím... který můžu dělat kromě úkolů, protože ty **jsou nudný** a tak já dělám ty věci a taky protože něco sem měl rozdělaný, něco jsem si četl a pak jsem...

Z14: Ještě to někdy odkládám tak, že když mi zbývá v nějaký knížce už jenom 20 stránek, tak si k ní sednu a když máma **přijde do pokoje a řekne, že mám uklízet** tak já řeknu, že **už mi zbývá jenom kousek, že už to dočtu**

Z16: Mně se do něčeho strašně nechce a chtěl bych to oddálit, ale tím myslím školu. Protože nejhorší je prostě v neděli usnout a druhý den jít do školy a prostě se mi do školy nechce, chtěl bych ještě víkend... **úkoly neodsouvám, to raději ne**, s tím už mám zkušenosti, jak jsem říkal, ale třeba atletika na kterou chodím v úterý a ve čtvrtek, tam se mi nechce, ale to taky nemůžu oddálit.

Z17: No asi jo, ale **nevím konkrétně do čeho**... jako třeba **do úkolů**... a chceme se ségrou odsunout **vyndávání myčky**, protože to je **hrozná otrava** i když to jako je za dvě minuty hotový a to nemáme moc rádi... Jako **uklizení v pokoji je v pohodě**, ale takový to třeba **rozebírání prádla, uklizení** a takhle to **luxování**... jako my to nemáme rádi, ale uděláme to, když musíme... No rodiče nám to hodně připomínají a snaží se nás naučit, aby nám to řekli jednou a my už jsme to udělali, aby nám to nemuseli připomínat a prostě často nám to **říkají několikrát a my to stejně neuděláme**... no co děláme, když to neděláme?... **Snažíme se to co nejvíc odsunout**, jakože třeba říkáme, že si uděláme **úkoly** a pak třeba ještě děláme něco se ségrou, třeba nějakou hru, nebo takhle (stydí se a usmívá) a **někdy na to pak rodiče zapomenou** (usmívá se)

Z18: Někdy se mi **nechce jet MHD**, tak třeba říkám rodičům: **chce se mi čurat**... a pak někdy jedeme i taxíkem... (V: Proč nerad jezdíš MHD?) Je tam hodně lidí, člověk musí stát... ale jako když je to dlouhá cesta tak mi to nevádí, když je to z konečný do konečný a člověk si sedne... (V: A co třeba úkoly a tak, nechce se ti do nich někdy?) Já si holt někdy řeknu: **musím to udělat, buď to to udělám dneska, nebo zejtra**... tak si řeknu, že **to udělám teď, abych to měl za sebou**

V: A uvědomujete si, že kdybyste to udělali hnedka, tak byste měli mnohem víc čas?

Z17: **jo**

Z16: **Jo to si uvědomuju**, třeba u nějakých obrovských úkolů, když jsem třeba zameškal a musím je za pár dní všechny dodělat a mám toho strašně moc

Z17: **Já jako si to uvědomuju a snažím se to dělat hned**... **ale někdy to jako odsouvám**, ale říkám si, že ty věci, kterejma bych to chtěla odsunout můžu udělat i potom... a ale ségře se nechce takže ji k tomu musím někdy donutit... (Pozn.: sestra je starší)

Z18: Já nevím...

Podle čeho si připravujete věci do školy vy, abyste na nic nezapomněli?

Z14: Já si to **zkontroluju**, co si mám připravit (nesrozumitelné)... takže já to udělám jako **ráno** až ale mám ty věci úplně u sebe, takže já si tam ještě musím dát do aktovky svačinu

Z15: Když **přijdu domů a vybalím si tašku a dám si tam věci, který prostě potřebuju**, ale většinou si to **pamatuju**

Z13: Já prostě třeba... si to dělám **až si udělám všechny úkoly, tak si připravím batoh a svačinu**... **Prostě vim, co tam mám mít** a **co tam chci mít** a **svačinu si připravím ráno v pondělí**. Někdy si dělám **svačinu sám**.

<p>Z14 a Z15: (Pozn.: svačinu připravují rodiče)</p> <p>Z13: Já hrozně moc zapomínám. Protože prostě.. to jsem já prostě. Já hrozně zapomínám. (V: A čím to je?) Já nevím...</p>
<p>Z16: tak já podle úkolníčku se do něj vlastně skoro vždycky podívám, ale byly... už teda moc ne, ale byly situace, že jsem si nějaký věci z toho pamatoval a myslel jsem si, že je to všechno, takže jsem ten záznamník neotevřel, ale pak když jsem přišel do školy a pak jsem zjistil od pani učitelky, že máme mít tohle a nezapamatoval jsem si to... i když to tam mám napsaný velkým písmem, tak jsem ho prostě neotevřel, tak to se mi stávalo</p> <p>Z17: My máme sepsaný, co potřebujeme do školy, ty základní věci, já mám takovou poličku s knížkama nad postelí přivrtanou a my jsme si tam dali takový lepící papír a sepsali jsme to... je tam záznamník, knížka, mp3, penál... nevím co tam ještě je... svačina, pití a takhle... a tohle je taky výhoda brejlí, že třeba když mám knížku a nevzala bych si jí, tak si vytáhnou tu záložku trochu, a nasadím si na to ty brejle, a že když si je ráno budu brát tak že si na to vzpomenu, že si to vezmu s těma brejlema, protože na brejle nezapomenu... jako podle toho seznamu si věci nepřipravuju, ale ráno si to kontroluju, že tam mám všechno... jinak si to připravuju podle sebe, protože já si tam nechávám všechno</p> <p>Z18: Podle záznamníku, toho školního úkolníčku</p>
<p>Stalo se vám to také někdy?</p>
<p>Z14: Jo stalo se mi to... třeba když jsme si měli přinést noviny na začátku školního roku abysme mohli mít výtvarku, tak já jsem na to zapomněla, ale naštěstí jich někdo měl víc, tak mi půjčil</p> <p>Z15: Já jsem taky na to zapomněla, ale asi jenom jednou</p> <p>Z13: Já jsem zapomněl hodně věcí...</p>
<p>Z18: No... jo. Někdy... (V: co jsi zapomněl třeba) nevím... úkol... bačkory</p> <p>Z17: Já si buď zapomínám bačkory, nebo nějaký úkoly, ale omluvím se paní učitelce ještě před vyučováním... ale většinou se mi stává, že se mi něco ztratí... a stává se, že si myslím, že jsem je zapomněla, ale pak je najdu na dně aktovky</p>
<p>Jak jste se cítili? Co se vám honilo hlavou?</p>
<p>Z13: Jako nejsem ani smutnej ani naštvanej, ale jsem jako... jako... nervózní</p> <p>Z17: Třeba že když to takhle půjde dál, tak dostanu nějaký napomenutí nebo něco takovýho... že já se bojím takovýhle věci přiznat, takže pro mě je to těžký, ale přemyslím, kde by to mohlo bejt, jestli doma... a třeba paní učitelka mi to dovolí, když je někdo doma, tak mi dovolí zavolat mamince, aby se podívala, že to tam opravdu je</p> <p>Z16: To se mi stávalo hlavně v druhý třídě, že jsem přišel do školy a najednou paní učitelka říká: tak teď si vytáhneme sešity na český jazyk a já najednou zjistím, že jsem si ho zapomněl doma otevřenej na stole a v něm leží domácí úkol. A protože jsem se ráno vzbudil pozdě, pospíchali jsme do školy, tak jsem si to tam nestačil hodit a dneska ráno jsem málem zapomněl desky a penál a ještě dva úkoly.</p> <p>Z16: Představil jsem si to, jak se na mě paní učitelka zlobí a prostě nevím, jak to jako popsat, ale cítil jsem tlak a zároveň smutek a doufal jsem, že si na to paní učitelka nevzpomene.</p> <p>Z17: A zase pomůže, když se týhle paní učitelce omluvíte včas, takže se jako nezlobí, ale když se jí jako zapomenete omluvit, tak se na něj zlobí</p> <p>Z18: Blbě (směje se) no... byl jsem zklamanej... že jsem to zapomněl. Nebál jsem se paní učitelky, ta mi ještě nikdy nic neudělala.</p> <p>Z17: Ještě já se nejvíc bojím, že si doma zapomenou knížku, protože tu nepoužívám jenom</p>

<p>ve škole, ale já ráda čtu když jezdím na trénink, tak si čtu a takhle, tak když nemám knížku, tak teďko poslední dobou aspoň nosím mp3 takže to je v pohodě</p>
<p>Děláte úkoly sami, nebo s někým? (S kým? Proč?)</p>
<p>Z14: Já si je dělám jako sama a potom to dám zkontrolovat mámě nebo tátovi, nebo pokud nás zrovna někdo hlídá</p> <p>Z15: Já taky</p> <p>Z13: Já to dělám sám</p>
<p>Z16: Něco co mi nejde, což je třeba angličtina, tak jí dělám s někým.. s mámou nebo s tátou a většinou spíš s mámou, protože táta chodí do práce a většinou nemá čas... a matematiku, ta mi jde, takže tu si dělám sám a nemusí mě u toho máma kontrolovat, jenom když je tam občas hodně těžká úloha, tak to se mnou máma musí dělat</p> <p>Z17: Já si dělám úkoly sama, jako že jenom mámě řeknu, že máme nějaký úkol a někdy pak mi to třeba podepíšeš, ale když něco nechápu, tak s matikou chodím za tátou a s češtinou a historií za mamkou nebo za ségrou, takže je to v pohodě, ale jako většinou dělám úkoly sama, že nepotřebuju pomoc</p> <p>Z18: Rodiče u mě jako sedějí a koukají na mě... když něco nevim, tak řeknu a máma nebo táta mi to řeknou...</p>
<p>A jaké domácí povinnosti máte vy? Co děláte, abyste na ně nezapomněli?</p>
<p>Z14: Mně to většinou připomíná máma nebo táta, akorát já je nemám jako rozvržený, že každou sobotu nebo v kolik v pět hodin nebo nějak tak, ale třeba když si luxuju, když máme v pokoji bordel, nebo jako máme špinavou zem a tak... No někdy vynášim koš, luxuju a myju nádobí a tak</p> <p>Z15: Já nemám jako úplně povinnosti, ale když mi třeba babička nebo mamka něco řekne, tak vždycky pomůžu, nikdy se nestane, že bych nepomohla, třeba jdu odnést odpadky nebo pomáhám vyluxovat nebo vyčistění prachu nebo vyčistit akvářko ryby nebo nakrmit agamu. Ale uklizení pokoje určitě.</p> <p>Z13: V Americe jsem měl víc domácích povinností, třeba jsem vynášel odpadky, my jsme žili hrozně vysoko, tak tam byly odpadky, který spadly jako dolů a že to bylo úplně blízko k nám... nebo jsem musel vyčistit křečkoví klec, ale to bylo v Americe, tady už ho nemám. Tady mám.. jako třeba mám si jít uklízet jako nějaký věci.. třeba stůl.</p> <p>Z18: Já rodičům řeknu, co jako chci k večeři a k obědu. (V: A nemáš nějakou domácí povinnost, jako mají třeba tady Fanda, Jára a Verča, že třeba někdo vynáší koš, někdo venčí psa, někdo si musí luxovat v pokojíčku, tak jako takovouhle domácí povinnost myslím, máš něco takovýho, co musíš doma dělat?) No... jako když je ráno... tak nesmím dát nahlas třeba televizi (V: Takže nemusíš si třeba uklízet v pokojíčku?) Ne.</p> <p>Z17: Uklízíme myčku, myjeme koupelny, luxujem... koberec ne, to neděláme... rozebíráme prádlo, já dávám jídlo kočce a někdy mamce pomáháme třeba s vařením, s uklízením... (V: A jak to děláš, abys na to nezapomněla?) No zeptám se mámy, co jsem třeba měla udělat anebo si to pamatuju, nebo se zeptám ségry... ale jako většinou si to pamatuju, nebo říkám mamce</p> <p>Z16: Moje povinnosti: občas uklidím čistý přibory, vyluxuju koberec a občas si musím něco uklidit u sebe, protože to je moje velká slabina. No tak mě to máma připomíná, protože já bych jinak stůl.. uklidit.. nedokázal.. (směje se)</p> <p>Z18: Jo ještě jednu povinnost mám vlastně - jít pro nájem. Za studentkama, aby mi dali nájem, ale s tátou tam jdu většinou, aby to správně přepočítal, a ještě si radši bereme kalkulačku. (smích)</p>

<p>Stalo se vám někdy, že jste si na něco důležitého vzpomněli až v posteli? (Jak jste to řešili?)</p>
<p>Z13-Z15: Jo (smějí se) Z13: Třeba jsem jednou měl úkol, že jsme měli pravěk a měli jsme si nalepit básničku a taky mamuta a já jsem si udělal ty jiné úkoly a šel jsem spát a měl jsem pocit, že jsem na něco zapomněl a pak jsem to zjistil, ale nakonec jako hodně lidí si myslelo, že to mělo být na druhý den, ale mělo to být až přes víkend. Z14: No třeba různé úkoly nebo tak... no já nevím prostě já se někdy úplně nekoukám do té aktovky a z tréninku chodím pozdě a ze školy chodím normálně v pět.... no měla jsem to napsaný akorát jsem se na to nepodívala Z15: No to se mi stalo asi tak jednou, ale ne s úkolem, ale že mám vzít třeba noty nebo učení k babičce abych se tam mohla učit... tady ty věci si nepíšu</p>
<p>Z16: Asi dvakrát za všechny školní roky, prostě jsem usínal už jsem měl zavřené oči a najednou: á já si neudělal úkoly.... to bylo v druhý třídě, já si to už nepamatuju, ale bylo to nepříjemný Z17: Že jsem si neudělala úkol, se mi stalo asi jenom jednou, ale zapomínám si připravit věci, na trénink ale někdy jako že už polo usínám a najednou vyletím z postele, že jsem na to zapomněla, to byl docela průšvih a jako naštěstí tady mám ten tělocvik... někdy si zapomenou připravit tělocvik, když ho máme vzít domů na vyprání Z18: Ne, mě se to nikdy nestalo.</p>
<p>Co byste Verunce pro příště poradili?</p>
<p>Z14: No třeba aby měla jako Fanda takhle nahlas to zvonění třeba... aby si to dala do mobilu Z15: No třeba aby to dělala hned na začátku a ne na poslední chvíli Z13: Nevím... Aby si to někde zapsala</p>
<p>Z18: Všechno si psát. A koukat se do záznamníku Z17: Aby si to nepsala na ruce, protože pak půjde třeba na oběd, umeje si ruce a smeje se jí to a doporučila bych jí třeba... já nevím, jestli má telefon, tak třeba napsat kamarádovi, kdyby si to zapomněla třeba nějaký ten úkol Z16: Tak určitě záznamník, no telefon... třeba taky, ale... radši záznamník</p>
<p>Chcete něco dodat? Přišlo vám něco z toho příběhu zajímavé? Chtěli byste něco zkusit zavést u vás doma?</p>
<p>Z14: Každý byl úplně jinej... Jára byl takovej, že je strašně poslušnej, dělá všechno hned a Fanda byl něco mezi... a Verča byla taková... Z15: Líná (smích) Z14: Líná (smích) Z13: Ten Jára byl takový šprt... jakože nebyl to úplněj šprt, ale ten Fanda je jako něco mezi</p>

Kam si úkoly a další poznámky píšete vy?

Z19: Já si to většinou píšu do **úkolníčku**. Buď si to **pamatuju**, nebo si to **napišu na ruku**... a na mobil jsem si to nikdy nenapsal... nebo **na kus papíru** (Pozn.: si to píše)

Z20: já si to vždycky zapisuju do **úkolníčku** a když nemůžu, tak si to **pamatuju**... protože já většinou přicházím hodně brzo domů, takže si to ještě pamatuju

Z21: Já si to zapisuju do **úkolníčku** a když ho třeba nemám, tak si to napíšu **na papír a dám si to do toho sešitu, kde to mám napsat**

V: A píšete si to vždycky? Nestane se vám, že si to nenapíšete?

Z19: Jo... často

Z21: Někdy

Z20: Mně se to teda nestalo zatím

V: Co si myslíte, že je tak nejspolehlivější?

Z20: **Úkolníček**

Z19: **Úkolníček, nebo ta zpráva v tom mobilu**

V: A nemůže se stát, že si ten úkolníček doma neotevřete?

Z19: **Nebo si to napsat na ruku**

Z20: Protože ruku otevřeme určitě (smích)

Z19: Já přijdu domů a třeba si ukrojím kousek chleba... tak třeba přitom si... to uvidím, co tam mám napsaný... asi si toho podle mě všimnu

Z23-Z24: **Do diáře**

Z22: Buď **do diáře**, nebo když se to netýká školy tak **budíček**... nebo něco, tak si to dám **na mobil**

Z24: Máme normálně **školní diáře od školy**... A5

Z23: Jako maj ho všichni, ale třeba já jsem ho minulej rok ztratila, takže jsem ho třeba 5 měsíců nepoužívala... My to máme napsaný na tabuli, co je za úkol a my si to zapíšem, ale pani učitelka to nekontroluje, že to jako máme zapsaný

Z22: A když třeba jdeme na výlet nebo tak, tak to si píšeme do žákovský

Z23: Anebo dostaneme lísteček a ten si nalepíme **do diáře nebo do žákovský**... do toho diáře si **můžeme psát i svoje věci**, nebo co jsme dělali o víkendu, ale **já si to tam nepíšu**

Z22: Já taky ne, já to mám **spíš na úkoly**

Z24: Většinou (Pozn.: si to píše **do diáře**)... ale spíš **na ruku**

Z23: Já jsem už neměla na **ruce místo** tak jsem si to napsala **na nohu** (smích)

Z22: No ale do toho **mobilu to si nepíšu školní věci**... my ho nemůžeme mít ve škole zapnutej... píšu si tam jako třeba: **Běž v tolik na zastávku**... nebo: tohle se stane v tolik hodin... Jako není to moc, ten budík **používám spíš v úterý na ten doučovací kroužek**

Z26: Já do toho **úkolníčku** nebo **do diáře**, já mám ještě takový malý sešítek, ale tam je to pro mě jistější, že jako... protože sem (do diáře) si píšeme nejčastěji výlety a to... a pro mě je to tam **přehlednější (v tom úkolníčku)** protože tady jsou různé dny a já bych se v tom nevyznala jak kde... (V: A v tom úkolníčku máš nějaký systém?) Já si tam vždycky jako pravítkem udělám.. si tam napíšu datum, jako do kolikátého, potom si tam napíšu knížka, což znamená jako pracovní sešit nebo učebnice takže si tam napíšu PS nebo U a potom si tam napíšu ještě cvičení a potom si tam ještě udělám jeden sloupec a tam si to jako škrťám, že to mám. Do toho diáře si píšu spíš ty výlety

Z25 a Z27: Já do **diáře**

<p>Z28: Do diáře, do mého mobilu... občas si to dokonce i pamatuju a ještě se občas zeptám kámoše, protože on si to pamatuje... ale nejčastěji si to pamatuju... při tom jsem jenom jednou zapomněl</p> <p>Z29: Do diáře, někdy když nemám po ruce diář, tak na mobil, což to málokdy a já si to spíš pamatuju, ale spíš si to píšu... že to jako... vzpomenu si na to, ale raději si to píšu</p> <p>Z30: Tak já na diář a málokdy na mobil</p> <p>V: Píšete si to vždycky, nebo občas spoléháte na to, že si to budete pamatovat?</p> <p>Z28: Spoléhám na to</p> <p>V: A do mobilu si to píšete jako kam?</p> <p>Z28: Já si dám budík a napíšu si tam ty úkoly a pak si to nastavím.. si ten budík v ten čas a nastavím si ho na hrozně vysoké a hlasitě zvuk, a nebo si to napíšu do poznámky... Že třeba na mém mobilu si zapnu budík a tam si dám nastavení a dám si k tomu ještě nápis, že když to bude zvonit, tak mi to bude ještě něco ukazovat, tak já si tam třeba napíšu: udělej úkoly; a pak si tam napíšu ty stránky...</p> <p>Z29: Já si to píšu většinou do poznámek</p> <p>Z30: Já taky většinou do poznámek</p> <p>V: A ve chvíli jak ti to zazvoní, tak si je hned jdeš dělat?</p> <p>Z28: Jo</p>
<p>Děláte úkoly spíš jako Jára (hned), nebo jako Fanda (krátký odpočinek a pak hned práce), nebo jako Verča (těsně před tím)?</p>
<p>Z19: jak kdy... no tak já to nedělám tak... hmm... nikdy jsem to neudělal tak, že jsem přišel domů a hnedka jsem si udělal úkol... takže buď to dělám jako ten Fanda nebo ta Verča</p> <p>Z21: Já když mám gymnastiku tak většinou si to před tím do těch čtyř hodin neudělám a pak když se vrátím domů v sedm hodin tak si to udělám (V: A proč si to neuděláš do těch čtyř hodin?) Protože... protože... nevím (směje se) nevím... (V: A co děláš do těch čtyř hodin?) Různý věci (usmívá se) prostě... třeba... nevím</p> <p>Z20: Já to většinou dělám jako Fanda a občas když si na ten úkol vzpomenu pozdě, tak jako Verča</p>
<p>Z22: Jako Verča... tak možná někdy</p> <p>Z24: Já spíš jako Jára</p> <p>Z22: Většinou když se mě máma zeptá, máš něco na pondělí.. a když jsem u táty, protože to musím udělat hned první den týdne, jak to zjistí</p> <p>Z24: Já to radši udělám hned, protože kdybych na to že jo zapomněla...</p> <p>Z22: Když na to mám čtyři dny tak táta chce, abych to udělal hned, ale u mámy to dělám pak</p> <p>Z23: Tak já většinou spíš v pondělí ráno, ale když se táta zeptá... prostě: máš něco do školy? Tak já řeknu: Jo vlastně mám. A prostě si to musím jít hned udělat, i když je třeba devět večer a já už mám jít spát... takže třeba úkoly který jsou z pátku dělám až v pondělí ráno... jsem hrozně líná</p> <p>Z22: Já jsem jednou dělal úkol asi tak v deset večer, takže moje sestra.. prostě to neměla ráda, protože jsem musel rozsvítit</p> <p>Z23: já jsem jednou psala sloh asi do dvou ráno (stydí se usmívá se)</p>
<p>Z26: Já asi spíš jako Fanda, kvůli tomu, že když přijdu domů, tak my bydlíme jako blízko školy ale zároveň i daleko takže je to jako dlouhá cesta a ještě si před tím.. ještě si musím odpočinout, když jsem třeba.. když jdeme na oběd, tak vždycky musíme jít rychle a dát si do skříňky aktovku, takže to nás taky jako hodně vyčerpává a pak jsme unavený... a nebo</p>

<p>když máme ještě kroužky než přijdu domů</p> <p>Z25: Já taky jako Fanda... já si pak už musím balit na florbal</p> <p>Z27: Já ne já si ho udělám doma hned... chci to mít za sebou</p> <p>V: Jaký podle vás výhody si chvíli odpočinout?</p> <p>Z26: Že potom na to budeme mít víc energie a možná nám to bude i líp myslet (Pozn.: To samé si myslí i Z25)</p> <p>Z27: Já nevím, asi... já si je prostě dělám hned... pak mám víc času</p>
<p>Z28: Hned</p> <p>Z29: Tak já spíš taky jako hned</p> <p>Z30: já taky hned</p> <p>Z29: nebo si třeba udělám nejdřív spíš něco jinýho... jako povinnosti a potom... různý třeba připravím si tašku, ale spíš ten úkol si dělám hned</p>
<p>Také si někdy rozkládáte některé povinnosti na části jako Fanda? (Kousek hned a zbytek později)</p>
<p>Z19 – Z21: Jo, uhm...(kývou, že ano)</p> <p>Z19: Já to dělám jenom tak, že když jsou dva úkoly, tak si každéj den udělám jeden, ale že si rozvrhnu úkol na půl, to ne, to nedělám.</p>
<p>Z22: Ne když to nepřipomíná... on mi táta dává občas takový minidiktáty na moje chyby, když jsem u něj... část na sobotu a zbytek dá na neděli</p> <p>Z24: jo když je jich hodně tak asi jo... ale když je dlouhej tak... ne</p> <p>Z23: Když je jich hodně tak si je rozložím, ale jinak.. jednou jsem měla takovou náladu, že jsem si dokonce vzala úkoly na chatu, ale tam jsem je stejně neudělala.. protože kdo se učí na horách že jo</p> <p>Z22: Ale i když je jich hodně tak si nedávám na části</p>
<p>Z26: Když je ten úkol jako hodně velikej, že je to třeba 10 cvičení, tak si to rozdělím, ale když jsou to třeba jenom čtyři, tak to si udělám hned</p> <p>Z25: mně je jedno kolik toho je, nerozkládám si to... no jediné když je toho tak jako... no hodně, třeba 20 cvičení a takový (Pozn.: Ale to se prý stalo jen jednou, protože děti zlobily)</p> <p>Z27: Jo na polovinu, když jich je víc</p>
<p>Z28: Jo</p> <p>Z29: No tak když je třeba ten úkol dlouhej, tak si ho udělám radši hned a když jich je víc tak třeba si udělám půlku... jakože z těch úkolů.. třeba jich je pět a udělám si jenom půlku a tu druhou půlku si nechám na další den</p> <p>Z30: Já taky tak</p>
<p>Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?</p>
<p>Z20: Je výhoda, že si můžeš odpočinout a nabereš zas nějaký nový... věci... získáš zase nový... že se ti bude líp myslet (Z19 a Z21 přikyvuji)</p> <p>V: A má nějakou výhodu nebo nevýhodu, že si to uděláte úplně hned?</p> <p>Z19: (kýve, že ne) nemyslím si, že by to mělo žádnou nevýhodu</p> <p>Z21: Podle mě výhodu to má v tom, že prostě když si to uděláme hned, tak pak máme mnohem víc času na sebe a nemusíme už se bát, že to nestihnem</p> <p>Z19: a nemusíte na to už myslet</p> <p>Pozn.: Nemyslí si, že by to mělo nevýhody</p>
<p>Z24: To rozkládání jako... nemá toho moc najednou</p> <p>Z23: Nemá toho moc najednou, ale zas třeba pak na to může zapomenout</p>

<p>V: Jaký to má podle vás výhody nebo nevýhody si to rozkládat na části? Z26: Nevýhody zase jako že tam třeba můžeme omylem přeskočit a výhody asi.. že potom to nemusíme dělat hned, když se nám do toho nechce Z25: pro mě nevýhoda jako je v tom, že třeba něco udělám, ale pak můžu na to jakoby zapomenout a pak jakoby to neudělám že jo a může být ve škole průšvih Z27: To se mi stává (Reakce na Z25)</p>
<p>Z28: Výhoda: máme čas ještě na něco jiného, nevýhoda: občas na to zapomenu Z29 a Z30: No tak já mám taky to, co říkáš Z28</p>
<p>Také někdy děláte povinnosti těsně před termínem? Jaké to má podle vás výhody a nevýhody?</p>
<p>Z19: Ty nevýhody u té Verči jsou ty, že třeba když máš večer nějaký film a zapomeš udělat nějaký úkol, tak místo toho filmu třeba budeš dělat ten úkol Z22: Já většinou... teda kromě když jsem u táty... Já to mám jako večer, někdy, tak v šest, sedm... Z24: No často ne... tak dvakrát za tři měsíce Z23: Často Z23: Výhoda je, třeba když to děláte ve škole, tak vám třeba někdo poradí, kdo už to má, ale jinak třeba už jste ve stresu, že to nezvládneš Z24: A máte tam hodně chyb, že se tolik nesoustředíš</p>
<p>Z25 a Z26: Někdy Z25: Když mám třeba o víkendu turnaj třeba Z26: Já třeba když můj táta, on pracuje v Německu, takže já za ním občas jezdím, a když jsou třeba prázdniny tak za ním jedu, ale potom si třeba vzpomenu, že máme úkoly a musím to dělat pozdě večer, když přijedeme Z27: Jo v noci jsem se vzbudila... pak jsem si vzpomněla na domácí úkol</p>
<p>Z28: Joo když třeba hrajeme Clash of Clands (Pozn.: počítačová online hra) tak to v tom případě občas na něco zapomenou a hned si vzpomenu: áá musím si něco vylepšit a tak se vrhnu na tablet a hned to dodělám.... (V: Jakože hraješ tu hru a vzpomeneš si na úkol, tak ho jdeš dodělat?) Ne dodělám úkol a až pak si vzpomenu na tu hru... (V: Aha... ale já se ptám, jestli děláte ty úkoly jako těsně před termínem?) Ne. Z29: To se mně asi dvakrát stalo, protože buď jsem šla třeba na soutěž, nebo jsem se zapomněla kouknout do toho diáře a úplně mi to vypadlo z hlavy a pak jsem si třeba, neříkám večer, říkám třeba odpoledne, jsem si vzpomněla tak jsem ho šla udělat Z30: Mně se to ještě nestalo</p>
<p>Říkáte také někdy „nemám čas“? Co děláte, když „nemáte čas“?</p>
<p>Z19: Když tat'kovi řeknu: nemám čas; tak na něj to prostě neplatí a musím si to jít i tak udělat, takže u mě je to celkem zbytečný Z20: Já když mamce řeknu, že nemám čas na úkoly, tak dělám něco, co bych třeba nemohl udělat pozdějc, protože to třeba prostě dělám teď... to je třeba si pustit nějaký seriál, kterej dávaj prostě teďkon, tak jí řeknu, že nemám čas Z21: Moc ne</p>
<p>Z24: Ne Z23: Tak mě když to řeknou tak už to prostě udělám Z22: Já většinou řeknu: ještě chvilku... ale ta chvilka... dělám... jak si dojdu pro věci, abych mohl dělat ten domácí úkol Z23: Mně třeba když rodiče řeknou že mám dělat testy na gympl, to procvičovat... tak</p>

<p>prostě řeknu: teďka je mi dobře, teďka né, teďka to nekasťee ... a pak to dělám někdy jako pozdě už třeba večer</p> <p>Z22: Nebo ještě u táty, že mi dá teda ještě chvílku, než si pro to dojdou, protože vždycky se snažím, aby mi to dal na pozdějc ten domácí úkol, protože mám na to ještě tři dny a on to po mě chce už hned... Mě to moc nezajímá, já nejsem pro domácí úkoly tak moc</p> <p>Z25: Já moc ne, nebo jako... jediné když jako musím něco dohrát a je to pro mě jakoby důležitý v tý hře, jediné tak... ale jinak asi ne</p> <p>Z26: Já to asi vůbec neříkám... ale já to jako říkám většinou, když se mám sejít s kamarádkou, tak to musím říct, protože ta kamarádka třeba nemůže a potom mám na to třeba ještě den</p> <p>Z27: Hodně... jako tak hodně ne, ale říkám (směje se). Jak se učíme, tak si chci odpočinout, jakože ne pořád ...nevím jak bych to řekla... nemám čas říkám někdy mámě... No hraju si a pak jako si dělám domácí úkoly</p> <p>Z28-30: Nemám čas neříkají</p> <p>Z28: Hraju na tabletu, nebo jsem někde daleko, jednou jsem byl dokonce 500 km</p> <p>Z29: No máma mi to když to zapomenou tak mi to řekne, ale já si to spíš jdu hned udělat, já jako neodmlouvám, protože si myslím, že škola je celkem důležitá, že třeba jako že když mám mít hned kroužek, nebo mám jít na soutěž, tak to řeknu, že si to udělám třeba potom ale spíš když mi to řekne... ona mi to nemusí moc říkat, já si to udělám, ale když mi to řekne, tak to udělám radši hned</p> <p>Z30: Já buď to udělám hned a nebo...</p>
<p>Také se vám občas do něčeho nechce a snažíte se to co nejvíce oddálit? Proč?</p> <p>Z20 – Z21 kývou, že ano V: A do čeho se vám nechce?</p> <p>Z21: Do spousta věcí, třeba já mám doma na starost uklízení plastů a papírů a ty plasty strašně smrděj</p> <p>Z19: Mně se nechce třeba... (dlouhá pauza) teď Z20 (směje se)</p> <p>Z20: Mně se třeba nechce se učit na písemky občas...</p> <p>Z19: Jo mě vůbec nebaví učit se básničky</p> <p>Z21: Já se neučím na písemky (stydlivým tónem a směje se)</p> <p>Z19: Protože ten úkol uděláš a potom už od něj máš pokoj, a když děláš tu básničku tak potom ji ještě musíš ve škole odrecitovat a musíš si ještě takhle několikrát zopakovat</p> <p>V: A taky se to snažíte nějak oddálit?</p> <p>Z19-Z21: Jo jo jo</p> <p>Z21: Já když mám třeba uklízet v pokoji... tak já to mám, táta říká, že to mám po něm.. tak když mám uklízet v pokoji, tak musím jít hned na velkou</p> <p>Z19: No tak já třeba dělám, že potřebuju strašně na záchod nebo nutně se potřebuju napít, nebo že jsem nestihl oběd a musím se ještě najíst... (V: A je to pravda, nebo to říkáš schválně, abys to oddálil?) Jak kdy, někdy je to pravda, někdy schválně</p> <p>Z20: stejně jako Z19</p> <p>V: A nepřijde vám, že kdybyste to prostě to udělali hned, že byste pak měli fakt jako víc času?</p> <p>Z20: No určitě</p> <p>Z19: joo</p>
<p>Z23: Tomu se říká prokrastinace</p> <p>Z24: Mytí nádobí</p> <p>Z22: Dělán to docela dost. Jako moje výmluva je: udělám to pozdějc... třeba do domácích</p>

úkolů se mi nechce
 Z23: No a u mě spíš... pak si ty úkoly jako klidně vyndám... a pak si do toho sešitu spíš kreslim, než abych přemýšlela o tom úkolu... ale pak je stejně udělám
 Z24: Jo... třeba do mytí nádobí.. to se mi fakt nechce
 Z22: Většinou je to prostě do všech těch domácích úkolů
 Z23: Do matiky a češtiny ale třeba když jsme měli mít nějak sepsat seznam památek UNESCO, tak to mě docela bavilo... protože to jsme dělali na chatě, na který samozřejmě není wifina ani skoro žádné signály, takže tam prostě kamarádi tam seskládali celej ten seznam a pak mi vysvětlili, že prostě: Jo v Telči si byla, když ti byly tři roky.. si tam byla s náma na kole
 Z23: Protože je přece spousta lepších věcí, když je víkend (usmívá se)
 Z22: Než jsou ty domácí úkoly (Pozn: reakce na Z23)... jdu se napít, koukat se na televizi...
 Z24: Jít ven, na hřiště
 Z23: Teď zrovna dělám, že se koukám v archivu český televize na Neviditelný, takže to se mi do těch úkolů fakt nechce
 V: A říkáte si potom, když se k těm úkolům dokopete třeba: ty jo proč to dělám na poslední chvíli, kdybych se do toho už pustila, tak už sem to mohla mít hotový
 Z22: občas jo... (Z23: Ne; Z24: jo) prostě mě se občas stane, že se najednou začnu zajímat o něco jiného, třeba koukám na zed' a to potom mi to jde dýl než by to mělo
 Z23: třeba když jsem jednou dělala úkoly, tak se pak vyklubalo, že jsem si nalepila rozvrh na zed'... kreslim si... třeba včera jsem malovala krabice, schválně jsem si vzala malej štětec, aby mi to trvalo dýl (Z22: Jo to znám)
 Z24: Já si zrovna nemůžu na nic vzpomenout

Z25-Z27: jo hodně (usmívají se)
 Z26: Třeba když mám jít vynést odpadky
 Z27: Já taky
 Z25: Mně se nechce doma uklízet
 Z27: Vynést odpadky dolů ze schodů a pak nahoru
 Z25: Jo to taky nemám rád
 V: Dokázali byste popsát, proč se vám nechce?
 Z26: Nevim, prostě se mi nechce... prostě jsem taková líná (smích)
 Z25: Já nevim jak to popsát
 Z27: já to samý jako Z26
 V: A co děláte, když to oddalujete?
 Z25: Cokoliv (smích)
 Z27: Že mě třeba bolejí nohy
 Z25: Jo to taky (žízeň, záchod)
 Z26: třeba začnu dělat, že jsem si třeba ukopla palec, že tam nemůžu jít (smích všichni)
 Z25: (směrem k Z26) Tak na to ti vážně neskočej
 Z26: Ale jednou jo
 Z27: Já předstírám, že mě taky třeba něco bolí
 V: A do úkolů se vám někdy nechce?
 Z26 a Z27: Do matiky
 Z25: Čeština. Matika je lepší než čeština
 Z26: Já třeba říkám, že mám hlad

<p>Z25: Já to zdržuju asi hodně... no takový říkám, že jsem unavenej a když mám notebook tak jsem na tom asi tři hodiny (V: Před tím úkolem, jo?) Jo... a pak máma: Nech toho! a já prostě mám sluchátka a u toho mikrofon a já potřebuju jakoby slyšet ten multiplayer, říkám: oni tam něco mluvěj, takže já to potřebuju slyšet, takže mámu občas neslyším... jakože fakt ji neslyším, protože když křičej tak to je něco hroznýho nebo když se smějou</p> <p>Z27: Nic... snažim se usnout (smích) a nebo se.. nevim, no prostě nevim snažim se usnout</p> <p>V: A uvědomujete si zároveň, že to stejně musíte udělat? A že by bylo lepší si to udělat hned?</p> <p>Z26-Z27: joo</p> <p>Z25: Já někdy ne</p> <p>Z27: Já si to dělám hned, když je to hodně důležitý</p> <p>Z26: Nebo když mě to baví tak to dělám</p> <p>Z25: Mě baví matika, ale z matiky skoro žádný úkoly nejsou</p> <p>Z26: Já mám nejradší úkoly takový z češtiny, že tam máme třeba opsat podle diktátu</p> <p>Z25: To jsou nejhorší úkoly, mě nebaví (reakce na Z26)</p>
<p>Z28-Z30: Jo</p> <p>Z29: Jo někdy se mi to stane, když se třeba musím učit na test, jakože z přírodovědy nebo tak, tak se mi to stává jakože co nejvíc to chci to, ale potom se stejně k tomu dokopu... Říkám buď že chci jít, potom třeba, že jdu vyvenčit Amynu, jako psa</p> <p>Z28: Jo, když musím opsat celej slovník (Pozn.: V angličtině slovíčka z učebnice na konci) a taky je to podle mě celkem zbytečné... Prostě jak to mám opsat na nějaký papíry, a proto ty papíry někam schovám a řeknu mámě: já to nemůžu najít; a je to tohle to a budu to hledat v jinym pokoji (V: A přitom víš, kde jsou?) Jo. (V: takže to jakože hraješ?) Jo.</p> <p>V: Dokázali byste říct, proč se vám do toho nechce?</p> <p>Z28: Je to zbytečné, je to zbytečné.</p> <p>Z29: Já vůbec nevím. Do učení na test se mi nechce.</p> <p>V: A říkáte si pak třeba, ty jo proč jsem to nezačala dělat dřív, už jsem to mohla mít hotový.</p> <p>Z28: Jo</p> <p>Z29: Ne... já už si to pak ani neuvědomuju, já už prostě ten úkol rychle udělám</p>
<p>Podle čeho si připravujete věci do školy vy, abyste na nic nezapomněli?</p> <p>Z19: Podle rozvrhu a nebo si to pamatuju</p> <p>Z20: Podle rozvrhu</p> <p>Z21: Já vždycky podle rozvrhu na žákovský</p> <p>Z19: Já taky a když nemůžu najít ten rozvrh... když si třeba zapomenu žákajdu, tak třeba v úterý to si někdy připravuju i bez žákajdy, tak to udělám tak, že si to prostě pamatuju, protože je matika, čeština, výtvarka, matika, čeština</p>
<p>Z23 a Z24: Podle rozvrhu Z24: a podle diáře</p> <p>Z22: no podle diáře... já se podívám na internetu jaký máme rozvrh a když jsem ve škole, tak tam mám na lavici nalepený rozvrh</p> <p>Z24: (směrem k Z22) počkej to si jako vezmeš do školy všechno učení? To je blbost</p> <p>Z22: No v pondělí jen, protože jdu k mámě nebo naopak</p>
<p>Z26: Já podle hodin jako když máme třeba matiku tak i když nemáme třeba geometrii tak si pořád beru ten trojúhelník, kvůli tomu že by třeba.. že by pani učitelka najednou řekla, že bysme měli supla a pani učitelka by řekla že si máme vytáhnout trojúhelník</p> <p>Z25: Já se balim spíš podle rozvrhu</p>

Z27: Já taky
Z25: A někdy si nechávám všechno učení rovnou v tašce
Z27: Ale to je potom všechno strašně těžší Z25: Néni Z27: Jee
Z26: Já si učení připravuju doma... jenom když třeba jako dneska spim u babičky, tak to bysem potom nemohla jít domů pro to oblečení, protože babička bydlí daleko, takže si učení vezmu do desek a dám si to do skříňky (Pozn.: Podle diářů se taky všichni připravují)
Z28-Z30: podle rozvrhu
Stalo se vám to také někdy?
V: Jak se teda může stát, že něco zapomenete?
Z19: Že to nemůžu najít, myslím si že to mám ve škole a prostě... a většinou se ještě podívám, tam kde mám svoje učení... třeba teďka nemůžu najít ten pracovní sešit
Z21: Já v minulý třídě jsem zapomínala proto, protože jsem prostě byla líná si ty věci připravit a připravovala jsem si to až ráno
Z19: já večer, ale někdy ráno, když třeba přijedu hodně pozdě
Z20: Já taky
Z19: A nebo třeba když přijedu z lezení to mám asi tak, že v sedm přijedu a musím si ještě udělat úkoly a z toho lezení jsem prostě unavenej, tak si lehnu do postele a dělám, že spim
Z22-Z24: Jo
Z23: Třeba jsme měli přinést jehlu, že jsme něco vyšivali a to jsem si jí zapomněla několikrát, ale pak už sem jehlu i nit... Právě že jsem to neměla zapsaný, že jsem to prostě... jsem si řekla, že si na to vzpomenu... když je to něco velkého, třeba projekt do angličtiny, tak to si pamatuju
Z22: já si zapisuju jako co si vezmu do školy, nebo domácí úkol
Z24: já taky
Z25: Mně jo
Z26: Třeba mobil jsem si zapomněla... protože já mám kroužky tak aspoň do pěti hodin, takže já mám musím volat, že už jdu domů, protože teďkon v zimě jako je velká tma a klouže to všude
Z27: No já třeba spíš jako výtvarný potřeby... štětce třeba a nůžky
Z26: Já jsem si to napsala ale asi jsem se na to nepodívala... nebo že si to napíšeme a přehlídneme to Z25: (reakce na Z26) No to je nejhorší no
Z28-Z30: Jo
Z28: Jo na celej penál a v pátek na svačinovou krabičku
Z29 a Z30: Já asi taky penál
Jak jste se cítili? Co se vám honilo hlavou?
Z19: No tak jako když jsem zapomněl nějaký důležitý úkol tak si... ostatní vim, že na mě budou naštvaní, tak je mi toho líto, že jsem to nepřinesl...jsem naštvanej sám na sebe, protože to je moje hloupost... strach mám akorát z poznámky
Z21: Doufám, aby mě pani učitelka neseřvala
Z20: Já když si něco zapomenu, tak jsem na sebe naštvanej, protože je to moje blbost
Z22: Buď: sakra já na to zapomněl; nebo: počkat my jsme to měli vzít do školy? A když už jako.. tak hned potom jako přijde: musím si od někoho půjčit tu věc
Z23: Že dostanu čárku a pak dostanu poznámku
Z24: Sakra já jsem na to zapomněla, já jsem ale pako (smích)
Z22: No za každý špatný chování, jako dost špatný, a zapominání úkolu, dostaneme jednu

čárku a za tři čárky poznámku a za tři poznámky je napomenutí a za tři napomenutí je důtka, a za tři důtky je ředitelský napomenutí a tak...
Z26: Pak jsem se spíš bála, že dostanu poznámku Z27: Husí kůži Z25: Já si teda nějak nebál, my máme že jo za tři čárky poznámku, a já teď neměl ani jednu...ale už mám poznámku za ty čárky... ale naštěstí mám dvě... oproti Tondovi to je nic, on už jich má pět Z27: Prostě nic, já se snažím... jako měla jsem strach, protože u mě vždycky vyskočí husí kůže... já nevím, že mi něco paní učitelka něco udělá... já nechci jako dostat poznámku Z25: Když já něco zapomenu, tak se hlavně snažím najít něco čím bych to mohl opravit, třeba jednička nebo něco takovýho
Z28: Kruci... počkat, musím si vyndat penál á sakra Z29: Já taky jakože jsem nevěděla, čím budu psát... jako oni mi kamarádky mi že jo půjčili, ale jako bylo to takový jako, že jsem byla taková nejistá Z30: Tak jsem se trošku bála, že dostanu poznámku
Děláte úkoly sami, nebo s někým? (S kým? Proč?)
Z19: Já je většinou dělám sám, ale když třeba něco nevím a nemůžu na to vůbec přijít tak se zeptám taťky... třeba v angličtině to takhle často dělám, třeba když píšu nějaký projekt a nevím nějaký slovo tak se zeptám taťky Z21: Já v angličtině nepotřebuju pomáhat... já jsem nejlepší ze třídy... jinak úkoly dělám sama a pak je dám podepsat rodičům Z20: Já úkoly dělám většinou sám, ale když něco nevím tak se zeptám mamky V: A potom vám to rodiče zkontrolují, nebo to jenom podepíší? Z19 a Z20: Zkontrolujou Z21: Jak kdy Z20: Záleží jakýj předmět, většinu předmětů mi zkontroluje, ale angličtinu ne Z19: Když tam mám třeba 5 chyb tak taťka mi řekne, že to prostě neumím a musím dělat diktát
Z24: Sami Z22 Sami... většinou sami, když je to u táty, tak táta se zeptá: co to tam děláš, potřebuješ poradit? Z24: Máma občas zajde do kuchyně, kde se učím... Z23: Když je to těžký, třeba ten projekt z angličtiny jsme měli nedávno, nějakou školu, tak jsem se občas zeptala, jak se píše „kdy“, jak se píše tohle... V: A i si jako sami hlídáte, kdy se do těch úkol pustíte nebo to vám někdo připomíná? Z23: Občas máma Z22: Jako kdy se do nich pustím, tak jako to mi řekne máma prostě Z24: Asi tak
Z26: Já třeba když je angličtina a nějaký slova tam nechápu... že jsme se učili ty konkrétní podstatný jména a ne třeba ty ostatní, tak jdu za mámou ale když to je třeba ten úkol podle toho diktátu (v ČJ) tak to si dělám sama a nechám to mámu jenom podepsat... a já mám gumovací pero a když tak mi řekne, že tam mám chybu a já to vygumuju a opravím Z25: Teď v poslední době tak nějak spíš s někým, protože já ztratil gumovacího Pilota... protože když bych to že jo napsal špatně, tak to musím vymizikovat a přepsat propiskou Z27: Já si domácí úkoly dělám sama, protože máma a táta jsou v práci, takže... a pak mi to podepíší

Z25: No jako z angličtiny to s nikým nedělám, protože moje máma a táta tomu nerozumí a Martin má jinou výslovnost
Z28: Sám
Z29: Já taky sama, ale když si třeba nevím s něčím rady, tak se zeptám mámy a ona mi pomůže, ale ne jako že by mi to celý řekla, ale pomůže mi, vysvětlí mi to
Z30: Já sama i s mámou... záleží co mám za úkol, u ájiny a češtiny se mnou sedí mamka
A jaké domácí povinnosti máte vy? Co děláte, abyste na ně nezapomněli?
Z19: No tak já třeba musím vynášet odpadky a to nedělám nic proto, abych na to nezapomněl, to mi prostě rodiče řeknou... (V: A jdeš hned?) Jo... většinou chodívám hned, protože.. no nevím kvůli čemu ale chodívám hned.
Z21: Já mám ty plasty, papíry a ještě ty nápojový kartony a taky mi to máma s tátou musej říct, aby sem to udělala, jinak to tam zůstane přeplněný (směje se) (V: A jdeš hned nebo to nějak zdržuješ?) Jak kdy.
Z20: Já mám na starost odpadky, a já jdu většinou hned, protože pak si ještě můžu dojít do krámu... mamka mi to připomíná
Z23: Já musím vyndat myčku, vynést koš a většinou si vyluxuju pokoj... většinou mi to řeknou rodiče
Z22: No tak jako já musím občas vyvenčit psa... když už je to na uklízení pokoje, tak Veronika, moje sestra, říká, ať to nedělám, protože to jenom udělám horší... takže nemusím uklízet pokoj, což je dobrý... a máma mi to připomene, nebo sestra s tím psem, protože... ona se nemůže převlíknout, aby šla vyvenčit psa, zatímco když já přijdu tak prostě: ty jseš ještě převlečeněj můžeš jít se psem?
Z23: Jakože přijde a hned se převlíkne, aby nemusela se psem?
Z22: Jako ona... to je většinou, když přijdu od kamaráda
Z24: Mně to jako připomene máma, ať vyluxuju, umyju nádobí, vyhodim koš, vytřu, utřu prach.. já vlastně děláme se ségrou všechny domácí povinnosti...
Z23: Proto už si většinou nestěžuju, že se nudim, protože pak většinou musím uklízet
Z26: Já mám asi povinnost, když máme jako test, tak si to pětkrát přečíst potom si to s mámou ještě několikrát projdem... a potom ještě vynášení odpadků a když třeba ráno máme snídani, tak my rychle odcházíme, takže já mám třeba jako umyt nádobí
Z25: Já moc nemám, ale když je nějaký důležitý test, třeba z přírodovědy a mám 1 až 2 tak se učim... a povinnosti podle mě nemám kvůli tomu, že mám bratra a já asi... je mu 14 a... takže třeba luxování a koš dělá spíš můj bratr
Z27: Já luxuju v pokoji každý víkend v neděli.. a taky vynášim odpadky
V: A někdo vám to připomíná, nebo si na to myslíte sami?
Z26: No máma to vždycky dá ke dveřím a když přijdu domů tak jenom sundám aktovku a když jdu třeba do kuchyně si něco udělat k jídlu tak to tam vidim a rovnou to jdu vynést
Z27: Máma mi to píše na papír. Ten dává všude, kde chodim, do pokoje a tak
Z30: Tak já luxuju a meju a utírám nádobí... já si nastavuju budíka na mobilu, mamka mi to nepřipomíná, hlídám si to sama
Z29: Takže já utírám prach, luxuju a vytírám, ale já to nemám na budíka, ale mám to tak zafixovaný v hlavě, že já buď v sobotu nebo v neděli to prostě udělám a už to nepotřebuju jakože připomínat.. máma jenom třeba řekne pojď už to teď kon udělat, ale já to normálně dělám, ale někdy to uděláme, že já to udělám buď v sobotu nebo v neděli a máma v tejdnu
Z28: Luxuju a musím uklízet pokoj, a já si to upomínám tak, že si to napíšu na kus papíru a vyvěším si to na nástěnku. Třeba „vyluxovat“ nebo „uklidit pokoj“. Protože tam chodím

skoro vždycky.
Stalo se vám někdy, že jste si na něco důležitého vzpomněli až v posteli? (Jak jste to řešili?)
Z19-Z21 kývou, že ano Z19: Párkrát se mi to stalo... třeba na nějaký ty úkoly z češtiny nebo že mám něco přinést do školy... měl jsem to v notýsku, ale prostě jsem se tam nepodíval Z20: Mně se to většinou stává - taky třeba máme něco mít a já si na to vzpomenu, ale pak zjistím, že jsem si to už dal do tašky Z21: Já si třeba někdy vzpomenu, že jsem si žákovskou nechala ležet vedle tašky, protože si podle ní připravuju, tak si jí tam ráno zase dám
Z24: Ne Z22: Ne jako je to ještě před tím...: Zapomněl jsem na něco? A kouknu se do diáře, jestli jsem něco nezapomněl... a když je něco, co si vzpomenu v posteli tak to není jakože: Měl jsem k obědu kvěťák, to mi připomíná, že tohle... ale jako: Zapomněl jsem na něco, zapomněl jsem na něco? A buď: Bing, buď ano a nebo prostě: počkat nezapomněl Z23: No prostě počkám do školy a pak se někoho zeptám, co to bylo a pak si to když tak půjčím
Z26: Jo my jsme třeba když jsme jeli na školu v přírodě, tak my jsme hned měli jet ráno a jako prostě jsem měla takovej pocit, že jsem něco zapomněla.. a já jsem cejtla v puse pastu, když jsem si čistila zuby a potom jsem zjistila, že jsem si zapomněla zabalit rovnátka Z25: Třeba pět věcí najednou, většinou jsou to takový ze školy věci, třeba úkoly a takový... jednou jsem si vzpomněl... skoro o půlnoci jsem se vzbudil a říkal jsem si, že jsem určitě na něco zapomněl, tak jsem šel, slezl z palandy, podíval jsem se do diáře a teď jsem tam viděl úkol a takový: A je to v háji! Tak jsem ho udělal rychle, ale dobrý je, že táta nespí skoro vůbec, tak on mi to zkontroloval, podepsal a šel jsem zase spát Z27: No to se mi moc nestává, já vždycky usnu Z26: Ne, měla jsem to zapsaný , ale třeba jsme to měli udělat do pondělí a třeba v neděli dávali jako dobry film , jako třeba nějakou pohádku na kterou jsme se chtěli dívat, tak na to myslíme a máme všude papírky že se na to máme dívat a nemyslíme na školu , myslíme na něco jinýho Z25: já si nedávám sice papírky, ale když tam třeba něco je nebo třeba Transformery nebo takovýhle tak se dívám... já ho měl napsanej, ale prostě jsem myslel na něco jinýho
Z28: Jo... zapomněl jsem si vyčistit zuby Z29: Tak já třeba jsem si vzpomněla že mám mít do školy nějakou na ájínu, nebo něco, nějakou projekt a já jsem to nestihla, nebo ne nestihla, ale neudělala a vzpomněla jsem si na to až v posteli a to se mi stalo asi dvakrát... No já to mám v tom diáři, ale nepodívala jsem se na to. Z30: No když jsem měla něco přinést na výtvarku a já jsem na to zapomněla... měla jsem to napsaný, ale nepodívala jsem se
Co byste Verunce pro příště poradili?
Z20: Aby si to někam zapsala Z19: Nebo ty zprávy na mobilu Z21: Aby nebyla líná... Z19: Dát jí pár facek (směje se)
Z24: Ať si to nastavuje jako ten Fanda, to je docela chytrý

<p>Z22: Ať si to nastaví jako ten Fanda nebo napsat na ruku, což si myslím, že neudělala</p> <p>Z24: Tak ona to odkládá že jo, tak možná tím je to</p> <p>Z23: To je ta prokrastinace...</p> <p>V: Znáte i vy to slovo? Prokrastinace?</p> <p>Z24: Jo</p> <p>Z22: Cože?</p> <p>Z23: že pořád něco odkládáš</p> <p>V: A máte pocit, že se s ní nějak potýkáte, nebo že se vás nějak týká?</p> <p>Z24: občas</p> <p>Z22: Asi jsem se s tím už setkal. Jako když jsem u mámy... říkám, že nemůžu umýt nádobí, protože se sestra sprchuje, abych jí nevyčerpal tu vodu... Že když vám rodič řekne běž utřít nádobí, tak řeknete: počkej chvíli, já jdu na záchod; a potom to je: já mám hlad, mám žízeň a prostě počkej...</p> <p>Z23: Tak většinou si třeba sednu a čtu nebo koukám na tablet</p> <p>Z22: Jo ještě že si pořád hraju na mobilu dost dlouho, než si řeknu, měl bych si asi udělat ten úkol</p> <p>Z24: To samý jako Z22, ale spíš koukám na youtube</p> <p>Z23: Jo ale pak si řeknu: jo udělám to večer, za deset minut mi začíná kroužek, tak za chvíli půjdu... Takže to nejdřív dokoukám</p>
<p>Z26: Aby hned jak přijde domů, tak aby si to hned napsala třeba někam, když má pracovní stůl, tak aby si udělala nějaké listeček na nástěnku, aby na to nezapomněla nebo takovej ten lepící papírek (Z27: Jo to je dobrý) tak aby si dávala, protože já si to píšu, mám doma kalendář tak si to tam napíšu do poznámek a to vidím</p> <p>Z25: Já bych asi doporučil, když si jdu jakoby ke kámošovi nebo takhle k někomu tak bych to řekl spíš někomu a vlastně i ten úkol bych řekl a vlastně bych ho spíš udělal co nejdřív jakoby... protože jakoby mě se spíš stává že mě máma nepustí, dokud neudělám úkol</p> <p>Z27: Napsat si to na ruku asi třeba...</p> <p>Z25: Buď asi si to rozdělit, nebo si to třeba... pauzičku nějakou a pak to dodělat</p>
<p>Z28: Pěkně bych jí to dal sežrat. Kdybych byl tím jejím rodičem, tak bych jí řekl: Proč jsi to do píp neudělala, připomínala jsem ti to celou dobu, proč jsi to neudělala, proč jsi to neudělala, proč jsi to neudělala?!.. A nebo tak nějak</p> <p>Z29: No tak aby se radši na všechno koukala hned a neodkládala to</p> <p>Z30: Buď aby to udělala hned nebo v sobotu</p>
<p>Chcete něco dodat? Přišlo vám něco z toho příběhu zajímavé? Chtěli byste něco zkusit zavést u vás doma?</p>
<p>Z19: Ty upomínky na telefon... no protože mě se na ten můj mobil nedaj dát upomínky... kdyby to šlo tak bych to zkusil</p> <p>Z20: Jo... taky bych to zkusil</p>
<p>Z23: Možná ten budíček... to možná někdy zkusim</p>