

## Děti, rodiče a prázdniny

Dva roky prázdnin, to by bylo jistě pěkné, ale jak pro koho. Představy dětí o prázdninách se liší podle jejich věku. Čím jsou děti starší, tím jsou jejich představy náročnější, v každém případě plány přesahují možnosti. Pro rodiče právě proto jsou prázdniny spojeny spíše s představou o starostech, ne-li přímo o hororu, čili hrůze z toho, co si děti vymyslí a jak rodičům jejich život zkomplikují. Takže radost jedněch přináší starost druhých. Znamená to napětí a někdy i neshody mezi dětmi a rodiči. Jedni pro druhé se mohou stát překážkou v klidu. Jenže jak tento rozpor zvládnout?

Můžete dětem vysvětlovat horem dolem, co jde a nejde, co je riziko, na co nejsou peníze nebo čas a skončíte spolehlivě svou řeč s pocitem, že vás děti nechtějí pochopit. Jenže, divte se jim. Dlouho před skončením školy snily o prázdninách a čím svázanější se cítily díky různým školním domácím povinnostem, o to více se dožadují volnosti a bezstarostnosti. Každé vaše vysvětlení a hlavně upozornění jim znovu připomene ty povinnosti, před kterými nyní unikají na prázdniny. Divme se otráveným a zklamaným obličejům. Bude pro vás jen výhodné, když nezačnete rozhovor s dětmi varováním. Raději si vyslechněte dětské nápady a i když vám z nich budou v duchu hrůzou vstávat vlasy na hlavě, zapřete se a projevte zájem a dokonce spokojenost. Nechejte se v představě pozvat na výlet do Himalájí, amazonského pralesa, londýnského podsvětí či na putování pouští na Marsu a povzbuzujte děti k vyličení podrobností. Z nich totiž samo vyplyne, co je doopravdy možné a co ne. Přesto neztracujte fantazii dětí, protože právě ta vám nejlépe ukáže způsob jejich uvažování i žebříček hodnot a zaměření jejich zájmů. Když nápady dětí oceníte, neuděláte chybu. Posílit jejich sebevědomí je vždy užitečné. Také možná zjistíte, že děti si uvědomují lépe než vy co je možné. V každém případě je výhodné dát najavo podporu, protože to vám umožní neztratit na děti vliv. Oceněním jejich nápadů získáte možnost přijít se svými nápady. Neurčujte, nabízejte. Jednak děti nebudete tlačit k hotovým řešením a tedy nevyvoláte jejich odpor, jednak nebudete tísnit ani sebe z obavy, zda děti vaše nápady přijmou. Naopak budete mít jedinečnou příležitost právě pomocí své nabídky si vyzkoušet, kam směřují zájmy vašich dětí.

Je jasné, že pro vás bude výhodné, když si uděláte svou představu o prázdninách dřív, než promluvíte s dětmi, hlavně o tom, co vám se bude chtít dělat a co ne, čili kde jsou vaše meze, za které nebudete chtít jít. Při jednání s dětmi půjde nejvíc o to, abyste neradili jim, ale abyste se radili s nimi. Je to opravdu příležitost, protože děti se nebudou bránit nezávazným nápadům, nebudou ohrožené. Současně váš tolerantní přístup bude děti učit, jak spolupracovat s jinými bez hádání a vyčítání.

Prázdniny by opravdu neměly být prázdné. Děti by měly mít volbu, co si chtějí vyzkoušet a hlavně, jak si vyzkoušet sebe, své pohybové i jiné schopnosti. Váš podíl na jejich aktivitách bude důležitý už proto, že během pracovního roku se vidíte s dětmi určitě mnohem méně než o prázdninách. Měl by to být podíl co nejvíce podřízený. Ano, děti by měly mít možnost určovat sobě i vám, co se bude dělat. Nebojte se, že ztratíte přirozenou rodičovskou autoritu. Naopak, svůj vliv posílíte, protože právě tak, jak vy budete své děti respektovat, tak ony budou respektovat vás, tedy ochotněji vás poslechnou.

Vím, hezky se mi to nabízí, ale skutečnost je tvrdší, ano, je tvrdší o to, jak málo nebo moc se dokážete postarat o sebe a o svou vlastní pohodu. Je jasné, že když vy budete v tísni, budete na děti mnohem tvrdší, odmítaví, netolerantní. Když budete v pohodě, o to ochotněji budete dětem nabízet a nepřijde vám to jako nic zvláštního.

Nechci vám určovat, kam na prázdniny, ale zvažte, že za dny práce jste v sobě nashromáždili hodně napětí a toho se zbavíte nejvíce pohybem. Pohybem, který vám udělá radost. Může to být turistika, která nabízí hodně příležitosti i k přemýšlení, míčové hry posilující postřeh a spolupráci, plavání, které posiluje dech a celkově uvolňuje zatuhlosti. Kdo rád jezdí autem, měl by si uvědomit, že se tím určitě neuvolní. Řízení vyžaduje stálou pozornost a postřeh, poloha za volantem namáhá páteř i žaludek. Mnohem přirozenější a odpočinkovější je pěší turistika. Ostatně při pěší túře se mohou všichni bavit se všemi a bez větších potíží lze hovořit i na ožehavé téma, aniž by se tím lidé cítili tísněni.

Celkově lze říci, že prázdniny jsou výbornou příležitostí k posílení spolupráce všech členů rodiny, k zvýšení smyslu dětí pro spolupráci a také pro odpovědnost. Nikdo by se neměl o prázdninách cítit jako páté kolo u vozu.

Pokud vám cokoli na mé úvaze nevyhovuje, nebo pokud se potřebujete zeptat či poradit, najdete mne na Poliklinice Černý Most, Generála Janouška 902, telefon 81 91 40 69.

**PhDr. Vladimír Pohl**