VOLNÝ ČAS A JAK S NÍM NALOŽIT

Volný čas, kterého máme v současnosti díky koronavirové epidemii daleko více, může vytvářet pro mnohé z nás velký problém. Obdobným novým problémem je i to, že mnozí (byť přechodně) **pracujeme z domova**. Obtíží, které tyto novoty sebou přinášejí, může být celá řada, například:

- Sdílení společného prostoru s rodinou i v době, kdy jsme zvyklí pracovat.
- Děti, které běžně chodí do školy, máme nyní doma a ještě přebíráme povinnosti za jejich výuku.
- Máme malý byt a rodina je početná, není kam se před ostatními schovat.
- Nejsme zvyklí pracovat z domova a musíme se to učit, včetně zvládnutí nových komunikačních prostředků, které jsme pro naši práci dříve nepoužívali.
- Práci z domova nám ruší ostatní členové rodiny, zejména menší děti, které se nudí a zlobí.
- Jeden z manželů (rodičů) byl zvyklý pracovat z domova a má již navyklé stereotypy a svůj domácí pracovní prostor, druhý nikoli. Nyní jsou oba doma a vzájemně se ruší a začínají si jít na nervy.
- Důvodů je celá řada, ale jedno mají společné, **jsme vykolejeni z běžných zaběhaných pracovních dnů a všichni hledáme nový způsob organizace našeho fungování**.
- Máme **obavy**, zda v budoucnosti **budeme žít jako před nouzovým stavem, nebo** zda **některé změny**, které vyvolal, **přetrvají i nadále**.

1. Prostor k bydlení je malý a atmosféra houstne:

Obecně lze říci, že **lidé z rodinných domů** a bez malých dětí, které jsou školou povinné, mají situaci výrazně lepší. Mají více prostoru jak ve vlastním domě, tak i mimo něj, třeba na zahradě. Většinou jsou navíc zvyklí pracovat na zahradě a na údržbě domu, proto se jejich obvyklý domácí stereotyp výrazně nemění a může jim naopak velice vyhovovat, jelikož na tyto aktivity mají více času a mohou být proto v současnosti spokojenější a odpočatější.

Lidé z panelových bytů mají možnosti daleko omezenější a změna žití na ně doléhá daleko výrazněji. Samozřejmě záleží na tom, jaký způsob života rodina vedla před nouzovým stavem. **Lidé aktivnější** jsou na tom opět lépe i v paneláku.

Pokud není možnost vyhledat samotu, je možné se **ukrýt do svého vnitřního prostoru, svého vnitřního světa** a to tím, že budeme poslouchat oblíbenou **hudbu**. Pokud bychom muzikou rušili ostatní, můžeme otevřít **knihu**, na kterou předtím nebyl čas, můžeme se věnovat svým **zájmům**, třeba **malování**, apod. Můžeme **ve svém vnitřním světě postupovat i hlouběji**, kdo umí **relaxovat, meditovat**, má tu prostor.

Druhou možností, která se již nabízí, je **na chvíli opustit stísněný prostor** a vyjít si třeba **na procházku**, vyjet si **na kole**, možností je vícero.

2. Důležité je stanovit si a udržovat řád:

Mnozí z nás, pokud ztratí obvyklý řád, neumí s volným časem správně nakládat. Prvním neduhem je **rozvolnění řádu**, což **může mít řadu negativních důsledků**: poklesá hygiena (například vynechání čištění zubů ráno, jelikož později vstávám), snižuje se pohybová aktivita (více se vysedává u televize či internetu), zprávy z médií vyvolávají obavy a strach, člověk má tendenci běžné věci odkládat, atd.

Pokud si **vytvoříme řád**, **udržíme** důležité **aktivity na požadované úrovni** (vstávání, hygiena, práce z domova, aktivní odpočinek sportem, čas na sebe relaxace s oblíbenou knihou či časopisem, jen omezené sledování televize apod.), máme pocit, že **máme věci stále pod kontrolou a jsme kompetentní**. Řádem si připomeneme **normální život** a rovněž pomocí něj **strukturujeme** své **okolí** (udržujeme pořádek v bytě) **i to, co máme v hlavě** (plánujeme, co je třeba ještě zařídit a udělat) a **odvedeme myšlenky od** různých **strachů a obav**.

Strach či stres můžeme mít tendenci **vykompenzovat přemírou jídla či alkoholu**. **Řád je proto třeba udržet i ve stravování**, nepřejídat se, nevykrádat ledničku, snažit se o tři pravidelná jídla, doplňovat důležité vitamíny. **Vitamin C** (posiluje imunitní systém) a **vitamin D** (umírňuje imunitní systém proti nadměrné reakci, která v důsledku může zabíjet). Proto, podle svých individuálních možností, co nejvíce **odpočívejte, snažte se vyspat do sytosti a dodávejte tělu potřebné živiny a vitamíny**.

Řádem a správným jednáním navíc **předáváte svým dětem návod**, jak i ony samy, až dospějí, si mají v budoucnu v podobných situacích počínat.

3. Jak zabavit doma děti:

Pokud máme **řád**, je dobrý i pro děti, které v něm cítí **pravidla a tudíž předvídatelnost a bezpečí**. Pokud rodiče chodí do práce, je možné vyplnit **volný čas** dětí jak **zábavou** (využijeme například databázi nahraných či z internetu stažených filmů), pro jejich **výuku** je možné sledování UčiTelky v televizi. Odpoledne, když se rodiče vrací z práce, pak mohou podnikat **společné zábavné činnosti**, které mohou **střídat s povinnostmi**, tedy školním **učením**. Děti s ohledem na jejich věk můžeme rovněž zapojit do **domácích činností** nezbytných pro chod domácnosti (mytí nádobí, uklízení). Pokud **rodina** funguje **jako tým**, kde **každý má svoje povinnosti i prostor k odpočinku**, je **méně** příležitostí k městnání emocí a vzniku **konfliktů**.

4. Pokud jsou rodiče s dětmi doma:

Může to být velice pozitivní. **Rodiče totiž získali čas, který mohou dětem věnovat**. Za normálních okolností mají rodiče někdy i dvě práce a chodí domů unavení. Nemají potom na své blízké energii. Dobré je tento **nový volný čas využít, s dětmi si povídat, hrát** různé slovní nebo kreslené hry nebo realizovat společné cvičení. Mohou s nimi ale také **uklízet nebo vařit**. Pro rodiče to může být **šance obnovit rodinné společenství**.

Pokud je možné **vyjít ven**, je dobré společně podnikat různé **sportovní aktivity**, od procházek po výlety na kole. **Děti do puberty odpočívají pohybem**, proto tělesné aktivity přispívají k jejich **zklidnění**, děti pak méně zlobí a **předcházíme** tím i možným **konfliktům z nudy a přebytku energie**.

5. Více se věnujme sobě, rodině a sportovním aktivitám:

Volný čas a obava z koronavirové epidemie svádí k pasivnímu sezení u televize a soustavnému sledování zpráv. To je přesně to, co dělat nemáme! Člověk se tím zbytečně **stresuje**, **nepohybuje se a nabírá na váze** a tyto faktory pak **negativně** ovlivňují jeho **imunitní systém**. Vytrácí se řád, **dospělí** pak přenášejí své **rozladění a strachy na děti** a vše je úplně špatně!

Zprávy sledujme jen 1x denně, nejlépe přes **internet**, kde si volíme výběr a tempo sledování (**televizi v tomto směru raději úplně vynechejme**). Věnujme se **činnostem, které nám zklidňují mysl a udržují tělo v kondici**. Tím **posilujeme** i **odolnost** našeho **imunitního systému**. Proto více sportujme, choďme častěji do lesa a do přírody, společně se bavme, **sledujme pozitivní zprávy** a v televizi se dívejme jen na **zábavné pořady a oblíbené filmy**.

6. Závěrem vše stručně shrňme pomocí „desatera rad, jak přežít v izolaci“ od paní doktorky Ludmily Bartuškové:

1. Nebudeš sledovat zprávy tak často.
2. Budeš si strukturovat den.
3. Budeš řešit to, co je potřeba řešit teď a tady.
4. Budeš vnímat věci, které fungují a ne ty, které nefungují.
5. Budeš udržovat pořádek venku a okolo sebe, aby podpořil Tvůj řád v duši.
6. Budeš udržovat kontakt s lidmi, lze teď i on-line: chaty, emaily videokonference.
7. Budeš odpočívat.
8. Budeš mít prostor pro sebe.
9. Poprosíš druhé o pomoc, budeš-li ji potřebovat.
10. Zamyslíš se nad tím, jestli můžeš něco udělat pro druhé.