

JAK SI UŽÍT (A V KLIDU PŘEŽÍT) DOVOLENOU?

Plánujete ji. Nemůžete se jí dočkat. Řešíte počasí, výbavu, spokojenost všech zúčastněných. Jak si pak na dovolené odpočinout a odvézt si ty nejhezčí vzpomínky?

Uřitě je velký rozdíl jet na dovolenou ve dvou, a s dítětem. A máte-li děti víc, vaše osobní tužby jsou často tak trochu stranou. Mé vzpomínky na dovolené se v čase až úsměvně proměňují. Od dob, kdy jsem svobodná řešila míru opálení a v jakém tričku pak vynikne, až po ty dnešní otazníky. Mají s sebou všechny tři děti všechno? Pravidelně jednomu z nich chybí minimálně pyžamo. Mám dostatečně zásobenou lékárníčku? Z poslední dovolené jsme si přivezli pravý italský Paralen v sirupu. Ať už vás bude provázet cokoli, budete všichni spolu. A to je to, oč tu jde. Užijte si (a v pořádku přežijte) vaši dovolenou. Jedno je totiž jisté: zůstane vám ve vzpomínkách. Jaká bude, záleží z velké míry na vás.

Plány

Sladit je bývá občas oříšek. Tátinka baví dvacetikilometrové túry. Vy se ráda opalujete na pláži s koktejlem v ruce. Dcera v pubertě pokukuje po diskotékách. A předškolák hledá, kde je hřiště a bazén se skluzavkami. Co s tím? Uspořádejte velkou rodinnou poradu a snažte se najít nějaký kompromis. Delší výlet pro tátu, day-off pro vás, kdy se všichni ostatní vytratí a do západu slunce o nich nebudete vědět. Kamarády s sebou, aby se omladina měla kam jít projít a probrat „ty šílené rodiče“. A pozor: čím mladší dítě v rodině, tím spíš mu vyjdete vstříc a hledejte místa baby friendly. Takový diplomatický přístup vám totiž v mnoha ohledech usnadní život.

Příprava

Pro ni platí pár pravidel: je skoro jedno, jestli jedete na prodloužený víkend nebo na deset dní. Vždycky totiž potřebujete to samé, tedy půl domácnosti. A čím mladší dítě se výpravy účastní, tím více věcí budete potřebovat. Až bude otec rodu cpát poslední tašku do té minia-

turní škvíry v kufru auta, nechtějte vidět jeho výraz. Balení je obvykle jen na vás. Párkrát si budete říkat, že zabalit plavky a pár věci k tomu vám přece nemůže zabrat víc než hodinu. Postupně se

JAK PROBĚHNE DOVOLENÁ, ZÁLEŽÍ Z VELKÉ MÍRY NA DOBRÉM PLÁNOVÁNÍ.

dopracujete k tomu, že balíte tři večery po sobě (a postupně zapomínáte, komu jste co už do kufru přidala). A jezďte-li mimo domov s rodinou častěji, stane se z vás balící profík. Naše zimní výjezdy na hory v počtu dva dospělí a tři děti už jsem „vychytala“ dokonale: lyžařské bundy a kombinézy jsou celý rok v obalech schované ve skříních. A funkční ponožky se do jednotlivých skříní nevracejí. Po vyprání se barevně spárované koule odhodí do jedné nákupní tašky, která se v nezměněném stavu vrátí do auta zase za pár měsíců.

Cestovní horečka

Poznájí ji i ty nejkliďnější povahy. Stokrát spočítáte, kdy je opravdu třeba odjet na letiště. Jedete-li autem, promyslete všechny možné objízděné trasy, kdyby se cestou objevily nějaké kolony. Cestu řešíte podle mapy, navigace, telefonů se známými (kudy to bylo nejlepší). První hodinu cestování šlíte, co všechno jste asi zapomněla. Cestovní horečku mají i děti, takže kromě trpělivosti se sebou a s manželem, který sjel z dálnice příliš brzy, ji budete potřebovat i směrem k zadním sedačkám: „Kdy už tam budeme??“ je ale pořád příjemnější zvuk, než ryk půlročního miminka, které se probere ve dvě ráno v letadle nebo se nehodlá ▶



smířit s faktem, že v autoseadačce stráví víc než půlhodinu, kterou respektuje jako maximum cestou k babičce.

Jsme tu!

Dlouho očekávaný okamžik nastal. Možná prožijete lehký šok, že apartmán z fotek katalogu a realitu byste nejraději porovnávala systémem „Najdi deset rozdílů“ a to by vám trvalo pár vteřin. Jste zavalená kufry, děti křičí, že se chtějí vykoupat a všichni máte hlad. Napadne vás kacírská myšlenka, že byste teď nejraději byla zpátky doma? Nechte kufry ležet, nikam neutečou. Běžte se nadýchat mořského (alpského, venkovského) vzduchu a řekněte si, jak je fajn, že dovolená právě začíná. Že jste všichni spolu a čekají vás určitě krásné chvílky.

Adaptace

Děti obvykle milují režim (a o to víc, když ho v nich budujete). Takže musíte počítat s tím, že se jemně řečeno „nebudou chovat standardně“ prvních pár dní dovolené. Pro vás to znamená být ostražitější

a počítat s tím, že kýženého klídku se nedočkáte hned. Ale o to příjemnější chvíle to pak budou. Platí tu také nepřímá úměra: čím menší dítě s sebou na dovolené máte, tím více se snažte dodržovat jeho režim. Získá tak své jistoty a bude klidnější.

Blíží se konec

Pro poslední den dovolené si zakažte jednu větu: „Tak jsme si to ve zdraví užili a hurá domů.“ Murphyho zákony jsou totiž neúprosné a vzpomínky k nim více než silné. Po měsíci v Chorvatsku, kde jsme dokázali ohlídat rok a půl staré batole, aby nespadlo ze skály a neutopilo se, totiž syn spadl v obýváku ze sedačky přímo na hlavu. Krátké bezvědomí a vyšetření v nemocnici nás tedy dlouho provázelo jako vzpomínka, co spolehlivě vyvolá husí kůži. Užijte si každou z posledních chviliek, vyfoťte, co jste nestihla. Sedněte si všichni ke kávě, drinku nebo ohýnku s buřty u babičky a řekněte si, jak jste prožili ty společné dny a na co bude každý z vás nejraději vzpomínat. To bude ta nejhezčí tečka za vaší dovolenou. ■

CHYTRÉ NÁPADY PRO VÁŠ NÁVRAT DO REALITY

naše tipy

- * Jakkoli máte pocit, že to nestihnete, udělejte doma základní úklid ještě před odjezdem na letní či zimní radovánky. Návrat zpět je sám o sobě důvodem ke smutku, tak proč by na vás měla hned „padat“ deprese z nepořádku v domácnosti?
- * Zkontrolujte mrazák. Pečlivé hospodyňky si do něj zavaří omáčku, ale skromnějším z nás stačí klidně obyčejná pizza. Hlad se nebude ptát, jestli jste se zrovna odněkud vrátili a nestihli nakoupit.
- * V den odjezdu nebo odletu z dovolené si zařídte on-line nákup základních potravin, třeba pečiva. Žijeme přece v době elektronické, tak proč ji nevyužít? Odklikáte, co je potřeba a po návratu zazvoní řidič s taškami.



ROZHOVOR

Vilém Urban

psycholog a kouč, vilemurban.com

„NA DOVOLENÉ MUSÍ KAŽDÝ ZAŽÍT SVŮJ DÍL SPOKOJENOSTI.“

Stává se, že se dovolené nemůžeme dočkat a pak přichází třeba i zklamání a hádky. Čím to je?

Dovolená je totiž zátěžová situace. Máme rodinu, fungujeme jako rodiče, ale o partnerské vztahy se nestíháme moc starat. Obvykle se totiž vídáme jen večer, řešíme provozní starosti. Najednou jsme intenzivně spolu, nemáme kam utéct, na povrch vyplují vzájemné averze. Dovolená nás jako pár prověří.

Jak to zařídit, aby se naše očekávání přesuňovala do reality?

Žena čeká, že si na dovolené odpočine, protože muž „se o děti konečně chvíli postará“. Muž se těší, že si v klidu lehne pod slunečnick na pláži. Představy se nám kříží, proto je nejlepší udělat si před dovolenou jakýsi checklist. Neřešit jen destinaci, ale i podrobnosti, aby každý našel svůj díl spokojenosti. Občas zapomínáme, že rodina je složená z několika rolí, je to pyramida. Jako muž nebo žena nějaký jsme a chceme zůstat sami sebou. Pak fungujeme v roli partnerů a v neposlední řadě jako rodiče dětí. Problém v rodinách s malými dětmi je, že často stíháme jen ten rodičovský kontext a nic kolem. Přitom je důležité, aby i děti věděly, že máma a táta mají také své tužby a jsou pár.

Dá se to vše konkrétně zasadit do dovolené?

Určitě, jde jen o domluvu, ne nevyslovená očekávání. Každý musí zažít svůj díl oddechu a soukromého času. Žena se může jedno odpoledne sama opalovat, muž si další den v klidu přečte knížku. Jde o rozvržení času pro sebe a děti. Dobrý tip je jezdit na dovolenou s dalšími rodinami, protože větší děti si společně vystačí a rodiče si víc odpočinou. A přimlouval bych se za občasné dny volna jen v páru. Odpočinek s dětmi je totiž náročná věc, stačí si vzpomenout na legendární film S tebou mě baví svět.