

# Jak zvládat izolaci? Nelžete dětem, všechno beztak vycítí. A nepopírejte vlastní krizi

I jindy bezproblémové vztahy a rodiny si v době pandemie a karanténních opatření mohou projít krizí. A ne jednou. Jak s dětmi a dospívajícími mluvit o koronaviru, jak zvládat práci z domu i druhou šichtu v podobě vzdělávání dětí, proč je důležité nepotlačovat vlastní emoce i proč jsou nyní paradoxně psychicky ve výhodě někteří dlouhodobě nemocní, čtete v rozhovoru s psycholožkou Zuzanou Masopustovou.

„Všichni teď budeme trochu iracionální, trochu víc emocionální. Nekomplikujme si to děláním zásadních rozhodnutí, řešme praktické věci každodenního rázu. A raději formulujme potřeby než výčitky. Jakákoliv pravidla a rutiny mohou být v tomto období velmi prospěšné,“ radí psycholožka z Katedry psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, jak zvládat dny a týdny izolace, omezení pohybu a obav z onemocnění COVID-19.

## **Jak na nás pobyt v izolaci či karanténě působí?**

Každý někdy musel zůstat doma kvůli nemoci, operaci nebo nevládnému počasí. Takže určitou zkušenost máme všichni. I z krátkých a spíš vzácných zážitků izolace lze odhadovat, jak právě na nás samotné působí, jak ji snášíme. Současná situace je samozřejmě odlišná a musíme počítat s tím, že přibývá nutnost zvládat nejrůznější nejistoty a strachy vyplývající z pandemie a opatření s ní souvisejících. Ale základní vodítko pro krizový management nás samotných či celé rodiny máme.

## **A jak se v současných omezeních cítí děti?**

U dětí záleží nejen na jejich věku a dispozicích, ale samozřejmě i na tom, co se kolem nich děje a jak tomu rozumějí. Pozor, to v žádném případě není

nabádání k tomu, abyste před dětmi předstírali, že jste naprosto klidní, když z vás stres a nejistota obrazně řečeno stříkají. To není ochrana dítěte, ale naopak jeho znejistění. Mnohem smysluplnější je v takové chvíli říct: „Asi vidíš, že nejsem úplně v klidu, potřebuju si vše nejdřív promyslet, vzpamatovat se a pak o tom můžeme spolu mluvit. Všechno, co budu vědět, ti vysvětlím, když budeš chtít, teď potřebuju chvílku pro sebe.“

### **A jak se to mění v průběhu dní? Bývá krize větší na začátku, než se zajede rutina? Nebo po týdnu, když už vše není „nová dobrodružná výzva“?**

My psychologové se snažíme obecnému linkování průběhu čehokoliv vyhýbat. Ne že by nešlo předvídat vůbec nic, ale těch trajektorií určitě bude více a budou záviset na mnoha okolnostech. Krize může nastat kdykoliv, případně i opakovaně. Vnímám však jako důležité nebrat krizi a její nástup jako selhání sebe nebo dalších členů rodiny, ale jako do jisté míry prakticky nevyhnutelnou součást aktuálního dění a jako signál, že systém se obrazně řečeno přehřál a je potřeba zavést krizová opatření. Například si dopřát chvíli čas pro sebe, vypnout mozek u filmu či u kafe, zavolat přátelům nebo si říct o pomoc odborníkovi. Pozoruji mimochodem, že mnoho kolegů se snaží přesouvat své služby na internet a někteří z nich nabízejí i část svých online služeb právě pro případy krize i zdarma.

### **Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D. (1981)**

- vystudovala Fakultu sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně (FSS MU), obor psychologie

- působí na katedře psychologie FSS MU

- má soukromou poradenskou praxi, kde se zaměřuje na poradenství pro rodiče mladších dětí, mnoho let pracuje s rodiči dětí s ADHD a autismem

### **Je teď někdo ve výhodě?**

Paradoxně ti nejslabší, onkologičtí pacienti či lidé s nějakým závažným úrazem. Z hlediska fyzického ohrožení nákazou patří mezi nejohroženější, ale z hlediska psychického zvládnání mají někteří z nich nyní výhodu. Právě protože mají zkušenosti s nejistotou, izolací, výrazným omezením aktivit a podobně. Dovedu si představit, že někteří z nich teď fungují jako opora pro okolí.

### **Máte rady, jak si teď pomoci?**

Co se psychiky týče, je klíčové, jaké zvládací mechanismy stresu máme, jak je umíme zapojovat a jak jsou funkční. Takže spíše než vykreslovat si scénáře toho, jak obrovsky negativní dopad bude tento stres na naši psychiku a naše celkové zdraví mít, je dobré aktivně rozvíjet zvládací strategie stresu. To znamená mít pravidelný režim, dělat si denní či týdenní plány, ovlivňovat to, co ovlivnit mohou. Třeba co budeme dnes dělat, co jíst, jak bude vypadat náš byt, jak se k sobě budeme chovat. Dále pečovat o sebe, tedy dopřát si něco příjemného, udělat si radost, dělat různé obdoby toho, co mi proti stresu pomáhá obvykle – když nejde jít běhat, zkusit doma skákat přes švihadlo... Při

záchvatu paniky nezůstat ztuhle sedět, ale hýbat se, i kdyby jen po bytě, najít si nějakou jednoduchou manuální činnost a podobně.

Mám ale trochu potřebu varovat před urputnou snahou o pozitivní myšlení. Ta někdy bývá jen potlačením negativních emocí a jakýmsi rozdvojením prožívání a chování. Mám-li strach a úzkost, je nutné je aktivně řešit, ne se tvářit, že nejsou. Kromě obvyklých strategií bych asi doporučila pro jednotlivce i rodiny strach a úzkosti reflektovat, ale zároveň i strukturovat.

### **Jak?**

Dát si čas na sdílení obav, vzájemnou útěchu – ta vzájemnost tedy samozřejmě platí mezi dospělými, dítě by rodiče utěšovat nemělo –, vyhodnocení situace, naplánování nejbližších dní a odložit další hloubání nad tímto strachem až do dalšího naplánovaného času či do získání nových informací. Budou-li se úzkostné myšlenky přeci jen vtírat, zkuste si jich jen všimnout a zeptat se sami sebe: Máme od minula nové informace, které by mohly změnit či posunout mé vnímání situace? Pokud ne, je zjevné, že teď nic nového nevyhloubáte. Takže tak, jak úzkost přišla, tak ji zas nechte odejít, s pozdravem a vysvětlením, že se jí budete věnovat, až budete mít nové informace.

### **Jak o pandemii mluvit s dětmi? Jak jim vysvětlit, že teď omezíme chození ven, že se musí držet dál od lidí?**

První a nejdůležitější pravidlo je nelhat. Nemusíme přehlcovat podrobnostmi, ale zatajovat dětem cokoli považují za krajně kontraproduktivní. Děti, a to i ty nejmenší, vnímají, co se kolem nich děje. Vnímají, že jsou věci jinak, že jsou rodiče nervóznější. Vnímají i zprávy z médií. Samozřejmě, že třeba tříleté dítě nerozumí všemu, co zazní na tiskové konferenci, ale něco pochytí, například atmosféru, vaše reakce, nebo mu může utkvět nějaké slovo, které ho vyděsí. Zejména předškoláci a mladší školáci mají někdy tendence k obrovským strachům vznikajícím z nedorozumění, nedostatku zkušeností a informací. Například prosté sdělení, že na něco bude dohlížet policie nebo že v nějaké situaci bude vypomáhat armáda, může být pro malé dítě asociováno s představami vězení, a třeba uvěznění rodičů, nebo války. Je důležité dětem vysvětlit, že je epidemie nemoci, o které toho zatím moc nevíme. Víme ale, že se jí říká koronavirus a že je to nemoc, která tady u nás nikdy dříve nebyla. To jméno nemoci mi přijde dobré dodat, aby si dítě do budoucna nespojilo každou nemoc s obdobným rizikem a neočekávalo obdobná opatření.

### **Další rozhovor o pandemii**

Stres, v němž nyní kvůli šíření koronaviru žijeme, je podle lékařky Julie Dobrovolné v něčem podobný tomu ve válce. V rozhovoru radí, jak si pomoci: **rutinou, zodpovědným chováním a paradoxně i popřením nejhorších scénářů**

### **A je vhodné konkrétně mluvit o možných rizicích nakažení koronavirem?**

Přiznala bych jim, že z toho mála, co víme, nemoc u některých lidí proběhne

velmi lehce, jako když jsou trochu nachlazení, pro jiné lidi ale může být velmi nebezpečná. Proto je potřeba zabránit bacilům – nebo virům, míru podrobnosti je třeba volit s ohledem na věk dítěte – šířit se mezi lidmi. Proto nesmíme do škol, restaurací nebo kina, proto musíme poslouchat tak často rádio, televizi nebo číst zprávy na internetu, abychom věděli, co smíme a nesmíme a jak se máme správně chovat. Nemůžeme teď o takových věcech rozhodovat sami každý po svém, protože by se každý rozhodl jinak, a musíme proto poslechnout ty, kteří v takových chvílích mají zodpovědnost rozhodovat za nás všechny. Možná na to, co nám řeknou, někdy budeme brblat, ale je to vlastně velmi podobné situacím, které dítě zná samo, když brblá na něco, o čem rozhodne rodič. Také teď musíme poslechnout, i když se nám to nelíbí, ale někdy si tím brbláním musíme trochu ulevit.

Tohle bych považovala za vhodné dítěti říct. Přiznat, že nevíme, jak dlouho budou opatření trvat ani jak se budou vyvíjet, ale domluvit se s ním, že ho budeme pravidelně informovat o změnách. Ta frekvence a podrobnost informování samozřejmě závisí na věku dítěte a selském rozumu dospělého.

### **Zatím není plná karenténa, pokud člověk nemá diagnózu, ale omezený pohyb. I to je ale velká změna. Na co je s ohledem na děti třeba myslet? Na biorytmy? Každodenní cíl?**

Je podstatné mít jasně dané, kdy se vstává, kdy se chodí spát, obědy, svačiny... Držet režim, co to jde. Může být třeba drobně posunutý oproti běžnému normálu, ale je nutné, aby nějaký byl. Rutina je pro děti důležitá a slouží i k zachování přičetnosti dospělých, aby i v tomto režimu platilo, že děti někdy chodí spát a rodiče jsou někdy bez nich.

Jako podstatné vnímám i to, aby měl každý z členů domácnosti svůj kout, kam si může zalézt a kde mu dají všichni pokoj. Ostatní členové domácnosti se to budou učit respektovat. Je potřeba počítat s tím, že tohle začne fungovat až za několik dnů po zavedení, proto s tím začít co nejdříve. Vysvětlit dětem, že každý je někdy nevrly, unavený, smutný, potřebuje čas pro sebe, klid, a proto na sebe budeme vzájemně brát ohledy. Tohle je mimochodem strašně důležitá dovednost, na kterou se ve výchově dětí někdy zapomíná. A že než abychom na sebe vrčeli a byli zlí, tak si radši ten klid dopřejeme, protože víme, že to v té chvíli neznamená, že nás ten druhý nemá rád a už se nám nebude věnovat, ale že to jen znamená, že teď potřebuje pauzu. Totéž platí i pro domácí zvířata, i ta potřebují svůj klid.

### **Jak děti doma zabavit? Jak řešit jejich přebytek energie, když ji třeba nemohou pořádně vyběhat venku, na hřišti?**

U dětí od předškolního věku dál bych se inspirovala různými táborovými zkušenostmi: rozvíčka, táborová hra, ale i pomoc v kuchyni, úklid, společné hry, osobní volno – to hlavně pro rodiče! Obecně bych řekla, že je teď nejvhodnější čas učit děti zapojit se do chodu domácnosti. V začátcích ta pomoc bude spíš zdržováním, ale berte to jako výuku. Jak se chystá jídlo, jak se rozmýšlí nákupy, jak se uklízí... Dá se u toho i vysvětlovat, proč co děláme. Dle znalostí a dovedností se dá u toho i vzdělávat v přírodovědě, v přírodních

zákonech či třeba společně prozkoumávat mezinárodní kuchyni. Je-li to možné, vyčlenila bych v bytě nějaké místo na cvičení a pohyb. U předškoláků i školáků bych zvažila i třeba možnost nějakého dlouhodobého projektu, táborové hry. Buď společně něco postavíme, nebo můžeme začít něco pěstovat a pozorovat, jak to roste, nebo něco péct, šít. Nebo děti i přivést k nějakému nápadu pomoci druhým. Třeba ne teď hned, ale do budoucna.

### **Co mobily, tablety, počítače? Lze je lépe využít v náš prospěch a ne jen pouštět celý den hry a pohádky?**

Máme obrovskou výhodu, že toto vše se nám děje v době, kdy máme internet a mobilní telefony. Vaše děti nejsou jediné, které jsou doma. Nejen že si mohou přes různé komunikační programy telefonovat a psát se svými kamarády, ale myslím, že je ideální čas jim třeba pomoci najít i kamarády nové. Třeba má vaše dítě koníčka, pro kterého nemá většina jeho spolužáků pochopení, bude teď spousta času na to pomoci mu najít kamaráda s podobným zájmem. A nemusí být jenom z naší republiky. V karanténě jsou i děti ve Španělsku, Itálii, Francii, Velké Británii. Skvělá příležitost učít se cizí jazyk. Můžete se zkusit seznámit přes internet jako celá rodina, včetně třeba těch nejmenších, kteří ještě nechodí do školy. Někomu se to třeba neosvědčí, věřím ale, že jinde mohou podobná přátelství i vytrvat.

### **Zkrátka: osamělí jsme teď všichni, pojd'me z toho udělat výhodu?**

Na místě je také připomenout, že v sociální izolaci se nachází spousta lidí i běžně, nejen teď při pandemii. Nejsou to jen senioři, ale i děti. Například děti s onkologickým či chronickým onemocněním, děti s nejrůznějšími typy handicapů. A třeba pro děti s poruchami autistického spektra mohou být různé typy online komunikace prvními důležitými kroky k rozvoji sociálních dovedností. Zároveň spousta těchto dětí po sociálních vztazích touží a má v přátelstvích co nabídnout, i když se to u některých z nich nemusí na první pohled zdát. Snažím se tím říct, že abychom se doma všichni nezbláznili, musíme komunikovat. A že je to možná i šance uvědomit si, že tu naši dočasnou izolaci můžeme využít třeba i k tomu, abychom z dlouhodobé sociální izolace pomohli někomu jinému. Ne ve smyslu, že se obětujete a půjdete za své možnosti. Není samozřejmě nutné, abychom všichni začali zuřivě pomáhat a urozdávali se k smrti. Vnímání a respektování vlastních potřeb a limitů je nezbytnou nutností zejména v krizových situacích a musíme k tomu vést i děti. Je naprosto na místě, aby se i ony učily poznat, kdy už nechtějí v nějaké komunikaci pokračovat nebo kdy potřebují zase čas pro sebe či jen s vámi, a aby to uměly vhodně komunikovat.

Možná vám ale hledání nápadů na trávení doby izolace otevře možnosti, které by vás dříve nenapadlo hledat, ale které nakonec vám a vašim dětem budou vyhovovat. Jednou z mála výhod současné situace je, že se potřebujeme navzájem, což je třeba právě pro děti s handicapem či dlouhodobým onemocněním poměrně unikátní situace.

## **Jak řešit školní povinnosti – a motivaci je plnit –, kdyby karanténa trvala měsíce?**

Chytnu vás teď trochu za slovo. S motivací je to někdy dvojsečné. Není na místě dítě vždy ke všemu, co se mu nechce, motivovat. Ani my někdy nejsme k věcem, které děláme a musíme dělat, moc motivovaní. Obvykle ale musíme udělat i to, co nás nebaví. Protože takový svět prostě je. Neskládá se jen z věcí, které jsou smysluplné a zábavné, ale i z rutiny a nutností. Zaveďte si denní režim, v němž bude mít plnění školních povinností pevně daný čas. Myslím, že není nutné, aby dítě strávilo školní přípravou mnoho hodin denně, ale je vhodné, aby se střídaly situace, kdy ho něco učíte (nebo ho učí aplikace nebo UčíTelka), se situacemi, kdy pracuje samo jen s mírnou dopomocí či jen následnou kontrolou. To je samozřejmě hodně závislé na věku dítěte, jeho dovednostech a případných speciálních potřebách. U všech dětí je ale žádoucí snažit se takové situace pravidelně zařazovat a samostatnost dítěte po malých krůčcích budovat.

Kromě nezbytné rutiny a akceptování toho, že dítě nemusí všechno dělat s nadšením, je dobré si uvědomit, že výuka nutně nemusí znamenat, že budeme sedět u stolu a věnovat se jenom textu v učebnici. Spoustu vzdělávacích témat lze s dítětem probírat jiným způsobem než nad knihou a pracovními listy. Lze využít různá videa, aplikace, vysvětlovat, ukazovat, hledat společně v knihách či na internetu. Některé věci ale lze i spojit třeba s uklídem nebo vařením oběda. Dítěti neuškodí, když vám třeba pomůže s loupáním brambor nebo utíráním prachu, a aby vám společná práce rychleji ubíhala, můžete si u toho vyprávět něco z právě probírané látky.

A nezapomeňte, že dítě má věci dělat, ale není povinno je dělat s nadšením. Dovoďte mu brblat a frflat. Věty jako „nechce se mi“, „radši bych dělal něco jiného“ či „nebaví mne to“ by měly být povoleny. A nic nezkažte tím, když kromě obligátního „ale musíš“, dítěti vyjádříte i pro jeho brblání a nechut pochopení. Vždyť ono je koneckonců docela srozumitelné a pochopitelné, že se mu do toho fakt nechce. A když zůstanete jen u vyjádření empatie (třeba jako „chápu, že se ti do toho nechce“) a odpustíte si přednášku o tom, jak vy taky musíte všechno dělat a taky nebrbláte, tak pro dítě a svůj vztah s ním uděláte mnohem víc, než když budete do sebezahubení vymýšlet další a další způsoby, jak dítě přimět k tomu, aby ho to bavilo. Vždyť koneckonců i my dospělí stojíme většinou hlavně o to, aby nám někdo rozuměl (nebo se o to aspoň pokoušel). A když se té empatie dočkáme, jsme ochotni dělat i to, co se nám moc nechce.

## **Jak to dosud podle vás řeší samotné školy? Nezahlcují žáky úkoly?**

Každá asi tak nejlépe, jak dokáže. Mám ale trochu podezření, že v některých případech dochází k nedorozuměním. Je obecně známo, že cesta do pekla je dlážděna dobrými úmysly. Dovedu si proto představit, že některé situace, o kterých se od rodičů dozvídám, vznikly spíše nedopatřením. Učitelé ve snaze co nejlépe plnit svou roli i na dálku vytvářejí někdy obrovské množství materiálů a úkolů. Rodiče se pak pod závalem tolika úkolů mohou hroutit. Klíčem k řešení je v první řadě komunikace. Je nezbytné, aby si rodiče se školou vyjasnili, které věci jsou možné, a které nikoliv.

Jelikož se ve své běžné nekaranténové praxi roky setkávám s rodiči i učiteli, všimla jsem si, že často učitelé chtějí pomoci a dělat svou práci co nejlépe, ale z nedostatku jasné komunikace od rodičů se třeba nedozvědí, že rodič se cítí zahlcen, kontrolován, úkolován či že různé projektové úkoly, které dítě dostává, jsou nad možností dítěte, a tak je dělá z velké části rodič. Považuji za důležité, aby si rodiče se školou vyjasnili, jaká témata, jaký obsah jsou důležité a povinné. Cvičení a pracovní listy je určitě prima nabízet, ale je taky vhodné jasně specifikovat, které listy a úkoly jsou opravdu nezbytné a kterými se jen učitel snažil na dálku pomoci s výukou. Je potřeba brát v úvahu, že výkonnost dětí i rodičů bude kolísat. Někteří rodiče stále chodí do práce a nemohou si jako druhou směnu vzít pětihodinovou výuku dítěte. Ani u rodin, které již v karanténě jsou celé, nelze počítat se stabilním a vysokým výkonem. Důležité je udržet přičetnost a „morálku družstva“, látce porozumět, naučit se to důležité, zachovat kapacitu všech i na povídání si, hraní, zvládnání úzkostí. A hlavně se vzájemně nezabít.

### **Na co se zaměřit u pubertáků? Mívají černější myšlenky, protože čtou víc sociální sítě a jsou náchylnější k hoaxům?**

U adolescentů musíme stavět i na způsobu komunikace, který spolu už máme nastavený. Pro některé z nich může být funkční humor, někdy i ten černý. S takovou komunikací ale asi není úplně nejvhodnější v této náročné době začínat.

Je potřeba respektovat i to, že s vámi adolescent třeba nebude chtít své strachy či černé myšlenky sdílet. Ale pozor, i přílišný respekt neochoty ke komunikaci může být kontraproduktivní. Respektovat je vhodné zejména to, nechce-li adolescent odpovídat na vaše otázky či si s vámi povídat. To ale neznamená, že mu nemůžete nic říct vy. Nemyslím tedy činit mu vzdělávací přednášky (ani o koronaviru, ani o tom, jak má s vámi komunikovat). Stačí krátké informování o vývoji protiepidemiologických opatření a vyjádření zájmu. Někdy prostě „zajímá mě, co si o tom myslíš a co se ti honí hlavou“ udělá víc než dlouhé vyptávání či vysvětlování. To ostatně funguje i pro mladší děti.

A pro všechny věkové skupiny platí, že nechce-li dítě komunikovat, je vhodné nabídnout mu možnost, jak si o komunikaci může říct, kdyby někdy přeci jen chtělo.

### **Například?**

U mladších dětí to může být třeba tak, že dítěti nabídneme, že až se mu bude chtít o daném tématu mluvit, stačí, když třeba otočí plyšáka na polici, kolem které každý den několikrát projdete. Adolescentovi třeba můžeme nabídnout, že je-li mu trapné a nepříjemné s vámi mluvit tváří v tvář, může vám třeba poslat zprávu přes Messenger. A nezapomeňte na to, že i ten největší drsňák občas potřebuje obejmout, pohladit či si s vámi posedět u kakaá.

**Matka nemusí být perfektní a pláč k dětství patří. Další rozhovor se Zuzanou Masopustovou o unikátní studii o rodičovství zde.**

## **Jak myslet na sebe, potřebu „se sám někam zašít“, na svůj osobní prostor v bytě, který nemá dvě stě metrů a zahradu?**

Je samozřejmě mnohem jednodušší vymocit si vlastní prostor v obřím domě s mnoha pokoji než v dvoupokojovém bytě bez zahrady a balkonu. Ve všech případech ale platí, že nerespektují-li děti to, že potřebujete někdy chvíli nebýt pro ně, je nejvyšší čas je to začít učit. Toto je apel na všechny rodiče dětí zhruba od půl roku výše. I půlroční dítě se může učit, že k němu nepoběžíte pokaždé hned, když zapláče. Neznamená to, že ho necháte samotné. I u půlročního dítěte ale platí, že nepláče-li z nějakého zásadního zdraví či život ohrožujícího důvodu, můžete rychle dokončit (nebo chvilku pokračovat v tom), co děláte, a jen dítě ujistit hlasem, že jeho potřebu vnímáte a za chvíli přijdete.

U starších dětí, které se vaší pozornosti a přítomnosti dožadují i jinak než pláčem, postupujte obdobně. Sedněte si, vypijte si kafe, přečtěte si článek a uče dítě tento čas pro vás respektovat. Ze začátku to může vypadat jako sysifovská práce, protože to kafe si v klidu nevypijete a článek si nepřečtete. Klíčové je uvědomit si, že pokud dítě něco neumí, je potřeba ho to naučit. Výuka probíhá postupně, systematicky a dlouhodobě. Nenechá vás dítě být ani chvíli? Sedněte si tedy k tomu kafi a řekněte mu, že se mu budete věnovat, až si kafe vypijete. Když něco chce, přináší, ptá se, pláče, řekněte mu, že vnímáte, že něco chce, ale že to budete řešit až po kafi. Buďte ve svých odpovědích vytrvalí a nudní, nezaplétejte se do vysvětlování proč a nač. Až si kafe dopijete, za dítětem dojděte a vyzvěte ho, ať vám ukáže, řekne, co chtělo. Systematickým opakováním takovýchto situací se dítě naučí, že se může spolehnout na to, že potřeba, kterou jste mu odložili, bude po odložení naplněna, ale že během doby odkladu z vás opravdu nic zajímavého nevypadne. Dítě není povinno vás chápat a schvalovat vaše důvody k odpočinku, nepřesvědčujte ho tedy, jak moc máte na odpočinek právo. Naučte ho vaše potřeby respektovat, i když na ně má jiný názor. Na ten má ostatně právo zase ono.

## **V ponorce budou asi zesilovat partnerské hádky, jak postupovat tady?**

Nacházíme se ve výjimečném a krizovém stavu. Krize lze očekávat i v těch nejskvělejších rodinách a vztazích. Lze očekávat, že přijdou chvíle, kdy vás všichni, a zejména ti nejbližší, budou štvat. Je možné, že různým členům domácnosti budou ujíždět nervy. Domluvte si stopku, pro sebe, i pro ostatní. Vezměte čtení tohoto rozhovoru jako podnět k vymyšlení stopky – slov a gest, která budou znamenat „vidím, že máme namířeno do obrovského konfliktu, v kterém neudržíme emoce, pojďme si dát pauzu na zklidnění“. V lepším případě to nebudete nikdy potřebovat a po skončení karantény se budete moct smát tomu, jaké kraviny jste si ode mne nechali vnutit. V horším případě vám může takováhle drobnost pomoci předejít zbytečné eskalaci konfliktu. V době mimořádných opatření není vhodná doba na řešení zásadních vztahových věcí. Všichni budeme trochu iracionální, trochu víc emocionální. Nekomplikujme si to činěním nějakých zásadních rozhodnutí o setrvávání či nesetrvávání ve vztahu. Řešme praktické věci každodenního rázu. A raději formulujme potřeby než výčitky. Jakákoliv pravidla a rutiny mohou být v tomto období velmi prospěšné. Třeba i dohoda o tom, že ve výběru jídla se



střídají jednotliví členové rodiny po dnech nebo že každý člen rodiny ráno řekne, co by ten den nejvíc potřeboval. Jsem si vědoma toho, že některá z těchto doporučení zní hodně křečovitě a mohou vyvolávat dojem nucené táborové hry. Jenže ony i ty nucené táborové hry jsou někdy právě tím, co nám ten tábor, z kterého jsme třeba zrovna nebyli úplně nadšeni, pomohlo přežít. Náš povinný tábor díky tomu nebude hezčí, ale bude aspoň předvídatelnější a bezpečnější.

### **Jak ventilovat frustraci doma, když se z nějakého důvodu nedá jít třeba ven si zaběhat? Co lidem zabírá? Trhání papíru? Jóga? Skákat panáka?**

Vybíjení agrese do polštáře či boxovacího pytle se neukazuje jako příliš funkční. Může dokonce z dlouhodobějšího hlediska vést k nárůstu agrese a vzteku. Je ale potřeba odlišovat kontext. Boxování do pytle, skákání přes švihadlo a podobné aktivity jsou samy o sobě fajn. Ale je lepší to dělat systematicky, plánovaně jako formu fyzické aktivity a duševní hygieny, ne jako reakci na akutní konflikt. V těch největších krizích z dlouhodobé izolace ale samozřejmě bude určitě lepší vrazit pěstí do polštáře než partnerovi. Lepší je upouštět páru průběžně. Ne se snažit v sobě všechny pocity dusit, ale raději je řešit či ventilovat, dokud jsou úplně malé, ovladatelné. Když vás štvě tisíc maličností, je zjevné, že jste přetažení. Všimněte si, když vás začne štvát ta první z nich, a postarejte se o sebe a tento pocit. Je vám nepříjemný zvuk, který dítě dělá? Řekněte mu, že vám je to nepříjemné. Dítě třeba nepřestane, partner možná také ne, ale vy se aspoň nebudete vyčerpávat potlačováním svého pocitu. Vyjádřili jste ho, upustili malou, neškodnou a především ovladatelnou páru.

Naše emoce fungují jako papiňák. Musíme upouštět po malých dávkách. Zacpeme-li papiňáku díрку na upouštění páry, papiňák vybuchne. Ne všechny pocity samozřejmě musíme vyjadřovat slovně směrem k tomu, kdo je vyvolal. Někdy stačí, když si pocit uvědomíme a třeba si uši zakryjeme či jinak se o svou potřebu postaráme. Jindy nám nezbude nic jiného než si jen v té chvíli představit, jak si na ústrky dne postěžujeme kamarádovi či kamarádce, s kterými si během dne napíšeme.

### **Má cenu a přínos hledat v tom všem, co budeme muset zvládnout, než pandemie skončí, nějaký smysl?**

Nějaký smysl a posun v tom třeba po určitou dobu vidět nebudeme. Můžeme se ale snažit celé této době nějaký smysl dát. Neplánovala bych nějaké velkoleposti typu „konečně se naučím francouzsky“, ale drobné kapky smyslu bych předepsala všem. Jestli tím smyslem bude, že se naučím lépe zacházet s počítačem, se svými emocemi, dětmi, že pro někoho něco udělám nebo že začnu děti učit samostatnosti a respektování potřeb druhých, už je na výběru každého z nás.