

Aniž bychom si to někdo z nás vybrali, skončili jsme rázem na jedné lodi omezení volného pohybu, nošení roušek a dohlížení na vypracovávání domácích úkolů. Jak si s touto situací poradit?

1. Zachovejte pravidelný režim dne Ale netrvejte na tom, aby kopíroval klasický den pracovní. Co na tom, že náctiletým rázem splývá snídaně s obědem. Důležité je zachovat několik pevných bodů. Naplánovat, kdy bude obvyklý čas na školní povinnosti a kdy dáte dětem legální volno. V momentě, kdy se zaběhne, že příprava do školy probíhá v určitém čase, je naděje, že odpadne nekonečné dohadování. **2.**

Vytvořte si rituály

Není úplně snadné zůstat zavřený doma jako v „klícce“ s někým, kdo protáčí oči v sloup po každé vaší větě nebo je z principu neustále v opozici. Vzhledem k tomu, že s přibývajícím dnem izolace od normálního života se i děti s mobily v ruce začínají nudit, mohou být vděčné za cokoliv, co je zabaví. Dostihy, Monopoly, Bang, pexeso nebo filmový večer mohou být jednou z příjemných „společenských“ událostí. Pozor! Rituál není povinnost nýbrž něco, na co se všichni zúčastnění těší a co si užijí. Proto nemůže vzniknout tak, že rodič zavelí, ale měl by prostě vyplynout jako obecně přijímaná příjemnost, která se pravidelně opakuje.

3. Dopřejte si každý čas sám pro sebe

Abychom aspoň částečně unikli ponorce, měli bychom mít možnost a prostor být jen sami se sebou, nerušení ani těmi nejbližšími. Je potřeba si uvědomit, že sociální izolaci může obzvlášť dospívající potomek trpět daleko víc než dospělý. Pokud má teenager potřebu na nějakou dobu zalézt s mobilem mimo váš dohled a doslech, dopřejte mu to. Přispějete tím pohodě celé domácnosti. Totéž je ale i vašim svatým právem. Hrnek kávy, čtvereček čokolády a prima knížka v posteli má hodně co do sebe.

4. Běžte ven

Dojděte si s rouškou kamkoli mimo civilizaci a pak ji shod'te. V lese je stále bezpečno. Pohyb a čerstvý vzduch jsou nejlepší antidepresivum. Navíc se zbavíte pocitu stísněnosti, který mohou vyvolat čtyři stěny vašeho bytu, když se stane nedobrovolným domácím vězením.

5. Nesledujte každou minutu vývoj koronavirové infekce

Důležité informace se k vám spolehlivě dostanou i v případě, že na internet mrknete pár minut ráno a pár minut večer. Pokud se po informacích pídíte, vyhledávejte jen ty ověřené a odborné. S hoaxy se bohužel v této době trhají pytle, takže je těžké vytrdit zrna od plev, ale postupně se na to určitě vytrénujeme.

6. Nehrejte si na sluníčkáře

Koronavirová infekce není až takovým požehnáním, jak se nám snaží namluvit některé srdíčky

ověřené příspěvky na sociálních sítích. Koronavirus a vše s ním související je velký průšvih, který obrátil celému světu život naruby. Je bezva, že se nám v sobě podařilo vydolovat solidaritu, že dokážeme být ohleduplní k ostatním, pomáhat si. Je ale úplně přirozené, že to v nás čas od času bouchne budeme vzteklí, otrávení a naštvaní na všechny čínské pojídače netopýrů, italské lyžaře i vládu. Nepodlehnete sluníčkaření a dopřejte si i ventil toho, co vás v hloubi duše tlačí.

7. Budte zdraví!

Eva Knebllová