

## **1. Existují nějaké krizové momenty, co se týká rodinných dovolených? Jak se tyto krizové momenty liší od dovolených s přáteli? Případně jak jim předcházet?**

*Ano, každá dovolená má svá úskalí. Já jsem zastáncem prevence, je to mnohem lepší než pak hasit emoční požáry. Ne vždy se vše dá ošetřit a odhadnout dopředu. Zde aspoň pár dobrých tipů pro úskalí rodinné dovolené: ujasněte si CO CHCETE VY a zda je to v souladu s potřebami a chtěním ostatních členů rodiny. Vždy to samozřejmě záleží na tom, jak staré máte děti, jaká jsou jejich emoční potřeby v různých fázích věku a jaký je jejich osobnostní typ a v tomto období je třeba vzít v potaz i jejich spánkový chronotyp. Tedy pokud vy jste extrovert a máte dítě v předpubertě a ještě introvertní, věnujte plánování dovolené mnohem více pozornosti, aby si každý uspokojil svoje potřeby (extroverti společenská setkání, výlety, akční zážitky, introverti možnost zalézt s knížkou, klídek a odpojení od lidí). Pokud vy jste skřivan a na výlety jste schopni vyrazit se svítáním a kochat se orosenou trávou, nečekejte, že váš syn nebo dcera s chronotypem sovy, která potřebuje spát do desíti, vás s nadšením bude o dovolené následovat na brzkou ranní túru 5x týdně.*

*Psychická odolnost v rodině a vzájemný respekt (jinakosti) druhého je spojený se zdravou mírou empatie. Nezdravá míra empatie je ničivá a neustálé se nacíťování se potom působí obtěžujícím dojmem (jsi namazaná? nechceš zmrzlinu? líbí se Ti tady? Pokud ne, můžeme někam jinam). Stejně tak, jako (nejen na dovolené) velmi nepříznivě působí emocionální chlad. Neschopnost se pro něco nadchnout. Doporučuji jako rodina se sejt, říct nebo ideálně sepsat si vzájemná očekávání a ujasnit si možnosti místa dovolené, případně udělat nějaký krizový plán B pro případ a) špatného počasí b) neuspokojení na místě (odjezd, změna, vydržíme?) c) každý má právo na špatnou náladu, ale nemá právo kazit ji ostatním. Jaký signál si domluvíme, že „už mám dost“? Rodina, která je schopna vzájemného respektu v běžném způsobu života a je schopná pružně reagovat na běžné každodenní situace, zpravidla to zvládá s klidem i o dovolené. Také svým klientům doporučuji jet na dovolenou „zazdrojování“, tedy ne úplně vyčerpaní (energeticky, citově, finančně, psychicky, fyzicky). Potom stačí k emočnímu přestřelení opravdu málo. Ona pověstná poslední kapka. Rodina by si měla ujasnit i dovolenkový rozpočet, což může být dalším krizovým momentem, pokud se musí počítat každé euro za zmrzlinu nebo za plážové lehátko. Pamatujte, že dovolená je od slova „dovolit si“. Tedy na dovolené bychom si měli dopřát to, co v běžném životě není úplný standard – a není to jen o penězích. Může to být odpojení od wifi nebo například absolutní nicnedělání bez výčitek. Máme tendenci stále jet na výkon, a to i v době relaxace: cyklistika, plavání, jóga – a na maximum. Nebo naopak, při náročné intelektuální činnosti v pracovním módu může být výborná aktivní dovolená s jednoduchou rutinní nebo manuální činností (sekání dřeva, hrabání sena, sbírání hub, plavání).*

## **2. Je lepší si dovolenou pečlivě plánovat nebo nelpět na itineráři a řídit se spontánní náladou a chutí?**

*Určitě neexistuje žádný univerzální recept. Psychicky odolní lidé obecně předpokládají, že se něco může pokazit, nevyjít a věří si, že i v takové situaci to přes drobné zádrhele zvládnou.*

*Nemalují si vše narůžovo a ani nehrotí dopředu katastrofické scénáře. Jsou prostě adaptabilní, mají rámcový plán, na itineráři nelpí, důležité jsou pro ně hodnoty rodiny, komunity, party a vzájemná harmonie než striktní dodržování plánu. I tady je vhodné se předem dohodnout a pokud někdo z rodiny nesouhlasí, řešit možnosti, že se třeba výletu nebo akce nemusí zúčastnit a udělá si program podle sebe. Jedná-li se o menší děti, nabídněme varianty: dnes prohlídka památek, kterou chceme zejména my, pak dobrá společná večeře a zítra aquapark, na který se těšíte vy. Přirovnávám to často ke hře v šachy: které pěšáky jste ochotní obětovat a které figurky jsou tak důležité, že je nedáte, protože bez nich si nezahrajete? Důstojnost, samota, pohoda, humor, komfort?*

### **3. Na co si dát pozor na dovolené s pubertákem? Kolik mu dávat volnosti a svobody a jak ladit rodinný program, pokud ho bude odmítat?**

*Puberta je hodně široký pojem a má své jednotlivé fáze. Sama mám nejmladší dceru právě v tomto věku (12), tak je to pro mne aktuální téma, cestujeme několikrát do roka do vzdálených destinací, takže se mi osvědčilo: upozornit na (pro pubertáka) důležité věci dopředu: není tam signál, je tam úplně jiná kultura, mentalita, náboženství, je třeba tam respektovat náboženské i společenské zvyklosti, například když letíme s dcerou na Bali. Taky ji upozorňuji na to, že je tam oproti Čechám na ulicích špína, chaos, neteče vždy teplá voda, mají jiný způsob nakládání s odpady, mají specifický způsob silničního provozu, jedí příliš exotické potraviny, žijí absolutně odlišný time management, spoustu věcí si tam musíme vyčekat, naopak je lepší neočekávat a prostě jen situace přijímat tak, jak přicházejí. Učí nás to všechny pokoře a uvolnění.*

*Dítě v pubertálním věku potřebuje být uznáváno, chce projevat svůj názor, touží poznávat nové kultury, velmi vyžaduje respekt svého soukromí a zpravidla potřebuje být s vrstevníky svého věku. Díky hormonální nerovnováze má častější potřebu odpočívat a pospávat přes den, vydrží však vzhůru déle do noci, takže honit ho do postele v devět večer je nesmysl. Volnost a svoboda v tomto období musí mít také svoje hranice a pravidla úměrná věku, jasně stanovte, kdy má být dítě už zpět (v osm, v devět, v deset...). Direktivní způsob tady už ztrácí svůj význam, protože výchova je v tomto věku již hotová, co jsme zaseli, teď v pubertě začínáme sklízet. Objevují se však první rebelie, ojedinělé výstřelky berte s nadhledem, dítě má potřebu zkoušet a hranice posouvat. Vždy je lepší prevence, tedy poukázat jemně a pevně na úskalí a nebezpečí a zároveň adolescenta neděsit, vyjádřete mu důvěru, že to zvládne a nastavte si informační pravidla (například, když nepřijdeš včas, zavoláš, pošleš SMS...).*

### **4. Když na dovolenou jede široká rodina (otec, matka, děti, tchýně, tchán, případně švagr, švagrová), bývá občas pořádný oříšek udržet nervy na uzdě. Jak si plánovat program a jak mít alespoň nějaké soukromí? Pokud na podobnou společnou dovolenou nechci, jak to taktně odmítnout? Co když s tím jeden z páru souhlasí a druhému se nechce?**

*Dovolená není koncentrační tábor. Tedy pokud se svobodně rozhodnete takovou dovolenou absolvovat, musíte nést úskalí, které přinášejí právě různé potřeby v mezigeneračních vztazích. Naprostou samozřejmostí by měly být oddělené pokoje jednotlivých párů nebo rodin s možností se zavřít, zamknout, nestačí jen optické bariéry přežívání v jednom apartmánu. Opět je nanejvýš vhodné vyjasnit si očekávání společného nebo samostatného programu, pravidel hlídání a potom jejich následného dodržování nebo změny. Taková dovolená skýtá mnohem více úskalí, pokud si očekávání nevyjasníte (chcete hlídat děti? Jak dlouho a jak často? Naopak pokud rodiče očekávají, že je mladí vyvezou na výlet, zajistí jim klidnější ubytování nebo budou řešit jazykové bariéry, řekněte si to dopředu. Pokud jeden z páru nesouhlasí se společnou velko-rodinnou dovolenou a druhému se nechce, nabízí se zde možnost oddělené dovolené, neboť cílem je znovuoživení sil a energie, ne zvýšení napětí a totální vyčerpání. Dalším řešením je část dovolené (například 3-5 dní společně a zbytek dovolené samostatně, hledejte shodu. Nejsem zastáncem neustálých kompromisů, u nichž nebývá spokojená ani jedna ze zúčastněných stran. Někdy je kompromis nevyhnutelný, každý trochu sleví. Ideální je hledat konsensus, tedy řešení vyhovující všem, vyžaduje však vysokou míru emoční inteligence, komunikace, času i sebepoznání, přiměřenou dávku empatie a ochoty regulovat své emoce. Jak dobře známe sebe, do té míry můžeme pochopit a respektovat potřeby druhých. A spokojený člověk nemá potřeby na nikoho útočit a napadat. Pamatujte si, že vy si můžete svobodně zvolit reakci na danou situaci. Jednoduchý vzorec: Situace + vaše reakce = výsledek Situaci mnohdy neovlivníme, reakci si můžeme zvolit VŽDY.*

## **5. Kdy je ideálním řešením oddělená dovolená? A jak naložit s dětmi?**

*Oddělená dovolená je vhodná, pokud se zásadně liší naše představy o získávání energie (například jeden miluje teplo, klid, válení u moře s časopisem nebo cvičení na pláži a druhý je vášnivý vysokohorský turista nebo cyklista. Stejně tak může být preferencí roční období, jsou lidé, kteří dovolenku v létě, v plné sezóně a pak Ti, kteří mimo sezónu ocení klid a velké možnosti výběru. Já sama desítky let jezdím na dovolenou odděleně, i sama, bez rodiny a bez přátel, jen sama se sebou, protože pracuji s lidmi a jako introvert nabývám o samotě. Mou ideální dovolenou, je malý ostrov v Indonésii sv bez lidí a diskoték, mimo sezónu s dostatkem místních aktivit – šnorchlování, potápění s mantami, plavání s delfíny, ochutnávání domorodých jídel a koukání do zeleně. Manžel je zase domácí patriot, miluje naše české lesy, nerad cestuje letadlem daleko, vyhovuje mu dát si pořádně do těla na kole. Děti jsou na náš způsob trávení oddělených dovolení zvyklé odjakživa. Protože to s nimi komunikujeme, nevidí na tom nic divného a syn už tento model přejal a jezdí na dovolenou jak s přítelkyní, tak i sám. Pak jezdíme na společnou dovolenou do Beskyd nebo létáme jen po Evropě, třeba na naši oblíbenou Mallorku, kde je to kousek, dá se tam jezdit na kole, jít do hor i využít krásných pláží a není to až tak odlišná kultura, jako třeba Bali, které vím, že by mému muži způsobovalo spíše stres než uvolnění. Jak naložit s dětmi? Nabízí se tábor, prarodiče nebo hlídání druhým rodičem, pokud jeden tráví dovolenou právě podle svých individuálních představ. Nabídka reciprocity a ochota být s dětmi, protože vím, že pak budu mít možnost zrelaxovat podle svých představ zase já, je tady zcela na místě. Velmi se mi osvědčilo i*

*vystřídání se s kamarádkou, kdy dcery stejného věku na pár dní zabaví jedna a potom druhá a v uvolněném čase je prostor právě na párovou dovolenou.*

**6. Jak naopak vysvětlit dětem, že rodiče pojednou na dovolenou bez nich? Může být pro děti odloučení traumatizující? Zejména nyní po pandemii, kdy byly zvyklé být s rodiči v neustálém kontaktu?**

*Jednoduché pravidlo je: otevřenost – autenticita – nemlžit, nehalit nic do mlžných závojų. Otevřeně dětem říct, že chcete jet na dovolenou sami a kdy zase pojedete společně. Záleží opět na věku dítěte, někdy si pubertáci spíše oddechnou, že jim nevnucujete svou představu dovolené. Dát jim důvěru, že tuto informaci přijmou a zvládnou. Právě to, že v době pandemie byla rodina v těsné sociální bublině může být ten pravý důvod si udělat nějaký čas separé.*