34. VÝZVA

ZAŽÍT JEDNODUCHOST

Prázdninové léto se překulilo, pomalu připlouvají jiné skvělé zážitky. Ale než nás v září zcela zaplaví, zkusme si udržet silný zážitek jednoduchých, prostých letních dní. Lépe se nám pak možná budou stavět nevšední plány "všedních" dní. Často nejde o to, kolik čeho naplánujeme a stihneme, **ale jak to vše prožíváme. Zda s radostí, nebo uhnaní a ve stresu.**

Zkusme posledních 14 prázdninových dní vychutnávat volnost. **A pak ji snadněji překlopit do hustých rozvrhů, které si na sebe chystáme.**

NÁPADY JAK NA TO

Prožijme a pozorujme naplno dny, kdy nás děti vlastně moc nepotřebují:

1. NENÍ JIM TOLIK ZIMA. I když přijdou chladnější dny, ve hře je jim teplo. My nemusíme řešit, kolik vrstev mají na sobě, kde mají bačkůrky, prostě běhají bosé, často polonahé - a je jim dobře.

2. NEPOTŘEBUJÍ desetichodové MENU. Stačí jim ovoce, voda, hutná polévka, opečené brambory, talíř syrové zeleniny, občas koláč s ovocem ze zahrady. Není nutné trávit dlouhý čas v kuchyni.

3. DĚTI JSOU VE VODĚ téměř NEUSTÁLE. Není potřeba je každý den mýt, možná až na ty nohy. A i těm stačí lavor + ručník před domem.

4. STAČÍ JIM BÝT VENKU. A vyřádí se samy, ve skupině, nebo s námi do sytosti. Když jsou méně doma, není třeba tolik dohadů, kdo co uklidí.

5. **DĚTEM STAČÍ MÉNĚ**. Najednou nepotřebují záplavu novinek z katalogu. Stačí jim míč, provaz, prkno, křoví, bunkr z klacků, hrnec a vařečka.

6. **MÉNĚ "ČUČÍ" DO OBRAZOVEK**. Na cestách mají média často slabší signál. Někdy sice koukají, ale ne tak dlouho jako v obvyklé školní dny. Častěji je to zláká ven, pokud je tam parta, příroda, dílna nebo alespoň my jako parťáci do hry a objevů.

7. **UČÍ SE KAŽDÝ DEN - HROU.** O světě kolem sebe, o věcech, lidech. Venkovní učebna i knihovna či tvůrčí dílna pod střechou jsou místa, která startují vnitřní motivaci zkoumání a testování, touhu porozumět.

8. **DĚTEM nemusíme organizovat každou minutu**. Po (možná) počátečním znudění si zábavu najdou. Venku i doma při hře nebo třeba v dílně při vyrábění s dědou či samy. Objevují, testují, překonávají. Stihnou toho tolik.

Zážitky z "jednoduchých" dnů pak překlopme alespoň trochu do dní plného pracovního nasazení. Každý den je příležitost zažít skutečnou jednoduchou radost (od rána do večera nebo alespoň na pár minut). Záleží, zda se umíme dívat a chceme ji prožít.

Všechnu tu lehkost prázdninových dní nejde dostat do města, paneláku, do zimy. Ale možná máme příležitost se zamyslet, ohlédnout a zmapovat, co přebytečného nám přeplňuje náš osobní čas a prostor.

NAŠE ZKUŠENOSTI

1. **Předáváme rozhodování i zodpovědnost nejen v oblékání.** Co a jak si děti obléknou, obují, necháváme hodně na nich. Mluvíme o tom, co a kam je vhodné nosit. Děti se naučily v paneláku koukat na teploměr, mezi poli prostě vykouknou ven. Odhadnou, co si vzít na sebe. Někdy jsou diskuze bouřlivější, ale celkově to není třeba moc řešit. Asistujeme jen nejmenšímu (20 měsíců).

Chápu, že je to snadnější ve větší skupině dětí - prostě vidí, jak to chodí. Když jsme to nastavovali s jedním a dvěma dětmi, myslím, že jsem byla zbytečně moc asistenční mamka - full servis. Dnes víc nechávám zodpovědnost i víc důvěřuji dětem a jejich odhadu. (Zároveň musím napsat, že děti nejsou téměř nemocné a tak to mám jednodušší, že obavy z nudlí řešit nemusíme.)

2. **Jednoduchá kuchyně.** Pokud používáme zdravé, skutečné potraviny, stačí jen jednoduché kombinace, rychlá úprava a jídlo plné živin je na stole. Je pro mě důležité, aby se jedlo zdravě, lokálně, sezónně, ale omezila jsem čas přípravy na cca 20-30 minut na hlavní jídlo. Navíc na oběd uvařím většinou víc, ukryji v peřinách a základ večeře je připraven.

3. **Velké koupání, mytí vlasů nepřeháníme.** Opět hodně necháváme na dětech, ať se učí pečovat o své tělo. Neznamená to, že vše jde hladce. To tedy ne. Mluvíme o tom každý den, protože třeba čištění zubů je hodně nepopulární u některých členů smečky. U jiných to jde hladce. I tady platí, že každý jsme jiný. Ale v dlouhodobém pohledu to velmi ušetří čas i vzájemné konflikty.

4. **Každý den jsme venku.** I když jsem v Praze mezi paneláky, o to častěji chodíme ven. Všem nám to prospěje. Tam venku jsme prostě spolu víc. A nejde o to jen dojít na nákup a zpět přes hřiště. Pokud se smečka svobodně nevylítá někde v lese, botance čina louce, přetlaky a chmury přiběhnou večer.

5. **Stále zmenšujeme množství hraček a věcí doma.** Ačkoli děti přibývají, doma stále snižujeme počet věcí i hraček. Opravdu to funguje. Hry jsou kreativnější, víc skupinové a úklid je nesrovnatelně rychlejší. Na začátku to bylo náročné pro mě i pro děti, ale už skvěle funguje, že pokud něco domů přijde, jiná hračka či kniha jde jinam (ke kamarádům, do sběru).

6. **Zimní čučení.** S přibývající zimou a věkem dětí je lákají obrazovky víc. Ale opět funguje společně o tom mluvit (jak na nás působí, jak vytlačují jiné hraní a nápady). I my rodiče se snažíme před počítačem nevysedávat příliš. Krásné je sledovat jaro, jak čas u obrazovek téměř vymizí a děti to táhne ven. A tam řádí většinu času až do podzimu.

Myslím, že média nejsou ohrožující. Dávají nám příležitost s dětmi nahlédnout až na konec světa, hledat odpovědi, inspiraci. Jen musíme hlídat čas, který jim věnujeme, aby nevystřídal ten skutečný čas her, života. (Dle jednoho výzkumu u mladších dětí 1 hodina před obrazovkou = 3 hodiny pobytu venku v přírodě, v zeleni, aby se čelní mozkové laloky "uvolnily" z náporu vjemů.)
7. + 8 . **Prostor a čas si hrát a učit se.** Kroužky jsou skvělá možnost k rozvoji, ale při plánování času svého i času dětí mysleme na to, ať nám zůstane volný prostor pro naše vlastní hraní, tvoření, **možná i čas být spolu.** Děti rostou velmi rychle a ty malé nás potřebují nejvíc. Využijme společný čas. **Uchraňme si alespoň chvíli každý týden chvilku jednoduchého prázdninového času. Jeho vůně, volnost, radost nás může nastartovat k velkým společným zážitkům.**

INSPIRATIVNÍ ČTENÍ