

# Prožijte letošní Vánoce jinak

13.11.2023 - | Městská část Praha 8

**Neřešte jen dárky a myslíte na atmosféru - děti získávají pokoru a vztah k tradici z rodiny, co jim předáme? Nechceme to slyšet, ale Vánoce jsou za dveřmi a s tím i prázdniny dětí a čas strávený s rodinou. Děti se většinou na Vánoce těší, může to být ale i jinak. S duševními poruchami podle průzkumů bojuje stále více dětí a mladistvých. Pro někoho jsou Vánoce doba odpočinku od školních povinností, pro někoho doba, kdy se nemůže potkávat se svými kamarády a spolužáky. Rodinné prostředí pro mnohé děti a dospívající není bezpečným přístavem, ale spíš bojištěm, kde se dospělí hádají, stresují kolem vaření, uklízení, dárků, peněz... A oni zalézají do svých kutlochů, odkud jsou vytahováni a tlačeni k pomoci v domácnosti, vždyť přeci na ty svátky je potřeba mít doma všechno jako ze škatulky, a ještě se pak tvářit, že se máme všichni rádi a rádi se vidíme, když jsou ty Vánoce. „Mladší děti bývají zmatené a neklidné, když jim dáváme takzvanou dvojnou vazbu - to znamená, že něco jiného říkáme, než jak se chováme. Starší děti, dospívající, nám to obvykle dost nevybíravě řeknou, pokud se nás nebojí, a hádka je na světě. Nejjednodušší je pak zase utéct do svého světa, často online světa, kde nemusím řešit konflikty se svými blízkými,“ popisuje běžné ‚sváteční‘ situace Markéta Čermáková, terapeutka kliniky NEO Centrum. Praxe ukazuje, že citlivé děti s duševními obtížemi snáší změny, které i sváteční dny přináší, hůř. V kombinaci s hormonální bouří pak taková situace může vést až k sebepoškozování, útěkům z domova, někdy až k pokusu o sebevraždu (ty ale navzdory mýtům naštěstí nejsou podle ČSÚ v prosinci nejčastější).**

Co tedy s tím? Zkusme myslet na to, že Vánoce nejsou svátky klidu, ale spíše doba, kdy ke konfliktům a vyhroceným emocím nemáme nikdo daleko. *„Každý máme nějaká očekávání od sebe i od svých blízkých a ta očekávání se často navzájem vylučují. Pojďme zkusit letošní Vánoce prožít jinak. Opravdu myslet na sebe a na svoje blízké, opravdu se potkat a být tu jeden pro druhého a dát si ten největší dárek - svůj čas a pozornost. A my dospělí, pojďme kromě svého času a pozornosti dát svým dětem i naši trpělivost a pochopení,“* radí Markéta Čermáková.

**A pokud si chcete vyzkoušet nějaké praktické tipy, můžete přijít 14. prosince od 17.30 hod. do Městské knihovny v Bohnicích (Těšínská 600/4, Praha 8) na „Podvečer pro rodinu o rodině“ pořádané místostarostkou Vladimírou Ludkovou a Odborem sociálních věcí a zdravotnictví ÚMČ Praha 8.**

**O tématu ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ JAKO PREVENCE SEBEPOŠKOZUJÍCÍHO CHOVÁNÍ bude s vámi diskutovat právě Mgr. MGA. Markéta Čermáková, psycholožka a psychoterapeutka ambulantní kliniky NEO Centrum.**

Další informace: <https://www.praha8.cz/Podvecery-pro-rodinu-o-rodine-podzim-2023.html>

<https://www.praha8.cz/Prozijte-letosni-Vanoce-jinak.html>