

Napsat úvodník do odborného pediatrického časopisu pro mne byla velká výzva a s radostí jsem ji přijala, zvláště v tomto období, kdy začíná léto, které je nejoblíbenější roční období nejen moje, ale také všech dětí.

Já léto vnímám nejen jako dobu odpočinku od školních povinností mých synů, ale také dobu odpočinku pro mne. Všichni rodiče asi vědí, jak náročné školní období někdy může být.

Pro spokojené dítě je nejdůležitější spokojený rodič. Abychom svým dětem mohli vytvořit harmonické prostředí, je důležité být sám v harmonii a umět si udělat čas pro sebe, odpočinout si, relaxovat a tak trochu se rozmazlovat.

Teprve v tomto stavu můžeme se svými dětmi strávit kvalitní čas. Když mluvíme o tom strávit s dítětem čas, myslím tím být opravdu v danou chvíli v přítomnosti nejen fyzicky, ale především psychicky, a pak je jedno, zda jste na drahé luxusní dovolené u moře, nebo v Krkonoších na chalupě.

Děti potřebují naši společnost, naslouchání, vnímání a lásku. To jim můžeme dát jen stěží, jestliže jsme unavení, ve stresu a disharmonii. Léto mám tak ráda právě proto, že potřebnou energii mohu začít více čerpat z přírody nejen já, ale právě i děti.

Bohužel žijeme v době, kdy se pro děti stává fenoménem žití mezi čtyřmi stěnami s minimem slunce, pohybu a čerstvého vzduchu a v obklopení elektrosmogem ze všech těch možných elektrospotřebičů. Zábavou se staly počítače, tablety, mobily a jedinou realitou je ta virtuální. V tomto případě nelze mluvit o zdravém vývoji a radosti z dětství.

Pro mne jako pro matku je zdraví a štěstí mých synů jedna z nejdůležitějších věcí, a proto se snažím, aby byli v kontinuitě s přírodou a sami se sebou.

Tomuto modelu se většina dětí i většina společnosti vzdaluje. Jak máme dětem ukázat krásu východu slunce, kvetoucí třešně nebo dopřát vůni trávy, když jsme obklopováni betonovou civilizací, stresem a spěchem a odpolední procházka v parku se stává pouhou ztrátou času v honbě za kariérou, ne radostí.

Učíme děti spěchat a zaplňovat volný čas tupou a hloupou „zábavou“ ve formě počítačových her nebo televizních programů. Já tomu říkám trávení duše dětí.

Děti mají poznávat, na čem roste ovoce, kde se pasou krávy a ovce, jaké to je projet se na koni, být co nejdále pod širým nebem. Doma pak vypněte televizi a dejte jim papír a pastelky, dovolte svým dětem začít používat fantazii, ať si vytvoří svůj barevný svět a dostanou se z vězení toho umělého virtuálního. Dalším silným spojencem každého rodiče je kniha. Čtěte a nechte číst. Kniha je potrava duše i mozku. Z filmu si nikdy nemůžeme vytvořit svou vlastní postavu, vytvořit si svou krajinu, kde jsou stromy zelené podle toho, jak chci já, a ne jak někdo vymyslí.

Děti jsou jako houby, které nasají vše, co kolem sebe mají a vnímají. Čím je naplníme, rozhodujeme my. Je to velká zodpovědnost. Jediné, co musíme udělat, je otevřít oči a uvědomit si, kolik nám dává planeta Země krásy a radosti. My jsme to jen přestali vidět a vnímat. Nemůžete dát svému dítěti větší dar, než vytáhnout televizní zástrčku ze zásuvky a roztáhnout závěsy. Nejhezčí probuzení je se sluníčkem a usínání s knížkou.

Nela Boudová
herečka, Činoherní klub Praha