

## Jak prožít Vánoce bez stresu

Objednejte si úklidovou firmu a hlavně si naplánujte s rodinou návštěvu zoo nebo vánočního trhu

Ten obrázek je téměř každému důvěrně známý. Vánoce jsou svátky klidu a pokoje, v Česku ale připomínají zběsilou soutěž, kdo bude mít lépe uklizeno a dříve napečeno. Tuto tradici jenom podtrhuje vyčerpávající honička za vánočními dárky. Mnozí si ke slavnostnímu štědrovečernímu menu sedají podráždění, znechuceni a na smrt vyčerpáni. O tom, že by si výjimečný večer v rodinném kruhu patřičně vychutnali, nemůže být ani řeči.

Pomoc je ale nasnadě. Stačí jenom trochu změnit dlouholeté zvyky. Úplně nejdůležitější je slevit ze svých nároků. Nestane se vůbec nic, na Vánoce nebudou umyta okna nebo místo dvanácti druhů vánočního cukroví napečete jenom dva. Možná namítnete, že to tak dělá přece každý a kdybyste udělali výjimku, cítili byste se provinile.

Tlak společnosti je skutečně silný. Položte si ale otázku, zda vám to stojí za mrzutou vánoční náladu a rozhádanou rodinu. Koneckonců, okna můžete umýt i mezi svátky. Alespoň tak shodíte nějaké to přebytečné kilo z vánočního hodování. Vánoce - den hrůzy?

"Čtyřicetý prosinec byl pro mě vždycky dnem hrůzy. Máma byla kvůli štědrovečernímu shonu podrážděná, než jsme snědli večeři, čtyřikrát jsme se pohádali. Nejraději bych někde zmizela," líčí své zkušenosti třicetiletá Ilona Lendlová z Prahy.

"U nás se jednou otec naštvál tak, že vyhodil z devátého patra vánoční stromek, protože jsme se se sestrou nemohly dohodnout, která z nás jej bude zdobit," vzpomíná si na zážitky z dětství Renata Kolářová. Shon a nerváky prostě patří v mnoha rodinách k Vánocům stejně jako jmelí nebo adventní věnec. Přitom to tak vůbec nemusí být.

Pokud trváte na tom, že uklizeno musí být za každých okolností, objednejte si pomoc profesionálů. Připravte se ale na to, že v tomto období jsou úklidové firmy plně vytíženy a některé vás možná odmítnou.

"Během roku si úklidové služby objednávají většinou lépe situovaní lidé, před Vánocemi jsou to ale i ti, kteří tolik nevydělávají," uvádí David Plecítý z pražské úklidové služby. Za deset hodin úklidu zaplatíte přibližně 1500 korun. A to zase není jednorázově až tak vysoká položka. Zkuste pouvažovat, zda úklidové firmy nevyužít alespoň na těžší a déle trvající práce, jako je čištění koberců nebo mytí oken.

Běžte do lesa nebo na vánoční trhy

Místo toho běžte s dětmi třeba do zoo nebo na vánoční trhy. "Naplánujte si rodinnou návštěvu kina, bazénu, lesa či čehokoli, co vás přeladí a obrátí vaše myšlenky na něco jiného. Ty tři hodiny, které tomu věnujete, se vám bohatě vrátí," radí psycholog Petr Růžička.

Dítě v budoucnu nebude vzpomínat na to, jak se jeho máma před Vánocemi honila a na všechny křičela, ale na to, jak společně obdivovali vánoční stromek na hlavním

náměstí nebo jak navštívili výstavu s vánočními ozdobami.

Výlet potěší i v zimě

Děti, ale i rodiče může nadchnout i výlet do jiného města nebo dokonce do ciziny. V mnoha městech za hranicemi je vánoční atmosféra jiná než v Česku, a to může být pro děti zážitek. K dobré náladě a uklidnění může přispět i domácí sváteční atmosféra. Adventní věnec, svícen nebo figurky z těsta rozvěšeny po bytě mohou působit i jako varování - tady není místo pro stres a nervování se. Pokud ani to nepomáhá, doslova si ukradněte pár minut jenom pro sebe. Je to sice otřepaná rada, ale pomoci vám může voňavá koupel nebo krátká relaxace, nejlépe před hořícím krbem. Pokud ho nemáte, zkuste si ho představit. Ještě lepší možností je prostě se na Vánoce těšit a nebrat je jako utrpení.

Lidové noviny, 14. 12. 2004, Gabriela Bachárová