

# DOMEČEK/LEDEN 2021



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

Milí čtenáři časopisu Domeček,

vítáme vás v novém roce a ještě jednou přejeme vše dobré. Ať vám rok 2021 přinese mnoho dobrého, je naplněn tím, co je pro vás důležité, a ať pro každou výzvu, která se před vámi objeví, najdete možnosti jejího zvládnutí.

Těšíme se na setkávání s vámi.

## Kalendář plánovaných akcí

- **Komunita Chráněné bydlení** - vždy v pondělí a středu od 8:00
- **Společné setkání uživatelů Azylového domu** - vždy v pondělí od 16:00

## Aktuality z Psychocentra

- **Aktuální informace pro uživatele ambulantních služeb - manželské a rodinné poradny a sociální rehabilitace:**
  - pobyt v budově služby je možný pouze s nasazenou ochrannou rouškou nebo respirátorem,
  - prosíme o dodržování hygienických opatření - mytí a dezinfekce rukou, dodržování doporučeného dvoumetrového rozestupu, pokud jevíte známky respiračního onemocnění, zůstaňte doma a domluvte si nový termín,
  - skupinové aktivity v obou službách jsou do odvolání zrušeny,
  - individuální konzultace probíhají za dodržení výše zmíněných opatření, na konzultace se dostavte včas, aby se pobyt ve společných prostorech čekárny omezil na nezbytně nutnou dobu,
  - po předchozí domluvě může konzultace proběhnout přes Skype (platí zejména pro stávající klienty).
- **návštěvy v pobytových službách** jsou nadále **zakázány s následující výjimkou** - návštěvy jsou povoleny v případě, kdy se příchozí rodinní příslušníci prokáží platným PCR testem (starým maximálně 48 hodin) nebo dokladem o prodělaném onemocnění COVID-19 v posledních 90 dnech.

## Významné události a významná výročí roku 2021

- Evropská hlavní města kultury - rumunský Temešvár, řecký Eleusis, srbský Novi Sad.
- 20. ledna se Joe Biden stane prezidentem Spojených států amerických.
- Od 27. března bude probíhat sčítání lidí, domů a bytů v ČR.
- Od 7. do 23. května se bude konat Mistrovství světa v ledním hokeji v Minsku a Rize.
- 10. června bude k vidění prstencové zatmění Slunce.
- V Tokiu se od 23. července do 8. srpna uskuteční Letní olympijské hry.
- 8. a 9. října proběhnou v Česku Parlamentní volby.
- 21. 2. - 100 let od narození výtvarníka a ilustrátora Zdeňka Milera.
- 26. 2. - 660 let od narození českého panovníka Václava IV.
- 24. 5. - 630 let od založení Betlémské kaple.
- 11. 6. - 140 let od slavnostního otevření Národního divadla.
- 21. 6. - 400 let od popravy 27 českých pánů, účastníků českého stavovského povstání.
- 8. 9. - 180 let od narození skladatele Antonína Dvořáka.
- 15. 9. - 1100 let od úmrtí patronky české země sv. Ludmily.
- 28. 9. - 90 let od otevření Pražské zoologické zahrady.
- 5. 12. - 230 let od úmrtí skladatele Wolfganga Amadea Mozarta.

## Tipy pro rodinnou komunikaci

Se svou rodinou trávíme mnoho času, z rodiny vyrůstáme, učíme se v ní, získáváme skrze ni základy svého sebepojetí, někteří v dospělosti zakládáme rodiny vlastní nebo vstupujeme do partnerských vztahů. Komunikace je to, co významnou měrou ovlivňuje, zda nám v těchto vztazích je nebo není dobře. Přinášíme vám několik možností, jak komunikaci v rodině zlepšit, je to nabídka, kterou můžete vyzkoušet a pozorovat, jestli uvidíte nějakou změnu - u sebe i ostatních. Ze začátku to bude možná chtít trochu odvahy. Vystoupit z něčeho zautomatizovaného, co léta používáme, na co jsme zvyklí, i když to třeba úplně nefunguje, nebývá jednoduché, ale pokud cítíte v této oblasti nějaké napětí nebo nepohodu, zkuste si odvalu dodat a udělat první krok.

- Oceňujte - soustředte se na to, co se vašim blízkým daří, v čem vynikají, co se jim povedlo, jaké jejich vlastnosti máte rádi, při jakých aktivitách s nimi je vám dobře a povězte jim to, oslovte je a sdělte jim své ocenění.
- Vyměňte kritiku za sdělení svých potřeb - pokud je vám nepříjemné chování druhého člověka, vadí vám, jak se projevuje, zkuste se nejdřív zamyslet nad tím, co byste v dané situaci potřebovali, jak by to podle vás mělo vypadat, co byste pro sebe chtěli? Místo věty, kterou říkáte ve zlosti nebo vzdoru - „Petře, neříkej mi pořád, co mám dělat!“, pak může zaznít - „Petře, potřebuju to udělat po svém, vím, že to zvládnou. I když chápu, že mi chceš svými radami pomoci, jsem pak někdy naštvaná, protože mi přijde, že mi nevěříš.“
- Zkuste se dívat na chování lidí laskavými očima, mají své vlastní prožívání, stejně jako vy a nikdy nevíte, co se v nich právě odehrává, co prožívají, a proč se právě teď chovají, jak se chovají. Což neznamená, že si máte nechat ubližovat. Je důležité vnímat své hranice a respektovat své potřeby. To, co máte ve své moci, je postarat se o svůj vlastní prožitek, opečovat sami sebe, aby chování druhých neubližovalo vám, můžete například mluvit o tom, jak se cítíte, co potřebujete, jako je popsáno v druhém bodu.

- Když s vámi někdo mluví, pozorně mu naslouchejte - odložte stranou mobil, knihu, přestaňte sledovat televizi... dívejte se na toho, kdo vás právě potřebuje a soustředte se na to, co opravdu říká. Až domluví, teprve poté přemýšlejte nad odpovědí a reagujte, můžete také vlastními slovy shrnout to, co vám druhý řekl a ujistit se, zda jste správně porozuměli.
- Mluvte sami za sebe, více než slova „ty, vy, oni“ používejte „já“, vnímejte svůj díl zodpovědnosti za komunikaci a zkuste ji nepřenašet na ostatní. Je v naprostém pořádku, že každý má na určitou věc svůj pohled a názor, důležité je, zda se chceme hádat a prosazovat své vidění jako to jediné možné, nebo hledat společnou cestu, aby bylo dobře všem.
- Vytvářejte doma prostředí, kde je každému dopřáno prostoru k tomu, aby mluvil o tom, jak se cítí, co potřebuje, co si myslí, kde je přítomný vzájemný respekt namísto strachu z nepochopení nebo odsouzení.
- Vytvořte si rodinné rituály - společné trávení času je velmi důležitou složkou soužití, jakou podobu mu dáte, je jen na vás, může to být pravidelná společná večeře, hraní her, čtení, procházky... Nechejte všechny členy rodiny, včetně dětí, aby se podílely na rozhodování o tom, čím čas naplníte, zvýšíte tak pravděpodobnost, že pro všechny bude tato činnost příjemná a budou se jí rádi účastnit.
- Více než na problém samotný se soustředte spíše na možnosti jeho řešení a zvládnutí, hledejte způsoby, jak z problému ven.
- Dopřejte každému, aby měl doma za něco zodpovědnost, věřte, že to zvládne, chyby a selhání berte více jako příležitost k růstu a zlepšení, než jako důvod k trestu. Nebojte se sami přiznat své nedostatky a selhání, snažte se být spolehliví, projevujte lítost, odpuštění, ale i radost, lásku. Svým příkladem to můžete naučit i ostatní.

## Vymýšlení slov

Na písmena, z nichž je složený název tohoto roku, vymyslete slova týkající se vašeho každodenního života.

- D .....
- V .....
- A .....
- T .....
- I .....
- S .....
- Í (I) .....
- C .....
- E .....
- D .....
- V .....
- A .....
- C .....
- E .....
- T .....
- J .....
- E .....
- D .....
- N .....
- A .....

## Jazykolamy

Opakujte následující věty nahlas několikrát za sebou.

- Byl jednou jeden Řek, a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem Řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.
- Barva larva.
- Jiří řeže dříví z dřínu, tři sta řízů za vteřinu, Jiří řeže dříví z břízy, za vteřinu čtyři řízy.
- Kotě v bytě hbitě motá nitě.
- Na cvičišti čtyři svišti piští.
- Poslal posel posla pro slámu.
- Zebrou zebou zuby, zubr se zas zubí.

## Doplňování slov do přísloví

Bez ..... nejsou .....

Co můžeš udělat ....., neodkládej na .....

Co tě ....., to tě .....

..... všechny rány zahojí.

..... - půl zdraví.

..... řemesel - ..... bída.

I mistr ..... se někdy utne.

Kam nechodí ....., tam chodí .....

Komu se ....., tomu se .....

....., co tě nepálí.

Odvážnému ..... přeje.

Pod ..... bývá největší tma.

..... má zlaté dno.

Smůla ve ....., štěstí v .....

..... se stébla chytá.

Všechno ..... je pro něco .....

..... ovoce chutná nejlépe.

Žádný ..... z nebe nespádl.

## Sudoku

Doplňte následující tabulku tak, aby v každém řádku, sloupci i malém čtverci byly číslice 1 - 9 právě jednou.

		1					4	8
					1	2		
2			8	3	4	5		
					2	3		4
	3	8	9			6		
			2			9		
			3		9			5
			6	5		4	2	3