

RODINNÝ RÁDCE

Publikace byla publikována v rámci projektu:
„KLÍČE PRO RODINU 2017- přímá podpora rodin v regionu“

1.1.2017

Centrum mladé rodiny Milísek, z.s., Sažinova 763, Milevsko
Zpracovala PhDr. Vlasta Hořánková



*Aktivity projektu: „KLÍČE PRO RODINU 2017“ jsou podpořeny z dotačního programu
Rodina a ochrana práv dětí MPSV, JČK a Městem Milevsko.*

Příručka pro rodiče:
Jak zefektivnit čas rodiny a mít
více času na sebe navzájem

KLÍČE PRO RODINU 2017



Homér

„Není lepšího daru, než žije-li muž a žena jak jedno tělo a duše v rodinném kruhu.“

Rodičovství současnosti...

Milující rodiče mají dnes plnou hlavu toho, co všechno mají svým dětem zajistit nebo co pro ně musí udělat, aby je dostatečně a všestranně zaopatřili a připravili do života. Nemálo rodičů při snaze obstát na všech frontách dříve či později umdlévá pod tlakem přemíry povinností a – jak potvrzuje i praxe rodinných poraden – mnozí se přitom potýkají s pocity zklamání. Na dítě se tolik připravovali a těšili, a najednou bojují s vyhořením. Mají pocit, že si rodičovství vlastně neužívají.

Očekávání od dětí jsou vysoká. Stejně jako nároky, které jsme zvyklí na sebe i na své děti mít. Připustíme-li si to, snáze pochopíme, proč se v současnosti péče o děti pro tolik rodičů dříve či později mění ve vyčerpávající maraton, v němž umdlévají i ti nejvytrvalejší. Rodiče se cítí být přetížení. Ze soužití s dětmi se jim čím dál častěji vytrácí radost a spontaneita. Jenže právě ty jsou pro uspokojivé rodičovství a pro úspěšnou výchovu mimořádně důležité. Proč? Protože charaktery dětí a pocit vzájemnosti s nimi rodiče neutvářejí sofistikovaným plánováním ani promyšlenými příkazy nebo zákazy, nýbrž především osobním příkladem a naplňujícím každodenním soužitím. A tedy i společně prožívaným časem.

Vztahy v rodině

„Moderní manžel je muž, který už jako hoch dělal vždy to, co chtěli jeho rodiče; který později udělal to, co chtěla manželka; který dnes dělá to, co chtějí jeho děti a který patrně nikdy nebude moci dělat to, co by sám chtěl.“ [\(Art Buchwald\)](#)

Vztahy mezi lidmi jsou jedním z nejdůležitějších potřeb člověka. „Člověk je tvor společenský“, řekl dávno před naším letopočtem Aristoteles. Člověk se potřebuje družít, člověk potřebuje společnost, člověk potřebuje cítit sounáležitost ke skupině podobně smýšlejících osob. Zkuste zavřít oči a vybavit si lidi, které vídáte nejčastěji, méně často, zřídka či téměř vůbec ne. Co pro Vás vztahy s nimi znamenají? Kteří lidé jsou vám nejbližší? Které vidíte rádi a které nikoliv? Na koho z nich se můžete spolehnout? Jste spokojeni se současným stavem, nebo chcete něco pozměnit?

Vztahy v rodině jsou asi nejkomplicovanější a nejrůznorodější vztahy mezi lidmi. Jak je to u vás?

Vztahy v rodině nejsou jen vztahy mezi rodiči a dětmi, nebo mezi sourozenci, ale jsou tu i vztahy k rodičům či sourozencům partnerů, k partnerům dětí a k jejich dětem, vztahy k prarodičům – vztahy, které ne vždy fungují tak, jak by měly, nebo jak bychom si přáli, aby fungovaly.

Proč bývají často příbuzenské vztahy tak nevraživé?

Lidé si na sebe mnohdy sotva udělají čas, i když žijí kousek od sebe. Neustále společné setkání odkládají, a když se pak konečně jednou za rok sejdou, marně a rozpačitě hledají společné téma k hovoru. Napjaté vztahy pak bývají v rodinách o dvou a více generacích, rozdílnost názorů se řeší častěji než u samostatně žijících rodin. Ale stejně tak můžeme v těchto rodinách pozorovat soulad a harmonii, někdy až překvapující.

Na vztazích v našich rodinách máme všichni svůj podíl a jejich důležitost bychom neměli podceňovat. Nerozumíte si s tchýní, hádáte se s manželem, nemůžete vystát svou švagrovou? Pozor na dlouhodobě napjaté vztahy a dusnou atmosféru rodinného kruhu,

vaše neshody se mohou promítnout do pozdějšího chování vašich dětí, a ohrozit tak jejich schopnost navazování vztahů a kontaktů se svým okolím.

Rodina silně ovlivňuje vztahy mezi jejími členy, a proto i dítě přejímá vzorce chování, které probíhají uvnitř. S čím více členy domácnosti má dítě úzký vztah a čím více podobných vztahů sleduje z povzdálí, tím více bude v dospělosti připraveno na úspěšné začlenění do společnosti. I když dítě nerozumí věcné stránce rozhovoru mezi dospělými, třeba mezi babičkou a maminkou, vnímá neverbální (emoční) stránku jejich komunikace. Dítě v rodině je svědkem představení jako v divadle. Velmi bedlivě vnímá vztahy mezi jednotlivými členy domácnosti a nevědomky je při komunikaci s nimi přejímá. Ovlivnění dítěte různými vzorci chování je pro něj samotné velmi pozitivní. V dospělosti bude dítě vybaveno množstvím různým přístupů k odlišným lidem, samo si bude moci vybrat, jakou strategii v kolektivu zvolí. Bude mít široký repertoár komunikačních dovedností, schopností řešit konflikty a dosáhnout pro obě strany

Vztahy mezi sourozenci

Sourozenci svoji přítomností nesmírně obohacují klima v rodině. Vzájemně se ovlivňují a podporují. Vnášejí do rodiny výchovný element, který probouzí ve starším dítěti ochranné a pečovatelské schopnosti a v tom mladším nedovolí poznat pocit samoty. Dochází k pozitivnímu obohacení vztahů v rodině. Děti si vzájemně poskytují mnoho podnětů, které jim rodiče mohou jen stěží nahradit. Sourozenci jsou nuceni řešit vztahy mezi sebou. Starší dítě se musí např. vypořádat se skutečností, že již není tím jediným opečovávaným, kolem kterého se dříve točil celý svět. To u něj vede k potlačení vnitřní sobeckosti, vzniku ušlechtilých vlastností štedrosti, přejícnosti, ale i vyšší míry sounáležitosti.

Vnitřní výbava dětí zcela jistě závisí na pořadí jejich narození. Nejmladší dítě má nejvíce péče, je to mazlíček rodiny, vzorem mu jsou starší sourozenci – „To je můj brácha a já patřím k této veliké rodině.“ Prostřední dítě je zvyklé se dělit, tím je nejlépe vybavené do života, většinou také jako první opouští rodinu. Nejstarší sourozenec je zpočátku

jedináček, a proto má i několik jeho vlastností. Jedináčci jsou rodiči často rozmazlovaní a hýčkaní až do dospělosti. Jedináček má veškerou péči rodičů, kteří za něj všechno zařídí, tím získávají tyto děti pocit výjimečnosti a v dospělosti často zastávají vedoucí role. Na druhé straně, v dětství absencí sourozenců velmi trpí a závidí je svým vrstevníkům. Je pro ně obtížné včlenit se do kolektivu, mohou se cítit ostrčením, samotářství. Takové dítě potom nabízí různé dárky, hračky, úlevy, jen aby se stalo členem party a mělo patřičnou pozornost. Děti bez sourozenců mohou také působit jako více sobecké až sebestředné. Naopak děti z vícečlenných rodin jsou obecně méně sobecké, nemají problém podělit se o hračku, mají většího „týmového ducha“.

Děti z početných rodin jsou nejlépe připraveny na budoucí život, mají zažito mnoho různých vzorců chování, které v budoucím životě vhodně uplatňují. Jsou klidní, vyrovnaní, „nad věcí“. Ve zdravé rozšířené rodině by vztahy mezi dětmi a jejich rodiči měli být ty nejvýraznější. Dítě by nemělo suplovat jednoho rodiče, ani výchovné role prarodičů by neměly být pro dítě primární – měly by být spíše kamarádké – „Vychovávají rodiče, babičky a dědečkové rozmazlují.“

Nejčastějším problémem bývá viditelné nadřezování rodičů jednomu z [dětí](#). Všeobecně platí, že mladší to mají lehčí, ale to samozřejmě nemusí být pravda vždy. Podle psychologů by se [rodiče](#) měli snažit nechat děti problém vyřešit jen mezi sebou. Pokud vznikne hádka, neměl by se ani jeden z rodičů do určité chvíle zapojovat. Další problém nastává při koupi dárků nebo ve vyšším věku [rozdělování majetku](#). Vše by mělo být rovným dílem a rodiče by na to měli dbát velmi pečlivě.



Příklad ze života sourozenců

Petr a Eva spolu žijí ve společné domácnosti pět let, je to obou druhé manželství. Petr má z prvního vztahu dva syny, kteří jsou již dospělí a studují vysokou školu, žijí s matkou. Eva má z předchozího vztahu dceru Šárku, které je 12 let. Nyní mají dvojčata- holčičky, kterým jsou tři roky. Šárka se s vlastním otcem nestýká. Nevlastní otec je pracovně vytížený a pokud má volno, věnuje se pouze svým vlastním dcerám. Matka, která již nastoupila do zaměstnání, z velké části některé povinnosti o péči o mladší děti přesunula na Šárku. Šárka, když chce někam jít s kamarádkami tak jí to matka nedovolí, protože potřebuje, aby hlídala holčičky. Na problémy u Šárky upozornila matku její třídní učitelka, která

zpozorovala u dívky neurotické projevy, úzkostné reakce a výrazné zhoršení prospěchu i její rezignace na školu. Matka na základě toho si zkrátila pracovní úvazek a tak umožnila Šárce více času na její aktivity.

Mezigenerační vztahy v rodině

Problematika náročných mezigeneračních vztahů zde byla vždy a v každé době v minulosti. Každá generace se od té předchozí v něčem liší a pochopitelně tak dochází ke střetům, nepochopení, ale i otevřeným bojům. Jak je to v současnosti s mezigeneračními vztahy?

Během posledních několika desítek let naše společnost prošla mnoha změnami. Jednou z těch významných je i **pohled na rodinu a tradiční soužití**. Rodina již často není chápána tak, jako tomu bylo dříve. Mnoho lidí dnes žije v nesezdaných soužitích, nebo jako samostatné jednotky, tzv. single. Současný proces aktuálních změn sebou nese zpochybňování starých struktur.

Role v rodině již nejsou tak pevně rozdělené, ale splývají a prolínají se. Úlohou žen už není trávit celé dny úklidem nebo vařením, ženy jsou dnes často emancipované, věnují se svým vlastním zájmům a koníčkům, budují kariéru, a to jsou často záležitosti, které starší generace nemohou překonat. Mužům na druhou stranu už dnes není proti mysli svojí manželce s domácností pomáhat, podílet se na jejím chodu a nebýt v rámci kariéry v rivalitním postavení vůči sobě navzájem. I když dvoukariévní manželství samozřejmě zase přináší nové obtíže a překážky, jež je třeba překonávat.

Odlišná životní zkušenost, ve které jednotlivé generace vyrůstají, způsobuje odlišné životní názory a postoje. Je to podobné, jako třeba rozdíly mezi různými kulturami, ty také vnímají svět různě, mají jiné zvyky, tradice, stereotypy atd.

V rodinách a ve školách dochází již v období školního věku k uvědomování si rozdílů mezi generacemi. Mladí dnes mají přístup k obrovskému množství informací, ale na druhou stranu je nemají ujasněné. Avšak zkušenost a znalosti, které jim předávají starší generace, jim mnohdy mohou přijít až neskutečně zastaralé a nepoužitelné.

Výrazné rozdíly v mezigeneračních vztazích jsou patrné mezi rodiči a dětmi a mezi prarodiči a vnoučaty. Konflikty mohou eskalovat zejména v napjatých životních situacích a to zejména, žijí-li různé generace pospolu.

Jak se tedy nejlépe vyhnout nepříjemným konfliktům?

1. **Nebuďte zbytečně tvrdohlaví.**
2. **Vše, co v rámci mezigeneračních výměn názorů říkáte, si prve dobře rozmyslete a važte slova.**
3. **Přijměte názory druhých, berte jako běžnou věc i to, že je jasné, že se vždy neshodnete – doba a její nároky se stále mění.**
4. **Starší generace by měly nechat ty mladší dospět v klidu a dopřát jim nalezení svojí vlastní životní cesty s laskavou a chápací podporou svých rodičů.**
5. **Mladší generace by neměly zapomínat na respekt a úctu vůči starším.**
6. **Uvědomujte si, že mezigenerační vztahy jsou náročné všude.**
7. **Předcházejte extrémně vypjatým situacím, které mohou končit tím, že generační spor se vyhrotí tak, že aktéři nedorozumění spolu třeba i několik let nepromluví.**

Budování vztahů mezi generacemi by mělo být součástí každodenního života a na cennost spolupráce mezi mladými a staršími a na jejich přínos pro všechny by se nemělo zapomínat. A vždy předtím, než starší generace začne na tu mladou láteřit, měla by si uvědomit, kdo to vlastně byl, kdo tyto mladší vychoval a v jakém světě je nechal vyrůstat.



Příklad z konfliktních vztahů mezi generacemi

O konzultaci požádal otec, který žil v celkem spokojeném manželství s manželkou a dvěma dětmi ve věku 6 a 4 roky. Sděloval, že jsou neustále konflikty mezi manželkou a jeho matkou, které nejsou schopny se domluvit a neustále ho zatěžují stížnostmi jedna na druhou.

Při rozhovoru s babičkou, otcovou matkou vyplynulo, že denně navštěvuje rodinu, kde přebírá některé domácí povinnosti, vaří tam a částečně se stará o domácnost. Sděluje, že kdyby tam nechodila tak“ že tam umřou špínou a nebudou mít co jíst“. Prezентuje se jako záchránce rodiny, bez níž by rodina nemohla existovat. Matka dětí při individuální konzultaci hovoří o napětí mezi ní a matkou manžela, které se neustále stupňuje. Babička bez pozvání chodí do domácnosti, celé to tam „překlidí“, že pak nemůže nic najít, navaří spoustu jídla, které pak matka musí tajně vyhazovat. Její manžel se od sporů zcela distancoval. [V rodině jsou nyní časté i hádky a ona sama zvažuje, že by se nejradyji s dětmi odstěhovala ke svým rodičům. Při společném sezení celé rodiny bylo domluveno, že babička bude rodinu navštěvovat jen v případě pozvání a nebude do chodu domácnosti zasahovat. Babička však měla pocit sebeubliženosti, nedokázala se s tím vyrovnat a snažila se působit

více na svého syna. Rodina to pak nakonec vyřešila odstěhováním se do jiného města, kde se oběma manželům podařilo najít zaměstnání, a vztahy se v rodině upravily ke spokojenosti obou.

Partnerská krize

Partnerskou krizi prodělá v různé míře hloubky téměř každý dlouhodobý partnerský vztah.

Nezažije ji snad jen ten, kdo se trvalým vztahům vyhýbá a raději přechází v podvědomém pudu sebezáchovy ze vztahu do vztahu, aby prožíval adrenalinové stavy zamilovanosti, ale v následující době zklidnění, a tedy určitého stereotypu, vztah opouští a vrhá se do dalších bouřlivých emocí v rámci vztahu nového. Otázkou je, zda lze v takových případech o pravém a kvalitním vztahu vůbec hovořit.

Charakter, hloubka a dopad krize na vztah závisí na mnoha okolnostech. K těm nejdůležitějším, nejvíce určujícím, patří její příčiny, ale zrovna tak i délka jejího trvání (tedy například zda je včas rozpoznáno její nebezpečí – čím déle se plíživě rozšiřuje, aniž by byla identifikována jako krize, tím se potom složitěji „lécí“). Podstatné je i to, v jaké vývojové fázi vztahu se projeví, zda mají partneři děti atd.

Krize ale nemusí znamenat pro vztah nebezpečí, je-li dobře zvládnuta, ošetřena. Je to výzva ke kvalitativnímu posunutí vztahu o úroveň výš, která může být v rámci partnerství velmi dobře zúročena. Vede totiž k nutnosti se zastavit, ohlédnout se dozadu a zbilancovat, co bylo v našem vztahu dobře a naopak co v něm bylo chybou. Zpětný pohled na vztah může vést k uvědomění si jeho pravé podstaty a významu v našem životě. Můžeme pokračovat v dalším životě jakoby „osvíceněji“, tvořivěji, tedy s vědomím, že se o něj musíme neustále starat a rozvíjet jej.

Nestor manželských poradců MUDr. Miroslav Plzák umísťoval nejčastější období krize do období po pěti letech trvání vztahu, pokud stagnuje bez dalšího vývoje, a poté do období dvaceti let trvání vztahu, kdy děti opouštějí hnízdo a partneři zůstávají opět sami. V této době je ukončeno období, kdy byl obsah rodinného života jasně daný –

rodičovské role převládaly nad rolemi partnerskými a v samotě pak může být vztahová prázdnota.

Nejčastější příčiny partnerské krize

V dnešní době se můžeme setkat se širokou škálou příčin partnerských krizí:

- Jednou z nejčastějších příčin je dlouhodobá **frustrace z nenaplnění vztahových potřeb a očekávání** na straně jednoho nebo obou partnerů. Pokud si neřekneme již na začátku vztahu v době, kdy spolu začínáme žít, co potřebujeme na prvních místech, nemusí to ten druhý vůbec tušit a opakovaně chybuje. Přidruží-li se k tomu **problémy v komunikaci**, kdy si neumíme nic vyříkat, pojmenovat – třeba proto, že se bojíme konfliktů, je na krizi zaděláno. Poté je jen otázka času, kdy jsou jeden nebo oba nespokojení **cítí bezmoc a prázdnotu a někdy již i ztrátu motivace na zlepšování vztahu**. Motivace jde ruku v ruce s nadějí na změnu. Ta ale někdy bývá při dlouhodobé frustraci již minimální. Přitom chyba byla někde na samém prvopočátku a vše by bylo řešitelné. Proto je tak moc důležité o svých očekáváních mluvit, průběžně si je identifikovat a **vytvářet si tak svůj vlastní model partnerského soužití**, který si šijeme vzájemně na míru.
- K dalším příčinám, jež pozorujeme jako nejčastější, jsou celkově problém v komunikaci – **neschopnost řešit vzniklé konflikty konstruktivně**. U mnoha párů dochází ke hře na „jakoby nic“ – tedy neřešení problémů a emocí, které se k nim vztahují. Vše se po nějaké době „zamete po koberec“ a jede se dál, jako by nic.
- Do problémů s komunikací se promítá rovněž častý **boj o mocenskou pozici** mezi dvěma dominantními osobnostmi a neschopnost rozdělení si vrcholných kompetencí v rámci společného života.
- K dalším příčinám patří **problémy v sexu**. Vztah může být velmi kvalitní, oba mají podobný hodnotový systém, neschází vzájemná úcta a respekt, oba mají mnoho společných zájmů, ale...Rozdílnost v chuti vyvolává ve většině případů tlak a sex se stává stěžejním tématem. Pro toho, kdo má nižší míru sexuálního apetitu, se toto téma stává strašákem. To ostatní fungující se postupně „sype“ a taková situace nevyhnutelně vyústí v partnerskou krizi.
- Mezi časté příčiny krize patří **nedostatek vzájemnosti, sdílení společných zájmů, osobnostní rozdílnost** partnerů. Jestliže není v rámci vztahu rozvíjena platforma společných prožitků, každý žije více ve svém světě, dochází po nějaké době k odcizování a partneři si nemají co říct. Podmínkou pro dobrý vztah je proto jeho neustálá kultivace.
- Dále to bývají často nevyřešené vztahy s **původními rodinami, problémy ve vztahu s tchyní**, zásahy rodičů do života nově vytvořené rodiny, **nevyrovnaný vztah** ve smyslu rozdílnosti v kariéřním úspěchu, **žárlivost** na jednoho z partnerů, **problémy s dětmi**, kde se partneři neumějí jako rodiče shodnout ve výchovném přístupu a podobně.



Příklad ze života rodiny

Tereza a Adam jsou spolu ve vztahu sedmnáct let, patnáct let jsou manželé. Oba mají vysokoškolské vzdělání, mají tři děti v rozpětí 15, 9 a 3 roky. Poznali se po ukončení vzdělání, láska na první pohled. V té době Adam Terezu obdivoval, imponovala mu její krása, rozhled, intelekt. Protože se bál, aby o ni nepřišel, navrhl po roce vztahu vytvoření rodiny – přistoupila na to, ačkoli si chtěla jako architektka nejdříve vybudovat kariéru, společně cestovat atd.

V momentu narození syna se mezi nimi vše změnilo – dramaticky. Najednou pro něj přestala být manželka atraktivní a zajímavá, neustále jí něco vyčítal, začala jeho první nevěra, kterou přiznal sám. Ona v šoku, ponížená, on na koni – asi prvně cítil, že má navrch. Jejich vztah se znormalizoval až po jejím nástupu do práce, kde začala být velmi úspěšná, a bylo patrné, že je atraktivní a žádoucí pro hodně mužů v jejím okolí. V ten moment se vše překlátilo do pro něj opačného směru. Ona vnímala jejich vztah konečně jako rovnocenný – na rozdíl od něj, který proto navrhl další dítě. Po jeho narození se historie z minula opakovala. Ona opět doma, to je pro něj v bezpečí a pod kontrolou.

Další rozvíjení její profese po uplynutí mateřské dovolené v sobě zahrnuje identický scénář. Proto navrhl po nějaké době další dítě s odkazem na to, jak jim vše dobře funguje. Tereza si v průběhu manželství s ním postupně přestala věřit, byla velmi často manipulována, sebeúctu ženskou i profesní získala vždy až po nějaké době při své práci na volné noze. Ale rodina a vztah s Adamem pro ni byly prioritou. Než stačila dostatečně potvrdit svou sebeúvěru v běžném životě, Adam vše změnil a běželo to nanovo. Až po narození třetího dítěte a odhalení další nevěry se psychicky zhroutila a rozhodla se, že takto již dál nemůže.

Nejdříve varovala, volala o pomoc, on nic neregistroval. Důsledkem vyčerpání byla nemoc a její setkání s lékařem – setkání přerostlo ve vztah a začala uvažovat o odchodu z manželství – a to i přes to, že jsou tu tři děti. Oznámení rozchodu dovedlo Adama poprvé k uvědomění si toho, koho vlastně vedle sebe má, pochopil mnoho věcí, o svou ženu bojuje. Tereza chodí dál do terapie, na terapie začal také docházet samostatně i Adam. Oba se jako by prodírají svou předchozí historií / partnerskou minulostí a oba hledají, pro co jim stojí za to ve vztahu zůstat, co pro to udělat, co už nikdy neopakovat.

Děti v partnerské krizi

„Kdo nemá matku, nenajde domov, kdo nemá otce, nenajde cíl.“ (Prof. Dr. med. Horst Petri)

Kvůli dětem mnozí zůstávají v partnerství i tehdy, kdy je jejich krize přerostla, napětí doma je neúnosné a úzko v rodině je všem zúčastněným.

Mnoho lidí si nese ze své původní rozvrácené rodiny vnitřní poselství: „Svým dětem nemohu udělat to, co mi udělali naši – musím jim zachovat úplnou rodinu za každou cenu.“ K tomuto mají tendenci častěji ženy, které se někdy raději obětují s pocitem, že dělají to nejlepší, co mohou. Muži zůstávají leckdy ve vztahu s dlouhodobou krizí zase proto, aby o děti, které milují, nepřišli.

Znamená to, že máme v sobě někdy spoustu vnitřních nastavení a norem, které uchovávají patologické klima a i pro děti by bylo lepší, kdyby byl každý z rodičů šťastný, i když se jim tak rodina rozdělí.



Příklad z konfliktu mezi rodiči

Martin a Věra se vzali po krátké známosti z důvodu těhotenství. Věra dokončovala studium a Martin během toho pracoval přes týden mimo domov a domů se vracel vždycky na víkend. Po třech letech od narození prvního dítěte se jim narodilo další dítě a Věra zůstala dále na mateřské dovolené. Veškerá péče o děti spočívala na Věře. O víkendu si Martin žil svůj život, navštěvoval kamarády, občas se věnoval dětem. Postupně se jeho příjezdy domů prodlužovaly a Věra zjistila, že v Praze, kde Martin pracoval, žije s nějakou přítelkyní. Požádala ihned o rozvod, s čím se Martin nedokázal smířit. Začal to řešit tím, že požádal o svěření dětí do své péče. To bylo soudem zamítnuto, ale byla mu umožněna rozšířená péče o děti. Starší syn, kterému v té době bylo šest let vždy před příjezdem otce měl zdravotní obtíže, odmítal s otcem odjet. Po příjezdu od otce byl podrážděný, na matku byl agresivní, odmítla komunikovat. Mladší čtyřletá dcerka jednoznačně otce odmítla a utíkala od něj. Otec ji proto odmítl si vzít k sobě. Na základě zhoršujících se problémů se synem matka požádala soud o změnu péče.

Komunikace v rodině

Jedním z nejdůležitějších faktorů pro optimálně fungující rodinu a pozitivní vztahy v rodině je komunikace.

Určitě všichni známe nejběžnější větu, kterou rodič vysloví potom, co se jeho dítě vrátilo ze školy: „A co ve škole?“ Odpověď: „Nic.“ Taky vám přijde, že to je hloupost, jak se ve škole nemohlo něco stát?! Tam se něco děje pořád a dítě by si o některých věcech určitě rádo popovídalo. Teď záleží na tom, kde je váš konkrétní problém. Buď s vámi dítě nekomunikuje proto, že byste jeho problému ve škole prostě nerozuměli, nebo se vám nechce svěřovat. Když se jeho NIC neustále opakuje a vy nepátráte po příčinách, máte problém.

Umíte si se svým potomkem jen tak sednout ke stolu a vést s ním plynulou konverzaci? Znáte jeho problémy a snažíte se mu pomoci? Nebo jen přijdete z práce, odevzdaně zkontrolujete domácí práce, které měly být vykonány a jdete spát. Není to o něčem víc?

Základ nepochopení určitě spočívá v komunikaci. Tu je nutné pěstovat a snažit zavést už od počátků. Ptát se, jak se dítě má, co potřebuje, co si přeje. Je samozřejmé, že když se dítě dostane do kritického období, může dojít k tomu, že vám jisté problémy prostě nebude chtít sdělovat. Jak toho docílíte? Zase jen komunikací. Většinou, když od malička svého potomka učíte, že jste jeho zed', o kterou se může vždy opřít, bude se vám svěřovat i v pubertě. Vše záleží na vztahu, který se musí začít budovat už od začátku.

Věřte, že mnohdy by se vám dítě rádo svěřilo. Podělilo se o problémy, ale když vidí, že si prakticky nemáte co říct, má dojem, že vás to nezajímá. Je proto důležité, snažit se vycítit potřeby toho druhého, protože pokud to neuděláte včas, mohlo by se vám to šeredně vymstít.

...V případě, že dítě s vámi odmítá komunikovat, je třeba respektovat tyto principy:

- 1. Dejte mu pocit, že vám může důvěřovat. Udělejte si na něj čas, jen tak si s ním sedněte a pokuste se nastolit příjemnou atmosféru.**
- 2. Netlačte na něj, když si s vámi zrovna teď nechce promluvit, problém osvětlete a zatím to nechte být. Je dost možné, že nahodané dítě se vám přijde vypovídat samo.**
- 3. Nenuťte jej, aby vám hned řeklo všechno. Trpělivost růže přináší.**
- 4. Nebojte se společně mluvit i o závažných problémech.**
- 5. Hledejte kompromis.**
- 6. Buďte tolerantní.**

Desatero pro zlepšení komunikace s dětmi:

- 1. Naučte se naslouchat bez neustálého hodnocení.**
- 2. Místo odsuzování se vyptávejte, snažte se vcítit do myšlení dítěte.**
- 3. Pokuste se vytvořit atmosféru důvěry, dítě potřebuje vědět, že ho máte rádi, i když s ním nesouhlasíte.**
- 4. Každý má právo na soukromí.**
- 5. Chraňte svěřená tajemství.**
- 6. Nehrajte si na neomylného, nebojte se přiznat chybu nebo změnit rozhodnutí, vyjednávajte, neurážete.**
- 7. Neutíkejte před konflikty, řešte je.**
- 8. Stanovte zřetelný, ale splnitelný řád a model chování.**
- 9. Myslete i na sebe, udělejte si občas radost.**
- 10. Nevíte-li si rady, nestyďte se vyhledat odbornou pomoc.**

Komunikace s partnerem

Empatie, větší emotivnost a hovornost, to vše je spojováno se ženami. – A vlastně proč ne, není na tom nic špatného, pokud je vše ve správných mezích. Dokonce toho lze využít i v partnerském dialogu. Říká se ostatně, že vztah je jakýmsi neustálým partnerským dialogem, mluví se slovně, ale také činy, dokonce i mlčení má svůj význam. A co nám při komunikaci s partnerem doporučují odborníci?

- Možná že je váš partner spíše málomluvný, přesto má i on mnoho svých starostí, se kterými by se rád někomu svěřil. Někomu blízkému od srdce k srdci, vám. Třeba je to tím, že někdy příliš hovoříte sama o sobě a nevnímáte jeho snahu vám něco říct, proto raději zmlkne a nic se nedozvíte. Je tedy v první řadě nutné mu dát příležitost, aby si s vámi pohovořit mohl, na chvíli odložit myšlenky na své problémy a věnovat se těm jeho. Využít onu pověstnou ženskou empatii, vcítit se.
- Muži se svěřují problematičtěji, ale mají-li prostor a cítí-li důvěru, umí to také. Někdy jen stačí vytvářet pro rozhovor vhodné příležitosti, vyrazit na společnou procházku, pracovat na společných tvůrčích úkolech, ať již třeba na zahrádce nebo při drobných úpravách bydlení. A když prší a nic se vám nechce, sedněte si spolu, dejte si kávu nebo čaj, vytáhněte pozapomenuté hry, hrajte si, relaxujte a povídejte si.
- Vyslechněte ho pokud možno bez předešlých soudů, stereotypů a předsudků. Mluvte s ním o všem, o čem s vámi mluvit chce. Možná předejdete pozdějším hádkám, protože včas například odhalíte, v čem se vaše názory na některé věci liší a vyřešíte je nyní a v klidu. Samozřejmě se snažte více naslouchat než povídat. Jistě toho máte rovněž hodně na srdci, ale takto mimo jiné ukážete, že jej máte ráda. A až se vypovídá, dojde i na vás, nebojte se.
- Častým zvykem je, že ženy se na partnery vrhají se svou palbou výřečnosti, sotva muž vejde do dveří. Zkuste to jinak. Dejte mu při příchodu pusu, a pak jej nechte čtvrt – půl hodiny vydechnout, a až potom mluvíte o denních novinkách. Pokud už máte něco na jazyku a je to něco radostného, pak samozřejmě toto pravidlo tak úplně neplatí. Potěšující informace povzbuzují, ale problémy jednoduše aspoň na pár minut odložte. Muž by se měl domů vracet rád a tato chvíle klidu mu to umožní.
- Na veřejnosti je třeba stát na straně partnera, i když třeba opravdu nesouhlasíte. Rozpory řešte až doma. Nepokoušejte se manžela shodit či dokonce zesměšnit před společností. Bude to brát jako velkou ránu pod pás a jen tak vám to nezapomene. Navíc by se i on v ten okamžik musel bránit – a pravděpodobně by vám váš útok dosti nešetrně či bolestivě oplatil.
- Pokud se partner připravuje na nějakou důležitou schůzku či projev, můžete mu zkusit být nápomocná při kladení dotazů, aby si ujasnil, co chce říci. A když se vrátí, zajímejte se, ale ne vtíravě, jak to proběhlo. Samozřejmě když o tom nebude chtít mluvit, nepátrejte po příčinách. Pravděpodobně vám je řekne později sám. Raději mu připravte třeba něco dobrého k jídlu pro povzbuzení a buďte milá. A

pokud se vám naopak pochlubí se svým úspěchem, tak ho řádně oceňte a pochvalte. To potěší i vás, a muže tím spíš.

- A konečně, berte muže takového, jaký je. Moudře se praví, že pokud se snažíte muže předělat, nakonec se s ním rozejdete, protože už to není ten, do kterého jste se kdysi zamilovala. Na to je třeba nezapomínat. A jedno vtipné moudro na závěr: „Nerozčiluj se nad nedostatky svého partnera. Věz, že kdyby je neměl, pak by si zřejmě vybral lepší děvče než jsi ty.“

Pět nejčastějších chyb v partnerské komunikaci

Určitě jste zažili situaci, kdy jste druhému něco vysvětlovali, ale on byl zcela “hluchý”? Trápíte se doma nad věčnými hádkami, a nevíte jak je ukončit jednou provždy? Neschopnost partnerské komunikace bývá častou příčinou rozpadu našich vztahů. Když se naopak umíme s tím druhým na všem dohodnout a máme doma takzvaně čisto, můžeme se ve vztahu cítit dlouhodobě dobře. Jaké jsou tedy nejčastější chyby v partnerské komunikaci?

1) *Blokují nás vlastní emoční zranění*

Zkusme si vzít jednu modelovou situaci. V minulém vztahu jste zažívali nepříjemné hádky o penězích, které vždy skončily nepochopením a pláčem. Jak bude vypadat vaše debata právě o penězích ve vztahu současném? I přes maximální snahu vašeho protějšku o příjemnou a pohodovou debatu, se uzavřete a budete prožívat stejnou psychickou (a mnohdy i fyzickou) bolest, kterou jste prožívali v minulosti. V kvalitní komunikaci s partnerem nám tedy často brání naše podvědomé emoční bloky, které jsme nasbírali během našeho života. A je to pouze na nás, abychom si je uvědomili.

2) *Mluvíme, když náš protějšek není připravený*

Vaše partnerka přijde unavená z práce, má před sebou další povinnosti, a vy si zrovna chcete povídat na vážné téma. Nemůžete se divit tomu, že vás čeká nepříjemná reakce nebo rozhovor, který nevede k synergickému konci. Pokud chcete s partnerem skutečně něco vyřešit, hledejte si pro vaši debatu vhodný čas. Měli byste být oba dva příjemně naladěni a také byste oba dva měli chtít. Partnerská komunikace není o hádce, ale naopak, o pohodovém rozhovoru dvou dospělých lidí.

3) Neumíme krotit své emoce

Právě jste zjistili, že ten druhý něco neudělal, i když jste byli domluvení. Pouštíte se plní emocí do debaty, která je plná obviňování, v horším případě nadávek. Pokud se chcete naučit partnerské komunikaci, zapomeňte na výbuchy emocí. Dejte si pár minutek, uklidněte se, a až poté usedněte k rozhovoru. Pamatujte si, druhý vás ve fázi “emočního výbuchu” nebude nikdy poslouchat!

4) S druhým manipulujeme

Manipulace je v mezilidské komunikaci obrovský mor, který si však málokdo z nás uvědomuje. Poznáme ji podle 2 základních emocí – strachu, který v nás druhý vzbuzuje a pocitu viny, který po slovech druhého cítíme. Když se na tyto dvě základní emoce zaměříte, zjistíte, že jste velice často obětí manipulace, která do vztahové inteligence rozhodně nepatří. Nesnažte se tedy dosáhnout svého na sílu, ale hledejte s druhým takové řešení, které vyhovuje vám oběma.

5) Neumíme druhému naslouchat

Máte pocit, že do druhého “hučíte” horem dolem, ale zcela zbytečně? Vedete dlouhé monology, které končí zívání a totálním znechucením druhé strany? Možná se vám partnerská komunikace nedaří právě proto, že více mluvíte, než nasloucháte. Zkuste se druhého raději více vyptávat a buďte v roli toho, který mu pomáhá nalézt řešení. Bohatě postačí, když použijete zlaté slovíčko “Proč” anebo větu “Jak si to představuješ ty?”. Uvidíte, že vaše vyptávání se a naslouchání, udělá hotové zázraky!

Čas v rodině

Efektivní využívání času je problém dnešní doby, kdy se nám volného času nedostává, je snaha udělat jen nejnnutnější povinnosti často i na úkor spánku. Důsledkem je pak chronické přetížení organismu spojené s únavou, vyčerpaností, podrážděností, koncentračními obtížemi, ale především spojené s psychosomatickými obtížemi, které, pokud nejsou včas řešeny přecházejí do somatického onemocnění, jehož léčba je náročná a často dopad může mít trvalý charakter.

Problémem je, že lidé nejsou schopni respektovat potřebu odpočinku především z důvodů ekonomických. Přitom je známo, že není možné bez odpočinku, relaxace, času pro sebe a případně své koníčky podávat výkon a vydržet v trvalém napětí delší dobu.

Velkým problémem vytvoření si prostoru pro sebe je především u matek na mateřské dovolené a po nástupu do zaměstnání po skončení mateřské či rodičovské dovolené. Maminky převážně pracují ve dvou směnách, jednak zajišťují péči o děti, starají se o domácnosti a poskytují zázemí celé rodině. Po uložení dětí ke spánku je pak čeká další práce spojená s domácností, úklidem, praním apod. Domácí práci dělají i po době, kdy je optimální se ukládat ke spánku. Ráno zas brzy vstávají neodpočnuté, aby zajistily chod domácnosti. Důsledkem je pak nedostatek času na budování partnerské vztahu a času stráveného mezi manželi navzájem.

Čas pro děti a rodinu

Nejvíce rodičovského času a pozornosti děti vyžadují v raném věku, to znamená od narození přibližně do tří let. Takto malé děti potřebují přítomnost svých nejbližších pečovateli nejen z důvodu své prozatímní nemohoucnosti, ale především také pro vytváření stabilní vztahové vazby. Tato prvotní vazba může mít ráz bezpečného, jistého připoutání, ale také může být pro dítě poškozující, to když je nejistá nebo ambivalentní. Její kvalita má v každém případě tendenci přetrvávat až do dospělosti a spoluutvářet zásadním způsobem dispozici člověka pro všechny jeho další významné životní vztahy.

Jak sladit potřeby dítěte s profesními?

Co by si vybraly samy děti? „Jesle nikoliv, mateřskou školu ano,“ říkával legendární dětský psycholog Zdeněk Matějček. Jednoznačná odpověď na otázku, kdy jsou děti připraveny opustit prostředí rodiny a být hlídány cizími osobami, přesto neexistuje. Rodičům a zvláště matkám – protože navzdory deklarovaným rovným příležitostem

otcové slad'ování profese a rodinných povinností zdaleka v takové míře neřeší – nezbyvá než se rozhodovat podle své konkrétní situace a podle svědomí.

Rozhodně neplatí, že matky, které se rozhodnou být s dítětem plně doma až do jeho třetího roku věku, pro ně skutečně vždy také dokážou vytvářet dostatečně psychologicky bezpečné a inspirující prostředí. Dítě potřebuje matku pokud možno vyrovnanou a spokojenou. Průzkumy i každodenní praxe ukazují, že rozhodující je, nakolik se žena v roli matky na plný úvazek cítí dobře a nakolik je v ní dobrovolně.

V rodinných poradnách se setkáváme jak s matkami na plný úvazek na pokraji vyhoření nebo v depresi, tak s těmi pracujícími, které se zase zmítají v pocitech viny, že své dítě kvůli profesnímu vyžití opustily předčasně. Pokud byla žena před nástupem na mateřskou ve své profesi úspěšná a pokud před tím věnovala mnoho let tvrdé práce a nezřídka i financí studiu, často se chce do práce vrátit dříve než za tři roky. Pro mnoho žen jde také o otázku existenční. Nezbyvá než přispívat do rodinného rozpočtu druhým nebo – v případě osamělých matek jediným – platem. Není namístě tlačit matky do jednoznačných řešení, nýbrž je důležité připomínat, že úspěšné slad'ování práce a rodiny záleží na schopnosti flexibility a spolupráce obou partnerů, respektive širší rodiny.

Zároveň jde i o to, nepodléhat mýtu podporovanému častým mediálním obrazem superžen z řad V.I.P., že slad'ování lze zvládnout dokonale a bez obětí. V běžném životě, kdy není k dispozici dost pomocníků ani peněz, nezbyvá než hledat kompromis a nevyhýbat se při tom citlivým otázkám včetně té, co je naší hlavní motivací pro návrat do práce: Potřebujeme druhý plat? Nebo nás pobyt s dítětem doma neuspokojuje a začínáme být z věčného kolotoče péče a úklidu vyhořelé?

Ukazuje se, že je důležité, aby si ženy upřímně přiznaly, kde cítí svou hlavní životní realizaci. Je podstatné, co je pro ni prioritní, často jednoznačně odpoví že pouze dítě, ale pracuje-li žena například na exponované manažerské nebo vědecké pozici, práce ve skutečnosti často mívá přednost. Termínovaný projekt nepočká kvůli rostoucím zubům miminka...

Učinit rozhodnutí o tom, jak v té které rodině slad'ování bude probíhat, pro mnoho žen představuje skutečnou vývojovou krizi, umocněnou tím, že společenské podmínky pro snazší slad'ování (dostupnost zkrácených úvazků, sdílená pracovní místa, home-office a podobně) se v České republice teprve pozvolna utvářejí. V realitě tak bývá nutné, aby matku jako primární pečovatelku před třetím rokem věku dítěte zastoupila jiná osoba.

Rovnocenný matce je v péči o dítě pochopitelně otec. V ideálním případě se oběma rodičům daří slad'ování realizovat společnými silami, když starost o děti i domácnost spolu spravedlivě sdílejí.

Avšak otce v roli primárního pečovatele nalézáme navzdory legislativní dostupnosti této varianty zřídka – páry tohle řešení volí nejčastěji v případě, že plat ženy rodinu lépe zajistí. A i jinak, přestože zvláště ve městech takzvaných „nových otců“ přibývá, většinou se otcové pořád ještě zdráhají sdílet s matkami rodičovské povinnosti půl na půl. Často se tak do role hlavní náhradní pečovatelky dostává babička dítěte nebo jiný příbuzný. A konečně, někdy je jediným řešením hlídání placenou cizí osobou nebo právě jesle či školka.

To, jak dítě slad'ování nakonec zvládne, záleží na tom, zda se rodičů daří udržovat – jak mezi sebou, tak i s dítětem – láskyplný intenzivní vztah a zda slad'ování navzdory běžným organizačním zmatkům celkově probíhá ve vztahovém bezpečí. Jinými slovy: slad'ování a odloučení od rodičů představuje pro malé děti značný stres, ale z hlediska vývojové psychologie se není třeba obávat tělesného či duševního poškození, pokud stále zohledňujeme základní a neodkladné vývojové potřeby dítěte.

Pokud už dítě musíme svěřit do cizí péče, klíčová je osobnost člověka nahrazujícího primárního pečovatele. Ten by měl mít dítě upřímně rád a mělo by mu přirozeně záležet na uspokojování jeho potřeb.

Čas pro sebe

Když si nenajdeme čas pro sebe, odnesou to naši nejbližší. Je to paradoxní, ale v době únavy máme právě na ně zvýšené nároky. Jsou naše rodina, a před tou se přece

nemusíme přetvařovat. Na rozdíl od šéfa, který nám přidá další úkol, na ně můžeme zakřičet. Často si dokonce myslíme, že i oprávněně. Vždyť si neplní své povinnosti, nepomáhají nám a ještě k tomu zlobí.

Vypadá to, že čas pro sebe je luxus, který si dnes může dovolit málokdo. Musíme přece vykazovat lepší výsledky, být produktivnější, stíhat kromě plného úvazku roli hospodyně, matky, manželky, pozvat známé na večeri, abychom se pochlubili novou sedačkou, a ještě k tomu musíme stihnout nakoupit mamince, protože si zrovna zlomila ruku a nemůže si ten nákup sama donést.

Nemáme čas se na chvíli zastavit, protože sotva si sedneme, už nám padne zrak na neumyté nádobí, nevyžehlené prádlo, ozve se telefon. Kdybychom se zastavili, nestihli bychom... Tento scénář důvěrně znají zejména ženy. Je to ale tak? Není to jen velký omyl, který ovládá naši společnost?

Udělejte si co nejdelší soupis věcí, které vás těší nebo v minulosti těšily. Napište si, z čeho máte ve svém životě radost, u čeho si odpočínáte, z čeho pookřejete.

Pokud potřebujeme vše udělat sami (protože nikdo jiný to nemůže nebo neumí udělat), nezbyde nám čas pro nás samotné, ale ani pro naše nejbližší. Ty totiž často odsouváme snadněji než cokoli jiného. Pokud se tedy necháme chytit do pasti "potřebuju všechno stihnout", často si nevšimneme únavy a vyčerpání, která snižuje práh naší trpělivosti.

To vede ke konfliktům s partnerem nebo dětmi. V době vyčerpání nám mnohem více vadí ponožky nechané na zemi nebo neumytý hrnek a dotaz "co budeš vařit" pak může vyvolat hotové hromobití. Hysterická scéna jak z filmu často obsahuje pláč, výkřiky "jsem na všechno sama" a obviňování partnera z toho, co vše neudělal (často i roky zpátky). Dobrá zpráva je, že to jde i jinak.

Zachyťte signály nepohody

Pokud výše popsané znáte ze svého života (ať už jako muž či žena), zkuste si zpětně uvědomit, jak se vše odehrálo.

- **Vzpomeňte si na poslední křik, pláč nebo podrážděné odseknutí.**
- **Uvědomte si, jak jste se při tom cítili a co předcházelo.**
- **Co jste dělali celý den, možná i týden nebo měsíc?**
- **Pokuste se si uvědomit signály únavy, první varovné známky, že potřebujete pauzu.**

Vaše tělo vám velmi pravděpodobně říká už nějaký čas před kolizí, že potřebujete odpočinek, a je jen na vás, zda ho poslechnete.

Většina nepříjemností a nehod se nám děje, když se nám to nejméně hodí, tedy tehdy, kdy máme nejvíce práce. Že by náhoda?

Je vhodné si s partnerem vytvořit společný večerní rituál, kdy si vzájemně řeknete, co jste přes den dělali a jak se cítíte. Nenechávejte si to však jen pro sebe ve vaší hlavě. Je sice hezké, že to přece víte a máte v tom jasno, ale pokud máte vše zachytit do slov, musíte si vše více uvědomit.

- Časem vysledujete, jak vše souvisí se vším, a že než onemocníte nebo než se strhne domácí bouřka, jste varováni.
- Signálem, že už toho máte opravdu dost, mohou být těžké ruce nebo to, že se vám ráno nechce vstávat a když zazvoní budík, tak ho odložíte o dalších deset a ještě deset a deset minut.
- Pro někoho je varovným znamením lehké škrábání v krku a někdo si občas zvrtně nohu, takže pak dva dny nemůže chodit.
- Někdo se se všemi pohádá a pak s nikým nemluví, takže má konečně klid.

Důležité je si udělat "čas jen pro sebe". Objednejte se na masáž, navštěvujte kurz kreslení nebo běžte s přáteli do kavárny. Naučte ale sebe i své okolí, že tato činnost jednou týdně (ideálně v pravidelném čase) je pouze a jen pro vás.

Pokud stále pochybujete a nevíte, jak do toho nebo co byste pro sebe měli udělat, udělejte si co nejděší soupis věcí, které vás těší nebo v minulosti těšily. Napište si, z čeho máte ve svém životě radost, u čeho si odpočínáte, z čeho pookřejete. Nebojte se seznam průběžně prodlužovat, doplňovat a pracovat s ním.

Čím bude delší, tím se vám bude snadněji vybírat, čím si dobít baterky. Hlavně nezapomeňte, že během času sama pro sebe byste neměli řešit pracovní ani rodinné záležitosti. Nic nemusíte a všechno můžete! Dělejte jen to, co se vám chce.

No a závěrem pár dobrých důvodů, proč plán nakonec zrealizovat. Pokud si vyhradíte čas sami na sebe, získáte:

- **energii potřebnou k vyřešení důležitých úkolů**
- **odstup od všeho, co právě řešíte**
- **nové nápady, které často přináší mnohem lepší, efektivnější a rychlejší řešení.**

Stejně jako se mění způsob trávení volného času ve všech oblastech, mění se i v rodině. Dříve rodina žila v jedné místnosti, což nutilo její členy komunikovat, všímat si sebe a čas spolu alespoň nějakým způsobem trávit. Například za dlouhých zimních večerů. Dnes už bydlíme v dvoupodlažních domcích nebo několikapokojových bytech, kde je přirozeného prostoru k interakci podstatně méně. Na druhou stranu, i když lidé dříve žili v jedné místnosti a měli méně soukromí, rodiče se o děti nestarali tak úpěnlivě jako dnes a ony tak měly více psychologického soukromí.

Máme tu teď v podstatě dva přístupy rodičů k trávení volného času dětí. Někteří rodiče možná neví, jak s dětmi trávit volný čas. Nechají je běhat venku, na ulici bez dohledu. Nejenom, že tak ohrožují jejich zdraví, ale také jejich výchovu. To je jeden extrém. Pak je tu opačný přístup, kdy se rodiče přehnaně bojí, aby se jejich dítěti nic nestalo, aby se nezranilo nebo jim někdo neublížil, jsou si vědomi toho, že na každém rohu na ně může číhat nějaké nebezpečí a chtějí jej od všeho zlého uchránit.

Paradoxně dítě nechávají raději zavřené doma, než aby ho pouštěli ven. Už ale nedomýšlí, že kvůli počítači, televizi, nemožnosti pohybu na čerstvém vzduchu,

nemožnosti hrát si pro hraní samo - provozovat jednoduché hry venku s ostatními dětmi, nepřiležitosti rozvíjet sociální dovednosti atd.

Dítěti hrozí daleko větší nebezpečí, než kdyby se mohlo jít po škole ven „vyřádit“.

Děti dříve trávily spoustu času venku. Mohlo by se zdát, že nyní je už příroda neláká. Poměrně rychle mění, člověk, jeho potřeby, lásky i nenávisti, ochota riskovat a opatrnost, zůstávají ve své podstatě stejné.

Děti se v rodině učí mimo jiné pozorováním a nápodobou, a to i v oblasti trávení volného času. Neumějí samy od sebe efektivně strávit své volno, proto se dívají na své rodiče a přejímají od nich jejich chování. Pokud rodiče nebyli, v tom horším případě ani jeden, zvyklí vyplňovat svoje volno nějakou smysluplnou činností - jejich rodiče to také nedělali, nebo je k tomu nevedli je zde malá pravděpodobnost, že něčemu jinému budou učit své vlastní děti.

Měli bychom si uvědomit, že děti mají mnohem více volného času než dospělí. Pokud rodiče dětem zajistí efektivní trávení volného času na dvě hodiny denně a myslí si, že je to dostačující, měli by si spočítat, kolik hodin uběhne od toho, kdy přijdou jejich potomci ze školy do doby, kdy jdou spát. Dvě hodiny tedy nemusejí představovat ani třetinu času. Pokud děláme ve volném čase užitečné činnosti, posouvá nás to někam dál a naše osobnost se vyvíjí. Pokud provozujeme činnosti, které lze mezi užitečné stěží zařadit (např. sledování telenovel), naši osobnost to degraduje. I když, není vyloučeno, že někdo si během sledování telenovely uvědomí nějakou podstatnou věc.

Pokud ale budeme mluvit o malých dětech, musíme uvažovat i v jiné rovině. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízení činností pestré a přitažlivé, účast na nich dobrovolná

Děti chtějí volnost. Je potřeba ale počítat s tím, že pokud jim ji rodiče nabídnou - ve smyslu „jdi si s těmi kamarády, přijď“, kdy chceš“, může to mít následky, které se jim, ale i celé společnosti, nebudou líbit. Nemusí děti nutit do aktivit, které odmítají. Měli by jim ale vštípit ty správné hodnoty, které budou děti ovlivňovat vnitřně. Pak nebudou muset rodiče působit z vnějšku příkazy a zákazy.

Volný čas zahrnuje činnosti, které jsou vykonávány dobrovolně a které vedou k pobavení, odreagování, odpočínutí, k získání nových informací, ale i k nevědomému zdokonalování své vlastní

osobnosti, vztahů s jinými lidmi. Je tedy možné, ba co víc, je žádoucí, aby rodiče brali čas strávený s dětmi jako čas volný.

Je velmi důležité, aby rodiče trávili čas se svými dětmi. Ty tak totiž nabývají pocit, že se o ně rodiče zajímají a nemají potřebu vyžadovat jejich pozornost patologicky; tedy výrazněji zlobit, urážet se, dělat naschvály, dělat problémy ve škole, mít nevhodné chování

Ale i když se rodiče snaží svému dítěti či dětem naplňovat rodinný volný čas nejrůznějšími činnostmi, plánují výlety a dělají vše s dobrou vůlí, nemusí se jim zavděčit. Někdy se stává, že rodiče tlačí děti do činností, které baví je samotné, ale děti ne. Nebo plánují podle toho, jak si myslí, že to děti bude bavit, ale jich samotných se nezeptají. Může se i stát, pokud není v rodině zdravá atmosféra, že děti budou rodičům lhát, že se jim program líbil, ale ve skutečnosti se nudily. Naplánovat dobrý program totiž nemusí být jednoduché, protože „děti očekávají: silné zážitky, zajímavou činnost a radost a vzrušení ze hry.“

Děti by tedy měly být pozvány ke společnému plánování a navrhování, jak strávit rodinný volný čas, nemusí a neměli by to dělat pouze rodiče. I když samozřejmě existují situace, kdy chtějí rodiče nebo děti ty druhé překvapit a co se bude dít, předem neprozrazují. Záleží samozřejmě také na věku dětí, ale je vědecky podloženo, že každý už od narození ví, co potřebuje a co se mu líbí, a proto bychom neměli zapomínat, že děti jsou v mnohých oblastech, a zvláště pokud se jedná o ně samé, kompetentnější než jejich rodiče. Nechme tedy někdy i samotné děti vymyslet program na nedělní odpoledne. Podpoříme v nich zodpovědnost, kreativitu a pocit, že je akceptujeme, že chceme znát jejich názor.

Problémem může být, že i když je rodina úplná, tedy je v ní zastoupen otec i matka, může být trávení volného času přeneseno jen na jednoho dospělého, například vlivem kariéry. Děti jsou ve větším kontaktu s matkami než s otci zejména v prvních letech svého života. I později ale řeší jejich každodenní starosti převážně matky a otcové se

účastní pouze mimořádně, nebo také v případech, kdy se dá starost o děti dobře spojit s trávením volného času (

Otcové mají ke svým dětem většinou volnější vztah oproti matce, nezajímají se o ně tolik jako ona, méně si s nimi povídají. I když je tendence dávat roli matky a otce v rodině na stejnou úroveň, tedy že jsou navzájem zastupitelní, stále převážně platí tradiční model, kdy otec je autorita

Zdravá rodina:

- **Komunikace je přátelská, nedorozumění se neskrývají, diskutuje se.**
- **Pravidla v rodině jsou pružná, přiměřená, humánní, měnitelná.**
- **Uspokojuje citové potřeby členů, je otevřená podnětům z okolí.**
- **Otec i matka mají přirozenou autoritu, děti má vlastní prostor.**
- **Citové odezvy jsou stálé a jisté – lze se na ně za každých okolností spolehnout.**
- **Členové rodiny si uvědomují, že smysl života leží v nich samých.**

Narušená (nexasální) rodina:

- **Komunikace je nejasná, nepřímá, o některých věcech se nemluví.**
- **Pravidla v rodině jsou přísná a neměnná.**
- **Je uzavřená vůči světu a druhým.**
- **Ztráta autonomie jednotlivých členů, všichni se musejí podřítit vnitřním pravidlům rodiny.**
- **Nedostatek individuální a rodinné perspektivy.**
- **Potlačuje příznivý vývoj dětí.**

„Představte si život jako hru, kde 24 hodin denně žonglujete s pěti míčky: práce, rodina, zdraví, přátelé a smysl života a snažíte se je udržet ve vzduchu.“ (Dave Logan)

Cenné rady ze života:

Deset překážek rodinné komunikace

- 1) **Velké pracovní, společenské a s volným časem spojené závazky a rušný styl moderního života** - vytvářejí trvalé tlaky na členy rodiny.
- 2) **Povrchní vztahy s širší rodinou a sousedy**, které bývaly v minulosti pečlivě udržovány.
- 3) **Rozdíly v temperamentu a individuální zvláštnosti**, které nejsou vždy chápány nebo akceptovány rodiči nebo dětmi.
- 4) **Profesionální požadavky** a zbytečně velké zaujetí vlastními záležitostmi mají tendenci zeslabovat naši citovou angažovanost při jednání s druhými lidmi.
- 5) **Vtipy, kritika a hanlivé komentáře** na účet dětí - obzvláště vyslovené v přítomnosti druhých - ničí dětskou svobodu vyjadřování.
- 6) **Předsudky** vůči některému členu rodiny mohou vést k tomu, že jej soudíme, aniž bychom mu naslouchali.
- 7) **Snaha o rychlá rozhodnutí**, která nám zabraňují v trpělivém a uvážlivém hledání nejlepšího řešení.
- 8) **Nadměrná důležitost prisuzována vlastní osobě** v protikladu k altruismu a službě druhým.
- 9) **Neochota měnit své postoje**, která ztěžuje uzavírání kompromisů.
- 10) **Nepřiměřené paternalistické nebo diktátorské postoje** jednoho člena rodiny vůči druhému.

Dvacet vzkazů rodičům od jejich dětí

- 1. Nerozmazlujte mě.** – Vím dobře, že bych neměl/a dostat všechno, o co si řeknu – jen vás zkouším.
- 2. Nebojte se být přísní a neoblomní.** – Mám to radši – cítím se tak bezpečněji.
- 3. Nedovolte, abych si vytvořil/a špatné návyky.** – Musím se spoléhat na vás, že je včas odhalíte.
- 4. Nedělejte ze mě menší, než jsem.** – Nutí mě to, abych se choval/a nesmyslně jako „velký/a“
- 5. Nekárejte mě a nenadávejte mi na veřejnosti.** – Mnohem víc na mě zapůsobí, když si se mnou pohovoříte v tichu a soukromí.
- 6. Nevnučujte mi, že moje chyby jsou velkým hříchem.** – Nabourává to můj smysl pro hodnoty.
- 7. Nenechte se příliš vyvést z rovnováhy, když vám řeknu, že vás nemám rád/a.** – Nejste to vy, kdo mi vadí, ale vaše síla, která mě ohrožuje.
- 8. Neochraňujte mě před všemi následky mých činů.** – Potřebuji se naučit snášet těžkosti a bolest.
- 9. Nevěnujte přílišnou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.** – Dokážu se s nimi vyrovnat.
- 10. Nesekýrujte mě.** – Musel/a bych se bránit tím, že budu „hluchý/á“ a budu dělat mrtvého brouka.
- 11. Nedávejte nepromyšlené sliby.** – Pamatujte si, že se cítím hrozně, když se sliby neplní.

12. Nezapomínejte, že se ještě nedokážu vyjádřit vždy tak, jak bych měl/a. – Nejsem někdy zcela přesný/á a není mi rozumět.

13. Nezkoušejte nadměru mou poctivost. – Dostanu strach a potom lžu.

14. Nebuďte nedůslední. – To mě úplně mate.

15. Neříkejte mi, že mě nemáte rádi. – I když někdy dělám strašné věci.

16. Neříkejte, že moje obavy a strach jsou hloupost. – Pro mě jsou hrozně skutečné a moc pro mě znamená, když se mi snažíte porozumět.

17. Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní. – Velmi mě šokuje, když zjistím, že to tak není.

18. Nikdy si nemyslete, že je pod vaší důstojnost omluvit se mi. – Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě upřímnějším.

19. Nezapomínejte, jak rychle dospívám. – Je to určitě těžké držet se mnou krok, ale prosím – snažte se.

20. Nezapomínejte, že nemohu dobře vyrůstat bez velké lásky a laskavého porozumění. – Ale to vám přece nemusím říkat, že ne?

V případě potřeby nás můžete kontaktovat:

Poradenství pro Vás denně zajišťuje:

- ✚ Centrum mladé rodiny Milísek, z.s.
- ✚ Sažinova 763
- ✚ 39901 Milevsko
- ✚ IČO.: 22835873

Organizace s pověřením k výkonu sociálně-právní ochrany dětí – zajišťující pomoc rodičům při řešení výchovných, osobnostních, vztahových, finančních a jiných problémů související s péčí o dítě (§11 odst.1 písm.a) zákona o SPOD)

Rodičovská poradna

Otevřeno:

- ✚ PO. – PA.: 8:00 – 16:00
- ✚ **Kontakt:**
- ✚ **Tel.:** 723 224 537, 723 449 409
- ✚ **Email.:** centrummilisek-poradna@email.cz
- ✚ **Konzultant v poradně:** Mgr. Hana Kozáková, Bc. Lenka Bečková

Psychologické a právní poradenství (individuální konzultace)

Otevřeno:

- ✚ **Dle aktuálních termínů (nutno objednat předem)**
- ✚ **Poradenství zajišťuje:** PhDr. Vlasta Hořánková (psycholog), Mgr. Jan Röhrich (právník)
- ✚ **Kontakt:**
- ✚ **Tel.:** 723 224 537, 723 449 409
- ✚ **Email.:** centrummilisek-poradna@email.cz

V rámci projektu nabízíme:

- ✚ **Praktické workshopy pro rodiče**
- ✚ **Diskusní kluby pro rodiče**

Aktuální nabídky na našich web. stránkách: www.centrummilisek.cz

RODINNÝ RÁDCE

Zpracoval: PhDr. Vlasta Hořánková, Bc. Lenka Bečková

Distributor: Centrum mladé rodiny Milísek, z.s.

Neprodejné

KLÍČE PRO RODINU 2017

Publikace byla vydána v rámci projektu: Rodinné přednáškové turné – aktivní podpora rodin na venkově z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.