

# Len trošku si oddýchnuť alebo „Rodina na vydýchnutie“

Jedna z prvých rád, ktorú náhradní rodičia počujú od psychologov-odborníkov, znie: „Nájdite si čas pre seba. Vyhradte si čas na oddych. Zariadte si veci tak, aby ste sa mohli venovať aj sebe navzájom. Vystresovaná mama nemôže byť zdrojom lásky, pokoja a radosti, ktoré tak chýbajú vašim deťom.“

Neviem ako vy, ale ja som podobné rady počúvala vždy s rozpakmi. Ako mám relaxovať, keď je domácnosť hore nohami, pretože namiesto upratovania, prania a žehlenia som musela riešiť konflikty a záchvaty zúrivosti? Kým sú deti hore, musí byť aspoň jeden z nás k dispozícii a v pohotovosti, keď deti zaspia, sme už obaja príliš unavení aj relaxovať. Tak isto som nevedela, ako by sa dal môj/náš oddych zlúčiť s ďalšou požiadavkou odborníkov: deti v náhradnej výchove potrebujú hlavne na začiatku jasné a konzistentné pravidlá, stálu štruktúru a pravidelnosť.



ilustrácia BIB

Prvé, čo našincovi napadne, sú starí rodičia. Lenže v tom je háčik. Aj keby boli starí rodičia dostatočne mladí, aby vládali ustrážiť jedno alebo dve mimoriadne aktívne deti, ťažko ich presvedčíme, aby začali uplatňovať naše pravidlá, naše povinnosti, našu štruktúru.

V anglickej a americkej literatúre som sa stretla s novým pojmom - oddychová rodina, rodina na vydýchnutie (respice family). Odborníci záujemcov už pri príprave na náhradné rodičovstvo upozorňujú, že by si mali nájsť rodinu, ľudí - najlepšie spomedzi svojich priateľov a známych, ktorí by im boli ochotní z času na čas pomôcť a na deň-dva sa postarať o deti. Ak je to potrebné, tak agentúry (sociálne odbory) zabezpečia kontakt s profesionálnymi oddychovými rodinami.

Treba poznamenať, že tento pojem sa nevzťahuje len na náhradné rodiny, oddychové rodiny fungujú aj pre rodiny s handicapovanými deťmi, pre rodiny s problematickými deťmi, rodiny, v ktorých krátkodobé vzájomné oddelenie pomáha predchádzať dlhodobým krízam a problémom.

Nancy Thomasova (náhradná mama niekoľkých detí) vo svojej knihe Keď láska nestačí (Sprievodca pri výchove detí s poruchou pripútania) popisuje zásady, ktorých by sa mali pridržať náhradní rodičia (nazýva ich skutočnými rodičmi) aj oddychoví rodičia:

Oddychová rodina by mala vedieť o tom, čo je to porucha pripútania a aké problémy so správaním má vaše dieťa. Mali by vedieť o tom, že tieto deti majú častokrát problém dôverovať komukoľvek, napriek tomu, že sa k cudzím ľuďom dokážu správať ľúbezne a budiť tak falošný pocit dôvery.

Dieťa by sa malo v oddychovej rodine snažiť, aby s ním boli spokojní, malo by sa chovať úctivo, zodpovedne a príjemne (naväzovať očný kontakt, poslúchať, byť pozitívne naladené).

Aby sa nenarušil proces uzdravovania dieťaťa, je dôležité, aby dieťa v oddychovej rodine nepoživalo žiadne výhody, ktoré by si doma nezaslúžilo, aby pokračovalo v plnení svojich povinností, za ktorými môžu nasledovať aktivity odobrené rodičmi (ak doma nie je žiadna televízia, žiadne počítačové hry - nemali by byť ani v oddychovej rodine).

## Rodičom, čo si idú oddýchnuť

- Relaxujte
- Netrápte sa, tešte sa zo života
- Nerozprávajte sa sústavne o dieťati
- Urobte niečo, čo vás poteší (zaslúžite si to)
- Veľa sa smejte (smiech uzdravuje)

## Oddychovým rodičom

- Zamerajte dieťa na skutočných (t.j. náhradných) rodičov. (Sú výborní! Ako len milujú toto dieťa! Opakujte deťom často, aké majú šťastie, že sa dostali práve k svojim rodičom!)

- Naučte deti, že vás majú rešpektovať - nie ste ich kamoš! Ste kamoš ich ocka a mamy!
- Nenavazujte si deti na seba. Pripútanie, objatia a maznanie musia vychádzať od skutočnej mamy, až kým sa dieťa neuzdraví.
- Dajte si pozor na manipulovanie a trianguláciu. Tieto deti sú schopné klamať, aby postavili dospelých navzájom proti sebe. Nedajte sa nachytať! Neľutujte ich! Majú rodičov a láskyplný domov, ktorý rozkladajú. Povedzte im, aké majú šťastie.
- Podporte skutočných rodičov. (Pripomeňte im, ako sa im darí a akí sú starostliví. Ukážte im, že ich chápete. Každý človek sa niekedy cíti unavený. Múdri rodičia sa starajú aj sami o seba, aby sa vyhli vyčerpaniu a mrzutosti.)

O oddychovej rodine nepíšem z vlastnej skúsenosti. Keď sme začínali, nikto nám o takomto koncepte nič nepovedal a nám to nenapadlo (nevraviac o tom, že sme netušili o poruche pripútania a hanbili sa priznať hĺbku našich problémov pred svojím okolím). Možno si vymyslíte inú formu svojpomoci, no zdá sa mi, že princíp oddychovej rodiny stojí za uváženie a mohol by pomôcť a priniesť trochu viac úsmevov a spokojnosti do našich niekedy takých utrápených rodín.

Maruška Tiňová



ilustračné foto j. m.

Náhradné rodičovstvo je namáhavé a stresujúce, ale prináša tiež veľké uspokojenie. Rozhádzané emócie náhradnej starostlivosti môžu váš vzťah posilniť, ale aj zničiť. Ponúkam vám úsmevný pohľad na to, ako môže náhradné rodičovstvo zničiť vaše manželstvo. Je to napísané s humorom, no každý návrh má v sebe zrnko pravdy.

1. Vykašlite sa na manželstvo. Chráňte sa spoločného večera s partnerom - NIKDY nezostaňte sami spolu. Nech sa stane náhradné rodičovstvo celým vašim svetom, nech v ňom už niet miesta pre nič iného.
2. Dovoľte svojmu dieťaťu, aby vás manipulovalo a vytváralo trojuholníky. Je také zábavné rozohrať hru, čo vás postaví proti sebe! Nechajte sa nachytať a začínajte rozhovory vetou: „Chlapče, ocko vôbec nepočúva, čo mu hovoríš, však?“
3. Háďajte sa pred deťmi, aby videli, že ste vystresovaní a vyčerpaní.
4. Ignorujte vlastné potreby - ako obed s priateľmi, potešenie z koníčka alebo dlhý penový kúpeľ. Budete fajn nervózni.
5. Chovanie svojho dieťaťa berte úplne osobne - stres a frustráciu si potom vylejte na svojho partnera a rodinu.
6. Háďajte sa o výchove a disciplíne pred deťmi - ukážte im, ako sa navzájom od seba vzdávajú. Ukážte, že vás situácia uráža - namiesto toho, aby ste sa o svojich pocitoch zdravo porozprávali so svojím partnerom.
7. Keď sa situácia naozaj zhorší, v žiadnom prípade nehľadajte pomoc u profesionálov alebo duchovných.
8. Izolujte sa a odmietnite o veciach rozprávať. Neotvorte sa priateľom, nech sa len pocity vo vás hromadia, aby ste mohli vybuchnúť.
9. Ubezpečte sa, že vám žiadnu oddychovú rodinu netreba. Ste skala! Vy zvládnete všetko!

Na zamyslenie: ak pri zachraňovaní nejakej rodiny stratíme vlastnú, veľa sme toho nedosiahli.

(Napísala Carrie Craft - prevzaté z internetu)