

OBSAH

Predslov	9
Čo je to vlastne rodina	13
Špecifiká zmiešaných rodín	25
Vznik zmiešanej rodiny	37
Budovanie zmiešanej rodiny	51
Formy zmiešaných rodín	63
Vlastní rodičia	77
Roly nevlastného rodiča	91
Deti ako aktívni hráči v rodine	109
Vzťahy medzi deťmi v zmiešaných rodinách	121
Keď rodina nefunguje	137
Spolurodičovstvo po rozpade prvej rodiny	147
Toxický alebo manipulatívny spolurodič	163
Ako plánovať financie v zmiešanej rodine	173
Rodinné politiky a zmiešané rodiny	187
Rezilientná rodina – ako zvyšovať odolnosť	195
<i>Zdroje inšpirácií</i>	210
<i>Kde hľadať pomoc</i>	213
<i>O autoroch</i>	214

PREDSLOV

Milí čitatelia a čitateľky,
hlavným cieľom knihy, ktorú držíte v rukách, je podeliť sa s vami o poznatky a skúsenosti zmiešaných rodín, teda rodín, ktoré sú nanovo pospájané, v ktorých má aspoň jeden z partnerov minimálne jedno dieťa z predchádzajúceho vzťahu. Počet takýchto rodín sa v poslednom čase veľmi rýchlo zvyšuje. Bývajú zakladané s tým najlepším úmyslom, aby to už teraz konečne vyšlo, aby sa mali všetci radi, aby bolo všetkým spolu dobre. Napriek dobrému úmyslu však ľudia zväčša nevedia, ako to dosiahnuť. Netušia, čo všetko im život v takejto forme spolužitia prinesie, aké ťažké bude zladiť navzájom svoje záujmy a potreby, aké náročné je vytvorenie vzťahu medzi nevlastným rodičom a dieťaťom. Existuje množstvo kníh o rodičovstve. Informácií, ako byť dobrým nevlastným rodičom však nájdeme veľmi málo. Rovnako ako o tom, ako by mali fungovať zmiešané rodiny.

Táto kniha je určená najmä tým, ktorí v takejto rodine už žijú a prekonávajú jej úskalia, ale zároveň aj tým, ktorí o založení zmiešanej rodiny ešte len premýšľajú, pretože sa im smutno žije s dieťaťom osamote alebo je pre nich ťažké zabezpečiť všetko len z jedného vrečka, alebo sa zoznámili s niekým, s kým by radi prežili svoj život. Môže však byť zaujímavá aj pre ľudí bez takejto životnej skúsenosti, lebo im pomôže lepšie pochopiť situáciu ich blízkych.

Vychádzali sme z množstva domácich aj zahraničných výskumov o zmiešaných rodinách. Teoretické zistenia sme doplnili príkladmi z praxe a ponúkame tiež praktické tipy a pomôcky. Veríme, že kniha sa stane nielen zdrojom poznatkov, ale prinesie aj otázky na zamyslenie a návody na riešenie rôznych konkrétnych problémov. Prida-

nou hodnotou je, že okrem profesionálnych poznatkov psychológa, psychologičky a koučky máme aj osobné skúsenosti so zmiešanou rodinou, či už v role dieťaťa alebo vlastného a nevlastného rodiča, čo dodáva knihe na autenticite.

Pri písaní knihy sme narazili na problém s pomenovaním jednotlivých rodinných vzťahov a rol, lebo ich názvy ešte nie sú dostatočne zaužívané alebo pôvodné pomenovania neodrážajú meniacu sa situáciu. Už samotný termín zmiešaná rodina nie je ustálený a používa sa aj termín komponovaná, patchworková alebo zošívaná rodina, čím sa metaforicky vyjadruje, že nová rodina pozostáva z rôznofarebných kusov látok vystrihnutých z iných textílií. My hovoríme o zmiešanej alebo zošívanej rodine.

Ďalším pojmom, ktorý neexistuje, je výraz pre deti, ktoré spolu vyrastajú, ale nemajú spoločného ani jedného rodiča. A aj keď ich legislatíva za súrodencov nepovažuje, žijú spolu ako sociálni súrodenci a ťažko ich označiť ako nesúrodencov. Preto používame označenie vlastní súrodenci, tak ako je to bežne zaužívané pre tých, ktorí majú oboch rodičov spoločných, poloviční súrodenci, ak majú spoločného len jedného rodiča, a nevlastní súrodenci, ak nemajú žiadneho rodiča spoločného. Rovnako ako nie je biologické puto medzi nevlastným rodičom a dieťaťom, nie je ani medzi nevlastnými súrodencami. Hoci sme sa snažili písať knihu zrozumiteľným jazykom, niekedy sme nútení použiť odborné výrazy. Na označenie biologického rodiča, s ktorým dieťa zostane bývať po rozpade pôvodnej rodiny, používame výraz rezidenčný rodič. Druhého biologického rodiča, ktorý žije mimo domácnosti, označujeme ako nerezidenčného rodiča.

Už spomínaná terminologická nejednoznačnosť ukazuje, aké komplikované a komplexné môžu byť vzťahy v zošívanej rodine a koľko rôznych ľudí do nej môže patriť, aj keď nežijú v jednej domácnosti. Aj preto sme napísali túto knihu a dúfame, že vám pomôže sa v tejto komplexnosti ľahšie zorientovať. Pozrieme sa spolu na to, ako zmiešané rodiny vznikajú a fungujú, v čom sú špecifické a aké nástrahy na ich členov číhajú. Špeciálne sa venujeme vlastným a nevlastným rodičom, vplyvu detí na fungovanie rodiny, spolurodičovstvu (ďalší nový pojem), teda súhre biologických rodičov pri výchove detí, ale

aj financiám v novej zmiešanej rodine. Veľkú pozornosť tiež venujeme tomu, ako sa rodina môže zohrať a ako zvyšovať jej odolnosť voči rôznym životným prekážkam a nástrahám. Po ich prekonaní sa rodina stáva súdržnejšou a silnejšou, nielen pri riešení rodinných, ale aj vonkajších problémov.

Prajme vám pekné čítanie, s nádejou, že poskytneme zopár pevných nití, aby stehy, ktorými budete zošívať vašu rodinu, dobre držali.

Autorský kolektív

ROLY NEVLASTNÉHO RODIČA



Deti viac potrebujú vzory ako kritiku.

- *Joseph Joubert*

Sila rodiny, rovnako ako sila armády, spočíva v jej lojalite k sebe navzájom.

- *Mario Puzo*

KEĎ SA VÁM NARODÍ DIEŤA, dostanete jasné pomenovanie – matka a otec. Tieto názvy sú definované v zákone o rodine (zákon 36/2005, 2.časť, § 30), tak ako aj práva a povinnosti rodičov. Viete, ako je tam pomenovaný nevlastný rodič? „Manžel alebo manželka, ktorá nie je rodičom dieťaťa, ak žije s rodičom v spoločnej domácnosti.“ Zákon teda hovorí, že nový partner alebo partnerka nie sú rodičmi, pomenovanie nevlastný rodič však evokuje rodičovskú rolu. Nevlastný rodič má podľa vyššie uvedeného zákona právo podieľať sa na výchove nevlastných detí, avšak len ak sú splnené obe podmienky: 1) manželský zväzok a 2) život v spoločnej domácnosti. Tým definícia práv a povinností nevlastného rodiča v zákone končí. Bez súhlasu oboch vlastných rodičov nemá nevlastný rodič právo vyzdvihnúť dieťa zo školy alebo škôlky, dostávať informácie o školskom prospechu alebo zdravotnom stave, a to ani vtedy, ak žijú v spoločnej domácnosti, dokonca ani keď dieťa trávi viac času s ním ako s druhým vlastným rodičom. Niet divu, že rola nevlastného rodiča je mätúca, nielen pre

neho samého, jeho partnera alebo partnerku, deti, ale i pre celú spoločnosť. Opakovať či zdôrazňovať, že povinnosti a zodpovednosti môžu byť rovnako dobre plnené v manželskom aj nemanželskom zväzku, je ako nosenie dreva do lesa.

Na to, akú rolu bude v rodine zohrávať, nemá vplyv len nevlastný rodič. Veľa závisí od toho, čo mu umožní vlastný rodič, ako snahy nevlastného rodiča opätuje dieťa, koľko malo dieťa rokov, keď rodina vznikla, a ako sa k situácii postaví druhý rodič, ktorý v domácnosti nebýva. Záleží aj na tom, koľko času nevlastný rodič trávi s dieťaťom (ak spolu bývajú, má viac možností budovať vzťah, než keď sa s deťmi stretáva iba občas), či sú v rodine aj iné deti (napr. jeho vlastné), a jeho rolu ovplyvňujú aj iní príbuzní, napríklad starí rodičia. Samozrejme, iné očakávania sú od nevlastných otcov a od nevlastných matiek. Roly otca a matky vo výchove detí a starostlivosti o domácnosť sú stále do veľkej miery ovplyvnené rodovými stereotypmi, napríklad, že muž je životelom rodiny a žena sa stará o teplo domova.

Nevlastný rodič nemá ani zďaleka pod kontrolou to, aký vzťah bude mať s nevlastným dieťaťom. Sú však veci, ktoré môže spraviť, aby blízky vzťah medzi nimi vznikol. Odborná literatúra sa zhoduje na týchto krokoch:

- **Najskôr vzťah, potom výchova.** Odporúča sa snažiť primárne o priateľstvo s deťmi, nie nevyhnutne o ich výchovu – toto funguje najmä pri starších deťoch, ktoré výchovnú rolu nevlastného rodiča aktívne odmietajú („Nemáš mi čo rozkazovať, nie si moja mama.“). Ale aj pri menších deťoch je dobré sa najskôr usilovať o vytvorenie vzťahu a výchovu a prípadné disciplinovanie nechať na vlastných rodičov. Ak je už vzťah vytvorený a dieťa vidí, že vám na ňom záleží, ľahšie znesie aj kritiku.
- **Nechať sa viesť deťmi.** Je dobré všímať si, ako nevlastné deti reagujú, čo majú rady a o čo sa zaujímajú. To sú veci, na ktoré môžete nadviazať a ukázať im svoj záujem. Platí to však aj pre tempo budovania vzťahu, niektorým deťom to ide ľahšie, niektorým deťom trvá dlhšie, kým nadobudnú

dôveru. Snažte sa byť vnímaví k reakciám detí a k tomu, kam vás pustia a kam ešte nie.

- **Nenechať sa odradiť.** Z predchádzajúceho bodu vyplýva, že sa netreba nechať odradiť negatívnymi reakciami dieťaťa a trpezlivo to skúšať ďalej. Je to náročné, ale dieťa vašu snahu vníma a časom môže svoje reakcie meniť smerom k pozitívnejším.
- **Samostatné aktivity s dieťaťom.** Ak vidíte, že vás dieťa akceptuje a viete, čo ho baví, skúste s ním tráviť viac času len vo dvojici. Môžete si spolu zahrať tenis, karty, pomôcť mu s projektom, spoločne variť alebo sa rozprávať o témach, ktoré ho zaujímajú. Vzájomný, ničím nerušený čas vám pomáha zbližiť sa s dieťaťom a ukázať mu, že vám na ňom záleží.

Robíte, čo môžete, ale aj tak pre dieťa nie ste rodičom? Byť nevlastným rodičom môže byť do veľkej miery nevďačné. Investujete veľa času, financií, energie a emócií, za čo očakávate istú reciprocitu, ktorá vôbec nemusí prísť. Nevlastný rodič však môže mať dobrý vzťah s dieťaťom a pozitívny vplyv na jeho život aj vtedy, ak úplne neplní rodičovskú rolu. Môže byť dospelým kamarátom detí (funguje najmä u nerezidenčných nevlastných rodičov a starších detí), kvázi príbuzným – niekto ako strýko alebo teta, kto sa o dieťa stará, ale zodpovednosť prenecháva rodičom –, vzor alebo mentor pre dieťa v nejakej konkrétnej oblasti (šport, umenie, móda, psychohygiena a pod.), alebo len menej blízky člen rodiny, ktorý sa na výchove vôbec nepodieľa.

V knihe často opakujeme pojem výchova detí. Povedzme si najskôr, čo tento pojem znamená. Pekná definícia výchovy je na portáli efektívne-rodicovstvo.sk: „...dieťa je aj duševnou bytosťou. Starostlivosť o túto časť človeka zabezpečuje výchova, ktorá je pre dieťa rovnako dôležitá ako fyzická opatera. Vychovávať dieťa znamená v prvom rade ho milovať bezpodmienečnou láskou, prijať jeho jedinečnosť a rešpektovať ho ako osobnosť. Výchova (alebo aj duševná opatera) je aj súbor zručností, ktoré rodičia musia nadobudnúť. Sú dieťaťu prvým a najvplyvnejším učiteľom v živote...“ Aktívny prístup k výchove teda neznamená len stanovovanie pravidiel a disciplinovanie, ak dieťa ne-

poslúcha. Je to plánovanie smerovania dieťaťa, jeho rozvoj, tvorba životných hodnôt. Modelov, ako sa nevlastný rodič podieľa na výchove v zmiešanej rodine, je viac. Pozrime sa, ako to môže fungovať, ak žije nevlastný rodič s nevlastným dieťaťom v jednej domácnosti:

Obaja partneri sa aktívne podieľajú na výchove všetkých detí v rodine. Predpokladom úspechu aktívneho modelu je, aby sa obaja partneri zhodli na výchovnom štýle, hodnotách a hraniciach. Tento model je častejší, ak druhý biologický rodič zomrel alebo sa o dieťa nezaujíma. Mnohí vlastní rodičia ho preferujú aj vtedy, ak s expartnerom nevedia nájsť spoločnú reč. Je skvelé mať partnera podieľajúceho sa na výchove, avšak treba pamätať aj na druhého rodiča. Primárne sú to biologickí rodičia, ktorí rozhodujú o budúcnosti detí, a je dôležité to rešpektovať. Snaha nahradiť druhého rodiča, prípadne s ním súťažiť, často vedie k totálnemu vyhoreniu nevlastného rodiča a zhoršeniu vzťahov s deťmi i partnerom alebo partnerkou.

Vlastní rodičia rozhodujú o výchove dieťaťa, avšak partneri v novej zmiešanej rodine sa podieľajú na stanovovaní pravidiel, hraníc a hodnôt v domácnosti. Nevlastný rodič preberá niektoré rodičovské roly, kým je dieťa v ich spoločnej domácnosti, ale nie všetky. Výchova a smerovanie detí zostáva primárne v kompetencii vlastných rodičov. Nevlastný rodič sa podieľa na každodennej starostlivosti, dozerá na to, či má dieťa všetky úlohy do školy, či si splnilo domáce povinnosti, trávi s ním voľný čas, ale rozhodovanie o tom, kam pôjde do školy alebo na aké krúžky, je na vlastných rodičoch. Ak má dieťa v živote prítomných oboch rodičov, je to veľmi funkčný model, no môže byť náročný na ustráženie hraníc, čo nevlastný rodič ešte môže a čo už nie. Na to, aby fungoval, je veľmi dôležité, aby vlastný rodič dal pred deťmi jasné právomoci nevlastnému rodičovi. Podstatné tiež je, aby sa partneri aj deti dokázali dohodnúť na fungovaní pravidiel v domácnosti, napríklad:

- rozdelenie domácich prác (kto sa o čo bude starať – zohľadniť kedy ktoré dieťa je v rodine),
- rešpektovanie osobného vlastníctva („Môžem si bez opýtania zobrať veci iného dieťaťa alebo dospelého?“),
- ako sa k sebe správame (hovorme ďakujem, neskáčeme si do reči...),

- ako a kto robí väčšie rozhodnutia (o dovolenke, kúpe nového nábytku...),
- čo pre nás tvorí pocit domova – pre dospelých i deti,
- aké sú právomoci a povinnosti nevlastného rodiča voči nevlastným deťom.

NACHO model (nie je to moje dieťa, nie je to môj problém). V tomto modeli nevlastný rodič vôbec nerieši výchovu a disciplinovanie detí a necháva ich kompletne na vlastného rodiča. Tento model je relatívne častý v prípadoch, že zmiešaná rodina vznikla, keď bolo dieťa v adolescentnom veku alebo vo veku blízkom dospelosti. Je to tiež dobrá voľba, ak sú vzťahy medzi nevlastným rodičom a deťmi komplikované, pretože minimalizuje trecie plochy. Uplatňuje sa aj v prípadoch, keď sa nevlastní rodičia stretávajú s deťmi len minimálne. Funguje však len za predpokladu, že je vlastný rodič ochotný a schopný zvládnuť celú výchovu sám. Rovnako ako v predchádzajúcich modeloch je dôležité, aby boli obaja partneri dohodnutí a spokojní so svojou rolou.

Rola nevlastnej matky

Tradičné roly nepredpisujú otcom až takú zaangažovanosť vo výchove detí a v podieľaní sa na chode domácnosti. Môže sa teda zdať, že nevlastní otcovia to majú jednoduchšie. Naopak, od žien sa očakáva, že sa budú akosi prirodzene starať o domácnosť a deti. Dokonca niekedy môžu nevlastné matky tráviť s nevlastnými deťmi viac času ako ich vlastný otec. Najmä rezidenčné nevlastné matky, teda tie, ktoré žijú v domácnosti, kde dieťa trávi väčšinu času, sa môžu ocitnúť v situácii, že musia od detí vyžadovať dodržiavanie pravidiel ešte predtým, ako si s nimi vytvorili vzťah. To je, samozrejme, v rozpore s odporúčaniami. Nerezidenčné nevlastné matky, ktoré deti vidia napríklad každý druhý víkend, zase majú menej času na vytvorenie si vzťahu s deťmi a môžu sa ocitnúť len v pozícii „obsluhy“, ktorá sa stará o domácnosť, pripravuje jedlo, ale nezdieľa s deťmi radosť. Nevlastné matky môžu byť často lapené v pasci tradičných stereo-

typov o ženskej starostlivosti, mýtov o „zlej macoche“ a reality, ktorú zažívajú. Ich rola je teda ešte nejasnejšia ako u nevlastných otcov. V našej spoločnosti sú nevlastné matky pod väčším drobnohľadom ako nevlastní otcovia.

V januári 2024 sme sa na sociálnych sieťach pýtali, ako vyzerá moderná nevlastná matka. Najčastejšie zaznelo niečo takéto: „Dobrá nevlastná mama bezvýhradne prijíma deti partnera, je im oporou, stará sa o ne a vytvára im pocit domova. Zároveň ale pozná svoje miesto a „nemontuje sa“ do rozhodovania o deťoch, necháva to na biologických rodičoch. Je nad vecou a neberie veci osobne.“ Nevlastné matky teda majú poskytovať fyzickú a emočnú starostlivosť, ale nemajú mať žiadnu autoritu ani nič osobne neprežívať. Skvelá predstava, ale nie je úplne reálna. Nevlastná matka je ľudská bytosť s emóciami, má silné stránky, ale i slabosti. Často pociťuje osamelosť, bezmocnosť, zlyhanie a nepatričnosť, s ktorými sa musí vedieť vysporiadať.

Podme sa pozrieť na jej najčastejšie pocity.

Pocit outsidera:

Živo si pamätám, aká nešťastná som bola, keď môj partner išiel s deťmi a ich mamou osláviť koniec školského roka do cukrárne a ja som tam ísť nemohla. Alebo keď mali deti narodeniny a všetci si dali pizzu v byte, kde žijú s mamou – bezo mňa. Rozumiem, že pre deti je dobré, že trávajú čas s oboma rodičmi. Je to také schizofrenické – hovorím si, snaž sa k nim správať ako k svojim, ale zase nie príliš. Už to zvládam lepšie, no stále mi to prekáža.

Nevlastné matky sa často cítia vyčlenené z určitých oblastí života detí i partnera. Očakáva sa od nich, že budú brať deti ako svoje vlastné, ale v realite to znamená, že sa o ne len starajú, varia, učia sa s nimi, vytvárajú domácku atmosféru – sú to takí ďalší rodičia –, ale už nemôžu ísť napríklad na vianočnú besiedku (ak s tým vlastná matka nesúhlasí) alebo rodičovské združenie, sú často vyčlenené z rozhovorov o výchove detí. Byť vyčlenená z najbližšej rodiny je veľmi zlý pocit.

Pocit, že nemá žiadnu kontrolu nad chodom vlastnej domácnosti:

Často som mala pocit, že sa všetko v našej domácnosti prispôsobuje deťom. Počínajúc termínmi, kedy u nás deti budú. Aj keď sme mali naplánovaný nejaký program, vždy sme ho zrušili, pretože „deti predsa môžu prísť kedykoľvek, veď sú tu doma“. Prekážalo mi, že si bez opýtania brali moje veci, nechcela som nič hovoriť, aby sa u nás necítili ako na návšteve. Ale vrelo to vo mne, veď aj ja som tu doma.

Nevlastné matky môžu mať pocit, že nemajú vlastnú domácnosť pod kontrolou, respektíve, že niekto iný riadi ich život. Od rozhodnutia, čo bude na večeru až po to, kedy a kam sa pôjde na dovolenku. Často sa obávajú, aby neprekročili svoje kompetencie a nezasahovali do tých, ktoré prináležia len vlastnej mame. Môžu mať pocit, že musia akceptovať všetky rozhodnutia vlastnej matky, partnera, detí – všetci sú akoby dôležitejší než ony. V rodine sú však všetci rovnocenní, aj názor nevlastných mám má váhu. Je dobré vyberať si bitky, v ktorých sa oplatí bojovať.

Pocit neistoty:

Veľmi často som premýšľala, či môžem od detí vyžadovať dodržiavanie hraníc alebo im povedať, že sa mi niečo nepáči. Čo keď ma nebudú mať rady alebo čo ak ma môj partner opustí, lebo s deťmi nemám lepší vzťah? Stále mi po rozume behala otázka, či som dosť dobrá vo svojej role. Pocit neistoty ma ešte viac prepadal, keď sme sa pohádali. Nevráti sa môj partner k exmanželke, keď budeme mať krízu? Oni majú spolu deti, to znamená, že sú určitým spôsobom navždy spojení. My deti spolu nemáme, nie je náš vzťah menej dôležitý?

Nevlastná matka často trpí rôznymi obavami, či ju deti akceptujú, či má s nimi dostatočne dobrý vzťah alebo ako to vplýva na vzťah s partnerom. Niekedy sa preto vyhýba konfliktom aj na úkor seba samej. Môže mať občas pocit, že je pod drobnohľadom partnera, detí, exmanželky a celej spoločnosti. Často sa bojí byť sama sebou, aby nesklamala očakávania. Strach z opustenia alebo z toho, že nás budú hodnotiť a odmietajú, je veľmi silný, občas až ochromujúci.

Pocity zlyhania:

Pocit zlyhania bol môj každodenný kamarát, keď som práve nemala náladu na desiate kolo monopolov s deťmi, keď som zvýšila hlas – oprávnenne alebo neoprávnenne, lebo som bola utáhaná z práce a odrobinka na gauči ma priviedla do zúrivosti – alebo keď sme sa pohádali s partnerom a bola som triedny nepriateľ, lebo mal pocit, že kritizujem jeho deti či jeho výchovu. Trvalo mi asi desať rokov, kým som pochopila, že robiť chyby je normálne, že obavy zo zlyhania sú neprimerané. Šialené, nie? Žila som v strachu, že nebudem dosť dobrá. Teraz už chápem, že nie je dôležité, či chybu spravím, ale či ju dokážem priznať, napraviť a ospravedlniť sa. V konečnom dôsledku viem teraz lepšie pochopiť, keď zlyhá niekto iný. A hlavne je to aj pre deti oveľa lepší vzor. Zlyhať je ľudské, nemusím sa toho báť, stále ma majú rady. Ešte aj dnes ma niekedy prepadne poriadny záchvat hnevu nad omrvinkou na gauči, ale už to viem riešiť – netrieskam si hlavu o stenu, nebojím sa opustenia, ospravedlním sa a nabudúce to zvládnem lepšie.

Nároky na nevlastnú mamu, najmä ak jej rola nie je vyjasnená, sú veľmi vysoké a zároveň mäťúce. Vyhovieť rodinným, spoločenským alebo vlastným očakávaniam je veľmi náročné. Všetci sme len ľudia a robíme chyby. O to viac v situácii, keď nie je jasné, čo presne sa od nás očakáva. Robiť chyby je v poriadku, dôležité je, ako sa zachováme potom.

K tomu všetkému sa často pridávajú *pocity žiarlivosti* (na deti alebo exmanželku), *pocit „tej druhej“* (veď takmer všetky udalosti už partner zažil s prvou manželkou – prvý spoločný byt, dieťa, svadba), *pocity zranenia* (napríklad ak exmanželka používa tie najnevyberanejšie výrazy, hoci s nevlastnou mamou svojho dieťaťa nemá žiadne osobné skúsenosti).

Všetky tieto pocity sú úplne normálne a dovoľte si ich mať. Akurát je dobré sa s nimi naučiť pracovať. Porozumieť, čo sa skrýva za emóciami strachu, hnevu, viny a čo ich vyvoláva. Ponúkame vám, nevlastným matkám, ale i otcom inšpiráciu, ako začať pracovať s negatívnymi emóciami.

Strach: Čoho sa vlastne bojím? Opustenia, zlyhania, neznámej situácie, odsúdenia? Prestanem niekedy pociťovať strach? Pravdepodobne nie, strach je prirodzený nám všetkým, avšak môžem sa naučiť, ako sa ním nenechať paralyzovať. Prvým krokom je porozumieť, čoho konkrétne sa bojím. Život v zošívanej rodine nám nastavuje jasné zrkadlo o nás samých, našich obavách a nespracovaných zážitkoch z minulosti. Ak sa napríklad bojím opustenia, môže to mať korene v mojom detstve a vzťahu k rodičom. S týmto uvedomením sa dá ďalej pracovať – identifikovať situácie, kedy ma prepadnú obavy a nájsť techniky, ako ich zvládnuť.

Hnev: Na čo alebo na koho sa hnevám? A prečo? Niekedy sa hnevám na situáciu, na niečo, čo neviem zmeniť alebo ešte neviem akceptovať, napríklad keď sa opäť zmenil termín výletu s deťmi, lebo druhý rodič nespoupracuje. Hnev sa neoplatí potláčať, treba sa ho naučiť vyjadriť a spracovať tak, aby neublížil ľuďom okolo nás. Existujú viaceré techniky zvládania hnevu: pomenovanie („Som nahnevaná.“), hlboké dýchanie, odísť zo situácie a vrátiť sa k nej, až keď hnev spracujeme a podobne.

Vina: Nevlastné matky sa často cítia vinné, keď nemajú s deťmi blízky vzťah, ale zároveň sa môžu cítiť vinné, ak ho majú až príliš blízky („Ako sa bude cítiť ich vlastná matka?“). Vina je však v tomto prípade neproduktívna, nijako nám situáciu neulahčí. Viac pomáha zamerať sa na riešenie problému.

Vysporiadať sa so všetkými týmito pocitmi, dokázať od nich odstúpiť a nebrať veci osobne je fuška. Ale dobrá správa je, že vám to neskutočne pomôže vo všetkých oblastiach života – v práci, doma, v ostatných vzťahoch.

Ako nastaviť rolu nevlastného otca či matky

Väčšina ľudí je v role nevlastného rodiča prvýkrát. A kým o matkách a otcoch existuje mnoho literatúry, nevlastný rodič len tápe, čo môže a čo nie. Na začiatku sa často snaží napodobniť rolu biologického rodiča vo vzťahu k partnerovým deťom. Ak už deti má, je to pre neho niečo, čo už

pozná a má s tým skúsenosť. Je prirodzené, že sa správa k deťom ako rodič. Deti už väčšinou svoju matku alebo otca v živote majú (platí to aj v prípade, že jeden z rodičov zomrel – pre deti stále zostáva v ich srdci) a nepotrebujú, či nechcú žiadnu náhradu. Aj keď sa budete snažiť robiť presne to, čo druhý vlastný rodič detí – variť tie isté jedlá, čítať rovnaké rozprávky, chodiť na rovnaké miesta –, nikdy nebudete ako on. A čo je horšie, nebudete to ani vy, pretože budete popierať vlastnú osobnosť.

Skúste si to povedať ešte raz: „Deti už rodičov majú a ja môžem mať rolu, aká mi vyhovuje a na akej sa dohodneme.“ Nie je to úľava?

Podme sa teda pozrieť na to, ako definovať rolu nevlastného rodiča tak, aby vyhovovala vám a vašej rodine. Inšpiráciu sme našli v piatich otázkach od Kristen Skiles, ktorá sa špecializuje na prácu so zošívateľskými rodinami.

Otázka: Čo ste schopní/ochotní robiť pre partnerove deti bez očakávania, že aj ony pre vás niečo urobia?

Keď boli deti menšie, veľmi som sa snažila, aby sa u nás dobre cítili. Vždy som navarila, upratala, hrala s nimi hry alebo vysvetľovala úlohy do školy. Aj keď sa mi naozaj nechcelo a najradšej by som si lahla. Samozrejme som čakala, že mi budú nekonečne vďačné a automaticky budú aj ony robiť pre mňa prvé a posledné. No, nedialo sa, sú to deti. Partner si vypočul veľa prednášok o malých nevďačníkoch a v určitom momente som s deťmi ani nemohla byť v jednej miestnosti. Čo by som dnes urobila inak? Radšej by som robila menej, ale s radosťou a bez nejakých očakávaní (napríklad pohľadnica ku Dňu matiek). Alebo by som lepšie komunicovala moje potreby partnerovi a deťom.

Čokoľvek, čo budete robiť s očakávaním, že by vám to deti alebo partner mali vynahradiť, nebude dlhodobo fungovať.

**Otázka: Aké sú vaše osobné hodnoty?
Je vaša rola nevlastného rodiča s nimi v súlade?**

Často som premýšľal, prečo ma deti niekedy strašne vytáčali. Keď Janko pískal, hoci vedel, že všetci ešte spia a bolo mu to jedno. Alebo