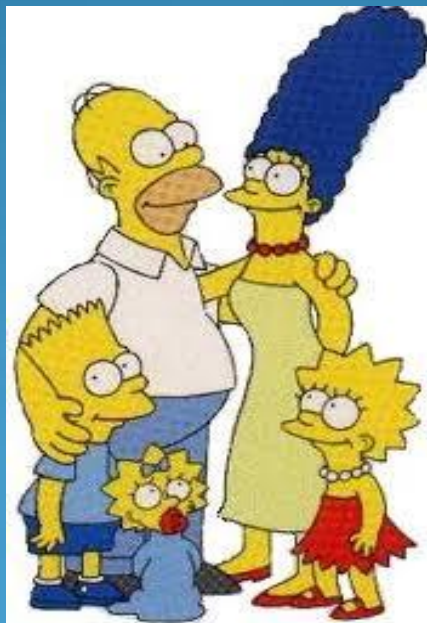
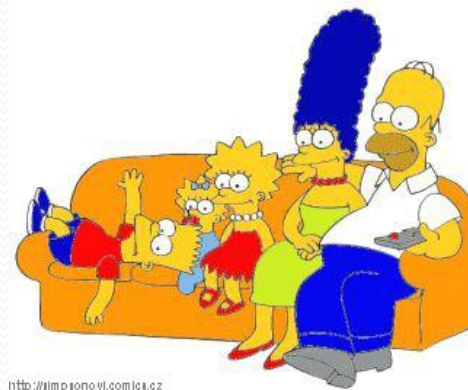


RODINA



- **Rodina** je biologická a sociální skupina, kterou spojují příbuzenské vztahy. Jejím hlavním posláním je vychovávat děti a poskytovat svým členům **sociální, citové a hodnotové zázemí.**

- **Základní rodinu** tvoří muž a žena a jejich děti. Zatímco rozšířená rodina zahrnuje prarodiče, tety, strýce a bratrance.
- **Úplná rodina:** otec, matka, dítě, děti
- **Neúplná rodina:** dítě a jeden rodič. (jeden z rodičů chybí, smrt, rozvod)



Příčiny rozvodovosti:

nízký průměrný věk novomanželů
emocionální potřeby (rodina jako kompenzace
frustrovaných potřeb – volnost, klid, pohoda
netrpělivá reakce na rodinné problémy
rozdílné povahy manželů
nevěra
alkoholismus
nezájem o rodinu



- **velká zaměstnanost žen** – ekonomická nezávislost
- existence dvoukariérových manželství
- **ženy podnikatelky** – muž přejímá úlohu matky, stará se o rodinu, o děti, pokud je bez práce nebo má nižší postavení, než žena, mohou vznikat konflikty (mužská ješitnost nebo se muž nechce nebo nemůže ztotožnit se svou novou rolí)



Základní funkce rodiny:

- **reprodukční:** plození potomků;
- **ekonomická:** hmotné zajištění členů rodiny;
- **socializační:** učí děti zařazovat se do dané společnosti a kultury;
- **emocionální:** zajišťuje citové zázemí pro své členy



- V rodině se předávají **tradice, zvyky, kulturní hodnoty**. Zvláště významné je osvojení mateřského jazyka, jakožto prostředku komunikace a základní kulturní návyky (hygiena, stolování, oblékání, chování atd.).

Rodina zprostředkovává kontakty se širší komunitou a jedinci základní **sociální začlenění**.



Problémy s rodiči

Je zcela normální, že rodiče a jejich dospívající děti občas procházejí krušnějšími obdobími svého společného života. Proč? Protože, když jste byli malí, tak jste své **rodiče poslouchali bez pochybností** a dneska pochybujete o všem. Nejspíš jste si mysleli, že jsou neomylní, a dneska víte, že i oni mají své chyby. Zkus se teď podívat na věc **očima svých rodičů**. Jako malí jste je zbožňovali a byli jste závislí na jejich pochvale a uznání („Mami, tati, podívej, podívej“!).

Teď se většinou doma najíte, vyspíte, a nejraději byste byli někde venku. **Chytla ses mamky za ruku**, když jste spolu přecházeli přes křižovatku, a nyní bys snad zemřela, kdyby snad někdy vzala **za ruku máma tebe**. Své zbožňované dvojici zpěváků projevuješ více náklonnosti než své mamce a tatškovi. Jenomže tvoji rodiče, stejně jako ty, potřebují mít pocit, že jsou potřební a milováni. Chtějí s tebou vycházet stejně jako **ty chceš vycházet s nimi**.



Když ti rodiče nenechají žádné soukromí

- Děti si **stěžují**, že jim rodiče zasahují do jejich soukromí. Jestliže ti rodiče prohledávají šuplíky, prohrabávají **kabelku**, vcházejí do tvého pokoje bez zaklepaní, otevírají ti poštu, a čtou si v tvém deníku, odposlouchávají **telefonní hovory**, máš plné právo být našťvaná. Mají tvoji rodiče nějaký důvod proto, aby tě podezírali?



- Když zjistí, že jejich syn/dcera kouří nebo pije, tak chtějí mít přehled o tom , co má jejich dítě za lubem. Snaž se u svých rodičů **vzbudit důvěru** tím, že budeš otevřenější a přístupnější. Když k vám přijde kamarád, nezašijte se hned do svého pokoje. Obětuj ty dvě minutky a **představ** kamaráda mamince. Občas prohod' s rodiči pár slov o svých spolužácích, zálibách, o tom kam chodíš s kamarády. Místo, abys oznámila: „**Přijdu v šest**“, řekni „Po škole půjdu s Honzou k Tomášovi a budeme dělat spolu úkoly“.

- Osobně nebo písemně je slušně požádej, aby se pokusili respektovat tvé soukromí a tvé přání nechat si některé věci pouze pro sebe. **Nekřič na ně:** „Nechte mě na pokoji“! Vysvětli jim, že neděláš nic špatného a že je máš ráda, ale že taky **potřebuješ** mít trochu času a prostoru jen pro sebe. A než se odvážíš do jejich pokoje, vždycky zaklepej, mamčin šátek si nepůjčuj bez dovolení a dopis od tety nečti bez jejich svolení

Jak vycházet se sourozenci:

- **Jestliže se sourozencem neustále hašteříte?**

Uvědom si, že by vám oběma bylo lépe, kdybyste uzavřely mír. Navrhni: „Přestaňme už s tím hádáním. Přece se už konečně musíme na něčem dohodnout.“ Snaž se podívat na celou věc jejíma očima. Nesrážej jí/mu stále hřebínek, a místo toho ji/ho **občas pochval**. Má ráda twix? Polož ji jednu na stůl. Jestliže žárlíš na svého bratra, řekni mu to. Možná že ti některé z tvých vlastností závidí nebo tě pro něco obdivuje a v hloubi své duše je též nejistý a rozkolísaný.

- Jestliže si myslíš, že rodiče nadržují tvému sourozenci, nedoufej, že odhalí příčinu tvé zasmušilosti, ale ozvi se. Když řekneš: „**Vždyť mě hrozně přehlížíte**“! Odpoví ti. „Nesmysl“ když, ale řekneš: „Mám pocit, že jsem neviditelná,“ odpoví ti s větší účastí. Zeptej se sama sebe, proč se asi tvé sestře/bratrovi tak hodně věnují. Je nemocná? Bude se za měsíc vdávat? Bud' trpělivá. Oni ji nemilují víc než tebe, zrovna tvé rodiče prostě více potřebuje.
- jestliže ti sestra byla vždycky **idolem** a najednou zjistíš, že je normální lidskou bytostí, tak to je právě to, co se nazývá dospívání. Neznamená to, že by ses k ní měla přestat slušně chovat.

- Jestliže je tvůj sourozenec „úžasný“, přestaň s ním soutěžit a soustřed' se na to, co je úžasné na tobě. Ber svou rodinu jako sportovní družstvo: Čím „lepší“ je každý z jeho členů, tím „lepší“ je celé družstvo.
- Jestliže jsou tví sourozenci tvými soupeři ve škole nebo sportu, přemýšlej o tom, jakou činnost máš nejraději ty a snaž se vyniknout v úplně jiných oblastech nebo sportech
- Jestliže ti je tvůj **mladší bratříček stále v patách**, chvíli se mu věnuj, ale potom mu vysvětli, že chceš jít ven se svými přáteli. Když se příležitostně podělíš o svůj čas jenom s ním a dovolíš mu, aby řekl ahoj tvým kamarádům, bude možná ochotněji respektovat tvé osobní zájmy. Nebo mu slib, že si s ním pohraješ, až se vrátíš z venku.

- Jestliže ti sestra **neustále přebírá chlapce**, řekni jí, že ti to vadí. A že jsi ráda, že schvaluje tvůj vkus, ale i když si dokázala, že je „schopná všeho“, tak ve skutečnosti ztrácí víc, než získává.
- Jestliže se ti **líbí bratrův přítel** a myslíš si, že jsou vaše city stejné, mohl by, ale opravdu jen dobrovolně, domluvit jakoby náhodné dvojité rande.
- Jestliže máš se **sourozencem** společný pokoj, snažte se stanovit si pár pravidel o dodržování čistoty a soukromí a zakažte si, aby vám do soužití zasahovaly nějaké drobnosti a hlouposti. V klidu si vyříkejte, co se vám na uspořádání pokoje líbí a nelíbí. Máte možnost si tam dát závěs či paraván a své věci si uložit do oddělených zásuvek a skříněk.

SOUROZENECKÉ KONSTELACE

- Už jste slyšeli o populárních teoriích o vlivu pořadí narození na psychiku člověka? Někteří odborníci věří, že tvá pozice v rodině předurčuje tvou budoucí pozici ve světě. Tvrdí:



Prvorozený vůdce



- Když přišli na svět, **vše se kolem nich točilo**, všechna **pozornost** patřila jen jim. Prvorození a jedináčci mívají sklon k perfekcionismu, jsou **svědomití**, **spolehliví**, systematičtí, kritičtí, vážní se smyslem pro odpovědnost. Rodiče mívají na tyto děti až **příliš vysoké nároky**. Mívají **nejvíce povinností** ze všech dětí, že občas nesou odpovědnost za své mladší sourozence, a také, že se po narození druhého dítěte musí vyrovnat se „**se sesazením z trůnu**“ a uhájit své místo prvorozeného.

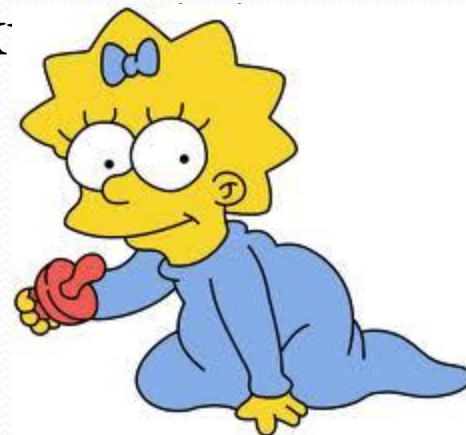
Prostřední vyjednávač

- Prostřední děti, tedy ty, které se narodily příliš pozdě na to, aby byly nejstarší, a současně příliš brzy, aby byly benjamínky, jsou **zdatnými vyjednávači a diplomaty**. Vzhledem k tomu, že mnohdy vystupují jako prostředník mezi nejmladším a nejstarším sourozencem, **snaží se vyhýbat konfliktům**, naopak aktivně vyhledávají kompromisy a **oblíbení**.



Benjamínek

- Okouzující a všemi **zbožňované dítě**. Benjamínek svého postavení umí náležitě využít při řešení problémů. **Často svádí vinu na druhé**, intrikuje. **Snaží se upoutat pozornost za každou cenu**. Protože umí zaujmout na první pohled, vynikají v obchodních profesích. Uplatní se dobře v kreativních profesích, rád a zdatně **komunik**



Jedináčci

- Jedináčci bývají **tvořivější**.
- Jedináčci bývají dobře **jazykově vybaveni**. Jedináček poslouchá nejvíce hovory dospělých, proto se rychle rozvíjí jeho slovní zásoba a jazykové dovednosti.
- Jedináčci si lépe **rozumějí s dospělými**.
- Jedináčci **bývají samostatnější**.
- Jedináčci bývají **rozumově vyspělejší**.



Tip na knihu

- Pokud tě zaujalo téma sourozeneckých konstelací, určitě si přečti knihu:
- **SOUROZENECKÉ KONSTELACE – KELVIN LEMAN**



Nevlastní rodiče a nevlastní sourozenci:

- Jestliže jste se najednou stali novopečeným **nevlastním dítětem**, můžete se seznámit s někým, kdo si tuto zkušenost, pro vás zatím neznámou, již prožil.
- Jestliže, jste byli šťastnější předtím, než se v tvém životě objevila **nevlastní matka**, nevlastní otec či druh, dávej pozor

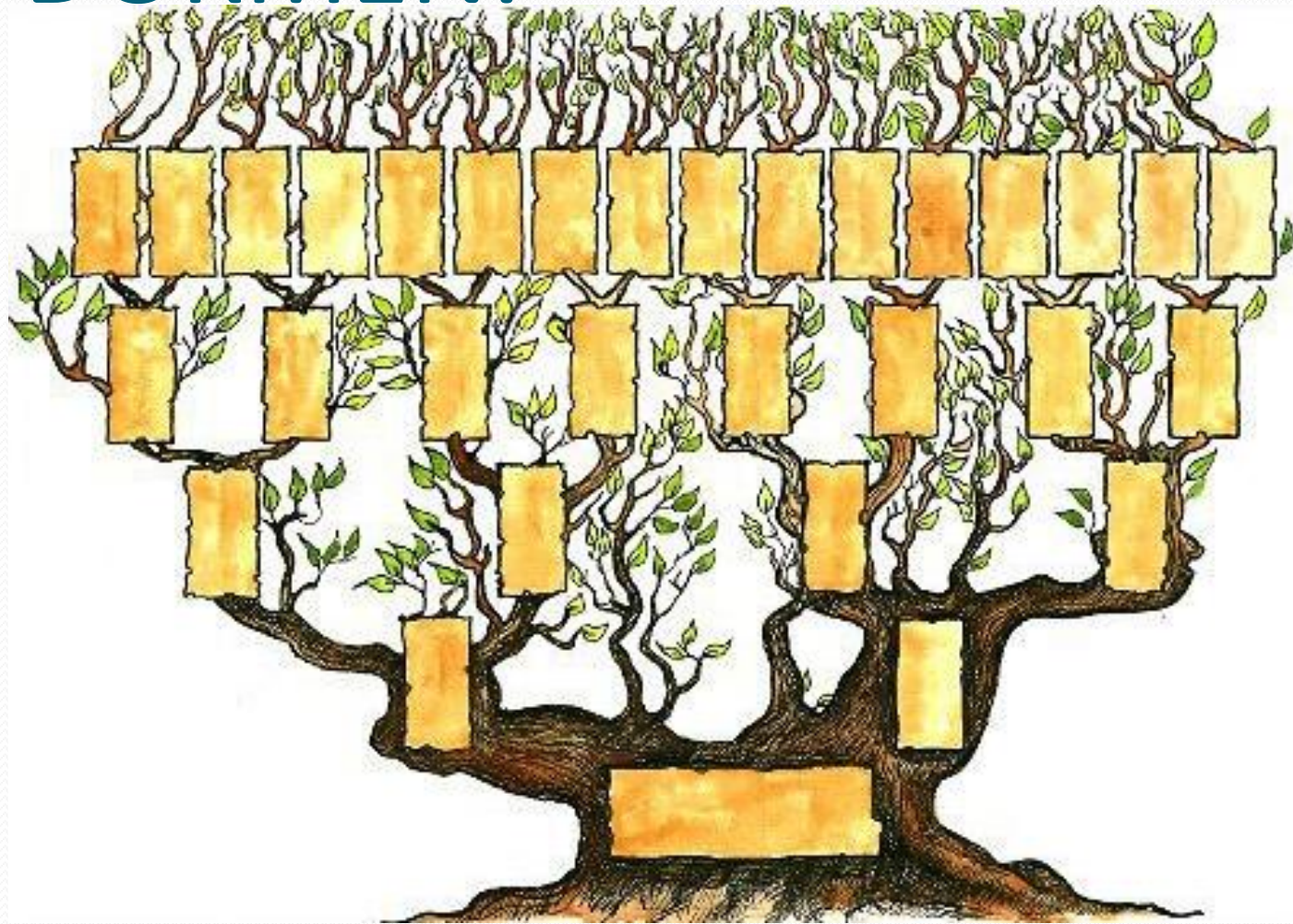
- Snaž se být **šťastná** proto, že tvůj rodič je šťastný. Stejně jako ty potřebuješ přátele svého věku, tvůj rodič – i když tě pravděpodobně velmi miluje se chvílemi cítí osamělý a touží po společnosti dospělého člověka. Jestliže jsi šťastná kvůli rodiči, ale smutná kvůli sobě, tak mu to takto řekni
- Ber to jako **ulehčení**: Má-li tvoje maminka nebo tatínek milujícího partnera, nebudeš se na ní nebo na něm cítit tolik závislá. S větším pocitem svobody a volnosti můžeš jít ven s kamarádkami.

- Možná jsi **podrážděná** proto, že se cítíš být přehlížená. Spousta rodičovské pozornosti, která se upínala k tobě, teď směřuje k někomu jinému. Popros svého rodiče, aby šel jenom s tebou na vycházku, na nákupy, na oběd. Udělejte si z toho takové rande. Rande pravidelně jednou týdně.
- Možná jsi nabroušená na nevlastního rodiče proto, že se ti stýská po tvém vlastním rodiči. Možná byt to brala jako zradu, kdybys ses s jeho náhradou skamarádila. Ale buď **spravedlivá**. Když se na nově příchozího budeš dívat jen jako na suplujícího učitele nebo ho budeš vinit z každé rodinné hádky, tak všem jenom **zkomplikuješ život**.

- Pokus se na **nevlastním rodiči** najít spíše jeho kladné vlastnosti a ty záporné přehlížej. **Vyhradte si čas** jen pro sebe. Nebraň se přátelství s ním a nestaň se překážkou při rozvíjení vzájemně prospěšného vztahu mezi vámi.
- Jestliže jsi dělala, co jsi mohla, a přesto jste žádný normální vztah nevytvořili – ach ach, pak v tobě soužití s nevlastním rodičem rozvine toleranci a sociální obratnost. Jestliže je situace nesnesitelná, mohl/a by ses odstěhovat ke svému druhému biolog.rodiči

- **Nevlastní sourozenci** přilévají do tvé vroucí polévky ještě více zmatků, rivality, nových životných rozměrů a podnětů, lásky a prima zážitků. Nikdo tě nemůže nutit, aby sis své nevlastní sourozence zamilovala, ale stojí za to, abys své úsilí směřovala k **1. Uzavření příměří, 2. Vytvoření přátelství a 3. Posilování rodinného zázemí.** Někteří nevlastní sourozenci se přizpůsobí lépe než děti původní rodiny. Jestliže ty jsi ta nově příchozí a máš pocit, že se dcera paní domácí cítí ohrožená, řekni jí: „Vždyť obě dobře víme, že ty jsi ta maminka jediná a nejmilovanější, ale budu moc ráda, když mi tvá matka umožní, abych se tu cítila jako doma“.

RODOKMEN:



Jak se mění naše vztahy s rodiči během dospívání?

- Všichni si přejeme, aby pro nás rodina byla místem, kde se nám dostane **opory**, když se nám nedaří a kde se **cítíme bezpečně**, když se svět staví proti nám.
- V době dospívání narůstá napětí zejména mezi rodiči a dětmi, hádky se hromadí a někdy si možná kladete otázku, proč je atmosféra tak výbušná. Když jste byli malí, vaši rodiče rozhodovali téměř o všem. Jak bude vypadat váš **pokojíček**, co si vezmete ráno na sebe, co budete mít k večeři a v kolik půjdete spát. Tehdy jste o jejich volbě nepřemýšleli a přijímali ji tak, jak vám byla předložena.

- S příchodem puberty se situace výrazně mění. Když začínáme dospívat, objevujeme **vlastní jedinečnost** a odlišnost od ostatních. Potřebujeme se naučit vytvořit si **vlastní názor**, zaujmout postoj k různým otázkám života a **objevovat co chceme a nechceme**. Bez toho bychom v dospělosti neobstáli.



- Přejít poddajného dítěte v osobu, které má svou vlastní hlavu, bývá pro rodiče velmi obtížná, nechtějí a nemohou se vzdát svého vlivu, a tak příčinou konfliktu může být cokoli. Vy byste si rádi **obarvili vlasy** nebo **nastřelili náušnici**, ale rodiče nechtějí, aby na vás bylo cokoli výstředního. Po škole chcete ještě chvíli **vysedávat s kamarády**, ale rodiče jsou přesvědčeni, že byste se měli připravovat na písemku. Pokud se o rozdílných názorech doma **diskutuje**, bývá pro dospívající těžké udržet hněv a vztek na uzdě. Můžete mít pocit, že rodiče **vás nerespektují a nenaslouchají** vašim argumentům. Sebekontrola rodičů ale také mnohdy vezme za své, protože se vašich voleb obávají.

- Rodiče potřebují většinou několik let na to, aby se se změnami vyrovnali a přijali, že jejich syn nebo dcera mají **vlastní hlavu**. Po celou dobu boje o samostatnost je ale důležité **nepřestat komunikovat**. I když rodiče nebudou naslouchat podle vašich představ, potřebují slyšet vaše názory a přání. Jedině tak se můžete dobrat kompromisů, které budou vyhovovat všem. Je nutné, abyste **například** byli připraveni uklidit svůj pokoj a obývací výměnou za to, že místo rodinné procházky půjdete ven s kamarádkou.



10 tipů, jak lépe vycházet s rodiči

- 1) Udělejte si **seznam věcí**, o kterých se nejčastěji dohadujete.
- 2) **Zvolte jedno téma**, které byste chtěli při příští příležitosti probrat. Vymyslete **přijatelný kompromis**. Řešení, se kterým můžete žít a které pravděpodobně přijmou také vaši rodiče. Nezapomeňte, že kompromis znamená, že se vzdáte některého ze svých požadavků.
- **Například:** v pátek večer budete moct přijít v jedenáct místo vámi původně navrhované půlnoci a v sobotu pomůžete na zahradě s úklidem listí.

- 3) **Dohodněte čas, kdy si s rodiči promluvíte.** Není příliš vhodné konfliktní záležitosti otvírat během večere nebo v ranním poklusu. Sdělte, že byste si rádi promluvili a že máte návrh k diskusi.
- 4) Udělejte si **pár poznámek** k tomu, co chcete říct, pomůžou vám držet emoce pod kontrolou. Snažte se nezvyšovat hlas, i kdyby nabírali na hlasitosti vaši rodiče. Zvýšili byste tak pravděpodobnost, že intenzita zloby poroste a váš návrh zapadne mezi emocemi.

- 5) Poté, co přednesete své návrhy a přání, **nechte mluvit rodiče**. I když to může být obtížné, **zkuste kontrolovat svůj hněv a neskákejte jim do řeči**. Pokud stručně **zopakujete jejich námitky** na důkaz, že jste rozuměli, budou mít pocit, že bedlivě nasloucháte a uberete setkání na výbušnosti.
- 6) Pokud rodiče zcela zamítnou váš návrh, pokuste se ovládat. **Poděkujte jim za čas a vyjádřete zklamání**, že jste se nedomluvili a nedosáhli kompromisu. Nezapomeňte, že si každou diskusí připravujete půdu na příští vyjednávání.

- 7) Zeptejte se, co by bylo třeba z vaší strany udělat, aby mohli o vašem návrhu přemýšlet.
- 8) Pokud rodiče akceptují váš návrh, poděkujte a ujistěte je, že dohodu dodržíte.
- 9) Udělejte vše proto, abyste dostáli svým závazkům. Pokud splníte, co jste slíbili, dokazujete svou zralost a budujete si u rodičů důvěru. Tak zvyšujete pravděpodobnost, že vám příště opět vyhoví. Pokud něco **nedodržíte**, vaše šance pro příště se snižují.

- **10) Ze zkušenosti vyplývá, že s tím, jak si rodiče zvykají na rostoucí nezávislost svých dětí, konfliktů ubývá a vztahy se poté mohou opět naplnit vzájemným porozuměním.**

- **Co dělat, když se rodiče hádají**



Když to neklape mezi rodiči

- Pokud je atmosféra u vás doma napjatá, nebo dokonce nesnesitelná kvůli **častým hádkám dospělých**, mějte na paměti, že v žádném případě **nejste za jejich konflikty zodpovědní**. Vaším prvořadým úkolem je **chránit sami sebe** před citovým zraněním, které takové hádky mohou způsobit:

- 1) **Sdělte rodičům, že jejich hádky vám ubližují.**
- 2) **Požádejte je, aby se nehádali před vámi.**
- 3) **Opusťte prostor, kde se hádka odehrává, udělejte vše proto, abyste její obsah neslyšeli.**
- 4) **Mějte na paměti, že nemůžete vyřešit manželské neshody svých rodičů. To mohou udělat jen oni sami.**

- **5) Nevměšujte se do hádek.** Pokud jsou dospělí rozčilení, s velkou pravděpodobností by se jejich hněv mohl obrátit proti vám.
- **6) Pečujte o sebe,** ponořte se do svých koníčků, napněte síly ke školní práci.
- **7) Pokud vás rodiče mají sklon vtahovat do svých neshod a stěžovat si u vás jeden na druhého, sdělte jim, že takové chování je vám nepříjemné a zraňuje vás. Máte právo mít hezký vztah k oběma rodičům.**
- **8) Pokud vás situace trápí, promluvte si s někým nezávislým, komu důvěřujete.**