

Článek z portálu prazsky.denik.cz, odkaz na článek [ZDE](#)

Speciální sourozenci - 1. díl: Co můžete dělat?

12.03.2021

V České republice žije dle údajů ČSÚ přibližně 117 tisíc dětí do 14 let se zdravotním postižením a 80 % z nich má alespoň jednoho sourozence. Tento vztah je označován jako speciální sourozenectví.



Narození dítěte s postižením představuje pro rodinu často nečekanou a neznámou situaci. Mnozí autoři popisují fáze, jimiž si rodiče po odhalení postižení jejich dítěte často procházejí, od šoku přes hledání viníka ideálně k přijetí reality a smíření se s ní. Mnohdy se ale zapomíná, že podobnými fázemi mohou procházet i další členové rodiny, tedy i sourozenci dítěte. A i oni se mohou potýkat s podobnými radostmi, ale i těžkostmi jako jejich rodiče. Přesto speciální sourozenci v České republice stále stojí na okraji systému podpory a je jim věnovaná zatím pouze malá pozornost.

Speciální sourozenectví

I mezi rodiči našich klientů se objevují otázky, jak mohou podpořit sourozence svého dítěte s postižením, jak mezi děti správně rozdělit pozornost, jak s nimi řešit náročné emoce, které rodinná situace často přináší. Tímto příspěvkem bychom rádi pootevřeli dveře k tématu speciálního sourozenectví a přinesli o něm pár základních informací.

Vždy je však potřeba myslet na to, že každý z nás je individuální bytost s jedinečnými potřebami,

tvoříme jedinečné rodinné systémy, z nichž každý může potřebovat něco trochu jiného. Nic tedy není stoprocentně platné pro každého, ale snad zde každý najde alespoň špetku inspirace. Pro nás byla velkou inspirací kniha Speciální sourozenci: život se sourozencem s postižením od Davida Havelky a Kateřiny Bartošové, z níž tento příspěvek do značné míry vychází a kterou vám všem velmi doporučujeme.

Péče o dítě s postižením a jeho výchova je nezřídka v mnoha ohledech náročnější než u dítěte bez postižení. Tato skutečnost se vždy odrazí v celkovém fungování rodiny a může se zdát, že není čas a energie na společné rodinné chvíle a řešení případných potíží. Soudržnost rodiny je ale velmi důležitá pro pohodu všech jejích členů. Navíc sourozenecký vztah je nejdéle trvajícím vztahem v lidském životě, sourozenci se podporují ve vývoji, učí se spolu sociálním interakcím a jejich vztah je důležitý ve všech fázích jejich životů.

Co tedy můžete dělat?

- **Nezapomínejte na sebe!** To vám klademe na srdce, než se pustíte do pročitání dlouhého seznamu doporučení. Mezi všemi povinnostmi si nikdy nezapomínejte hledat čas pro sebe. Svým dětem budete moct věnovat tu nejlepší péči jedině tehdy, když vy sami budete spokojeni a odpočatí. Je normální dělat chyby a nebýt vždy za každou cenu superrodičem!
- **Věnujte si navzájem čas.** Pokuste se alespoň někdy např. společně jíst a věnovat si u jídla pozornost.
- **Hledejte v denním režimu chvíle, které trávíte společně.** Může se jednat o maličkosti, jako je cesta do školy nebo společné čištění zubů. Využijte tyto chvíle k tomu, věnovat si vzájemně pozornost, mluvit spolu. Můžete si také třeba napsat vzkaz na ledničku nebo do tašky, kterým druhého potěšíte.
- **Pokuste se vymezit čas, který budete věnovat pouze sourozenci bez postižení.** Zpočátku se může jednat třeba o hodinu, zkrátka o takový časový úsek, jaký pro vás bude únosný. Může pomoci si ho s dítětem pojmenovat (např. holčičí odpoledne, pánská jízda). Ideální je, když jsou tyto akce pravidelné. Vysvětlíte dětem, že to, že jejich sourozenec s postižením vyžaduje více vašeho času, neznamena, že někoho z nich máte méně rádi.
- **Zkuste zařadit rodinné akce.** I kdybyste je měli zvládnout jednou za měsíc nebo za půl roku.
- **Podporujte své děti v kroužcích a mimoškolních aktivitách.** Tam, kde můžou trávit čas nezávisle na sourozenci. Pokuste se takové aktivity najít i pro své dítě s postižením. I ono potřebuje kamarády.
- **Pokuste se najít komunitu rodin v podobné životní situaci.** Můžete u nich najít oporu vy i všechny vaše děti.
- **Vedte své dítě s postižením k co největší samostatnosti.** Každý z nás ve svém vývoji musel podstoupit určitá rizika a potřebuje to i vaše dítě s postižením. Nechte své dítě zkoušet nové

věci, zapojovat se do běžných činností. Učte jeho sourozence, aby mu uměli dát adekvátní podporu (třeba jen dopomoci fyzicky nebo slovně).

Autor: Klára Šedá