



Týmová práce je klíčová, když se rodiče neshodnou

Dvěře se zabouchnou, hlas se zvýší a dítě se ocitne uprostřed hádky. Možná si to neuvědomujeme, ale rodičovské spory a konflikty mohou mít na naše děti trvalý dopad. Když se jako rodiče neshodneme, může nás přemáhat stres a další emoce. Je normální, že máme rozdílné názory, ale záleží na tom, jak tyto neshody zvládneme. Jako rodiče nebo vychovatelé jsme pro své děti hlavním vzorem. Když děti vidí, že jejich rodiče jsou schopni spolupracovat při řešení problémů, naučí se, že i oni dokážou najít ve sporu společnou cestu. Když jim ukážeme, jak řešit konflikty v klidu, připravíme je na život. Stejně jako spolupráce hráčů na hřišti dovede tým k vítězství nebo týmová práce kolegů na jednom projektu povede k lepším výsledkům. Hrát ve stejném týmu jako druhý rodič je stejně důležité i v rodině.

Jak řešit rodičovské konflikty

České rodiny jsou rozmanité. Každý za sebou máme jinou výchovu a prošli jsme různými zkušenostmi. To znamená, že se mohou lišit i naše představy o výchově dětí. Občasné neshody v názorech na výchovu jsou normální. Váš přístup k výchově se může lišit od přístupu vašeho partnera nebo jiných příbuzných, kteří se o děti starají.

Ať už je vaše rodina složena ze dvou či více rodičů, prarodičů nebo pečovatelů, táhnutí za jeden provaz může podpořit růst a pohodu vašeho dítěte. Naučit se několik společných strategií, které vám pomohou lépe zvládat konflikty, nemusí být nic náročného. Zde je několik vybraných tipů, jak využít výhody týmové spolupráce k řešení rodičovských konfliktů:

Snížení počtu rodičovských hádek pomocí společného zvládání výchovy

Když vaše dítě vyvádí nebo dělá něco, s čím nesouhlasíte, může to být pro rodiče náročné. Vzájemná podpora v tom, jak reagovat na obtížné chování, vám může pomoci stát se dobrým týmem.

Společný a konzistentní přístup k nastaveným hranicím a pravidlům udržuje pocit bezpečí a jistoty také pro vaše dítě. Může to znamenat společné stanovení limitů doby stráveného u obrazovky, čas usínání nebo večerky pro teenagery. Snažte se dosáhnout společných řešení, aniž by jeden z vás byl příliš „přísný“ a nebo druhý příliš „mírný“. Vzájemné napadání vašich názorů či časté měnění pravidel dítěti neprospívá. Nebude vědět, co má dělat a koho má poslouchat, pokud mu každý rodič řekne něco jiného.

Pokud nejsou pravidla jasně stanovena, vaše dítě by je mohlo zpochybnit, což může vést k prohloubení konfliktu.

Mějte jasné rozdělení domácí práce, abyste omezili rodičovské neshody

K hádkám rodičů může snadno dojít kvůli domácím pracím jako je vaření a úklid. Většina lidí nerada pere nebo vytírá podlahy, obzvláště po náročném dni nebo týdnu. Plánování a rozdělení těchto pravidelných úkolů může pomoci.

Může jít o naprosto obyčejnou věc jako je připravit jídlo o víkendu společnými silami nebo vytvoření rozpisu úklidu. Dělejte společná rozhodnutí. Aktivně

Týmová práce je klíčová, když se rodiče neshodnou

vzájemně naslouchejte a otevřeně diskutujte o svých nápadech. Najděte způsob, jak zapojit dítě, aby se také podílelo na zodpovědnosti. Najděte úkoly přiměřené jejich věku, které jim mohou přinést užitek jako například úklid jejich pokoje nebo (u dospívajících) příprava oběda či svačiny do školy. Pomáhejte si navzájem zvládat domácí povinnosti, než se začne v dřezu hromadit nádobí a začnou hádky, kdo to kdy naskládá do myčky.

I přes neshodu rodičů, udržujte pozitivní domácí prostředí

Rodinné vztahy jsou jedním z hlavních zdrojů dětského štěstí a pozitivní domácí prostředí s nimi přímo souvisí.

Domácnosti s negativní atmosférou jsou spojovány s problémy v oblasti duševního zdraví a chování. Naopak je větší pravděpodobnost, že pozitivní rodinná dynamika, včetně dobré komunikace mezi rodiči, pomůže dětem a dospívajícím cítit svobodu, lásku a štěstí.

Z těchto důvodů je nejlepší se vyhnout hádkám před dítětem, ve kterých je dítě předmětem hádky. Pokud se přece jen neshodnete, vezměte v úvahu emoce druhé osoby a snažte se na věc podívat z jejich perspektivy bez vytváření milných domněnek.

Pracujte jako tým a řešte problémy spravedlivě

Vaše rodina je váš tým a každý v týmu má svou roli. Ať už jsou v domácnosti přítomni oba rodiče nebo ne, můžete být svým dětem vzorem, a to především v neshodách.

Klíčem je používání otevřené komunikace, která se vyhýbá agresí a je respektující vůči druhé osobě. Vyhrocené nebo časté rodičovské konflikty mohou mít trvalý dopad na pohodu a sociální chování dětí. Kompromis a hledání společného řešení v klidu pomáhá snížit hladinu stresových hormonů napříč celou rodinou.

Každý člověk má své silné a slabé stránky, proto využijte své silné stránky tam, kde váš partner může mít slabinu. Pokud je pro vašeho partnera například obtížné být při výchově dětí důsledný a klidný, podpořte ho tím, že ho povzbudíte a všimnete si jeho snahy.

V této rodičovské hře vyhrajete, pokud dokážete kombinovat vzájemné dovednosti a společně tvořit sehraný tým.

Vytvoření lepší rovnováhy mezi prací a rodinou

Společným cílem mezi rodičovskými týmy je dosažení lepší rovnováhy mezi prací a rodinou. Je opravdu snadné, aby stres po náročném dni pronikl do společného večerního času s rodinou. Může se stát, že budete stále myslet na frustrující pracovní schůzku nebo extra dlouhý seznam úkolů a nebudete myšlenkami přítomni. Možná se cítíte příliš unavení na to, abyste se opravdově sblížili se svým partnerem. Pro spokojenější domácí život je zdravé mít dostatečný rozestup mezi rodinou a prací.

Součástí toho je prioritizování vztahů, ať už s partnerem, dětmi nebo s dalšími členy rodiny a přáteli. Zkuste si vynahradiť čas jen pro svou rodinu. Nemusí to být velké časové úseky najednou. Věnujte čas tomu, co vás všechny baví jako například hraní her, filmový večer nebo společná večeře.

Čím více vás bude bavit společně strávený čas, tím pozitivnější budou vaše vzájemné vztahy, což může vést ke snížení konfliktů.

Je důležité si uvědomit, že úspěšné rodičovství neznamena setrvávat v nezdravém vztahu, protože to může mít dopad na zdraví vás i vašeho dítěte. Pokud potřebujete pomoc nebo podporu, zavolejte na bezplatné telefonní číslo: **606 021 021** nebo využijte webové stránky **Rodičovské linky** www.rodicovskalinka.cz/pomoc.

Projekt Rozšíření systému Triple P – Programu pozitivního rodičovství v rámci České republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.