



Jsme v tom spolu: výhody komunity pro rodiče i děti

V dnešním hektickém a často izolovaném stylu života je pro rodiče a opatrovníky náročné vytvářet podpůrné sítě pro sebe i pro své dítě.

Jako novopečený rodič můžete mít pocit, že se vám všechno obrátilo vzhůru nohama. V mnoha ohledech tomu tak je a vytvoření komunity a navození pocitu sounáležitosti pro vás nemusí být v nové situaci jednoduché. Možná jste se nově přestěhovali, nebo žijete na odlehlém místě. Další výzvou při vytváření nových společenských vazeb je skloubení pracovního a osobního života a dalších věcí, které musíme aktuálně řešit.

V každé životní etapě je normální, že se rodiče a opatrovníci cítí trochu odloučení a nejsou si jistí, kde nebo jak mají komunitní vztahy rozvíjet.

Komunita může pro každého znamenat něco jiného. Pro někoho je to spojení s rodinou, přáteli nebo lidmi v sousedství. Jiní se zapojují do činností různých organizací, škol, agentur, stýkají se s kolegy nebo vyhledávají spřízněná odborná seskupení.

Může to být kombinace výše uvedeného nebo něco úplně jiného. Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob zapojení a záleží na tom, co vyhovuje vám a vaší rodině.

K výchově dítěte je potřeba celá vesnice

Většina rodičů a opatrovníků ví, že hrají zásadní roli v tom, jak svým dětem pomáhají v růstu a učení. Nemusí na to však být sami. Díky společenství lidí okolo vás můžete zažít větší pocit sounáležitosti, vzájemně se inspirovat, podporovat a pomáhat si. A to je prospěšné pro všechny.

Výzkumy potvrzují, že se rodiny díky komunitě cítí více přijaté, oceněné a jsou schopné nabízet a přijímat pomoc, když je potřeba.¹ Tím se posiluje přátelství, empatie a blízkost s ostatními.

A na druhou stranu, pokud se rodina nezapojuje do komunitního života, může se u ní projevit pocit bezmoci.² Ten pak může vést k chronickému stresu, který ovlivňuje zdraví a psychickou i fyzickou pohodu rodin.

Ať už vztahy budujete a upevňujete je jakýmkoli způsobem, přináší vám to pocit ujištění a pomáhá vám to cítit se klidněji a sebevědoměji, když čelíte běžným starostem rodinného života.

Pozitivní, pečující vztahy jsou důležité i pro děti. Spojení s komunitou jim dává pocit sounáležitosti, posiluje jejich sebevědomí a pomáhá rozvíjet sociální dovednosti.

Do rozvíjení komunity nemusíte investovat ohromné úsilí, ani si nemusíte vyčítat, pokud se do komunitního života plně nezapojujete. Můžete jen pomalým tempem dělat malinké krůčky, které vám vyhovují. Zde je několik nápadů, které stojí za zvážení:

Vzdělávací a školní prostředí

Zapojení se do vzdělávání vašeho dítěte nemusí být něco, co děláte každý den, nebo něco, co je vaší prioritou. Je dobré vědět, že když se rodiče zapojují do vzdělávání svých dětí, prospívá to všem. Zapojení rodiny do školního

Jsme v tom spolu: výhody komunity pro rodiče i děti

děni má pozitivní vliv na výsledky žáků, zlepšuje vztahy mezi rodiči a učiteli, učiteli a žáky a odráží se i v celkovém prostředí školy.³

Neexistuje jediná správná cesta a je přirozené, že rodiče, kteří mají hodně práce, se nemohou vždy intenzivně zapojit. Zamyslete se nad maličkostmi, jimiž můžete spojení se školou podpořit, ať už třeba jen krátkým popovídáním s učitelem, účastí na školní akci nebo i tím, že začnete pravidelně číst školní aktuality. Klíčem je najít to, co vám nejlépe vyhovuje.

Širší rodina a přátelé

Širší rodina vám může hodně pomoci po praktické stránce i na emocionální úrovni, od pohlídkání dětí až po udělení dobré vyžádané rady. Pozitivní a vřelé vztahy s širší rodinou jsou pro děti důležité, nehledě na to, zda jde o tety, strýčky, prarodiče, bratrance a sestřenic nebo členy vzdálenějších rodin. Vzdálenější rodinní příslušníci oplývají rozmanitými životními zkušenostmi a děti při kontaktu s nimi objevují svět a získávají pohled na něj z širší perspektivy.

Někteří rodiče a opatrovníci žijí odloučený život kvůli vzdálenosti, osobním preferencím nebo z jiných důvodů. V takových případech jsou více než důležití přátelé. Může jít o velký okruh přátel, malou skupinku nebo jen jednoho dobrého kamaráda, jde o to, co komu vyhovuje. Zároveň je důležité brát v úvahu, že přátelství mohou v průběhu různých životních etap vznikat a zanikat. Velice užitečné je navázat kontakt s jiným rodičem nebo opatrovníkem, který si prošel podobnou životní situací.

Nezapomínejte, že při udržování vzdálenějších vztahů můžete využívat technologie. Videochaty a zprávy mohou překlenout vzdálenost a pomoci lidem navázat smysluplný kontakt.

Věnujte se svým koníčkům

Někdo může považovat koníčky a další aktivity za nepovinnou věc navíc, ale když děláte to, co máte

rádi, pomáhá vám to být klidnějším a optimističtějším rodičem. Díky zájmovým činnostem také můžete získat další přátele a přijít do kontaktu s podobně smýšlejícími lidmi. Je velká šance, že v místních zájmových skupinách a volnočasových činnostech najdete něco, co vás bude bavit.

Děti se hodně učí pozorováním rodičů a opatrovníků. Budete-li se zapojovat do činnosti, která vám přináší radost a navážete-li díky ní příjemné sociální vazby, i když třeba jen příležitostně, ukazujete dětem skvělou životní dovednost.

Pokud se do aktivit nemůžete zapojit fyzicky, využijte internet, který skýtá spoustu příležitostí. Online skupiny, kurzy a další zdroje mohou být skvělým pomocníkem při hledání informací, získávání inspirace a pocitu, že jste součástí něčeho většího.

Důvěryhodní odborníci

Rodiče a opatrovníci, kteří sami vyhledávají podporu a pomoc jsou schopni lépe pečovat o rozvoj svých dětí, ačkoliv mnoho z nich si o podporu neřekne, protože si myslí, že jsou jediní, kdo má určité problémy. Obrátíte-li se na důvěryhodné odborníky, pomůže vám to vybudovat dovednosti a strategie, díky nimž se vám i vašemu dítěti bude dobře dařit.

I když žádat o pomoc není snadné, pokuste se využít zdroje, které jsou ve vaší komunitě k dispozici, jako jsou lékaři, další zdravotnické profese, sociální pracovníci, poradny, učitelé nebo programy pro rodiče založené na důkazech. A nezapomínejte, že říkat si o pomoc komunity je projevem síly, nikoli slabosti.

Být součástí komunity je důležité

Ať už pro vás komunita znamená cokoli, budujte si tu svou a podílejte se na jejím rozvoji, protože je to důležité pro učení a pocit sounáležitosti. A těží z toho úplně všichni.

1 Mancini, J. A., & Bowen, G. L. (2013). Families and communities: A social organization theory of action and change. In Handbook of Marriage and the Family (pp. 781-813). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3987-5_32

2 Moore, T., McDonald, M., McHugh-Dillon, H., & West, S. (2016). Community engagement: A key strategy for improving outcomes for Australian families. Child Family Community Australia: Information Exchange. <https://aifs.gov.au/resources/practice-guides/community-engagement>

3 Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). A new wave of evidence: The impact of school, family, and community connections on student achievement. Annual Synthesis, 2002. National Center for Family & Community Connections with Schools.