

## Sprievodca našou zošivanou rodinou

Ako bude naša rodina vyzerat' závisí od toho, čo z nej a pre ňu urobíme. Úlohou tohoto sprievodcu je pomôcť vám zorientovať sa vo vzťahoch vo vašej zošivanej rodine. A tiež nastaviť reálne očakávania od jednotlivých rolí.

Každá rodina je jedinečná a nie je jedno dobré alebo zlé nastavenie. Najdôležitejšie je, čo je pre vás prijateľné a kde sa cítite dobre. Nájdete tu rôzne otázky, cvičenia a úlohy, ktoré vám pomôžu uvedomiť si, čo a ako chcete a rozprávať sa o tom s partnerom alebo deťmi.

Obsah:

1. Ako je na tom naša rodina
2. V akej fáze budovania rodiny sme
3. Role v našej rodine
4. Ako a kde chceme spolu žiť
5. Financovanie našej rodiny
6. Potrebujeme pomoc

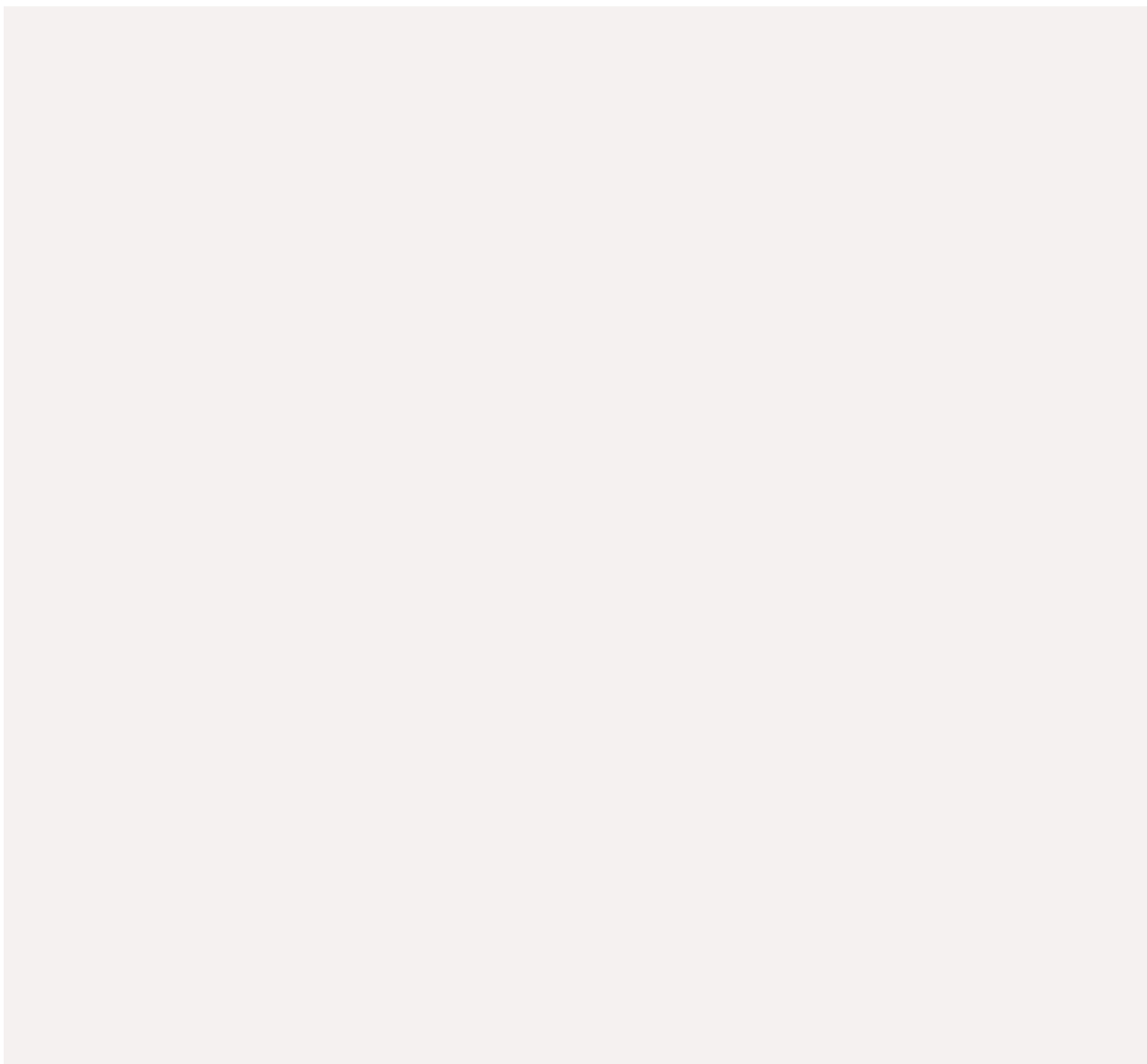
---

## 1. Ako je na tom naša rodina

---

**Kto do nej patrí?** Zošivanú rodinu tvorí mnoho členov. Majú rôzne role a hranice. Poďme si spolu nakresliť (alebo napísať), kto patrí do tej našej a kde je jeho miesto. Prípadne, ako by ste to chceli mať.

Môžete to urobiť sami, s partnerom alebo spolu s deťmi.



Čo sa mi na našej rodine páči a najviac si vážim? A čím to je?

Čo by som nemenila alebo až čoho by som sa rozhodne nechcela vzdať?

Aké aktivity robíme spolu radi? Ako často ich spolu robíme?

Ktoré situácie ma najviac rozčulujú? Prečo? Nejaká konkrétna oblasť?

Čo je pre mňa najťažšie zvládnuť? Ako mi môže pomôcť partner / deti? Kto iný mi v tom vie pomôcť a ako?

Čo by som na našej rodine najradšej zmenil/a? Ktorá vec z toho je pre mňa najdôležitejšia? Aké sú bariéry, pre ktoré to neviem alebo som nevedel/a doteraz zmeniť? Ako veľké/závažné tie bariéry sú (napr od 1 po 10)?



---

## 2. V akej fáze budovania zošívanej rodiny sme

---

Podľa psychologičky Patricie Papernow (*Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships*) poznáme 7 fáz budovania zošívanej rodiny, ktorými prechádza väčšina párov. Každý vzťah je jedinečný, niektoré fázy môžu trvať kratšie, iné dlhšie. Dokonca sa môžete pohybovať tam a späť. Poznanie jednotlivých fáz vám pomôže pochopiť, prečo sa napríklad viac hádate ako predtým a či to raz skončí.

V niekorej z fáz možno prídeme na to, že nie sme schopní nájsť spoločné riešenia. Lebo naše očakávania sú proste príliš odlišné. Aj to sa môže stať a je fér si to otvorene povedať.

### 1. Fantazijná fáza (ilúzie)

Je podobná fáze zamilovanosti. Motýliky v bruchu. Romantický pohľad na rodinu a jej členov. Očakávanie, že partneri deti (vlastné i nevlastné) budú mať medzi sebou skvelý vzťah a puto sa ihneď vytvorí. Skoro ako v "normálnej" (nukleárnej, pôvodnej) rodine. Partneri sa snažia, ako najlepšie vedia. Často očakávajú, že nevlastné deti automaticky budú oceňovať ich snahu. Biologický rodič si môže predstavovať, že jeho vlastné deti vnímajú novú rodinu ako zlepšenie situácie. Fantazijnú fázu môže prežívať celá rodina, ale často sú to len dospelí a deti by boli najradšej, keby sa zachoval ich pôvodný život alebo sa ich biologický rodičia znovu dali dohromady.

### 2. Fáza zmätku (poznávanie reality)

Zložili ste ružové okuliare a zdá sa vám, že sa všetko v rodine sype. Vidíte realitu, celú komplexitu zošívanej rodiny – od náročného zladovania termínov, komunikácie s expartnermi, rôzne pravidlá v domovoch detí. Je to pre vás mätúce, môžete pociťovať hnev, prekvapenie, strach, zúfalstvo. V tejto fáze je normálne, ak sa zvyšuje počet konfliktov a nedorozumení. Nechápete, čo sa stalo – ešte včera ste krásne fungovali a dnes sa hádate za každú maličkosť. Partneri môžu pociťovať vzdialenosť medzi sebou, keďže sa viac sústredia na budovanie rodiny ako vzťah medzi sebou. Deti mnohokrát prežívajú pocit zrady voči druhému biologickému rodičovi (keď sa mám dobre v novej tatovej rodine, mama bude smutná).

### 3. Fáza uvedomenia a prijatia situácie (ako to u nás naozaj vyzerá?)

Nedorozumenia z predchádzajúcej fáze nikam nezmizli, ale už nevyvolávajú také intenzívne emócie. Nerobíte si ilúzie ako v prvej fáze, jasne vnímate realitu, rozumiete jej a akceptujete ju. Deti sú lepšie schopné povedať svoj názor – čo sa im páči a s čím sa nevedia vysporiadať. V tejto fáze začíname premýšľať o pravidlách v našom dome. Hľadáme zdroje informácií (knihy, podcasty, rozprávame sa s inými rodičmi) a premýšľame, ako vyriešiť situácie, ktoré vyvolávajú konflikty. Odporúča sa riešiť ich vo dvojici a nezapájať ešte deti, aby nemali zbytočný zmätok.

#### 4. Fáza mobilizácie (kde máme konflikty?)

Ste v polovici formovania rodiny. Vzťahy sú jasnejšie a pevnejšie, komfortnejšie. Táto fáza sa vyznačuje mnohými hádkami, konfliktmi medzi všetkými členmi rodiny. Vyvolávané sú hlavne tými členmi, ktorí sa cítia najviac vyčlenení a nespokojní. A hoci sa to môže javiť ako krok späť v budovaní rodiny, nie je to tak. Naopak, cítite sa bezpečnejšie a preto viete (a aj všetci ostatní) lepšie vyjadriť svoj názor. Konflikty vám pomôžu pochopiť, čo v rodine nefunguje a dávajú príležitosť zmeniť to k lepšiemu.

#### 5. Fáza akcie (čo s tým urobíme?)

Konečne to začína dávať zmysel. Lepšie chápete svoje potreby, i potreby partnera a detí. I deti sa začínajú aklimatizovať a vedia, čo ich čaká. Riešite konfliktné situácie z predchádzajúcej fázy – už nie hádkou, ale spoločne pracujete na najlepšom scenári pre vašu rodinu. Častokrát partneri vyhľadajú pomoc rodinného kouča alebo terapeuta. V tejto fáze by mal biologický rodič nechať priestor nevlastnému rodičovi nastaviť si svoj vzťah a hranice s deťmi, aj keby to znamenalo hádku. Inak vzťah nebude fungovať. Nevlastný rodič môže vstúpiť aj do výchovnej funkcie.

#### 6. Fáza kontaktu (rozumieme si)

Vzťahy medzi členmi rodiny sú bližšie, aj vďaka konfliktom v predchádzajúcich fázach. To platí vo vzťahu medzi nevlastným rodičom a deťmi, ale i medzi partnermi navzájom. Vďaka väčšej intimitate sa cítite bezpečne, dôverujete vzťahu, partnerovi i deťom. Dobre chápete potreby a očakávania členov rodiny.

#### 7. Fáza vyriešenia (sme si blízki)

Väčšina náročných konfliktov je vyriešená. Nevlastní rodičia majú pevné miesto v životoch detí a obe strany si cenia svoj vzťah. Deti môžu o určitých témach radšej hovoriť s nevlastným rodičom, ako s biologickým. Konflikty v rodine už nie sú vnímané ako tragédia, ale ako bežná súčasť života a tak sú aj riešené. Vznikajú nové tradície a rituály.

Budovanie zošívanej rodiny je proces. Nečakajte, že preskočíte rovno do poslednej fázy, všetky si musíme proste odmakať. Len tak budú vzťahy v rodine pevné a vybuduje sa medzi vami blízke puto. Občas vás okolnosti hodia späť do fázy, v ktorej ste už boli. Aj to je normálne.

Jasne nastavené očakávania od jednotlivých rolí / členov rodiny vám pomôžu sa rýchlejšie dostať k poslednej fáze.

**V akej fáze sa práve nachádzame?**

**Ako sa v tom cítim?**

**Čo potrebujem od partnera a detí, aby sme sa vedeli posunúť do ďalšej fázy?**

---

### 3. Role v našej rodine

---

#### Ako sa navzájom v rodine voláme?

Napište mená všetkých členov rodiny, ako sa navzájom oslovujete. Je to pre vás v poriadku?  
Alebo by ste chceli iné oslovenie? Aké?



## Aká je moja / partnerova predstava o našich roliah:

“Čakal som, že sa budeš správať rovnako k mojim ako k Tvojim deťom”. “Ja som nikdy nechcela vychovávať Tvoje deti, chcela som byť ich kamarátka”.

Nič nekazí vzťah viac ako neujasnené očakávania, ktoré máme od seba a od partnera. Táto pomôcka vám pomôže rozprávať sa o svojej roli a spoločne nájsť spôsob, ktorý vám ako rodine bude najviac vyhovovať.

Čo očakávam od role nevlastného rodiča	Moja predstava	Partnerova predstava
Ako sa budem podieľať na výchove detí partnera		
Kto si s deťmi robí domáce úlohy		
Budem sa zúčastňovať školských / mimoškolských aktivít detí?		
Kto a ako môže dieťa upozorniť na nedodržanie dohodnutých pravidiel		
Kto komunikuje s druhým biologickým rodičom dieťaťa		
Majú všetky deti rovnaké pravidlá a podmienky? Alebo sa prispôbia podľa toho, kedy sú u nás?		
Kedy a ako budú tráviť deti čas iba so svojim biologickým rodičom		
Chcem aj ja ako nevlastný rodič mať čas s deťmi sám?		
Môžu si deti, ktoré nebývajú s nami väčšinu času brať veci bez opýtania?		
Ako budú rozdelené domáce práce		
Chodíme na dovolenky automaticky so všetkými deťmi?		
Za kým majú ísť deti, ak majú problém?		
Ako kupujeme darčeky? V rovnakej hodnote alebo podľa príjmu biologických rodičov?		
Deti by mali mať slovo pri stanovovaní domácich pravidiel		
Kto odloží neporiadok po deťoch		



---

## 4. Ako a kde chceme spolu žiť

---

**Spoločné bývanie pod jednou strechou** je najčastejšou formou spolužitia zošívanej rodiny. Pri spoločnom bývaní sa prejavujú všetky pozitíva, ale i výzvy naplno. Najviac spĺňa predstavu o „normálnej“ rodine - deti vidia ako funguje partnerské spolužitie a naučia sa lepšie žiť v spoločnosti (deliť sa o pozornosť a veci) a vidia viac spôsobov riešenia situácií. Nakoniec je to aj väčšia sranda – napríklad, keď Monopoly hrá 5 ľudí a nie iba dvaja.

Toto nastavenie je najnáročnejšie na zvládanie každodenných situácií, či už zabezpečenie chodu domácnosti a celej logistiky okolo detí alebo výchovy. Deti môžu žiarliť na nevlastných súrodencov, nastáva určitá nerovnováha medzi tými, ktorí sú v domácnosti častejšie a ktorí chodia napríklad len na víkend. Častokrát majú iné podmienky u druhého rodiča a ťažko si zvykajú. Partneri majú oveľa menej času pre seba a musia riešiť oveľa viac konfliktných situácií.

**Partneri žijú v jednej domácnosti, jeden z nich odchádza k svojim deťom do iného bytu.** Dôvodom pre túto formu spolužitia je mnoho: finančné prostriedky na spoločné bývanie väčšej rodiny, vzdialenosť medzi pôvodnými bytmi – deti by museli meniť školu, vzťahy v rodine. Veľa párov volí túto formu, kým deti nie sú dospelé alebo samostatné. Všetci sa stretávajú na dovolenkách, výletoch, oslavách.

Ako všetky formy, aj táto má svoje výhody a nevýhody. Výhodou je, že pre deti sa toho veľa nemení – zostávajú v pôvodnom usporiadaní a majú plnú pozornosť svojho biologického rodiča. Na druhú stranu majú veľmi málo možnosti vidieť funkčný vzťah a získať tak nejaký vzor do budúcnosti. Partneri naopak majú viac času sami pre seba, nemusia riešiť toľko konfliktných situácií – jeden z nich však neustále „pendluje“ medzi dvoma domácnosťami.

**Obaja partneri žijú vo svojej domácnosti a stretávajú sa len, ak ani jeden z nich nemá deti u seba.** Mnohokrát ho volia partneri, ktorí nepotrebujú pocit rodiny, chcú len partnerský vzťah. Prípadne, ak sa potrebujete primárne sústrediť na svoj vzťah a ešte do neho nechcete zapojiť deti.

**Ako si predstavujem spolužitie našej rodiny? Vidíme to rovnako?**

**Čo potrebujeme vyriešiť, aby sme to tak mohli mať? Financie, vzdialenosť, nastavenie detí....**

**Ako vyzerá náš bežný deň / bežná prevádzka? Ako by sme chceli aby vyzeral? Prečo to tak teraz nie je?**

**Sú nejaké riziká? Ako ich vyriešime?**



---

## 5. Financovanie našej rodiny

---

Financie sú jednou z najčastejších príčin hádok aj v „normálnych“ (nukleárnych) rodinách. V zošivaných ešte o to viac, že do hry vstupuje výživné na biologické deti (či už ho platíme alebo dostávame), rôzne finančné pomery druhých biologických rodičov a starých rodičov a doterajšia životná úroveň.

Neexistuje iba jeden dobrý model nastavenia rodinných financií – je to vždy o tom, [ako sa partneri dohodnú a ako sú s tým vysporiadaní](#). Môže to byť napríklad:

**Partneri/manželia majú spoločný účet**, na ktorý posielajú svoje príjmy (vrátane prípadného výživného). Spolu financujú chod rodiny, vrátane nákladov na potreby detí. V tomto modeli majú všetci rovnakú životnú úroveň v rámci rodiny. Ideálny (možno trochu idealistický model) – môže fungovať skvele, ak aj expartneri majú podobnú životnú úroveň ako nová rodina.

**Každý z partnerov má svoj vlastný účet, ale existuje jeden spoločný účet, kam posielajú peniaze na chod domácnosti.** Partneri sa dohodnú podľa príjmu a okolností (napríklad počet detí, frekvencia pobytu v rodine) na pomere financovania nákladov na domácnosť, dovolenky a väčšie investície. Tieto platby platia zo spoločného účtu, pričom sa vopred dohodnú na životnej úrovni rodiny. Až do takých detailov, ako je napríklad hodnota vianočných darčiekov pre deti. Vo väčšine prípadov každý z partnerov financuje potreby svojich biologických detí (štúdium, krúžky, oblečenie), prípadne sa na nich podieľa s druhým biologickým rodičom dieťaťa. Tu už môžu byť rozdiely medzi deťmi, závisí od možností a príjmu druhého rodiča.

**Obaja partneri majú striktné oddelené financie a vopred sa dohodnú, kto bude čo financovať.** Tento model sa veľa krát uplatňuje, ak sú domácnosti oddelené.

Financovanie našej rodiny	Moja predstava	Partnerova predstava
<p>Ako budeme financovať náklady - akým podielom</p> <p style="text-align: right;"><i>potraviny</i> <i>energie</i> <i>nájomné</i> <i>dovolenky</i></p> <p style="text-align: center;"><i>väčšie výdavky (domáce spotrebiče, darčeky</i> <i>náklady na deti (krúžky, školné, oblečenie)</i></p>		
<p>Budeme mať spoločný účet?</p>		
<p>Kam ide výživné, ktoré dostávam?</p>		
<p>Kto platí výživné, ktoré odchádza druhému rodičovi?</p>		
<p>Ako budeme vlastniť majetok (spolu, iba jeden z nás)</p> <p style="text-align: right;"><i>dom / byt</i> <i>auto</i></p>		
<p>Ak majetok vlastní iba jeden partner, ako druhý prispieva na bývanie / auto / iné</p>		
<p>Kto platí poisťky, dane, opravy majetku</p>		
<p>Čo v prípade rozchodu - ako si rozdelíme majetok</p>		
<p>Čo v prípade smrti jedného z nás</p>		
<p>Kto má prehľad môjho majetku</p>		

---

## 6. Potrebujeme pomoc?

---

Budovanie zošívanej rodiny môže byť náročné. Nebojte sa, nie ste v tom sami. Mnoho rodín prechádza podobnými problémami a situáciami ako vy. A zvládajú to.

Kde môžete získať pomoc?

### 1. Prečítajte si čo najviac informácií o zošívanych rodinách.

Veľa informácií nájdete na webovej stránke [www.zosivanerodiny.sk](http://www.zosivanerodiny.sk)

Ak hovoríte anglicky, nájdete množstvo článkov na konkrétne témy vo vyhľadávačoch alebo si kúpte niektorú z kníh o zošívanych rodinách (blended family, patwork family, stepfamily).

### 2. Porozprávajte sa s inými rodičmi.

Poznáte niekoho, kto v zošívanej rodine žije? Stretnite sa a vymeňte si skúsenosti, ako oni riešili náročné situácie.

Prípade sa pridajte do diskusnej skupiny na Facebooku – [Zošívané rodiny](#). Môžete položiť otázku a získať odpovede od mnohých rodičov, ktorí žijú v zošívanej rodine.

### 3. Objednajte sa na individuálny koučing.

Neviete si už naozaj sami rady? Objednajte sa na individuálny koučing – pozrieme sa spolu, čo vám pomôže a ako na to.

Každá rodina je iná a neexistuje jedno riešenie, ktoré vyhovuje všetkým. Budeme sa rozprávať o vašich konkrétnych situáciách, momentálnom nastavení, možnostiach a zlepšení, po akom túžite.

S radosťou využijem všetky svoje skúsenosti (bohaté v zlyhaniach, ale i výhrach), poznatky z práce s rodičmi v podobnej situácii i množstvo informácií, ktoré som o zošívanych rodinách našťudovala.

Používam techniku Gestalt koučing, ktorý skúma človeka ako celok – jeho myslenie, pocity, telesné prejavy a emócie.

Viac informácií o koučingu nájdete na [www.zosivanerodiny.sk](http://www.zosivanerodiny.sk) v časti Ako vám môžem pomôcť alebo mi napíšte email, či zavolajte.