

## KAPITOLA 2

---

### Nezabúdajte na vzťah s partnerom

Keď hovoríme o rodičovstve, len zriedkavo myslíme na to, aký vplyv má rodičovstvo na naše partnerské vzťahy. Stať sa rodičom je stresujúce, aj keď sa nejedná o prvé dieťa. Často máme strach, že nie sme *dost dobrí*. Ale to, čo sa stane po narodení prvého dieťaťa, je obzvlášť významné a môže určiť trajektóriu vašej cesty rodičovstvom, no aj to, ako mu prispôsobíte svoj intímny partnerský vzťah.

Deti (ak sa ich rozhodnete mať) by mali byť *dôležitou* súčasťou vašej rodiny, ale nikdy by sa nemali stať tou *najdôležitejšou*. Toto môže znieť ako kontroverzné tvrdenie, no to nie je môj úmysel. Chcem tým povedať len toľko, že deti by mali vyrastať s vedomím, že každý člen rodiny je cenený, uznávaný a dôležitý. Celková rodinná dynamika (spolu s vašimi vzájomnými vzťahmi) tvorí ten najdôležitejší aspekt budovania rodiny. Stať sa rodičmi je to najťažšie, čím si pár spoločne prejde. Je preto veľmi dôležité, aby rodičia našli spôsob, ako ísť na túto cestu spoločne, aj keď to nie je vždy jednoduché. Očakávania sa málokedy zhodujú so skutočnosťou a po narodení dieťaťa nastáva zložité obdobie prispôbovania sa, ktoré môže trvať až tri roky. Prechod k rodičovstvu by nemal byť na úkor vášho vzťahu. Mnohé páry, s ktorými som sa rozprávala, mi potvrdili náročnosť prechodu zo života v dvojici na tehotenstvo a potom na dieťa.

Proces stávania sa rodičom je pre oboch značne odlišný. Tehotenstvo umožňuje budúcim matkám nadviazať emocionálne väzby so svojim vysneným dieťaťom, čím sa pripravujú na materskú lásku po jeho narodení. Prvé štyri mesiace tehotenstva sú z psychologického hľadiska skutočne časom matky a dieťaťa. U druhého rodiča to môže vyvolať pocit, že ostal na druhej koľaji. Musíme preto zmeniť spôsob, akým o tom hovoríme. Veľmi dôležitou úlohou druhého rodiča je podporovať matku, aby mohla byť svojmu dieťaťu k dispozícii tak, ako to dieťa potrebuje, a to určite nie je zanedbateľná úloha.

Tehotenstvo je také fyzicky a emocionálne náročné, že pár často vôbec nepremýšľa o tom, aké to bude po narodení. Väčšina rodičov zistí, že po príchode dieťaťa musia zreorganizovať svoj vzťah, čo je vzhľadom na všetko ostatné, čo sa deje v popôrodnom období (prvých osem týždňov), naozaj ťažké. Cieľ je byť nanajvýš otvorený a komunikatívny, čo po určitých počiatočných úpravách obvykle vedie k výraznému zlepšeniu. Čas potrebný na tieto úpravy sa u jednotlivých párov líši a môže trvať od niekoľkých mesiacov po rok alebo aj dlhšie. Väčšina rodičov vynaloží veľa energie na to, aby sa prispôbili životu s novým dieťaťom, ktoré „všetko zmenilo“. Je veľmi dôležité nájsť si čas na svoje nerodičovské ja, ako jednotlivci a aj ako pár, a snažiť sa pokračovať v životnom štýle, ktorý ste mali radi pred tým, ako ste sa stali rodičmi.

Kurzy príprav na pôrod sa končia samotným pôrodom vášho dieťaťa. Pokiaľ aktívne nevyhľadáte a neabsolvujete rodičovský kurz (čo pravdepodobne neurobíte, pretože v období po pôrode budete mať plné ruky práce s novorodencom a sotva zažmuríte oči), nebudete mať túto dodatočnú podporu. V týchto prvých dňoch rodičovstva sa často dostaví pocit úzkosti a nikto vtedy nie je úplne sám sebou. Vplyv to bude mať aj na váš partnerský vzťah.

Každému, kto sa rozhodne stať sa rodičom, prajem, aby investoval do kvality svojho vzťahu s dieťaťom a prípravy na rodičovstvo, a nie do nákupov špičkového kočíka alebo značkového nábytku do detskej

izby. Počas nachádzania harmónie medzi rodičovstvom a partnerským vzťahom narazíte na chvíle, keď si budete musieť priznať, že sa nedá vopred pripraviť na všetko.

Počas snahy o počatie aj počas tehotenstva sú všetky telesné vjemy mimoriadne intenzívne. Neskôr nasledujú predpôrodné kurzy, ktoré sa sústreďia na pôrod dieťaťa. Ale až vo chvíli, keď vám bábätko prvýkrát vložia do náručia (keď sa pozornosť konečne presunie na to, ako ho budete kŕmiť), začnete chápať, aké to bude, keď sa s ním vrátite domov a z dvoch sa stanú traja. Je to skoro, akoby sa očakávalo, že prideme domov a jednoducho sa prispôsobíme, bez akéhokoľvek nepriaznivého alebo trvalého vplyvu na dieťa alebo náš partnerský vzťah.

Pokiaľ ide o výchovu a pestovanie kvalitných vzťahov, naša kultúra nás pripravuje na zlyhanie. Bojujeme s viacerými úlohami naraz a lesklá pozlátka sociálnych médií v nás môže vzbudiť (veľmi falošný) dojem, že to všetko musíme zvládnuť, zatiaľ čo sa usmievame v pohodlnom oblečení, tlačíme značkový kočík, popíjame latte a robíme si chutné rodinné selfíčka, na ktorých vyhlasujeme, akí sme všetci šťastní. Je ale v poriadku nebyť v poriadku, aj keď to na sociálnych sieťach nevyzerá vôbec dobre.

## ŠESTONEDELIE

Prvý rok rodičovstva nám dáva emocionálne zabrať. Medzi hormónmi, nedostatkom spánku a reagovaním na neustále sa vyvíjajúce potreby novorodenca sa môžeme cítiť stratení a bez istoty, že ideme tým správnym smerom. Sme preto mimoriadne emocionálne zraniteľní. Ak vopred vieme, že tento stav príde (nejde o to, že môže prísť, ale že príde naisto), pomôže nám to lepšie sa vcítiť do emocionálnej zraniteľnosti toho druhého a prejaviť mu podporu. Pomôže nám to tiež vnímať túto fázu rodičovstva ako normálnu a ľahšie ju tak zvládnuť.

Prehnaný dôraz na uspokojenie každej potreby nášho dieťaťa môže vychádzať na úkor našich vlastných potrieb a potrieb nášho partnera. Bábätká si spravidla medzi štvrtým a šiestym mesiacom života vytvárajú určitú rutinu. Je to preto vhodné obdobie na to, aby ste si vyhradili čas pre seba a pre vášho partnera. Zabezpečte si niekoľkohodinové opatrovanie u priateľov alebo rodiny, ktorí sa ponúkli, že vám pomôžu, a vyberte sa na večeru. V tomto období rodičovstva sa treba naozaj sústrediť na jednoduché a malé, no o to dôležitejšie veci (zdravé jedlo, prechádzka osamote, kúpeľ, návšteva kaderníka, stretnutie s priateľmi na pár hodín či spoločne strávený čas s partnerom) a je potrebné, aby ste si tieto potreby vopred navzájom oznámili. Keď pomenujeme a riešime vlastné potreby, dokážeme lepšie rozpoznať a reagovať na potreby tých, na ktorých nám záleží.

Ako novopečení rodičia sa môžeme ocitnúť v situácii, keď sa v zrkadle pozeráme na cudziu osobu a premýšľame, kto sme a ako sme sa sem dostali. Táto situácia sa ešte zhorší, keď máme pocit, že sa nám rodičovstvo nedarí, pretože sa vôbec nepodobá na fotografie či príbehy na internete. Môžeme trpieť stratou identity, poklesom seba-vedomia alebo pálčivou osamelosťou. Podpora zo strany partnera je kľúčová na zmenu tohto stavu, ale môže trvať aj viac než 18 mesiacov, kým sa jazda na tejto horskej dráhe ustáli a spomalí. Dôležitý faktor je tiež pocit, že vás partner považuje za dobrého rodiča.

Nie je prekvapujúce, že konflikty a napätie medzi rodičmi môžu u malých bábätiak a batoliat vyvolať emocionálny nepokoj, ktorý sa následne prejaví v ich správaní. Jeden z častých dôvodov hádok je odlišný postoj k rodičovstvu a výchove detí. Keď sa tieto rozdiely objavajú, môžu spôsobiť napätie a neočakávane časté hádky. Ideálne je sadnúť si s partnerom ešte pred počatím a prediskutovať svoje myšlienky a presvedčenia o správnej výchove. Nie vždy k tejto konverzácii pred pôrodom dôjde, no lepšie neskoro ako nikdy: skôr či neskôr by ste sa mali jeden druhému zveriť s tým, ako bol vychovávaný, ako

to prežíval a aké ponaučenia si prenáša do vlastného rodičovstva. Je to o umení kompromisu, o akceptovaní toho, že ani jeden z vás nemá úplnú pravdu alebo sa úplne mýli, a o vedomí, že spoločne môžete dosiahnuť stanovený rodičovský plán.

Veľké percento rodičov uvádza nespokojnosť vo vzťahu počas prvých troch rokov života dieťaťa. V závislosti od toho, ako sami zvládnete prispôsobovanie sa rodičovstvu, vás narodenie dieťaťa buď zblíži, alebo oddiali. Dieťa za to nemôže, ide jednoducho o proces stávania sa rodičmi. A tento proces nebude dôležitý len v prvých troch rokoch rodičovstva, pretože len čo budete mať pocit, že ste to zvládli, vývoj vášho dieťaťa sa posunie do ďalšej etapy a vy zistíte, že je treba sa znovu prispôbovať, vyriešiť rozdiely v prístupe, vcítiť sa do toho druhého a znovu si nájsť čas na budovanie vzťahu. Nezabúdajte však, že hoci sa môže zdať, že dieťa je pánom vašej domácnosti, vy a váš partner ste to lepidlo, ktoré to celé drží pohromade. Naučte sa preto aktívne komunikovať, zdieľať svoju zraniteľnosť, hovoriť si, čo potrebujete, vcítiť sa jeden do druhého, podporovať sa a prijímať ponuky na stráženie dieťaťa, aby ste mohli pokračovať v utužovaní vášho vzťahu.

## **STAROSTLIVOSŤ O SEBA**

Stretla som sa s nespočetným množstvom rodičov, ktorí tvrdili, že po narodení dieťaťa stratili pojem o tom, kým boli pred tým. Nie je to tak, že by preklínali alebo ľutovali svoju rodičovskú úlohu, skôr sa pýtajú, kým sú dnes ako jednotlivci a tiež ako partner alebo partnerka.

Nič ma nešokuje viac, ako keď mi rodič povie, že tri alebo štyri roky nestrávil celú noc bez svojich detí – a to je prípad mnohých! Nielenže takýto stav nie je v najlepšom záujme rodiča, ale navyše ani dieťaťa.

Prvé štyri až šesť mesiacov života dieťaťa je obdobím spoluzávislosti. Dieťa vtedy ešte nechápe, že je samostatná bytosť, oddelená od

svojej matky. Je to obdobie, keď z vás dieťa naozaj potrebuje toľko, koľko mu z hľadiska fyzickej prítomnosti môžete dať. Ale v období medzi 12. a 18. mesiacom, keď dieťa začína rozširovať svoje vnímanie od predmetov k ľuďom, je vhodný čas na to, aby ste mu začali dávať odstup, priestor a príležitosť cítiť, že mu chýbate.

Je dôležité, aby ste sa po opätovnom stretnutí dostali do fyzického kontaktu – pohladením po tvári, objatím, bozkom, akokoľvek vám to vyhovuje –, pretože v tom spočíva opätovné zmyslové spojenie, ktoré dieťa upokojuje a uisťuje ho, že ste späť. Proces oddeľovania sa by sa mal začať tým, že na krátky čas opustíte miestnosť a postupne sa dopracujete k odchodu z domu na niekoľko hodín. Vďaka tomu sa dieťa naučí byť lepšie pripravené na vašu dlhšiu neprítomnosť, napríklad na celodennú návštevu jasí alebo na to, že niekam odídete na celú noc.

Aj po 18 mesiacoch, keď už dieťa začína rozumieť, že existujete aj v jeho neprítomnosti, je dobré ho učiť, že jeho rodičia vedú aj vlastný život. Vidieť, ako odchádzate a vraciate sa, preňho bude najmä z dlhodobého hľadiska upokojujúci element.

Starostlivosť o svoje vzťahy, priateľstvá a vlastnú identitu, ktorá presahuje rodičovstvo, prospeje nielen nám ako ľuďom a rodičom, ale vytvorí tiež zdravý vzor starostlivosti o naše rastúce dieťa. Ak si nájdete čas pre seba a budete sa starať o svoje nerodičovské ja, pomôže vám to byť rodičom, akým chcete byť, pretože lepšie zvládnete každodenný stres spojený s rodičovstvom. Zďaleka sa nemusíte cítiť vinní za to, že chcete mať čas pre seba; naopak, mali by ste to robiť aj v záujme zdravého vývoja svojho dieťaťa. Pomôže vám to byť šťastnejší a šťastnejší rodič znamená šťastnejšie deti!

Tu je niekoľko tipov, ako si naplánovať čas pre svoje nerodičovské ja.

Choďte s partnerom raz za týždeň alebo dva týždne na **rande**. Po prípade môžete ísť von s kamarátmi alebo inými členmi rodiny.

Zakázať hovoriť o deťoch je nepraktické, ale určite by ste sa mali dohodnúť, že nebudete hovoriť *len* o deťoch. Rozprávajte sa o tom, čo sa deje v práci, hovorte o niečom, čo sa vám stalo, čo vás rozosmialo, šokovalo alebo vám vnuklo skvelý nápad... Bavte sa a smejte sa, čo vám hrdlo ráci!

Ak máte to šťastie, že máte niekoho (priateľa alebo rodinu), kto si raz za čas vezme vaše deti na **víkend** alebo na noc, využite jeho ponuku a dohodnite si to v predstihu: čím lepšie to budete mať naplánované, tým kvalitnejšie si oddýchnete, keď budete preč. Strávte tento čas spoločne a investujte do seba a svojho vzťahu, alebo ak nemáte partnera, vezmite so sebou kamaráta a investujte do kamarátskeho vzťahu s ním alebo s ňou.

Staňte sa členom **knižného klubu** alebo niečoho podobného, v rámci čoho sa raz za mesiac stretnete s priateľmi a budete diskutovať o niečom inom ako o svojich deťoch. Vezmite niekoho na prechádzku alebo choďte sami. Verte mi, je to iný zážitok, keď nemusíte tlačiť kočík alebo dávať pozor na šantiaci sa deti.

## ZNOVUOBJAVTE HRU

Ak chcete do svojho vlastného života a vzťahov vniesť viac hravosti, stačí sa inšpirovať svojimi deťmi. Deti dokážu vytvoriť hru doslova z čohokoľvek (deväťmesačné dieťa sa zahrá aj s kartónovou krabicou) a vedia tak nájsť potešenie a radosť vo všetkom okúzľujúcom a kreatívnom. Deti sú tiež veľmi bystré; vedia výborne rozpoznať, kto sa v ich svete rád hrá, a týchto ľudí potom vyhľadajú. Dokážu plynule prechádzať od vážnosti k hravosti, a to je schopnosť, ktorú by sme sa od nich mali (znova) naučiť. Hovorím znova, pretože všetci sme boli kedysi deťmi, a verím, že hravosť je zakorenená v nás všetkých; niektorí ju možno len budú musieť hľadať hlbšie ako iní. Ak si pri čítaní týchto riadkov pomyslíte: *Bože, naposledy som sa skutočne hrал*

*pred dvadsiatimi alebo tridsiatimi rokmi*, nie je to problém: začnite sa proste hrať znova a oživte tak svoj vzťah s partnerom a deťmi. Uvidíte, povedie to k väčšej harmónii a pohode vo vašej rodine. Podme si dať záväzok, že budeme hľadať spôsoby, ako urobiť z hry základnú súčasť rodinného života.

Najprv sa však pozrime na niekoľko praktických spôsobov, ako vrátiť hru a hravosť do vzťahov medzi dospelými. Začnite pozorovaním svojich detí pri hre. Keďže hra nie je len činnosť, ale aj stav mysle, určite si všimnete ich prirodzené a nespútané nadšenie; inšpirujte sa ním a skúste pristupovať k hravosti vo svojom vlastnom vzťahu s rovnako pozitívne a otvorene naladenou myslou.

Ak máte pocit, že to nevyštihuje vašu súčasnú situáciu vo vzťahu, ale možno len spomienku na minulosť, ktorú by ste si chceli prinavrátiť, môžete mi veriť, že tento spôsob života sa dá naučiť. Prvý krok je vyskúšať si niektoré z týchto hier. Môžeme sa vedome rozhodnúť, že budeme pozornejší, vnímavejší a súcitnejší partneri a že si budeme viac všímať potreby a túžby toho druhého. Prekonať staré návyky nebude jednoduché ani priamočiare. Zakorenené nervové dráhy však je možné prenastaviť a prispôsobiť novému spôsobu rodinného života. Niekedy si to bude vyžadovať pomoc kvalifikovaného odborníka, inokedy len návrat k hre. Ak sa dokážeme hrať so svojím partnerom, budeme sa vedieť hrať aj s našimi deťmi a naučiť ich, že hravosť je skutočne stav mysle.

### **15-minútové cvičenie: Znovuobjavenie hry**

Dajte nasledujúcim riadkom šancu. Uznávam, že niektoré z opísaných činností môžu znieť zvláštne či detinsky, ale na druhej strane práve isté výhody detinskosti tvoria základ tejto knihy. Takisto nemusíte skúsiť všetky odporúčania – aj jedno bude na začiatok stačiť.



Premeňte domáce práce na hru. Umývať riad nie je veľmi vzrušujúce, však? Ale kým jeden z vás umýva, zatiaľ čo druhý utiera, môžete predstierať, že ste filmové postavy, aktéri interview alebo športoví komentátori. Napríklad: „Tom vezme misu, ešte stále mokrá, a podá ju Ann, ktorá ju osuší utierkou a položí na príborník“ alebo „Tak mi povedz, Tom, ako si sa pripravoval na túto úlohu Popolušky? Trénoval si veľa domácich prác?“ Ak už aj tak musíte umývať riad – prečo sa pri tom aspoň nezasmiať?

Skúste vymyslieť **každý deň jeden vtíp** a zistiť, kto dokáže toho druhého najviac rozosmiať.

Zahrajte sa na **schovávačku**, ale vnesť do nej nehu a lásku. Nechajte svojmu partnerovi prekvapenie v podobe lístka, v ktorom mu poviete jednu vec, ktorú na ňom máte radi, spomienku z čias dvorenia, ktorá vás rozosmiala, alebo čokoládu či sladkosť, ktorú si nájde na vankúši.


Ak spolu cestujete autom, vlakom či autobusom, zahrajte si hru „**Na piknik som si priniesol...**“ (Ak ju nepoznáte, ide o to, že každý pridá jednu položku do zoznamu vecí, ktoré si priniesol, no zakaždým musí odrecitovať celý zoznam, až kým sa jeden z vás pomýli.)

Vyberte si úryvok z obľúbeného románu, básne alebo knižky z detstva, a **prečítajte si ho navzájom**. Opíšte, čo sa vám na tomto konkrétnom diele alebo príbehu tak páči.

Často sa rozprávame, najmä s deťmi, s ktorými chceme nadviazať kognitívne spojenie a slovami im predať pokyny alebo informácie, ale dotýkame sa len zriedkavo. Mám pritom na mysli **spontánnny dotyk**, ktorým nič nesledujete. Dotyk má liečivú a upokojujúcu silu: znižuje krvný tlak a znižuje úzkosť, takže je veľmi užitočný v rušných domácnostiach a vo vzťahoch, kde sa dvaja za celý deň sotva vídajú. Medzi tieto dotyky patrí objatie,

šteklenie, hravé a jemné zápasenie alebo dokonca len držanie sa za ruky, keď sedíte alebo ležíte vedľa seba.

Štúdia Jamesa Coana, neurológa z University of Virginia, ukázala, že upokojujúci dotyk niekoho, koho skutočne milujete a cítite sa ním milovaní, môže ovplyvniť vaše fyziologické prežívanie bolesti.<sup>1</sup> Jeho štúdia zistila, že ak ste v zdravom vzťahu, stačí držať partnera za ruku, aby sa vám znížil krvný tlak, zmiernila sa vaša reakcia na stres aj fyzická bolesť a zlepšilo sa vaše zdravie. Dotyk milovanej osoby môže rovnako zmeniť fyziologické aj nervové funkcie človeka.



## ROZPAD VZŤAHU

Po rozpade partnerského vzťahu nastáva pre bývalých partnerov obvykle ťažké a stresujúce obdobie. Obaja potrebujú čas a priestor na smútenie a spracovanie toho, čo pre nich koniec vzťahu znamená. Ak máte spolu deti, je to ešte komplikovanejšie, pretože aj keď ste sa rozhodli, že už spolu nechcete byť, naďalej musíte zostať prítomní v živote toho druhého, pretože vás spája láska a zodpovednosť voči spoločnému dieťaťu.

Môže byť náročné dohodnúť sa na vhodnej stratégii spolurodičovstva, najmä keď sú vaše vzájomné pocity možno ešte stále vyhrotené. Pomôcť vám môže kvalifikovaná styčná osoba, ktorá vás týmto procesom prevedie. Veľmi malé deti (do siedmich rokov) skutočne potrebujú, aby ich vzťah s oboma rodičmi bol predvídateľný, konzistentný a spoľahlivý. Vystavenie rodičovskému konfliktu v tomto nízkom veku ich môže vystrašiť a zmiasť, pretože sa v ňom nedokážu zorientovať. Aj preto ich (a ich vzťah s oboma rodičmi) treba pred týmto konfliktom chrániť, aby ich pevná väzba na oboch rodičov

nebola ohrozená. Veľmi malé deti ťažko zvládajú dlhé odlúčenie od svojich najbližších, takže pravidelný (a konzistentný, predvídateľný a spoľahlivý) prístup k oboj rodičom je nevyhnutný pre ich zdravý sociálny aj emocionálny vývoj. Trochu pokoja môže do situácie vniesť stanovenie rozvrhu návštev a pobytu s jedným alebo druhým rodičom, ktorý vám do života vnesie mimoriadne dôležitú štruktúru a predvídateľnosť. Samozrejme, rovnako dôležité je mať priestor pre flexibilitu, pretože život neustále prináša prekvapenia a niekedy sa preto stane, že jeden z vás bude potrebovať zmeniť vopred dohodnuté plány, aby sa prispôbil nepredvídaným udalostiam.

Môžete sa tiež stretnúť s tým, že štýl výchovy vášho partnera bude odlišný od vášho. Deťom najviac pomáha, keď sa rodičia chovajú konzistentne a sú aspoň väčšinou na rovnakej vlne. Nie vždy to bude možné: aj pri najväčšej snahe budú medzi vami existovať určité rozdiely.

Snažte sa nehľadať chyby vo výchove toho druhého a skôr, ako niečo poviete, spýtajte sa sami seba: „Som podráždená, pretože toto nie je môj štýl vychovávania, alebo preto, že tento prístup nespĺňa základné potreby nášho dieťaťa?“ Rodičovská preferencia napríklad je, keď nechcete, aby sa vaše dieťa hralo vonku po piatej večer, pretože je sychravo a chladno. Na druhej strane, to, že dieťa musí užívať inhalátory na astmu v stanovených intervaloch počas celého dňa, je nevyhnutnosť. Ak sú podobné základné potreby naplnené a vaše dieťa je v bezpečí a v poriadku, budete musieť tolerovať, že vaše vlastné rodičovské preferencie sa počas pobytu dieťaťa u druhého rodiča nebudú vždy dodržiavať.

Deti veľmi citlivo vnímajú emócie a reakcie svojich rodičov. Budú vás pozorovať, aby zistili, čo cítite k druhému rodičovi a ak vycítia, že rozprávanie o mame/otcovi vás rozruší, prestanú o nich hovoriť. Vaše dieťa inak určite ocení zarámované fotografie s druhým rodičom v oboch domácnostiach. Je len na vás, či to budete schopní

tolerovať. A ak dokážete so svojím dieťaťom viesť pozitívny a optimistický (aj keď krátky) rozhovor o tom, čo robili s druhým rodičom počas týždňa/víkendu, tiež to pomôže; dieťa totiž bude potrebovať vašu podporu, pomoc a povzbudenie, aby druhému rodičovi poslalo správu alebo mu zatelefonovalo, kým je s vami. Je tiež dôležité, aby obaja rodičia vedeli o významných udalostiach v živote dieťaťa. Patrí medzi ne test v škole, z ktorého majú obavy alebo sa cítia sebaisto, vystupovanie s ostatnými spolužiakmi alebo samostatné prednášanie básničky, naučenie sa plávať znak alebo hádka s kamarátom. Uistite sa, že obaja máte prehľad o dátumoch a časoch udalostí v živote vášho dieťaťa, ktoré si vyžadujú prítomnosť vás oboch. Budú to rôzne udalosti, od rodičovských schôdzok až po dni veľkých športových zápasov.

Príprava na toto všetko si vyžaduje pokojnú a dôslednú komunikáciu medzi rodičmi. Keď je vaše dieťa s druhým rodičom, nájdite si čas pre seba. Môže to znieť skvele, no niektorí rodičia sa vtedy cítia smutní alebo osamelí. Ozvite sa starým priateľom a nadviažte kontakt so svojimi koníčkami/zájumami/záľubami. Chodte do kina. Starajte sa o seba a venujte sa svojim potrebám – pomôže vám to prekonať toto ťažké obdobie prispôsobovania sa novému spôsobu fungovania vašej rodiny.

Väčšinu z týchto rád píšem z pohľadu toho, čo je po rozchode rodičov najlepšie pre dieťa. Som si však vedomá toho, že opisujem ideálnu situáciu napriek tomu, že život je len zriedka ideálny. Ak dieťa vidí alebo počuje, ako sa hádate, čo najskôr sa pustite do nápravy spôsobenej škody. Skúste niečo na spôsob: „Mamička a otecko sa pohádali, pretože si momentálne veľmi nerozumieme. Je mi ľúto, že si to musel vidieť/počuť. Boli sme nahnevaní a nemali sme si povedať také veci. Obaja ťa máme veľmi radi a budeme sa viac snažiť, aby sme spolu všetci vychádzali lepšie.“ Zamerajte sa, ako vždy, na to, aby ste pre splnenie svojich sľubov urobili *všetko, čo je aktuálne vo vašich silách*.