

Jak vykuknout z hnízda – osamostatňování dětí



Osamostatňování dítěte je pro mnohé rodiče náročným tématem, zvláště pokud se jedná o dítě s handicapem. Rodiče často provází pocity úzkosti, strachu, obavy o to, zda se někdo jiný dokáže postarat o mé dítě tak dobře jako já, zda se dítěti nebude stýskat, zda to zvládne, ... Někteří rodiče se pod tíhou těchto obav raději tématu osamostatňování vyhýbají, či je odouvají, někdy až do dospělosti svých dětí.

Aby se dítě s handicapem mohlo osamostatnit, je třeba, aby k tomu mělo vhodné podmínky. A to nejen dostatečnou míru podpory odpovídající jeho potřebám, vyhovující služby, finanční zajištění, určité dovednosti, ale zároveň i podporu rodiny, která je na osamostatnění připravena. „Připraveností“ rodičů na postupné osamostatnění dítěte bychom rádi věnovali tento Informační list.

Dítě se od rodiče postupně odpoutává, ať už prvním obdobím vzdoru, uvědoměním si vlastní identity – svého já, či díky možnostem, které

postupem času nabízí jeho okolí (víkend u babičky bez rodičů, přespání u kamarádky, letní tábor, samostatné docházení do školy, ...). S přibývajícím věkem je očekávaná větší samostatnost, zodpovědnost za řešení situací, více možností k rozhodování. Dítě projde pubertou, jako dalším vývojovým stádiem odpoutání, odejde na střední školu, možná vysokou a dále do svého vlastního života. A to vše v ideálním případě. Kolik z těchto běžností je dětem s handicapem znemožněno, či probíhají v jiný čas, kolik věcí mohou dělat stále jen za asistence druhého člověka.

Jako jednu z dovedností, přispívající k osamostatnění dítěte, považujeme dovednost být bez rodiče, sám za sebe, s podporou jiného člověka. Rodiče dětí s autismem na rodičovských skupinách proto podporujeme, a to i v rámci jejich psychohygieny, ve zpracování jejich obav z osamostatnění, odpoutání jejich dítěte. Aby dokázali své dítě „pustit“, užít si volný čas pro sebe, a dítěti umožnit nové zážitky, zkušenost, že lze být bez rodiče, že „umím, dovedu“, musí být splněny určité podmínky. Ty jsme společně zpracovali do následujících pilířů, na jejichž vrcholu stojí rozhodnutí – svěřit své dítě bez obav do péče druhého člověka.

▪ **Důvěra v pečujícího** – rodiče důvěřují lidem, se kterými mají osobní zkušenost, kterou lze nabýt různými způsoby – je to člověk ze sociální služby/školy, kam dítě dochází, dobrovolník, který fungoval nejprve společně s rodinou (rodič ví, jak se k dítěti vztahuje, jak o něj pečuje), pečující je rodinný příslušník, kterému věří, Každý má své cesty, jak důvěru v pečujícího získá, zároveň však k tomu potřebuje i následující krok (pustit kontrolu).

▪ **Pustit kontrolu** – rodiče často hovoří o svých obavách, zda jiný pečující bude dělat věci tak, jako on, aby dítě bylo v klidu, mělo svůj komfort. Zde pak pracujeme s rodiči na zpracování jejich obav, katastrofických scénářů a zvědomění toho, že pokud někdo jiný dělá věci jinak, neznamená to, že je dělá špatně, a že by dítě nějak poškodil. Naopak zkušenost s různorodostí je pro osobnostní růst dítěte a další jeho fungování v reálním světě



velmi dobrou přípravou. Schopnost přizpůsobit se, přijmout věci jinak, mu v životě pomůže ke zpracování mnoha dalších situací. Pokud rodič dokáže pustit kontrolu, uleví i sobě, kdy volný čas netráví v úzkostných myšlenkách, zda dal pečující jeho dítěti čepici a pláštěnku, když venku prší, ale užívá si svého volna a času pro sebe.

- **Důvěra v to, že to mé dítě zvládne** – dítě má již určité dovednosti, pokud je k němu vhodně přistupováno a jsou respektovány jeho potřeby, dokáže se přizpůsobit. Mnohdy je obava rodiče větší, než reálná zkušenost.
- **Odvaha** – rodiče si jako jeden z pilířů definovali i odvahu, najít v sobě sílu tento krok udělat, uvědomit si, že někdy svou úzkostnou péčí mohou dítě brzdit v přirozeném vývoji, a že i trochu dyskomfortu může vést k vyšší psychické odolnosti dítěte. Sebrat odvahu někdy pomůže podpora druhých, rodiny, zkušenosti dalších rodičů dětí s handicapem.
- **Zkušenost** – pokud má rodič zkušenost, že jeho dítě již zvládne někde s někým jiným být (dopoledne ve škole, večer u babičky), je pro něj snazší si představit, že bude

víkend v odlehčovací službě (<https://aplajc.cz/nad-7-let/rodina/odlehcovaci-sluzba.htm>) či týden na letním táboře (<https://aplajc.cz/nad-7-let/deti-a-dospivajici/letni-tabor.htm>).

- **Uvědomění** – uvědomění reálného, běžného života dětí, tj. přirozeného vývoje, kdy je normální, že dítě již přespí u babičky, nespí s rodiči v posteli, odjíždí na víkend se Skautem, či tráví čas s kamarádem bez dohledu rodičů. Pokud si rodič zvedomí fyzický věk svého dítěte, snáze si představí, jaké možnosti by jeho dítě mělo mít a prostřednictvím sociálních a jiných služeb je může zkusit aktivně naplnit.

Toto jsou úvahy rodičů, se kterými pracujeme v rámci rodičovských skupin, jejich potřeby, které když dokáží naplnit, témata, která zpracují, dokáží své dítě „vypustit zpod ochranných křídel“. To jim zároveň přináší i volný čas pro sebe, který, dokáží dobře využít, pokud k volnému času mají i:

- **Plán** – Co s volným časem? Mnoho rodičů na něj není zvyklých, neboť jsou neustále v roli pečujícího, a tak na někoho může padnout tíseň: „Co s ním, je tolik věcí, co dřív?....“

- **Dokáží dobře naslouchat svému tělu** – Zastavit se a zamyslet: „Co nyní potřebuji?“... „Uklízet? – Ne. Potřebuji se vyspat.“ Naslouchám-li svému tělu, mám směr pro svůj plán a naplněný čas je obohacující, dobíjí a nevyčerpává.

- **Laskavost sám/sama k sobě** – pustit případné pocity viny za to, že jsem dítě svěřil/a do péče někomu jinému, neznámá to, že jsem špatný rodič. Netrýznit se za to, že neuklízím, když mám volné ruce, ale uprostřed nepořádku spím. Jsem-li laskavý/á sám/sama k sobě, vím, co je pro mě a mé dítě důležité. A odpočatý rodič je více jak uklizený byt.

Přejeme všem dětem, aby jejich rodiče měli odvahu postupně „nadzdvíhat ochranná křídla“, aby tak děti mohly přirozeně růst. Všem rodičům přejeme laskavost sám/sama k sobě, sílu k rozhodnutí a podporující okolí.

**aoba
kuos**
NADAČNÍ FOND