

# DVOJČATA A JEJICH SOUROZENCI

Rodiny s dvojčaty jsou často předmětem zájmu a obdivu. Rodičům se gratuluje, že se jim podařily dvě děti najednou, dvojčata sama jsou okukována jako něco nového, něco, nad čím lidé žasnou, co obdivují. Jenže jak do toho všeho zapadají bratři a sestry dvojčat? Jak se cítí a jak reagují starší sourozenci, když do rodiny přibudou dvojčata, a jak je můžeme na tuto událost připravit? O tom všem by měla být tato brožura.

## **Před narozením dvojčat**

Každé dítě potřebuje být připraveno na narození nového brášky nebo sestřičky. Při očekávaném narození dvojčat musí být malé dítě velmi pečlivě připraveno, aby jej tato událost nezdrtila. Zatímco jedno miminko většinou zapadne do rodinné rutiny celkem snadno, dvojčata obvykle rodinný život obrátí vzhůru nohama. A proto je mnohem jednodušší vše zvládnout, je-li dítě předem připraveno na změny, které nastanou.

## **Odloučení**

Jedna odlišnost od “normálu” je zjevná ještě před narozením dvojčat. Vícečetné těhotenství je rizikové a zpravidla vyžaduje dlouhodobější hospitalizaci v nemocnici. Pro dítě je důležité, aby bylo seznámeno s tím, proč maminka potřebuje tuto zvláštní péči, a aby ji mohlo v nemocnici navštěvovat.

Pokud to není možné, mohou k uklidnění vést alespoň dopisy, které si maminka s dítětem vyměňují (u menších dětí třeba jen obrázky). Ačkoli je období odloučení pro některé děti smutné, má jednu nepředvídatelnou výhodu: umožňuje dítěti zvyknout si na to, že se o něho starají jiní lidé než maminka, což je velmi cenné v období vlastního porodu a těsně po něm.

## **Doma**

Maminka, očekávající více než jedno miminko, potřebuje během dne hodně odpočinku, zvláště ke konci těhotenství. Samozřejmě ideální je, pokud se o dítě může postarat jiný dospělý (babička, příbuzní, popř. alespoň jesle či školka), aby maminka mohla přes den odpočívat. Není-li to možné, snažte se zabavit dítě alespoň část dne tichými hrami, skládačkami, apod. Mnozí z vás se jistě zasmějí (snadná rada, ale hůř realizovatelná), ale alespoň se o to pokuste. I děti, které už nejsou zvyklé po obědě spát, si rády lehnou, pokud s nimi půjde i maminka. Ta musí odolat nutkání dělat domácí práce (které neutečou) v době, kdy její dítě spí.

Některé děti jsou nadšeny vyhlídkou na to, že do rodiny přibudou dvě miminka najednou (“jedno pro mámu, jedno pro mě”). Jsou-li v rodině dvě starší děti, “každý se těší na jedno”.

Bez ohledu na to, kolik dětí je již v rodině, je důležité, aby pochopily, že s příchodem dvojčat budou všichni velice zaneprázdněni. Je dobré starší děti zapojit do příprav na příchod miminek (např. při přestavování dětského pokojíku), aby měly pocit, že se podílejí na rozhodování v rodině a necítily se odstrčeny.

## **Po narození dvojčat**

Někdy jsou rodiče novorozenečků tak unaveni a vyčerpáni starostmi kolem nich, že jim nezůstává síla na hraní si a věnování se staršímu dítěti, které to špatně nese a žárlí. Rodiče pak cítí vinu, čímž se situace ještě zhorší. Pokusme se najít východiska z této situace.

## **Věnujte pozornost staršímu dítěti**

Před každým úkonem s dvojčaty (koupání, přebalování, krmení...) se nejprve podívejte, jestli něco nepotřebuje starší dítě, a dejte mu jasně najevo, že ono první má právo na vaši pozornost. To někdy zmenšuje potřebu dítěte vyžadovat vaši pozornost (“mám žízeň!”, “podej mi to!”, “chci kakat!”...) právě uprostřed každého krmení.

Mnoho rodičů zjistilo, že čas krmení lze využít ke čtení staršímu dítěti nebo k povídání si. Je přirozeně snazší, jsou-li ke krmení dva dospělí, nebo jedí-li dvojčata v různou dobu. Pokud je dítě zabráno do vlastní aktivity, je dobré krmit dvojčata v jeho blízkosti tak, abychom mohli ocenit jeho obrázky, pochválit výtvary ze stavebnice, atd. Najděte si alespoň půlhodinku denně, kdy se budete staršímu dítěti zcela věnovat (třeba večer před spaním). Ideální je, pokud vám může někdo spolehlivý dvojčata ohlídat (třeba v době jejich spánku), a vy se vydáte se starším sourozencem sami ven. Na krátkou procházku do lesa, blízkého parku nebo alespoň do obchodu koupit dítěti třeba nové boty. Oba z toho budete mít určitě příjemný pocit. Otcové dvojčat hrají v rodině neocenitelnou úlohu. Nejen, že pomáhají mamince starat se o novorozeňata, ale jsou stejně jako starší děti zasaženi děním kolem dvojčat. Tím se tvoří silné pouto mezi otcem a starším sourozencem. Zejména dokud jsou dvojčátka malá a jsou kojena a zabírají mamince veškerý čas.

### **Zapojte děti do péče o dvojčata**

Některé malé děti rády pomáhají krmit nebo koupat sourozence. Přestože je to spíš zkouška nervů pro rodiče (a práci to dvakrát prodlouží), je velice dobré je zapojit do pomáhání. Mimo jiné i proto, že máte-li je na dohled, nemohou dělat neplechu někde jinde (což by jistě dělali, když by viděli, že máte plné ruce práce). Je až s podivem, kolik dětí přežilo neodbornou péči svého tříletého brášky nebo sestřičky, samozřejmě pod dozorem dospělého. I malé věci, jako je např. přinesení ručníku nebo podání plenky dopřejí dítěti pocit, že je důležité. Zdůrazněte dítěti, že teď se věnujete právě jen jemu, oslabíte tím pocit odstrčení.

Je přirozené, že chcete dvojčata chránit před starším sourozencem, i když on to může nést nelibě. Zkuste však být trpěliví a nenechte starší dítě cítit se odstrčené - toto období brzy pomine.

### **Dětinské chování**

Může se stát, že vaše dítě se, krátce po narození dvojčat, vrátí k věcem, které už dávno opustilo (vyžadování lahvičky s mlékem, dudlíka...). Nic se nestane, když mu vyhovíte.

Budete-li se mu věnovat, brzy tyto návyky (už nadobro) opustí. Stane se vám možná, že starší sourozenec “zhloupne” - tj. sníží svou inteligenční úroveň na úroveň dvojčat. Nebo začne být, nepatřičně k jeho věku, zlý na dvojčata - tu je postrčí, tu jim něco sebere či je jinak pozlobí. Je to jen žárlivost a snaha vynutit si rodičovskou pozornost, snaha vrátit staré časy. Trpělivě mu vysvětlujte, jak se má chovat, k peskování a pohlavkům se uchylujte jen v krajním případě. Vždyť i dospělí žárlivost mnohdy zvládají hůře.

### **Reakce jiných lidí**

Přirozeně každý, kdo vás navštíví nebo vás vidí tlačit široký kočárek, chce obdivovat dvojčata. Konec konců dvojčata zase nejsou až tak běžná a přitahují zájem, vyvolávají obdiv, kamkoliv jdete. Starší sourozenec to může špatně nést, zvláště pokud byl dosud středem pozornosti on. Najednou se vše točí kolem dvojčat. Rodiče mohou pomoci tím, že se pokusí přimět návštěvu k tomu, aby promluvila nejprve se starším dítětem, aby se necítil odstrčený a “až na druhém místě”.

### **Oblékání dětí**

Mnoho rodičů svá dvojčata rádo obléká stejně. Ačkoliv je na ně krásný pohled, je dobře oblékat je občas rozdílně, zvláště u jednovaječných dvojčat to pomáhá k jejich rozlišení. Každé z nich má svou identitu a s tím, jak porostou, si budou chtít uchovat svou individualitu. Jedna dívka uvedla, že když byla malá, nenáviděla stejné oblečení svých bratrů - dvojčat, zdůrazňující, že jsou pár (zatímco ona je sama) a strhávající veškerou pozornost na bratry. Rodiče této dívky situaci řešili tak, že při určitých příležitostech oblékali všechny tři děti stejně, při jiných zase rozdílně.

### **Soukromí staršího sourozence**

Jak děti rostou, nevyhnutelně se začínají pohybovat a zabírají čím dál větší prostor. Pokud máte pokoj, ve kterém si starší dítě hraje, zkuste si opatřit do dveřního rámu vrátka, aby dvojčata zůstala venku a starší dítě se dostalo tam i zpět. Nebudou vás tak obtěžovat všude roztahané hračky a ušetříte tím spoustu slz, když by malé prstíky zkoumaly právě dokončený obrázek nebo složitý model, který starší dítě vytvořilo. Mnoho rodičů přiznává, že pro všechny je nejobtížnějším obdobím prvních několik měsíců, kdy se všichni v rodině musí obrovsky přizpůsobit novým podmínkám.

### **Mladší sourozenci dvojčat**

Když se narodí jedno miminko do rodiny s dvojčaty, je situace samozřejmě jiná, než když maminka přinese z porodnice dva řvoucí uzlíčky staršímu dítěti - dosud jedináčkovi. Má to ale jednu pozitivní stránku - dvojčata jsou zvyklá dělit se o rodiče, takže obvyklý problém žárlivosti při narození miminka je značně omezen. Někteří rodiče dokonce cítí určité vysvobození z role rodičů "roztomilých dvojčátek" a začínají se konečně cítit jako normální rodina.

Mladší sourozenci nikdy nepoznali, jaké to je žít bez sourozenců-dvojčat, ale i zde se mohou objevit problémy. Pokud jsou dvojčata identická, může mladšímu dítěti trvat určitý čas, než se je naučí rozeznávat, proto je třeba ze začátku oslovuje "kluci" nebo "holky". Přestože jednou přijde doba, kdy už oba přesně pozná, bude se mu stávat, tak jako každému, že si je občas poplete. Jestliže dvojčata doma tvoří úzce uzavřenou jednotku, musí se mladší sourozenec vyrovnat s tím, že nebude členem této jednotky. I když je věkový rozdíl mezi dětmi malý, dvojčata si hrají spolu a mladší děčko mezi sebe nepustí. Někteří rodiče pozorují, že mladší dítě se v této době stává pokorné, nebo si naopak vybuduje velice silnou vůli. Situace je snazší, jsou-li dvojčata pár (chlapec a děvče), neboť mladší sourozenec se může ztotožňovat s dvojčetem stejného pohlaví, ale i zde je vhodné, když má své vlastní přátele, se kterými si může pravidelně hrát, nebo dokonce u nich přespat. Je-li mladší dítě stejného pohlaví jako dvojčata (např. 3 chlapci), existuje zde reálné nebezpečí jeho "ostaršování". Například na vánoce dostane stejný (nebo podobný) dárek jako dvojčata, "aby se jednalo se všemi stejně" nebo aby se vyhnulo opětovnému kupování starých hraček. Tento názor odepírá mladšímu sourozenci jeho právo být obdarován dárkem přiměřeným jeho věku.

Mladší děti se často musí vyrovnat s tím, že lidé obvykle věnují větší pozornost dvojčatům, přestože většina rodičů považuje za nutnost postarat se o to, aby se

se všemi dětmi zacházelo stejně. Pro dítě může být dvojnásobně obtížné smířit se s takovými věcmi jako jsou třeba dvě oslavy narozenin v jeden den, první školní den dvojčat nebo společné chození do různých kroužků, neboť to opět zdůrazňuje “pospolitost” dvojčat. Pomoci se dá tím, že se pokusíte zapojit dítě do těchto událostí tak, aby se cítilo součástí těchto výjimečných situací.

Společný pokoj dvojčat a oddělený pokoj mladšího dítěte také přispívá k pocitům výjimečnosti a separace. Ideální je, když má každé dítě svůj pokoj, nebo když všechny děti mají společný pokoj. Pokud jsou dvojčata pár (chlapec a děvče), je pro mladší dítě nejlepší sdílet pokoj s dvojčetem stejného pohlaví, opět to zmírňuje pocity osamocení.

Ale pozor ! Může se také stát, že ve snaze překonat tuto situaci, bude mladší dítě rozmazlováno jak dvojčaty, tak rodiči!

Mnoho maminek dvojčat, majících pak ještě další dítě, podotkne, jak snadné je starat se jen o jedno dítě, o kolik více pozornosti mu mohou věnovat. Jestliže se matka cítila jaksi “ošizena”, když měla dvojčata malá a nemohla se jim věnovat tolik, kolik si myslela, že potřebují, může si to vynahradit v péči o mladší dítě.

### **Když děti dospívají**

Dvojčata zůstávají středem zájmu, i když vyrostou z batolecího věku a tato tendence přetrvává až do dospělosti. Lidé, kteří jsou mimo nejbližší rodinu, se vždy zajímají zda-li jsou dvojčata identická, mají-li stejné sklony, povahu, a jak spolu vycházejí. Zdá se, že okolí vyžaduje, aby si byla dvojčata co nejpodobnější, i když jsou zcela zjevně dvojvaječná a nejsou si podobní o nic víc, než jakíkoliv jiní sourozenci. Někdy jsou otázky týkající se jejich “dvojčatovství” protivné dvojčatům samým, a mohou být mnohem protivnější jejich sourozencům, kterých se lidé na dvojčata stále ptají. Toto je také jeden z důvodů, proč je nejlepší co nejméně zdůrazňovat fakt, že jsou to dvojčata, nejen doma, ale i mimo domov. (Přestože je to velmi těžké, jsou-li si podobná jako vejce vejci.) Jedna dívka si stěžovala, že jakmile její bratři-dvojčata začali chodit do stejné střední školy jako ona, ztratila rázem svou jedinečnost a stala se jen “sestrou těch dvojčat”. A tak, i když je velmi důležité pěstovat osobité nadání a schopnosti u dvojčat samotných, je stejně důležité podporovat rozvoj osobnosti jejich sourozenců. Proto je někdy lepší dát nejen dvojčata na různé školy, ale i jejich bratry či sestry.

Dalším důvodem, proč nezdůrazňovat a neodvolávat se na dvojčata jako na “jednotku” je, že to u jejich sourozence může vést k pocitu izolovanosti i uvnitř rodiny. V rodině jednu takovou uzavřenou jednotku představují rodiče a pokud jsou druhou silnou jednotkou dvojčata, cítí se jejich sourozenec někde “mezi” a sám.

V každé rodině je mladší dítě vychováváno volněji než starší. Jednou teorií, která to zdůvodňuje, je, že rodiče poleví ve svých pravidlech a nařízeních, když vidí, že i ostatní sourozenci jdou v podstatě sami správnou cestou. Jinou teorií je, že rodiče (obzvláště rodiče dvojčat) jsou už příliš unavení na to, aby na některých svých pravidlech trvali! Ať je důvodem cokoli, vždy to může vést k závistí u staršího dítěte (nebo starších dvojčat), pokud vidí, že mladší smí to, co jemu nebylo povoleno. Je to opravdu obtížné být spravedlivým rodičem, máte-li mladší dvojčata, protože jejich společnému nátlaku se dá jen těžko odolat. Pokud na vás oba najednou útočí, že chtějí to či ono, musíte být opravdu dost silní, chcete-li říct “ne”. Starší dítě špatně nese, vidí-li, že jste ve výchově dvojčat benevolentnější, než jste byli k němu.

Jsou samozřejmě také rodiny, které mají dvoje dvojčata po sobě. V takových rodinách se zase objevují úplně odlišné problémy, které by však přesáhly rámec tohoto článku.

### **A co říci závěrem?**

Sourozenci dvojčat vyžadují zvláštní pozornost a ohled ve všech stupních jejich vývoje, aby se vyrovnali s tím, že mají za sourozence dvojčata, a aby dobře zapadli do takovéto rodiny. Je důležité vidět ve všech dětech odlišné a jedinečné osobnosti. Mají na to právo.

---

Podle materiálů TAMBA zpracovala v roce 2003 Mgr. Klára Rulíková