

JSME PRARODIČI VÍCEČAT: jak na to, co ano a co ne

Miluji citát, který říká: *„Kdybych byl věděl kolik legrace je s vnoučaty, pořídil bych si je nejdřív“.*

Tím je v podstatě řečeno vše. Mnoho rodičů se těší na to období svého života, kdy se stanou prarodiči. Poté co jsme si užili a vychovávali naše vlastní děti, jsou úvahy o tom, že se z nás stanou prarodiče, radostným a přirozeným pokračováním našeho života. Ale počkejte chvílku – moment, je toho víc – vy se nejenže máte stát prarodiči, vy se máte stát prarodiči dvojčat, trojčat, čtyřčat i vícečat.

Jak moc je to úžasné?

Jako rodiče jste již leccos zažili a zvládli, a tak když přijdou vnoučata, může vás lákat honem naběhnout a udílet rady ohledně rodičovství novým rodičům. Přidejte k tomu 20+20 let svých vlastních rodičovských zkušeností a samozřejmě máte co nabídnout! Kdo by se nechtěl podělit o své zkušenosti s těmi, které miluje a pomáhat jim vyhnout se vlastním chybám. Konec konců děti se nerodí s návodem k použití.

Kéž by to bylo tak jednoduché. Prarodiče jsou důležitou součástí výchovy dětí, ale zároveň se pohybují na tenkém ledě. Není neobvyklé, že prarodiče jsou buď přítomni u porodu svých vnoučat nebo se alespoň na pár týdnů po narození nastěhují k nové rodině, aby jim pomohli zavést pravidelný režim a zvyknout si na novou roli. Pro prarodiče je nejtěžší pomáhat nové rodině, ale zároveň umožnit rodičům (tj. svým vlastním dětem, které jsou nyní rodiči) objevit svůj vlastní způsob, který jim vyhovuje, a dělat své vlastní chyby. Prarodiče musí mít na paměti, že třebaže nesouhlasí s postupem svých dětí, tito noví rodiče mají právo učit se a jít svou vlastní cestou a zároveň využívat pomoc svého okolí. Moudrý prarodič ví, kdy být milující, chápající a starostlivý, ale zároveň ví, kdy má mlčet.

Pro děti je kontakt dvou odlišných generací velmi užitečný. Výsledkem takového soužití je, že děti znají svůj původ a kořeny z „první ruky“- z vyprávění prarodičů o „starých

časech“. Všichni se rádi něco dozvídáme o svých kořenech a původu a děti nejsou výjimkou. Tyto „babičkovské“ příběhy přinášejí pocit sounáležitosti, bezpečí a kontinuity. A kromě toho, vnoučata si přitom užívají zvláštní pozornosti svých prarodičů. Prodloužená doba ukládání do postýlky, oblíbená jídla nebo mírnější pravidla toho, co se smí a nesmí vytváří jedinečný vztah mezi vnoučaty a prarodiči.

Být prarodiči je nepochybně velká radost a odměna. Ale (ano - vždycky je nějaké „ale“) existují některé velmi důležité zásady, o kterých musíme vědět a které nám mohou pomoci stát se důležitou, milující a starostlivou součástí života našich vnoučat.

Být prarodiči vícečet sebou nese ještě něco navíc, o čem by i ti nejzkušenější prarodiče měli vědět. Následující pokyny a tipy byly připraveny, aby vám pomohly stát se tou nejlepší oporou a zároveň zůstat pozitivními, starostlivými a mimořádně důležitými osobami nejen v životě vašich vnoučat, ale i v životě jejich rodičů.

Gratulujeme Vám, že jste se stali prarodiči dvojčat, trojčat, čtyřčat nebo vícečet!!!

1. Předtím, než se vnoučata narodí, **vzdělávejte se**, abyste získali přesnou představu o tom, co obnáší mít dvojčata, trojčata nebo vícečata. Možná si chcete promluvit s jinými rodiči nebo prarodiči vícečet nebo vstoupíte do místního Klubu dvojčat a vícečet. Mají pravidelné schůzky, vzdělávací materiály, mohou doporučit příslušné internetové stránky a mnohem více. Sebevzdělávání před narozením vnoučat vám pomůže stát se velkou a pozitivní oporou pro nové rodiče.

Jste-li sami rodiči vícečet, máte už docela dobrou představu o tom, co rodiče čeká. Nicméně bude důležité si připomínat, abyste rodiče podporovali a nesnažili se srovnávat vaše rodičovské zkušenosti s těmi současnými. I v jedné generaci se časy a zkušenosti mění. Je důležité vědět, že noví rodiče potřebují lásku, oporu a svou vlastní příležitost být rodiči. Nepotřebují hodnotit nebo posuzovat.

2. Což nás vede k zásadě: **Nedávejte rady dokud vás o ně nepožádají**. Pamatujte si, že každý se učí a dělá to nejlepší, co může. Rodiče nepochybně cítí, že je toho na ně moc a někdy to nezvládají. V těchto chvílích nevyžádaná rada nebo poznámka situaci nezlepší. Je velmi lákavé říct něco nahlas nebo poradit, ale moudrý člověk

ví, kdy mlčet. Jestliže opravdu cítíte, že můžete rozumně poradit, počkejte až bude klid a vyjadřujte se s láskou a starostlivou péčí.

3. Zde je další důležité pravidlo: **Nehodnoťte jací jsou vaše děti rodiče.** Rady a zkušenosti, které jste získali, jsou nesporné, ale je důležité si připomenout, že zůstáváte prarodiči a ne rodiči. Jestliže jim budete do výchovy zasahovat nebo ji komentovat, budete podkopávat rodičovskou autoritu u jejich dětí. Přestože nemusíte souhlasit s volbami nebo rozhodnutími svých dětí, oni mají poslední rozhodující slovo.
4. Při každé návštěvě můžete významně pomoci. Noví rodiče jsou na nohou 24 hodin denně (vzpomínáte si?). Mohou být nevyspalí, přepracovaní, mít všeho až po krk a dělat si kvůli tomu výčitky. Mohli byste převzít iniciativu a nabídnout rodičům malou pauzu. Například jim navrhněte, ať se jdou projít, do kina nebo ke známým na kávu. Nebo můžete navrhnout, že vezmete jedno dítě na procházku, aby se na chvíli změnilo rodinné uspořádání. I tyto drobné úlevy mohou být velmi cenné pro každého člena rodiny.
5. **Nevíte-li jak pomoci, zeptejte se co máte udělat.** Ať vám rodiče řeknou, co potřebují. Může to být cokoli, od hromady prádla, přípravy jídla, po koupání dítěte nebo jen naslouchání (samozřejmě bez poznámek). Nepochybně si pamatujete, jak zničení jste se tenkrát cítili. Třebaže pocit únavy z přemíry povinností nezmizí, rodiče se cítí mnohem lépe, když jim někdo naslouchá a má pro ně pochopení. Je potřeba dlouho naslouchat, než se dá člověk dohromady a má věci zase pod kontrolou.
6. Můžete se rozhlédnout kolem a uvidíte, co je třeba udělat. **Nečekejte, až vás někdo požádá.** Uklid'te kuchyň, pust'te se do hromady prádla, pochovejte plačící dítě, uvařte vydatné jídlo, posekejte trávu nebo odházejte sníh. Někdy se zničený rodič neumí ozvat a říct, co by potřeboval, ale ocení, když někdo převezme iniciativu. (Poznámka autorky: Tyto dva předchozí body vypadají protichůdně a mate pravdu, jsou protichůdné! Musíte sami zvážit, kdy se zeptat s čím je potřeba pomoci a kdy být aktivní a chopit se práce bez ptaní. Také nesmíte kritizovat a dělat, že se o všechno staráte vy. Varovala jsem vás, že se pohybujete na tenkém ledě. Ale já vám věřím – vy to dokážete!)
7. **Nepřetahujte se s rodiči o děti.** Bydlíte-li daleko a vaše návštěvy nejsou časté, chcete si užít každý okamžik s vašimi vnoučaty. Ale když budete s rodiči bojovat o to, kdo bude s dětmi, žádné body nezískáte. Pokud přijedete a budete se snažit získat je jen pro sebe, bude to pouze nepříjemné pro vás pro všechny. Jestliže si rodiče hrají s dětmi, nabídněte třeba pomoc v domácnosti (např.vytřete podlahu

v kuchyni nebo vyluxujte jeden dva pokoje). Budete za hrdiny a pořád ještě bude spousta času se s dětmi navzájem užít a pomazlit.

8. Pokud můžete zajet za dětmi autem, vyhradte si jeden den v týdnu a přijďte pohlídat miminka. Umožníte tak mámě, tátovi a sourozencům mít čas pro sebe. Toto je obrovská pomoc během prvních týdnů po narození miminek. V jedné rodině to takhle fungovalo a maminka byla v klidu, protože věděla, že každý čtvrtek přijedou rodiče k nim domů, postarají se o děti, nakrmí je, vykoupují a pomůžou s prádlem. Ona je ten den jenom musela nakojit. Když byl začátek týdne hektický, věděla že to bude muset vydržet jen do čtvrtka a pak se dočká své tolik potřebné dávky dospělé konverzace a láskyplné podpory. A když vnoučata vyrostla, začala se také těšit na návštěvy svých prarodičů.
9. **Vařte vydatná jídla.** Znásobte porce a dejte si něco stranou do mrazáku. Pro rodiče právě narozených dvojčat, trojčat nebo čtyřčat (v některých případech i u jednoho dítěte) je z časových důvodů velmi obtížné uvařit pořádné jídlo. Toto by mohlo dobře fungovat, protože si všichni sednete společně ke stolu a vyprávíte si denní události a zážitky.
10. Toto je zlaté pravidlo: **Nemějte mezi vnoučaty svého oblíbence.** Ve skutečnosti můžete mít jedno vnouče radši než druhé, ALE JE PODSTATNÉ, ŽE TO DĚTEM NEDÁTE NAJEVO. Děti velmi rychle vycítí, jestli jsou oblíbené nebo ne. Cítit se neoblíbené má velký vliv na jeho sebevědomí a může to vést k dlouhodobým negativním pocitům a dokonce k nenávisti a žárlivosti mezi dětmi navzájem. Chovejte se ke každému stejně. Každé vnouče si zaslouží být uctíváno a milováno všemi dospělými ve svém životě.
11. Bydlíte-li ve stejném městě nebo vesnici jako vaše děti a vnoučata, můžete si střídavě brát miminko a dítě domů na noc. Ujistěte se, že máte po ruce hračky, knížky a oblečení odpovídající jeho věku. Zjistěte, co vaše vnoučata baví a přizpůsobte vaše hry jeho/jejím zájmům. Budete muset být připraveni účastnit se her odpovídajících věku dítěte. Pro obě strany bude čas strávený ve dvou velkým přínosem a vy se o svém vnoučeti dozvíte to, čeho byste si nevšimli, když jsou děti pohromadě. (POZOR: Při této činnosti buďte připraveni znovu objevit své vnitřní dítě. Básničky, vyprávění a písničky se k vám vrátí z vašeho vlastního dětství i z dětství vašich dětí!)
12. Pokud nebydlíte poblíž vašich vnoučat, **naučte se pracovat s počítačem!** Jakmile to zvládnete, budete mít radost z velmi jednoduchého a užitečného způsobu komunikace. Otevřete si internetovou adresu (e-mail) a často svým vnoučatům pište. Vytvoříte důležité spojení, které budete vzájemně udržovat po celý život. Internet je úžasný prostředek – můžete si posílat fotky vnoučat s rodinou a přáteli. Použitím skeneru můžete fotky rychle a levně naskenovat a poslat. Tak uvidíte, jak

děti rostou a jak se jim daří. Počítače jsou dnes jednoduché na obsluhu a jak napsat a poslat e-mail se naučíte za chvíli.

13. Pamatujte si, že vaše vícečetná dvojčata jsou osobnosti, i když mají narozeniny ve stejný den. Nebudou vždy mít stejné zájmy, nadání nebo schopnosti. Mějte na paměti jejich jedinečnost, osobní zájmy a dovednosti, zvláště když jim kupujete dárky. Prarodiče často chtějí být spravedliví a za každé vnuče utratí stejnou částku peněz. Záleží na tom, co kupujete. Může být vhodnější zaměřit se na individuální zájmy, než na částku, kterou za dárek utratíte.
14. Když je řeč o dárkách: **Nemyslete si, že musíte nutně koupit každému dítěti stejný dárek.** Různé dárky vytvoří širší základ hraček a knih, z kterých si vyberou. Ale jestli si všimnete, že vnuče dává přednost konkrétní hračce, můžete koupit dvě (tři nebo čtyři), abyste omezili hádky kolem nich. V takových případech označte hračku ze spodní strany počátečním písmenem jména dítěte, aby bylo jasné, čí hračka je. Všichni víme, že dítě chce často stejnou hračku, kterou má právě v oblíbené jeho sourozenec. Tím, že hračku označíte iniciálami, můžete dítěti klidně vysvětlit, že jeho/její hračka čeká na polici, až si s ní pohraje. Můžete také zvážit koupi hry, kterou mohou hrát všichni společně. V tomto případě buďte připraveni se do hry sami zapojit.
15. Nelamte si příliš hlavu z toho, když svoje vícečetná vnučata nerozeznáte jedno od druhého. Dokonce jednovaječná vícečata nejsou úplně stejná navzdory tomu, co slyšíte. Soustřeďte se na rozdíly, ne na to, jak jsou si podobná. Tím, že strávíte s každým vnučetem nějaký čas zvláště, budete rychle schopni postřehnout odlišnosti (např. zvlnění vlasů, mateřské znaménko nebo piha, tvar ušních lalůčků, gesta).
16. **Vnučata milují dozvídat se něco o svých rodičích,** hlavně příběhy z jejich dětství. A tak oprašte dávné vzpomínky, omeťte z nich pavučiny a smíchejte je dohromady s vašimi zážitky s vlastními dětmi. Budete milovat každou společně strávenou vteřinu a vnučata budou milovat vaše vyprávění (POZOR: Na tuto činnost může vzniknout závislost. Buďte připraveni opakovat vaše historky pořád dokola).
17. **Nezapomínejte na sourozence vašich vícečetných vnučat.** Jak jistě víte, budou potřebovat spoustu lásky, mazlení a povzbuzení, protože se změnilo jejich postavení „ze středu vesmíru“ jen na staršího bratra nebo sestru. Vaše pozornost, láska, trpělivost a porozumění mohou být velmi důležité v tomto kritickém období, kdy se přizpůsobují novému fungování rodiny. Vaše neutuchající podpora jim poskytne ujištění o tom, že jsou stále velmi důležitou a milovanou součástí rodiny.
18. Ujistěte se, že víte o **mimořádných problémech týkajících se bezpečnosti,** které mohou s vícečaty nastat. Dvě, tři nebo čtyři batolata mohou fyzicky provést věci,

kteřé by jedno dítě nedokázalo. Společně mohou dostrkat židli přes celou kuchyň, aby mohli vyšplhat na linku. Jedno dítě „dostane nápad“ a ostatní mu pomohou ho uskutečnit (jak se mezi sebou dohodnou zůstává záhadou). Pamatujte si, že když je hlídáte a jedno upadne a odře si koleno, zůstáváte zároveň zodpovědní i za ty ostatní. Zatímco dítě ošetřujete, nesmíte ostatní sourozence spustit z očí. V případě, že tak neučiníte, následky mohou být strašné.

19. S přibývajícím věkem je možné, že musíte užívat několik druhů léků, např. léky na krevní tlak, aspirin na srdce, léky pro diabetiky, vitamínové doplňky, železo v tabletách a mnoho dalších. V průběhu let se vaše domácnost stala méně „zajištěná“ před malými dětmi a některé z těchto léků mohou ležet na nočním stolku. **Když jsou vnoučata na návštěvě, ujistěte se, že jste posbírali všechny léky a odstranili je z dosahu jejich všetečných ručiček.** Každoročně se otráví hodně dětí požitím léků, které našly během návštěvy u babičky a dědečka. Nenechte vaše vnoučata naplňovat statistiky.

20. Na každé straně jsou většinou dva (nebo více) prarodiče (a někdy dokonce praprarodiče). Nesoupeřte navzájem o to, kdo je nebo může být lepší. Nezapomínejte se tím, kdo dal větší nebo lepší dárek nebo dokonce kdo s nimi strávil více hodin. Negativismus spotřebovává spoustu energie. Nenuťte rodiče, aby si mezi vámi museli vybírat. Tahle cesta nikam nevede. Šetřete energii a zaměřte se na ten krásný společný dar - vaše vnoučata. Všichni jste pro vaše vnoučata a jejich rodiče důležití. Každý prarodič poskytuje svým vnoučatům mimořádné zážitky. Využijte čas a příležitost k tomu, abyste si užívali pohodu, rodinu, lásku a péči. Bude to užitečné pro všechny.

Pevně věřím africkému přísloví, které říká: **„Než jedno dítě vyroste, zaměstná celou vesnici.“**

Každý z nás může dítě pozitivně ovlivnit. Byla by škoda nevyužít příležitost a neudělat to. Rodiče a prarodiče jsou neoddělitelnou součástí podpůrného systému, které dítě potřebuje k tomu, aby dobře vyrůstalo a prospívalo.

Podle materiálů Lyndy P. Haddon, zpracovala v roce 2005 Mgr. Klára Rulíková