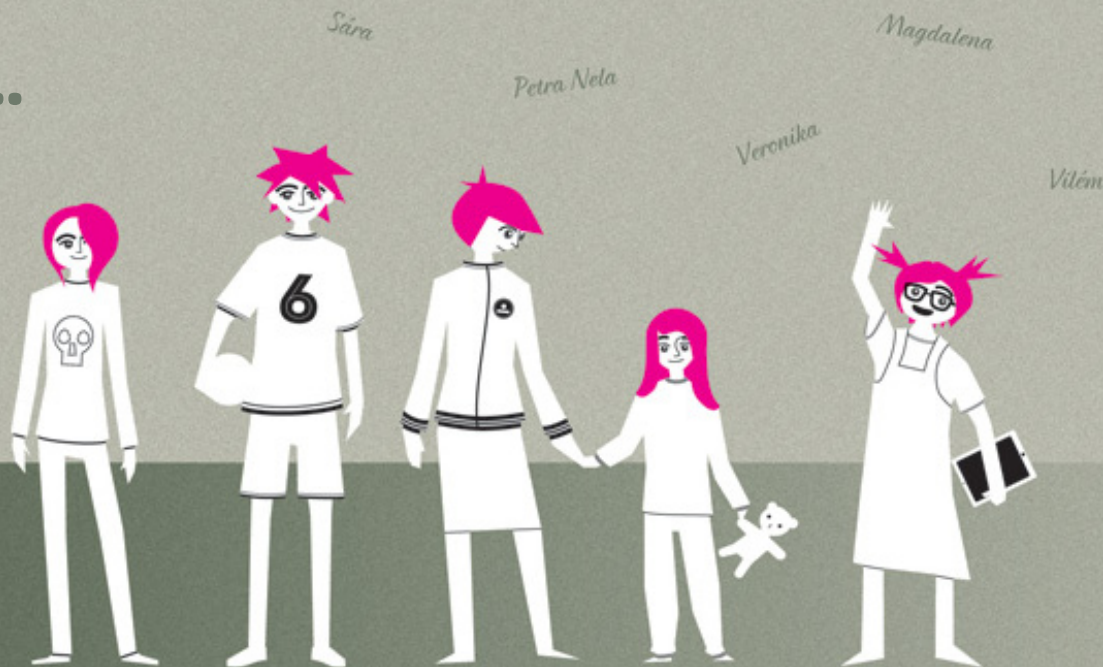


**JSEM SPECIÁLNÍ BRÁCHA...  
JSEM SPECIÁLNÍ SĚGRA...**

**...PROTOŽE NAŠI  
JSOU PĚSTOUNI!**



KNÍŽKA PRO DĚTI A MLADÉ  
LIDI, JEJICHŽ RODINA SE STALA  
RODINOU PĚSTOUNSKOU.

## Pár slov na úvod

Dát si spicha s pěti speciálními mladými lidmi se mi nepoštěstí každý den. Nejdříve jsme moc nikdo nevěděl, co a jak budeme tvořit. Ale věděli jsme a shodli jsme se, že být bráchou nebo ségrou dítěte, které je v pěstounské péči našich rodičů, je někdy docela fuška. Ale taky je to něco naprosto jedinečného, obohacujícího a pro mých pět kolegů autorů vlastně i něco normálního.

Možná že až prolistujete tuhle knížku, řeknete si: „Ty jo, takhle to mám taky, tohle se mi taky stává, na tohle taky někdy myslím.“ A o to nám šlo především. Vyjádřit slovy i obrázkem, jak se někdy děti a mladí lidé cítí, když u nich v rodině vyrůstá ještě další dítě, které nemá takové štěstí být se svými rodiči.

Sami jsme zvědaví, jestli se nám to povedlo. Mrkněte na to 😊

**Za autorský tým,  
Ria Černá, Amalthea**

(ti hlavní autoři ale promluví až na důležitějších stránkách, než je ta úvodní)

PS: Kolegové autoři čerpali ze svých zkušeností, ale jejich slova byla částečně pozměněna z důvodu ochrany soukromí jejich přijatých sourozenců i jich samotných.

## Příběhy

„Jmenuji se Veronika a s pěstounstvím jsem se poprvé setkala, když mi bylo 8 let. Přišla k nám holčička jménem Káťa, nebylo snadné si zvyknout na to, že se s ní musím dělit o hračky, o pozornost a hlavně o rodiče, docela mi to vadilo. Občas zlobila, brala mi věci a jedla mi moje bonbony, i když měla svoje, ale zvládly jsme to. Dnes bych svou mladší sestřičku za nic nevyměnila, je nenahraditelnou součástí naší rodiny.“

**Veronika**

„Když se naši rozhodli pro pěstounství, byli jsme s bráchou docela nadšení. Prošli jsme skvělou přípravou a už jsme nedočkavě vyhlíželi tvorečka, který bude potřebovat naši pomoc. Bylo to ale úplně jinak, než jsme očekávali. Nepřišel nikdo zakřiknutý a utrápený, nikdo, kdo by projevoval vděčnost. Příchodem dítěte nastalo doma zemětřesení. Trvalo půl roku. Někdy to bylo šílené, ale stálo to za to. Zjistili jsme, že plno obyčejných věcí není pro všechny samozřejmostí. Víc si všeho vážíme, víc si vážíme rodičů a i s bráchou se máme víc rádi. Naší rodinou prošly už děti dvě. Scénář stejný. Zemětřesení – na které jsme už v druhém případě byli připravení, po půl roce velký smutek z loučení promíchaný s radostí – další dítě dostalo šanci, další dítě nemuselo do ústavu, pro další dítě byla naše rodina prvním místem, kde se nekřičelo, kde bylo co jíst, kde se neopouštělo, nezavíralo, netrestalo, kde mohlo zažít, že má jeden druhého opravdu rád. Jsme rádi, že jsme do toho šli!“

### **Sára a Vilém**

„Bylo mi 5 let, když si rodiče vzali z dětského domova 2 kluky. Nejdříve je k nám občas vzali na návštěvu. Hráli jsme si společně a myslím, že se jim u nás líbilo. Byla to sice změna pro nás všechny, ale po čase to bylo, jako kdyby u nás byli odjakživa. Byli to bráchové,

Martinovi bylo 6 let a Davidovi skoro 1 rok. Byla jsem malá, takže si už toho tolik nepamatuji. Víím ale, že mi vůbec nepřišlo zvláštní, že u nás najednou bydlí dvě nové děti. Já a můj mladší brácha jsme byli rádi, že máme nově sourozence, se kterými si můžeme hrát, bavit se a prožívat různá dobrodružství. A že jsme jich dost zažili. Prožili jsme všichni spolu moc pěkné dětství, na které ráda vzpomínám. Když Martin přišel do puberty, začal ale doma krást. Nejdříve jenom sladkosti, pak pár drobných peněz, co tak našel. Ale časem se to zhoršovalo, kradl peníze rodičům a pak i nám dětem. Doma jsme si museli cenné věci schovávat, abychom o ně nepřišli. Často se s rodiči hádal a párkrát potom utekl i z domu. Byly to těžké časy, a to především pro rodiče, kteří se kvůli němu trápili. V těchto dobách jsem si přála, aby si rodiče žádný děti nevzali a nemuseli se trápit. Ale víím, že za to všechno úplně nemohl, i když nemůžu ho omlouvat. Mohli za to jeho rodiče, kteří se o něj dobře nestarali a nedali mu potřebnou lásku a vzor, asi to taky neuměli. V 18 letech od nás Martin odešel a přestěhoval se pryč. David se zatím schází se svým pravým tátou a asi po roce se k němu odstěhoval. Občas mi oba chybí, a i když už s námi nebydlí, pořád je považuju za své sourozence. Nikdy bych nelitovala toho, že si je rodiče z dětského domova vzali.“

### **Magdalena**

1

## Chraň své sourozence, i když jsou jiní než ty.

„Stávalo se mi, že jsem byla s novou ségrou na hřišti, někdo ke mně přišel a začal se mě ptát, jestli moje sestra není nějaká divná. Řekla jsem jim, že takhle o mojí ségře mluvit nebudou. Jednou jsme se i poprali. Ona přece za svý postižení nemůže. Nechápu, že to někdo nechápe. Navíc ségra je super!“

### KOMENTÁŘ:

Zkus si představit, jaký by to bylo, kdyby takhle někdo mluvil o tobě. Taky bys byl/a možná rád/a, že se tě brácha nebo ségra zastanou. Navíc jinakost – ať už postižení, etnický původ nebo to, že dítě nevyrostá doma – není důvod k tomu někoho urážet nebo šikanovat. Tím, že druhým ukazuješ, že to pro tebe není problém, jim dáváš víc, než si možná myslíš.

**DOVOLUJE SI NĚKDO NA TVÉ SOUROZENCE?  
A CO S TÍM VĚTŠINOU DĚLÁŠ?**





2

## Připadala jsem si jako přízrak!

„Všichni si všímali jenom jí a já jsem si připadala odstrčená, jako kdybych neexistovala...“



### KOMENTÁŘ:

Ten, kdo má doma mladšího sourozence, dobře ví, o čem je řeč. Je to podobné, jako když se narodí miminko a je najednou v rodině o jednoho člena víc. Stejně tak je všechno jinak i v rodině, když přichází nový brácha či nová ségra z jiné rodiny nebo z děčáku. Rodiče navíc často předtím říkávají: „Uvidíš, jaký to bude skvělý, bude nás víc, zažijeme spoustu legrace, budeš si mít s kým hrát, s kým blbnout.“ A pak? Pak si připadáte jako přízrak, jako někdo, na koho nezbývá čas. Všichni kolem chodí a ptají se na „toho nového“, na „tu novou“. Možná až později se zeptají: „A co ty?“ Jenže to už člověk nemívá chuť říct nic. Jedna věc je ale jistá, i když tyhle pocity občas zažívá každý, stojí za to o tom říct rodičům nebo kamarádům, nezůstat na to sám. A nevylejvat si zlost na bráchovi nebo ségře, kteří přišli k vám, protože to by se stejně otočilo proti tobě. Když budeš mít pocit, že to vašim říkáš, ale oni tě stejně neposlouchají, zkus jim to napsat, nechat jim vzkaz, třeba to zabere. Ale určitě s tím nezůstávej sám/sama. Přízrak totiž rozhodně nejsi! ☺

**ZNÁŠ TENHLE POCIT TAKY?  
JAKÉ TO PRO TEBE JE?**





3

## Brácha doma občas trochu řádil...

„Doma byl najednou docela šrumeč, nic nebylo jako dřív, nemohla jsem najít svoje věci, prostě blázinec.“

### KOMENTÁŘ:

Ne že by ten blázinec u vás doma nebyl i dřív, no ne? Jen je teď možná o trochu těžší najít věci na svém místě. Někdy tě to může pěkně štvát, a když to tak je, nezbyvá, než to řešit – s bráchou nebo ségrou a případně i s rodiči – společně vymyslíte pravidla, která platí pro všechny a která by měla všem vyhovovat. Možná už doma nebude tolik klidu jako dřív, zato se ale rozhodně nebudete nudit! 😊

**JE U VÁS DOMA TAKY FRMOL?  
JAK TO ZVLÁDÁŠ?**



4

## Našim někdy dost tečou nervy...

„Na rodiče toho je někdy trochu moc, občas se pohádají, měli bychom jim asi trochu pomoci.“

### KOMENTÁŘ:

I máma s tátou jsou jen lidi a občas vybouchnout může přece každý. Sice se ti to třeba někdy zdá přitažený za vlasy nebo se na tebe máma rozkřičí neprávem, ale zkus na to kouknout i z jejího úhlu pohledu – má starost, abyste se všichni měli doma dobře, a to stojí spoustu sil a někdy i nervů. Když pak do toho ještě vletí táta a nepohodnou se spolu, je možná lepší klidit se z dosahu, počkat, až bouřka přejde. A když máš sílu a chuť, tak možná právě v téhle chvíli bez řečí vašim trochu pomoci. Rozhodně to ocení!



**ZNÁŠ TUHLE SITUACI TAKY?  
JAK TO VIDIŠ TY?**



# 5

## Všimli si jen jeho...

„Rodiče si to možná někdy neuvědomují, že ze začátku dávají přednost novému sourozenci.“

### KOMENTÁŘ:

Rodiče si to uvědomují a často je to velmi trápí. Věř, nebo ne, zažívají často pocit viny a pochybnosti, jestli se rozhodli správně, když do rodiny přišlo další dítě. Dobře vidí, že mají méně času, a o to víc bilancují, jestli Ty nestrádáš, jestli se máš dobře, jestli jsi spokojený/spokojená. Jedno je jisté – tebe milují úplně stejně jako dřív, nikdo ti tohle jedinečný místo v srdci tvých rodičů nemůže vzít!



**ZAŽÍVÁŠ TO NĚKDY TAKY TAK?**





6

## Byla jsem osamělá...

„I moji přátelé si více všímali mého nového sourozence, odstrčili mě na druhou kolej. Připadala jsem si hrozně.“

### KOMENTÁŘ:

Nedivím se, je těžký cítit se takhle mimo, na druhý kolej. Znáš ale ten pocit, že všechno nové je zajímavé, a když se to stane normální, tak to zevšední a už to tolik pozornosti nepřitahuje? Třeba když dostaneš nový mobil, tak je to super a nedáš ho z ruky, za půl roku už je to ale úplně normálka, že máš zrovna tenhle mobil. Ono to tak bude i s novým sourozencem. Do té doby – fakt všichni kamarádi jsou celí pryč ze sourozence, nebo bys našel/našla někoho, kdo je mnohem radši s tebou? Zkus se nad tím zamyslet a klidně svým kamarádům řekni, jak se cítíš a co potřebuješ – vypadnout jen s nimi ven, hrát si chvíli jen s nimi, bez nového sourozence. Je v pořádku, že to tak chceš!

**CO TI POMÁHÁ, KDYŽ SE  
CÍTÍŠ OSAMĚLE?**



# 7

## Našla jsem svůj svět...

„Někdy jsem se potřebovala odreagovat od toho všeho stresu a hluku doma. Pomáhala mi hudba.“

### KOMENTÁŘ:

Je super objevit něco, co pomáhá zvládnout krize a blbý pocit, který člověk někdy má. Pro někoho je to hudba, pro někoho vypadnout ven s kamarádama, pro někoho sport, pro někoho třeba hry na počítači nebo prostě internet. Každý máme svůj způsob. Rodiče pak někdy říkají, že „pořád jen sedíme u počítače“ nebo „že nám ty sluchátka vyhodíš, jestli je budeme mít pořád na uších“. No – mají strach, abychom jim do toho našeho světa úplně nezmizeli. Nenech si vzít, co ti pomáhá, ale zkoušej různé způsoby, jak se odreagovat, být závislej na počítači není sranda, přijdeš tím o spoustu jiných zajímavých zážitků.

**TAKY MÁŠ SVŮJ SVĚT, KTEREJ JE  
DOBRÝM ÚKRYTEM PŘED VŠÍM?**



8

## Stali jsme se přáteli!

„Nejdřív jsme spolu trochu bojovali, ale už jsme všechno překonali a stala se z nás bezva parta. Jsme sehraná rodina.“



### KOMENTÁŘ:

Je skvělý, že se ti povedlo se dát s novým bráchou nebo novou ségrou dohromady. Bitky a hádky k tomu tak trochu patří – důležitý je, že spolu dokážete i vyjít a vlastně jste docela dobří kámoši. A když k tomu vezmete do party i rodiče, nemusí to být vůbec špatný! Mít se o koho v rodině opřít je přece docela dobrý pocit, ne?



**A JAK TO VIDÍŠ TY?**



9

## Musela jsem to ze sebe někdy vykřičet!



„Už toho na mě bylo fakt moc, nějak se člověk přece odreagovat musí. Občas jsem se k bráchovi ale chovala fakt hnusně. A teď mě to docela mrzí.“

### KOMENTÁŘ:

Každý občas šlápne trochu vedle a pak ho to mrzí. Máme nárok na špatnou náladu, můžeme mít i vztek. No, a když už se stane, že někoho seřveme tak trochu neprávem, je fajn najít v sobě odvahu a sílu a dojít se omluvit. Třeba to nepůjde hned, ale i později se to počítá. Navíc – tím že tohle zvládneš, učíš to i bráchu nebo ségru. Když budeš cítit, že toho vzteku je v tobě vážně hodně, je dobrý o tom říct rodičům. A když to nejde rodičům, tak někomu, komu důvěřuješ ve svém okolí a kdo ti může pomoci to doma nějak změnit.

**TAKY SI NĚKDY POŘÁDNĚ ZAŘVEŠ A OBČAS TĚ TO PAK MRZÍ?**

10

## Máma potřebuje občas relax!

„Máma si od nás někdy potřebovala odpočinout, začala teda chodit na cvičení. Bývalo toho na ni doma trochu moc. Často i brečela, že je na všechno sama. Byla z toho unavená. Snažili jsme se jí teda víc pomoci, no.“

### KOMENTÁŘ:

Musí bejt docela těžký vidět mámu, jak brečí. Může se ti stát, že se pak cítíš provinile, že možná máma brečí i kvůli tobě. Není ale tvůj úkol mámu utěšovat a starat se o ni. Máma ví, na koho se obrátit, s kým se poradit. Co ale můžeš určitě udělat, je, že stejně jako ona respektuje tvoje zájmy a koníčky, tak i ty občas dohlídneš na bráchu nebo ségru, a máma tak bude mít čas i pro sebe.

**A JAK TO MÁ TVOJE MÁMA, TAKY TAK?**





# 11

## Mám si s kým hrát a s kým se bavit!

„S bráchou je velká zábava, dost často si spolu hrajeme a smějeme se. Občas jsme podnikali zajímavý dobrodružství. Některý věci řeknu radši jemu než našim, víc mě chápe.“

### KOMENTÁŘ:

Mít parťáka se hodí, a když se podaří dát se s bráchou nebo ségrou dohromady, je to hned všechno jednodušší. A i když budou rodiče někdy bublat, že třeba kryjete jeden druhého, vlastně budou moc rádi, že je ti s novým bráchou nebo s novou ségrou tak dobře, že spolu vymýšlíte lumpárny a jste spokojení.

**A CO TY, BEREŠ NOVÝHO  
SOUROZENCE JAKO PARTÁKA?**





12

## Táhli jsme za jeden provaz!

„Když jsem měla třeba nějaký problém,  
drželi jsme spolu a můj brácha mi pomohl.“

### KOMENTÁŘ:

Někdy je jednodušší svěřit se s něčím  
bráchovi nebo sěgře než rodičům. Ve  
dvou se vždycky líp vymýšlí, jak problém  
vyřešit. A i rodičům se některý věci líp  
sdělujou ve dvou, tak proč to nevyužít?



A JAK TO FUNGUJE U VÁS DOMA?



13

## Hodně jsme se prali...



„Hodně jsme se prali, no ani nevím, proč vlastně. Asi i o pozornost rodičů. Taky mi bral moje věci a to mě teda štvalo. Teď už je to v pohodě.“

### KOMENTÁŘ:

Vjet si do vlasů a pohádat se, chvíli spolu nemluvit – tak to prostě někdy chodí. Když toho je ale moc a do toho ti někdo bere tvoje věci, není to nic příjemného. Zkus to ale řešit, říct, že ti to vadí, vyhlásit mír, když se schyluje k boji, udělat vstřícný krok. Prostě se dohodnout. Uleví se vám oběma. A víš, komu ještě? Rodičům. ☺

**TAKY TO U VÁS NĚKDY VYPADÁ  
JAKO NA BOJIŠTI?**







14

## Spolužáci si o mně šuškali!

„Bylo to nepříjemný, když si ostatní spolužáci šeptali, kdykoliv jsem šla okolo. Bála jsem se, že je to o mně a naší rodině. O tom, že naši jsou pěstouni a že jsme teda divný.“

### KOMENTÁŘ:

To je teda pěkně nepříjemný, když nevíš, co se o tobě vlastně povídá, anebo když víš, že jsou to urážky a posměšky. Moc lidí ještě neví, jak žijí pěstounské rodiny, o dětech z děčáku mají hrozný fantazie. Taky si ještě pořád někdo může myslet, že to vaši dělají pro peníze. Ale jsou i lidé, kteří si myslí opak – že vaše rodina je skvělá a zaslouží ocenění a podporu od okolí. To, co můžeš určitě udělat, je, že se těch spolužáků, co pomlouvají, zeptáš, proč si myslí, že jste divná rodina. Taky můžeš říct, že tě to mrzí, že o tobě roznáší drby. Když tohle žádnou změnu nepřinese, bude asi lepší se takovým lidem vyhnout a opřít se o ty, kteří na tebe a vaši rodinu nekoukají skrz prsty. Taky o tom můžeš promluvit s rodiči, třeba najdou způsob, jak ti víc pomoci. I učitelé ve škole ti v tomhle mohou pomoci, takže pokud máš k některému z nich důvěru, zkus mu o tom říct. I on může tvým spolužákům pomoci pochopit, jak to s pěstounskou péčí vlastně je.

**TAKY SES POTKAL/A SE ŠUŠKANDOU? A CO JSI UDĚLAL/A?**





15

## Přijali jsme ho s radostí!

„Vzpomínám si na dobu, když k nám přišel. Ukázali jsme mu všechny hračky, byli jsme zvědaví, co bude říkat. Bylo to zvláštní a moc hezký. Nejdřív tu moc nechtěl bejt, ale pak se mu u nás zalíbilo a už chtěl zůstat.“

### KOMENTÁŘ:

Všichni jsou na začátku plni očekávání a strachu, jestli se u vás v rodině bude novému sourozenci líbit. Pro nové dítě je to mnohem snazší, když cítí, že máte radost z toho, jak objevuje nové místo. Vaši budou mít v začátcích jistě podobné pocity jako ty, tak se neboj jim o těch svých říct, můžete si o tom společně popovídat.



**A JAK TO BYLO U VÁS DOMA?**

16

## Někdy jsem toho měl vážně dost a potřeboval jsem být sám...

„Občas jsem potřeboval být sám, ale nebylo kam zmizet. Všude někdo byl. A ještě navíc naši chtěli, abych bráchu hlídal. Pěkně mě to štvalo. Ale řekl jsem jim to a už je to lepší.“

### KOMENTÁŘ:

Hlídat nového sourozence může být někdy fakt otrava, o tom není pochyb. Zároveň z toho ale může být i docela dobrá chvíle plná legrace. Tví rodiče už na tebe docela dost spoléhají a dávají ti důvěru, když tě občas žádají o hlídání. Zkus jim ale říct, když se ti to kříží s jinými tvými plány a když je toho třeba už moc. Vaši budou muset najít i jiný hlídání, domluvit se třeba se sociálním pracovníkem, který k vám chodí. Rozhodně bys neměl hlídat každý den!

**A JAK TO JE U VÁS DOMA?  
HLÍDÁŠ NĚKDY TAKY?**



17

## Lidi se na nás koukali, protože brácha byl jiný než my...



„Když jsme šli po ulici, všichni se po nás ohlíželi, protože nám brácha nebyl vůbec podobný. Nemůžete všem na setkání vysvětlovat, jak se věci mají. Prostě si zvyknete, že koukají, no.“

### KOMENTÁŘ:

Lidé rádi hledají podobnosti dětí a jejich rodičů. A když nevědí, že vaši jsou pěstouni, mohou z toho vznikat zmatky. Když je navíc dítě jiného etnika než tvá rodina nebo má nějaké viditelné postižení, může to být o to těžší. Jinakost prostě pohledy přitahuje. Jisté ale je, že nekoukají a nehodnotí tebe, ale spíš si kladou otázky „Kdo to je?“, „Proč si ho vzali?“, „Jak to můžou zvládnout?“ atd. Prostě nevědí, co si myslet, tak koukají. S tvými známými se o tom dá promluvit, s cizími lidmi kolem už tolik ne. Nezbyvá, než se s tím smířit a naučit se to brát s nadhledem. A zeptat se třeba rodičů, jestli jim to taky někdy vadí – jako tobě. Určitě ti potvrdí, že to tak někdy je, a budou mít fígl, jak to zvládnout.

**TAKY ZNÁŠ TEN POCIT, ŽE NA VÁS NĚKDO POŘÁD CIVÍ? A JAK SE S TÍM VYPOŘÁDÁVÁŠ TY?**





18

## Ze začátku jsem byl ve stresu, nevěděl jsem, kudy k němu...

„Nevěděl jsem, jak se k novému sourozenci chovat, co mu říkat, jak se s ním bavit, jestli se ho můžu ptát, jaký to bylo, než k nám přišel. Bylo to zvláštní. Pak se to nějak zlomilo, a i když některý věci prostě neříká, už mě to nestresuje.“

**A JAK SE TOBĚ DAŘÍ SE  
SOUROZENCEM MLUVIT?  
ZMIZEL UŽ STRACH A STRES?**



### KOMENTÁŘ:

Nové a neznámé je sice vzrušující, ale taky trochu děsivé. Není vůbec nic divného, že se cítíš trochu nesvůj, pokud jste k sobě zatím nenašli cestu. Ptát se můžeš určitě na všechno, na co chceš, uvidíš, jak bude brácha nebo ségra reagovat. Když naštvaneš nebo mlčením, tak se vyptáváš asi trochu moc. Když pomalu začne povídat, jdeš tou správnou cestou. Je dobrý netlačít na pilu, prostě spolu být, hrát něco, povídat si o tom, co se děje „teď a tady“. Zkus si sám/sama představit, jaký by to bylo, kdybys takhle přišla/přišel do nové rodiny. Co bys potřeboval/a ty? Tak se na to můžeš nového sourozence prostě zeptat – jestli se nevyptáváš moc, jestli je v pohodě, když si povídáte o jeho minulosti. No, a když by bylo toho stresu na tebe trochu moc, řekni to vašim. Možná ti poradí, jak na to.

19

## Máma na mě neměla čas...



„Máma měla starosti se ségrou, pro mě už nezbylo tolik času a pozornosti jako dřív. Chápu to, ale stejně to je člověku líto, že už to není jako dřív.“

### KOMENTÁŘ:

Vždycky je blbý, když se musíme o pozornost dělit s někým dalším. A může ti to přijít líto, že už to prostě „není jako dřív“. Není, ale možná je to v něčem zas lepší. Zkusíš něco takového najít? A zkusíš o tom říct i mámě? Nemáš co ztratit, určitě neodmítne si o tom s tebou promluvit a vymyslet, jak bys ji mohl/a mít aspoň chvílku jen pro sebe.

**JAK SI O ČAS S MÁMOU ŘÍKÁŠ TY?**



20

## Neustále mě všude pronásledovala!

„Neměla jsem chvíli klidu, furt jsem ségru měla za zadkem. Nehnula se ode mě na krok. Bylo skvělý, když jí naši řekli, ať mě pořád neotravuje. Mám ji ráda, ale někdy se to už nedalo vydržet.“

### KOMENTÁŘ:

Musí to být fakt náročný – mít najednou pořád ségru nebo bráchu vedle sebe. Kor když pořád mluví nebo něco chce nebo tě napodobuje, bere ti věci, vymýšlí si a ty to všechno musíš snášet a vydržet a ještě se tvářit mile, protože vaši to tak chtějí. Ale ty máš taky právo na čas pro sebe, a když je toho moc, prostě to vašim řekni. Brácha nebo ségra možná nevědí, že je to otravné, a potřebují se naučit, že co je nepříjemné druhým, to neděláme. Odmítání a nadávky ale nic neřeší, zkus to s trpělivostí a klidem – to většinou funguje mnohem lépe.



**TAKY MÁŠ NĚKDY ZA SEBOU  
„PRONÁSLEDOVATELE“?  
A JAK TO ŘEŠÍŠ?**





21

## Naši jsou fakt borci!

„Nechápu, jak to naši můžou zvládnout – tolik starostí najednou. Mě by z toho asi kleplo. Fakt je obdivuju.“

### KOMENTÁŘ:

Kdo by nebyl pyšný na své rodiče, že zvládnou pomáhat dítěti bez domova? I ty patříš mezi ty borce, i když za výchovu odpovědnost neneš. Život se změnil pro vás všechny a všichni jste se museli naučit víc spolupracovat, domlouvat se, omezit své potřeby a vyjít vstříc druhým. Vítej mezi borci taky!

CO TAKHLE TROCHU POCHVÁLIT RODIČE I SEBE...



# 22

## Mají mě naši pořád stejně rádi?

„Občas jsem přemýšlela, jestli mě naši ještě vůbec mají rádi. Ale vím, že jo.“

### KOMENTÁŘ:

Možná by tě to napadlo, i když by vaši pěstouni nebyli, kdo ví. Takhle myšlenka napadne někdy každého. Důležité je, co s tím pak člověk udělá. Můžeš se jít zeptat, jak to tedy je, můžeš zkusit sám/sama najít důvody, proč zrovna teď tě tahle otázka napadá. Ale určitě na to nebuď sám/sama a zkus o svých pochybnostech někomu říct nebo napsat. Uvidíš, že se „něco“ stane. Ona je někdy „ta láska“ vyjádřená slovy rodičů „Naše dcera už to všechno zvládá sama.“ nebo „O synovi ani nevím, je skvělé, jak se o sebe dokáže postarat.“ Ať tak či tak – klidně mámě nebo tátovi hupni na klín, obejmi je, dej jim pusku a připomeň, že je potřebuješ pořád stejně jako před tím, než nový člen rodiny přišel.



**ZAŽÍVÁŠ TO NĚKDY TAKY TAK?**

23

## Doma se ztrácely věci...

„Občas se mi ztratil mobil nebo moje kapesný. Věděla jsem, že to dělá brácha, naši to s ním pořád řešili. Vím, že to nemyslel zle, a po tom, co si prožil, než k nám přišel, se tomu ani nedivím.“

### KOMENTÁŘ:

Nikdo nemá rád, když mu zmizí jeho věci. Zvlášť když jsou to věci, který se nedají jen tak nahradit a máš k nim třeba speciální vztah, jsou pro tebe cenné. Určitě je dobré, když to bráchovi/ségre řekneš, že tě to teda pěkně mrzí nebo štve. Nebude nic divného, když s ním kvůli tomu nebudeš chtít mluvit nebo podnikat nějaký společný plány. Právě naopak. Na druhou stranu – to, že brácha nebo ségra kradou, má nějaký důvod. Promluv si o tom s rodiči, zeptej se jich, co máš dělat, když se ti to znovu stane. Neřeš to ale tím, že bys na oplátku něco vzal sourozenci, to nikam nevede. Jen tím ukážeš, že krást je normální. A to přece nechceme.

**CO DĚLÁŠ TY, KDYŽ SE DOMA NĚCO ZTRATÍ?**







24

## Doma někdy mizely sladkosti a jídlo...

„Ségra klidně vzala jídlo, co bylo pro všechny, hlavně sladkosti. Místo aby snědla jen svoje sladkosti, vzala si i ty moje. V dětském domově ale prý neměla nic svýho, tak se na ni ani nezlobím.“

### KOMENTÁŘ:

Máš právo se zlobit, může tě to štvát a nemusíš mít pro to vždycky pochopení. Společně byste doma měli vymyslet způsob, jak můžeš mít své věci v bezpečí, aby ti do nich nikdo nelezl a nezmizely ti, i když jde třeba jen o tatrunku. Každý ale někdy toužíme mít to, co mají druzí. I tys to určitě někdy zažila/a. A takhle se právě možná tvůj nový sourozenec cítí – chce mít všechno, co mají ostatní. A nemá zábrany si to vzít. Od teď se to ale bude u vás v rodině učit, takže zlepšení určitě přijde. 😊



STÁVÁ SE TO I U VÁS DOMA?

25

## Když k nám přišla, neměla nic...

„Když k nám přišla, neměla skoro žádný věci. Z kojeňáku nám dali jen jednu plínu, kterou měla na sobě. Nic víc. Bylo to hrozný. Ale naši všechno dokoupili.“

### KOMENTÁŘ:

Nemít své věci, hračky, oblečení, důležitý dárky od blízkých – to je skoro nepředstavitelný. A možná právě takhle k vám nový člen rodiny přišel. Možná ti to je líto nebo se zlobíš na jeho rodiče, že mu nic nedali. Určitě ale o nich nemluv negativně, nikdy nevíš, co za tím vězí – třeba prostě neměli peníze, aby mohli dítěti něco koupit, i když moc chtěli. S vašima určitě bráchovi nebo ségře věci dokoupíte, i to pomůže, aby si u vás doma dobře zvykal/a.

**PAMATUJEŠ SI NA TO, CO SI SÉGRA NEBO  
BRÁCHA PŘINESLI A CO JIM CHYBĚLO?**





26

## Spolužáci drželi se mnou!

„Spousta spolužáků mě podpořilo a obdivovali mě i mé rodiče. To mi dost pomohlo.“

### KOMENTÁŘ:

Mít se o koho opřít je to nejdůležitější, a pokud takové lidi ve svém okolí máš, bude všechno jednodušší. Někdy stačí se vypovídat, někdy možná raději vypadneš z domu, pokud je rachot už moc velký a potřebuješ si trochu odpočinout. Neboj si o to říct a domluvit se s rodiči. Když o tom budou vědět a budou rozumět tvým důvodům, určitě nebudou proti.



**A CO TVÍ SPOLUŽÁCI NEBO KAMARÁDI?  
PODRŽÍ TĚ, KDYŽ JE POTŘEBA?**





## PÁR TIPŮ NA ZÁVĚR...

- 1.** Nejsi na to sám.
- 2.** Mluv o tom, co tě štve.
- 3.** Nestyd' se za své pocity.
- 4.** Nadávání je povoleno.
- 5.** Máš právo říct – teď ne.
- 6.** Nemusíš všechno zvládnout.
- 7.** Rodiče tě mají rádi.
- 8.** Važ si sám sebe.
- 9.** Jsi jedinečný.
- 10.** Děláš dobrou věc a ne každý by to zvládl.

## NEZAPOMEŇ, ŽE:

- můžeš o svých pocitech říct rodičům nebo i sociálnímu pracovníkovi, který k vám chodí – pomůžou ti.
- se můžeš potkat i s dalšími dětmi, které řeší totéž co ty, stačí se domluvit se sociálním pracovníkem.
- můžeš do Amalthey napsat nebo zavolat.

## KONTAKT:

E-mail: [pestouni@amalthea.cz](mailto:pestouni@amalthea.cz)

Tel.: 775 559 179

(telefon zvedne sociální pracovník z Centra náhradní rodinné péče a vyslechne, co potřebuješ, nemusíš ani hned říkat své jméno)

# AMALTHEA

Amalthea je nezisková organizace, která vznikla v roce 2003. Poskytuje služby pěstounským a adoptivním rodinám (Centrum náhradní rodinné péče) a také rodinám, ve kterých je vývoj dítěte ohrožen, nebo tam, kde bylo dítě z péče rodičů odebráno a pracujeme společně na možnosti návratu dítěte zpět do rodiny (Podpora pro rodinu a dítě).

Amalthea je registrovaným poskytovatelem sociálních služeb (sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách) v rámci Pardubického kraje, její profil můžete najít v registru poskytovatelů Ministerstva práce a sociálních věcí. Amalthea je také pověřena k výkonu sociálně-právní ochrany dětí dle zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, tzn. je povinna respektovat zájmy dítěte, upozorňovat na ohrožení dítěte a jednat vždy v nejlepším zájmu dítěte.

V prosinci roku 2009 Amalthea úspěšně prošla inspekcí sociálních služeb, v rámci níž byla kontrolována kvalita práce sociálních pracovníků organizace a soulad činnosti organizace se Standardy kvality sociálních služeb.

Posláním programu Centrum náhradní rodinné péče je spoluvytvářet podmínky pro zdravý vývoj dětí v náhradních rodinách východních Čech prostřednictvím setkávání, doprovázení, poradenství a vzdělávání.

Cílem Centra náhradní rodinné péče Amalthea je doprovázet rodiny v náhradní rodinné péči v obtížných situacích, napomáhat rodině v období přijetí dítěte do náhradní rodiny, přispívat k všestrannému rozvoji dětí v náhradní rodině, pomoci pěstounům a adoptivním rodičům zajišťovat naplňování potřeb dítěte. Amalthea má také za cíl zvyšovat odbornost pěstounů a adoptivních rodičů v péči o dítě a informacemi a osvětou zvyšovat zájem veřejnosti o náhradní rodinnou péči. Nabídku služeb přizpůsobujeme potřebám rodin.

## JAK NÁS KONTAKTOVAT

E-mail: [pestouni@amalthea.cz](mailto:pestouni@amalthea.cz)

Tel.: 773 952 819

[www.amalthea.cz](http://www.amalthea.cz)

[www.facebook.com/o.s.Amalthea](https://www.facebook.com/o.s.Amalthea)



**JSEM SPECIÁLNÍ BRÁCHA...  
JSEM SPECIÁLNÍ SÉGRA...  
...PROTOŽE NAŠI JSOU PĚSTOUNI!**

Knížka pro děti a mladé lidi,  
jejichž rodina se stala rodinou pěstounskou.

**AMALTHEA 2013**

**Autorský tým:**

Petra Nela

Veronika

Magdalena

Sára

Vilém

Ria

**Tato publikace vznikla  
za podpory Nadace Sirius.**