

Zdroje stresu a způsoby jeho zvládní v rodinách s dvojčaty

Bc. Vendula Přikrylová

Diplomová práce
2010/2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Vendula PŘIKRYLOVÁ**
Osobní číslo: **H09281**
Studijní program: **N 7501 Pedagogika**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Zvládání zátěžových situací v rodinách s dvojčaty**

Zásady pro vypracování:

Vyhledání a shromažďování materiálů pro vypracování teoretické části.

Vypracování teoretické části.

Příprava a realizace výzkumu v prostředí Klubů dvojčat a vícerčat a u vybraných rodin.

Zpracování získaných dat a jejich vyhodnocení.

Shrnutí výsledků výzkumu a přijetí odpovídajících závěrů.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

RULÍKOVÁ, K.: Dvojčata. Jejich vývoj a výchova. Praha, Portál 2002. ISBN 978-80-251-2113-9.

RULÍKOVÁ, K.: Co nevíte o dvojčatech. Praha, Portál 2009. ISBN 978-80-7367-613-1.

KŘIHOVLAVÝ, J.: Psychologie zdraví. Praha, Portál 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada 1994. ISBN 80-7169-121-6.

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J., JEŽEK, S.: Základy kvalitativního výzkumu :postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice, ALBERT 1999. ISBN 80-85834-60-X.

DISMAN, M.: Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha, Karolinum 2002.

ISBN:80-7184-141-2

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Hana Včelařová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

19. ledna 2011

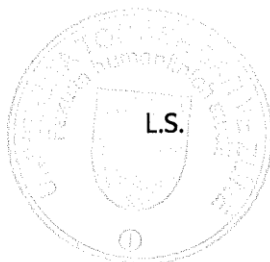
Termín odevzdání diplomové práce:

29. dubna 2011

Ve Zlíně dne 19. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 13.4.2010

Přibylková Vendula

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Abstrakt česky

Diplomová práce se věnuje problematice zdrojů a zvládnání stresu v rodinách s dvojčaty. Nejdříve se zabýváme systémovým pojetím rodiny a zdravým fungováním rodin, dále navazujeme na problematiku stresu v rodině a tento fenomén se snažíme podrobně rozebrat. Popisujeme strategie zvládnání stresu a neopomenuli jsme věnovat pozornost rodinné resilienci. Poslední kapitola teoretické části je věnována konkrétně rodinám s dvojčaty. Jsou zde popsány některé zátěžové situace, se kterými se rodiny běžně potýkají, zabýváme se vztahy v rodině a uvádíme také statistické údaje porodnosti dvojčat v ČR. V praktické části uvádíme výsledky výzkumu, který byl realizován v březnu-dubnu 2011 v rodinách s dvojčaty. Výzkum se zabývá zjištěním, jaké jsou zdroje stresu a jaké způsoby jeho zvládnání rodiny s dvojčaty volí.

Klíčová slova: dvojčata, rodina, rodinné fungování, stres, copingové strategie, resilience,

ABSTRACT

Abstrakt ve světovém jazyce

Diploma thesis is focus on source issues and stress coping in families with twins. We are dealing with systemic approach of families and healthy functioning of families at first, and then we continue with stress problems in families in really detailed analysis. After that, we are talking about coping strategy of stress and family resilience. The last chapter of the theoretical part is dedicated to concrete families with twins. There are described some of the stress situations, which are really common in that kind of families. Also we are dealing with the family relations and statistical data of twin birthrate in the Czech Republic. In the practical part of the thesis, we are presenting research results from the research that was realised in march – april 2011 in families with twins. Research is about stress sources and about a way how the families with twins are dealing with it.

Keywords: twins, family, family functioning, stress, coping strategy, resilience

Motto

„Každá změna vytváří stres. Přizpůsobivost ho léčí.“

Selye

Poděkování

Za vznik této diplomové práce bych chtěla vyjádřit poděkování všem, z jejichž výzkumů a znalostí jsem čerpala informace. Dále velký dík patří mojí vedoucí diplomové práce PhDr. Haně Včelařové, jejichž cenných rad si velmi vážím a v neposlední řadě všem respondentům, kteří mi umožnili realizovat výzkum.

Zlín, 2011

Vendula Příkrylová

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 RODINA A JEJÍ FUNGOVÁNÍ	14
1.1 RODINNÝ SYSTÉM.....	14
1.2 FUNGOVÁNÍ RODINY.....	16
1.2.1 Koncepce funkční rodiny podle Satirové	16
1.2.2 Koncepce funkční rodiny podle Plaňavy.....	18
1.2.3 Koncepce funkční rodiny podle Matouška.....	19
2 TEORIE RODINNÉHO STRESU	21
2.1 DEFINICE STRESU.....	21
2.1.1 Rodinný stres.....	22
2.1.2 Příčiny stresu	23
2.1.3 Stresory.....	25
2.1.4 Fáze stresu	26
2.2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU V RODINĚ.....	26
2.2.1 Objasnění termínů coping, adaptace a strategie	27
2.2.2 Volba strategie zvládání stresu podle Křivohlavého.....	29
2.2.3 Obranné mechanismy	29
2.2.3.1 Přehled obranných mechanismů	29
2.2.3.2 Společné znaky obranných mechanismů a copingových strategií	30
2.2.4 Nevhodné ventily řešení stresu.....	30
2.3 RODINNÁ RESILIENCE	31
2.3.1 Pojetí individuální resilience.....	31
2.3.2 Pojetí rodinné resilience	32
2.3.3 Rodina jako zdroj odolnosti vůči zátěži	33
3 RODINY S DVOJČATY	35
3.1 DEFINICE DVOJČAT	35
3.1.1 Dvojvaječná a jednovaječná dvojčata	35
3.2 FREKVENCE VÍCEČETNÝCH PORODŮ U NÁS.....	36
3.3 ASISTOVANÁ REPRODUKCE	37
3.3.1 Definice	37
3.4 TĚHOTENSTVÍ.....	38
3.5 POROD DVOJČAT.....	38
3.6 PSYCHOLOGICKÁ ADAPTACE NA VÍCEČETNÉ TĚHOTENSTVÍ	39
3.7 VZTAHY V RODINĚ S DVOJČATY	40
3.7.1 Rodiče dvojčat.....	41
3.7.2 Role matky	41
3.7.3 Role otce.....	41
3.7.4 Role sourozenců	42

3.8	IDENTITA DVOJČAT	42
3.9	ZÁTĚŽOVÉ SITUACE V RODINÁCH S DVOJČATY	43
3.9.1	Spánková deprivace a poporodní deprese	43
3.9.2	Syndrom kočárkového stresu	44
3.9.3	Finanční situace.....	44
3.10	KLUBY DVOJČAT V ČR.....	45
II	PRAKTICKÁ ČÁST	47
4	PLÁNOVÁNÍ VÝZKUMU	48
4.1	POPIS VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	48
4.2	CÍL VÝZKUMU	48
4.2.1	Výzkumné otázky.....	49
4.3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	49
4.4	POJETÍ VÝZKUMU	50
4.5	VÝZKUMNÝ VZOREK	50
4.5.1	Popis výzkumného souboru	51
4.5.2	Označení jednotlivých respondentů	51
4.6	VÝZKUMNÉ TECHNIKY	52
4.6.1	Polostrukturované interview	52
4.6.2	Návštěva v rodině.....	54
4.7	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	54
4.7.1	Interview.....	54
4.7.2	Návštěva v rodině.....	55
5	VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	56
5.1	NÁVŠTĚVA V RODINĚ	56
5.1.1	Rodina A	56
5.1.2	Rodina B.....	57
5.1.3	Rodina C:	57
5.2	SHRNUTÍ ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ	58
5.3	INTERVIEW	59
5.3.1	Kategorie: Reakce na početí dvojčat	60
5.3.2	Kategorie: Přípravy na narození dvojčat	61
5.3.3	Kategorie: Změny v materiální oblasti	62
5.3.4	Kategorie: Změny v partnerské oblasti.....	63
5.3.5	Kategorie: Změny v životním stylu	63
5.3.6	Kategorie: Změny v kontaktu s okolím.....	64
5.3.7	Kategorie: Způsoby pomoci	65
5.3.8	Kategorie: Zdroje vyčerpání.....	65
5.3.9	Kategorie: Volba relaxace	66
5.3.10	Kategorie: Kluby dvojčat	67
5.3.11	Kategorie: Doporučení pro nastávající rodiče.....	67
5.4	SHRNUTÍ ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ	68
5.4.1	Analýza zdrojů stresu a způsobů jeho zvládnání	68

5.4.2	Analýza připravenosti rodičů na narození dvojčat	69
5.4.3	Analýza spolupráce členů domácnosti a příbuzných.....	70
5.4.4	Analýza vztahových a věcných změn.....	70
5.4.5	Analýza vědomí rodičů o Klubech dvojčat	71
5.4.6	Analýza doporučení pro nastávající rodiče	72
ZÁVĚR		73
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		76
SEZNAM TABULEK.....		79
SEZNAM PŘÍLOH.....		80

ÚVOD

Téma předkládané diplomové práce se zabývá zdroji stresu a jeho zvládnání v rodinách s dvojčaty. Důvod naší volby především ovlivnila návštěva Klubu dvojčat v Olomouci. Po konzultaci se zakladatelkami olomouckého Klubu dvojčat jsme dospěly k závěru obrátit pozornost k zátěžovým situacím v rodinách s dvojčaty, jelikož nová zjištění by pro samotný klub a jeho uživatelky byla přínosem. Jedná se totiž o dosud ne příliš probádanou problematiku. Odborníci, odborná literatura, společnost, ale i stát trpí nedostatkem zájmu o specifické potřeby a specifika rodin s dvojčaty vůbec. Je dokázáno, že počet narozených dvojčat rok od roku rapidně stoupá v souvislosti s úspěšností a zdokonalením léčby neplodnosti metodami asistované reprodukce. Dvojčectví bylo dříve považováno za ojediněle výjimečný a zcela přirozený úkaz, zatím co v současnosti ztrácí tuto přirozenost a kočárek s dvojčaty se pomalu stává běžným jevem.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem teoretické části práce je seznámit čtenáře s problematikou rodin s dvojčaty, konkrétně tedy se zdroji jejich stresu a způsobem zvládnání stresových situací. Teoretickou část jsme rozčlenili do tří tematických okruhů. V prvním okruhu pojednáváme všeobecně o rodině a zdravém rodinném fungování. Vymezuje pojem rodinný systém a uvádíme několik koncepcí rodinného fungování z pohledu různých autorů. Ve druhém okruhu se zaměřujeme na rodinný stres, jako součást každodenního života. Vymezuje pojmy rodinný stres, stresory, strategie zvládnání stresu, resilience, zabýváme se příčinami stresu a jeho fázemi. Uvádíme volby strategií stresu a obranné mechanismy a jmenujeme nevhodné ventily při řešení stresových situací. V posledním okruhu se zaměřujeme konkrétně na rodiny s dvojčaty. V úvodu kapitoly definujeme stěžejní pojem dvojčata a jejich dělení, uvádíme statistické údaje vícečetných porodů v ČR a v souvislosti s tím věnujeme krátkou pozornost asistované reprodukci, jakožto jedné z hlavních příčin nárůstu vícečetných porodů u nás. Krátce se zabýváme průběhem těhotenství a porodem dvojčata a rozebíráme jednotlivé vztahy v rodinném systému. Zmíněna je také problematika identity dvojčat a možné zátěžové situace v těchto rodinách. V závěru kapitoly uvádíme krátké povídání o historii Klubů dvojčat v ČR a jejich současném fungování.

V praktické části popisujeme plánování, průběh a výsledky kvalitativního výzkumu, který byl realizován v březnu-dubnu 2011 v zázemí rodin s dvojčaty. Cílem výzkumu bylo, po-

mocí polostrukturovaného interview a návštěvy v rodině zjistit, jaké jsou zdroje stresu a jaké způsoby jeho zvládnání rodiny s dvojčaty volí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 RODINA A JEJÍ FUNGOVÁNÍ

Tato kapitola nás uvádí do problematiky rodin a jejich fungování. Objasňujeme zde systémový pohled na rodinu, jež je nesmírně důležitý z toho důvodu, abychom na rodinu nahlíželi jako na celek. V rámci rodiny je nepostradatelné zdravé rodinné fungování, proto je zde podrobně rozebíráme z pohledu různých autorů.

Věda zabývající se rodinou nese název Psychologie rodiny. V současnosti je poměrně mladou psychologickou disciplínou, jež se jako teoretická vědní disciplína teprve rodí, zatímco v praxi se již poměrně dlouho rozvíjí v podobě psychologického rodinného poradenství a rodinné terapie (Veselá R. a kol., 2003).

Kramer 1980 (In Sobotková, 2007, s. 22.) vymezuje rodinu takto: „Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (ale ne nutně) vázani hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoli mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby, může být užíván pojem rodina, i když jde např. o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.“

Možný (1990) ve své publikaci popisuje současné vnímání rodiny ve světě a to, že se jedná o instituci racionální, pragmatickou, funkčně vertikálně hierarchizovanou a kulturně omezující a zároveň ji vnímá jako zvláštní soukromý svět autenticity, spontaneity, přirozené rovnosti a emocionality.

1.1 Rodinný systém

Vývojová psychologie upřednostňuje definovat rodinu jako „systém.“ Systémové myšlení pojímá rodinu nejen v kontextu prostorovém (systém, subsystémy, jejich hranice atd.), ale i v kontextu časovém. Je třeba si však uvědomit, že ne všechny přístupy zabývající se rodinou jsou podloženy systémovou teorií (Nichols, 1984 in Sobotková, 2007). Díky systémovému pojetí pochopíme individuální chování v kontextu rodiny jako celku, kde vlastně případné potíže souvisí s celkovým fungováním rodiny. Systémový přístup nám tedy umožní uchopit skutečnost, získat a zpracovat informace a posléze zvolit vhodnou intervenci (Sobotková, 2007).

V každém systému existuje napětí mezi silami, k tomu se vztahují termíny morfofostáze a homeostáza. Morfofostáze má význam ke vztahu k silám, jež zachovávají strukturální stabilitu či dynamickou rovnováhu systému, zatím co homeostáza vypovídá o udržení behaviorální stálosti v systému. Tyto mechanismy podporují růst, inovaci, změnu, umožňují adaptaci systému na nové podmínky prostřednictvím pozitivních zpětných vazeb. Fungování rodinného systému vyžaduje vhodnou rovnováhu mezi dvěma systémy, mezi které patří udržování stability a přizpůsobování se změnám. Stabilita rodiny je skutečně zakotvena ve změnách. Aby mohla být rodina adaptabilní a přitom si uchovala pocit kontinuity a rodinnou identitu, musí být v rovnováze a mít určitý řád. Zároveň musí citlivě reagovat na potřeby změny a růstu jak u jednotlivých členů, tak u rodiny jako celku a nesmí opomenout reagovat na měnící se vnější podmínky (Goldenberg, Goldenberg, 1998, in Sobotková 2007).

Matoušek (1997) má však jisté výhrady proti klasickému systémovému pojetí rodiny. Dokáže sice dobře popsat homeostatické pochody udržující systém v rovnovážném stavu, ale problém vývoje systému se jí už vymyká. Popisuje se, jak se vyvíjecí systém stává stále komplexnějším díky přibývajícím informacím, ale přínosnost těchto konceptů je pochybná.

Důležitým pojmem mimo rodinný systém je také rodinný proces (family process). Jedná se o tzn. akce a interakce různých složek uvnitř i mimo rámec systému rodiny. Slouží tedy k popisu složitosti rodinných interakcí. Mezi první odborníky, kteří popsali rodinné systémy, patří Kantor a Lehr (In Sobotková, 2007) a shrnují je do čtyř základních kategorií:

- Rodinné systémy jsou *organizačně složité*. Rodiny vytvářejí spleť vzájemně propojených vztahů. Vztahy mezi nimi jsou cirkulární, vzájemně se ovlivňují. Složitost zkoumání.
- Rodinné systémy jsou *otevřené*. Schopnost reprodukce a změny.
- Rodinné systémy jsou *adaptabilní*. Vyvíjí se a mění na základě citlivých reakcí na podněty vnějšího a vnitřního původu.
- Rodinné systémy jsou *systémy průběžné informační výměny*. Důležitou roli zde hraje transmise informací.

Stručně zde uvedeme charakteristické znaky rodinného systému. Podstatou jsou mnohými považovány *rodinné interakce*, jelikož kvalita interakcí v rodině poškozuje či podporuje fungování rodiny. Dalším důležitým znakem je *míra jejich otevřenosti* či

uzavřenosti. A na závěr jsou tu *subsystémy*, které jsou součástí každé rodiny. Mezi nejpodstatnější patří manželský (partnerský) subsystém, subsystém rodič-dítě a sourozenecký subsystém (Sobotková, 2007).

1.2 Fungování rodiny

Parametry fungování rodiny jsou vymezovány odlišně různými autory. A však výstižné vymezení rodinného fungování uvádí S. R. Sauber a kol. (In Sobotková, 2007) a rozděluje schopnost funkčnosti rodiny do čtyř oblastí:

- Osobní fungování (jedná se o spokojenost členů se svou pozicí a rolí v rodině)
- Manželské fungování (spokojenost v sexuální oblasti a vzájemný soulad)
- Rodičovské fungování (pocit obohacení rodičovskou rolí a odpovědnost za výchovu dětí)
- Socioekonomické fungování (socioekonomická úroveň a sociální začlenění rodiny).

Kymplová (2008) považuje za dva základní pilíře zdravého rodinného fungování intimitu a osobní autonomii. Cílem je, aby se členové rodiny dokázali těšit ze vzájemné blízkosti a sounáležitosti, přitom se dokázali respektovat, ale i podporovat jedinečnost každého z nich, včetně dětí. Podle Pattersonové (In Sobotková, 2007) je rodinné fungování způsob, jakým rodina plní své funkce, které autorka vypočítává takto:

- začlenění jedince do rodinné struktury, jež podněcuje pocit sounáležitosti, ovlivňuje osobní identitu, zaměření a smysl života
- ekonomická podpora, jež napomáhá zajišťovat základní i rozvojové potřeby členů rodiny
- péče, výchova a socializace, umožňují všestranný vývoj dětí i dospělých, zprostředkovává sociální hodnoty a normy
- ochrana zranitelných členů, kam patří mladí, nemocní, či handicapovaní

1.2.1 Koncepce funkční rodiny podle Satirové

Rodinná terapeutka Satirová (1994) si všímá čtyř klíčových aspektů rodinného života:

- Sebehodnocení – pocity a názory o sobě samém.

- Komunikace – způsoby dorozumívání se mezi sebou.
- Pravidla – kterými se lidé řídí, nakonec vyvíjí rodinný systém.
- Společenská vazba – způsob jakým se chovají k ostatním lidem a institucím.

Sebehodnocení

Ve funkčních rodinách převažuje vysoké sebehodnocení členů rodiny. U člověka s vysokým sebehodnocením se projevují tyto charakteristiky: zodpovědnost, schopnost soucitu, lásky a porozumění, integrita, víra ve vlastní schopnosti aj. Nezbytnou součástí spokojeného rodinného soužití je vysoká míra sebeúcty, jež je schopnost vážit si sám sebe a chovat se k sobě s důstojností, láskou a opravdovostí. Satirová zdůrazňuje, že z kladného postoje k sobě se pak vyvozují i kladné postoje k druhým lidem. Dítě se v rodině učí svoji hodnotu, největší význam tohoto učení převládá zejména do šesti let věku. Podle autorky však i pokud dítě vyrůstá v nevyhovujícím prostředí, je možné v průběhu života vlastní sebeúctu posílit.

Komunikace

Ve funkčních rodinách se vyskytuje komunikace jasná, přímá, specifická a především upřímná. Klíčovým faktorem je otevřenost a vyjadřování svých myšlenek a pocitů. Komunikace v rodině je jako každá jiná taktéž spojována s neverbální složkou, která vždy ovlivňuje obsah sdělení a pro správné pochopení kontextu je nesmírně důležitá. Satirová definuje pojem kongruence, který znamená soulad mezi verbální a neverbální komunikací, tedy mezi tím co člověk říká a co si myslí. V praxi popsala určité fyzické komunikační postoje, jež jsou viditelně pro druhé lidi nekongruentní, aniž by si to však samotný „vypravěč“ uvědomoval: smířlivec (Placater), vinič (Blamer), počítač (Computer) a rušič (Distracter).

Pravidla

Každá rodina si vytváří pravidla, kterými se jednotliví členové řídí, měly by být však vitální, dynamickou a vlivnou silou v rodinném životě. Ve funkční rodině jsou pravidla většinou pružná, humánní, přiměřená a zaměnitelná. Jednotliví členové jsou s těmito pravidly seznámeni a rodina se dostatečně ujasňuje, do jaké míry všichni tyto pravidla pochopili, aby se předešlo případnému porušení. Jedna z charakteristik zdravé rodiny je schopnost udržet pravidla na úrovni odpovídající současné situaci. Dobrá pravidla členy neomezují, ale pomáhají jim.

Společenská vazba

Vazbou rozumíme, jak se rodina chová k ostatním lidem a institucím mimo rodinu. Ve funkčních rodinách převládá otevřená a důvěřivá vazba na společnost a s možností volby. Otevřený systém prosperuje vysokou sebeúctou, pevným spolehlivým sebehodnocením, pravidla odpovídají současnosti a mění se podle potřeby, komunikace je přímá, jasná kongruentní. Naopak uzavřený systém je tvořen zpochybňujícím sebevědomím, čím dál více závislejším na jiných lidech, nelidskými pravidly a komunikace je nejasná nepřímá a nekongruentní. Rodina je přirozeným místem pro růst a výchovu. Aby však splnila svůj cíl, musíme ji neustále sledovat, měnit a opět přetvářet. To je možné pouze a jedině v otevřeném systému.

1.2.2 Koncepce funkční rodiny podle Plaňavy

Plaňava (2000) zdůrazňuje holistický pohled na rodinu jako na strukturovaný systém, jehož smyslem, z hlediska fungování, je utvářet relativně bezpečné, stabilní prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí. Důležitou roli v rodině hraje dynamika, která postihuje vývoj, procesualnost a jejich utváření. Fungující rodina je tak charakterizována v čase a prostoru, je zasazena do určitého prostoru (byt, domek), jež je vymezen zřetelnou hranicí vůči okolnímu světu. Tento prostor rodina utváří, udržuje, případně rozšiřuje či v průběhu času mění. Pro vznik domova je však zapotřebí utvářet a udržovat specifické psychologické prostředí, v němž převažují kladné emoce, vzájemná blízkost, akceptace, podpora a kooperativnost. Aby rodina mohla naplňovat svůj smysl a poslání, tento psychologický prostor by pak měl být relativně stabilní a bezpečný, což znamená absenci krizí, problémů a nejistot. Pocity bezpečí a jistoty v rodině vedou k úspěšnému zvládnutí krizí a problémů a podpoře mezi sebou. Autor charakterizuje funkční rodinu pomocí čtyř základních komponent a dvou procesů:

1. **Struktura rodiny** – patří sem uspořádání členů rodiny, jejich charakteristiky, vzájemné vazby a pozice, organizovanost rodiny, aliance a hierarchizace a zároveň rozdělení kompetencí. Tento pojem též zahrnuje hranice mezi systémy a subsystémy, tj. generační a osobnostní hranice uvnitř rodiny včetně míry a kvality propojení rodiny s širší rodinou a komunitou. Do struktury rodiny rovněž patří rozdělení práv a povinností mezi členy rodiny.

2. **Intimita** – zde je kladen důraz na emoční a citové kvality, zejména na tzv. psychologickou atmosféru rodiny, čímž rozumíme pocity a vědomí vzájemné blízkosti, projevy zájmu a vřelosti, podporu či vzájemnou závislost. Rozlišujeme intimitu manželskou, rodičovskou a sourozeneckou.
3. **Osobní autonomie** – lze ji charakterizovat jako kvalitu a kvantitu diferenciaci mezi členy rodiny, tzn. nakolik má každý člen v rodině prostor k rozvíjení vlastní identity, autonomie, svých zájmů a dispozic. Je-li soužití v rodině fungující, umožňuje rozvíjet osobní autonomii všech členů a současně prožívat intimitu.
4. **Hodnoty a postoje** – řadíme sem životní hodnotovou orientaci rodiny, tedy kam směřuje usilování rodiny v dané etapě jejího vývoje. Jedná se o systém priorit – do čeho rodina investuje čas a energii, popř. peníze a jaká je hierarchizace a preference tohoto úsilí. V počátcích jde zejména o hodnotovou orientaci a preference manželů, které mohou být totožné nebo rozdílné. V pozdějších etapách jde o očekávání rodičů od dětí a naopak. V této souvislosti se hovoří o postojích, které mohou soužití posilovat, nebo může dojít k nereálným očekáváním.

Uvedené čtyři komponenty zachycují především průřez a pohled na rodinu. Vystihují tedy strukturu a organizovanost, vztahy a vzájemné propojení v dané etapě rodiny. V průběhu času se struktura pozměňuje, přetvářejí se vztahy mezi intimitou a osobní autonomií a také se transformují hodnotové orientace. Všechny tyto změny souhrnně nazýváme pojmem dynamika.

1.2.3 Koncepce funkční rodiny podle Matouška

Matoušek (1997) se přiklání k názoru, že spolehlivých výzkumů funkčních rodin je stále velmi málo. Zejména těch, které jsou založeny na metodě dlouhodobého přímého pozorování. Upřednostňuje pojem funkční rodina před výrazy normální, harmonická nebo zdravá rodina. Přijatelné je i označení neklinická rodina, kde naopak klinické rodiny jsou charakteristické přítomností nějaké poruchy. Vychází se tedy z pojetí normy jakožto nepřítomnosti poruchy. Neexistuje však závazný model rodiny, proto je nutné soustředit se na hlavní funkce rodiny, jako je výchova dětí a dále uspokojování potřeb dospělých členů rodiny. Mezi oběma protipóly rodin lze nalézt řadu rozdílů, které následně popisují níže.

Co se týče klinických rodin, běžným jevem jsou ostré mocenské boje, jež často vedou k roztržení rodiny na dva tábory. Ve vnitřních vztazích se vyskytuje nedůvěra a očekávání

nepříjemností. Potřeby a přání členů rodiny jsou odmítány, přijímány jako nepřijatelné a neoprávněné. Nacházejí se zde známky distancovanosti a neangažovanosti. V komunikaci se nachází mnoho nedorozumění, zmatků, vysoká stereotypie, rodina se drží zaběhlých způsobů komunikace a neodvažuje se hledat nové alternativy. Navíc komunikační iniciativa bývá nízká, může se však objevit někdo, kdo se pokládá za mluvčího rodiny a strážce rodinných pravidel. Při pozorování dysfunkčních rodin se projevuje mnoho negativních emočních projevů, od ironizování až k otevřenému a přímému napadání. Téměř vůbec se nevyskytuje aktivní naslouchání. Mohou se objevit i neskrývané projevy beznaděje a zoufalství. Tyto rodiny mohou mít i problém zvládat běžnou provozní rutinu domácnosti. Někteří členové rodiny se absolutně běhu domácnosti vyhýbají. Nejsou zde jasné kompetence, požadavky se nikdo neřídí.

Naopak v neklinické rodině se očekává dobré za dobré. Členové rodiny se respektují a berou na sebe ohledy. Jsou typické pevnou soudržností mezi rodiči, kterou vnější vlivy neohrožují. Je zde jasná hierarchie odpovědnosti a jedinečnost jednotlivců je hodnocena pozitivně. Každý zde mluví sám za sebe, promluvy jsou jasné, přímé a komunikace je živá a aktivní. Rodina je otevřená pro nová řešení problémů, vyskytuje se hodně humoru. Panuje zde pozitivní atmosféra. Ve funkční rodině je zvládán domácí provoz hladce, bez velkého dohadování. O závažnějších záležitostech rozhodují rodiče. V některých rodinách je dokonce dětem povoleno diskutovat s rodiči a při konečném rozhodnutí je na přání dětí brán ohled.

Z toho jak jsme definovali výše funkční a nefunkční rodiny nevyplývá, že např. funkční rodiny nemají spory, nebo komunikační nejasnosti, ale takových projevů je relativně méně a nepřevažují. Nejpodstatnější ve funkčnosti rodiny je umění kooperace, vnímání potřeb členů rodiny a vyhýbání se negativnímu nálepkování.

2 TEORIE RODINNÉHO STRESU

Tato kapitola vypovídá všeobecně o stresu, zabývá se stresem jak v rodinném prostředí, tak v rovině obecné, vysvětluje jeho příčiny. Věnuje se problematice odbourávání stresu, popisuje tedy druhy strategií zvládnání stresu. V závěru se zabývá odolností vůči stresu - resiliencí a definuje ji v rodinném prostředí.

Zdravé rodinné fungování je často vymezováno jako schopnost rodiny účinně zvládat náročné či stresové životní situace a přizpůsobovat se změnám. S tím souvisí i schopnost rodiny adaptovat se při zátěžové situaci, hledat a nacházet novou rovnováhu (Shapiro, 1983; in Sobotková, 2007).

Salye (In Křivohlavý, 1994) uvádí, že lidé se nejčastěji dostávají do stresu, jsou-li zklamáni v mezilidských vztazích (nevěra manželů, rozvod, zrada či zklamání důvěry aj.)

2.1 Definice stresu

Definicí stresu existuje několik, žádná však nedošla všeobecnému uznání. Podle Schreibera (1992, s. 11) je ve světě nejvíce uznávaná Selyeho definice, která zní: „Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený.“

Podle Battisona (1999) termín „stres“ v běžném jazyce používáme k označení příznaků, kterými tělo reaguje na rostoucí napětí. Dá se říci, že určitá míra stresu člověku dokonce pomáhá zvládnout náročné životní situace. Nadměrný stres však působí na lidský organismus negativně. Klíčovou podmínkou pro zvládnání stresu je nalezení rovnováhy mezi napětím a uvolněním. Pokud je lidské tělo po dlouhou dobu vystavováno stresu, objeví se některé z typických příznaků:

- Bolesti hlavy
- Únava
- Nesoustředěnost
- Podrážděnost
- Agresivní chování
- Bušení srdce
- Zažívací potíže
- Přejídání se nebo nechutenství

- Kožní problémy

Dlouhodobý stres může být také způsoben kombinací vnitřních a vnějších faktorů:

- Změna životního stylu, jejímž následkem je pocit nejistoty a úzkosti.
- Negativní sebehodnocení.
- Senzorické vjemy, jež vyvolává hluk, chlad, horko či vlhkost.
- Přeplněné prostory.
- Nedostatek podnětů způsobených izolací, nudou nebo opakujícími se úkoly.

Křivohlavý (1994) uvádí dělení stresu podle rozměru a podle kvality.

1. Podle rozměru:

- **Hyperstres** – jedná se o stres, který přesahuje hranici adaptability.
- **Hypostres** – stres který zatím nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale dlouhodobým působením může dojít ke zvratu.

2. Podle kvality:

- **Distres** – jedná se o negativně působící stres, používá se pro nejnepříjemnější stresové situace. Obvykle se používá pouze termín stres v negativním slova smyslu.
- **Eustres** – naopak se jedná o kladně působící stres. Příkladem může být rozechvění se při očekávání pozitivní emocionální události.

2.1.1 Rodinný stres

Rodinný stres znamená nespécifický požadavek na adaptační chování rodiny. Úroveň stresu v rodině je závislá na závažnosti a intenzitě stresoru, na jeho hodnocení a vnímání členů rodiny, na zdrojích a možnostech zvládat stres, na fyzické a psychické kondici rodinných příslušníků v době objevení stresu. Vliv mají také události, jež rodina zažila v minulosti (úspěšně zvládnutá stresová událost může posílit víru ve vlastní schopnosti zvládat další stresové situace, a naopak), aktuální vztahy a citová atmosféra v rodině. Rodinný distres je negativní stav, který rodina vnímá jako ohrožující a nepříjemný. Rodinný eustres je stav pozitivní, kdy je nerovnováha přijímána jako výzva, jež je třeba akceptovat a řešit (Sobotková, 2007).

Se stresem jednoznačně souvisí druh rodinného zázemí. Kvalitní rodinné zázemí je klíčovým faktorem pro snadnější překonávání životních potíží. Důležité je zejména citové zázemí, které člověku poskytuje pocit jistoty, bezpečí a porozumění. Kvalita vztahů v rodině má vliv nejen na subjektivní pocit, ale i na zdravotní stav. Vlivem různých okolností se

vztahy v rodině obměňují, je nutné se na tyto změny, jako je třeba narození dítěte, puberta, či odchod dospělého dítěte z domova, připravit (Irmíš, 1996).

2.1.2 Příčiny stresu

Battison (1999) uvádí, že období stresu nejčastěji vyvolávají potíže v soukromém okolí. Vzájemné vztahy a jednání lidí mohou způsobit projevy považované za vedlejší příznaky psychického stresu. Patří sem obavy z neúspěchu, náladovost, celkový pocit úzkosti či panického strachu, viny, studu, vzteku, odporu nebo nezájem o sex. Autor příčiny psychického stresu v rodině dělí do pěti kategorií:

- **Problémy v osobních vztazích**
 - Rozchod s partnerem
 - Neshody v manželství
 - Žárlivost
 - Odluka a následný rozvod
- **Starosti s dětmi**
 - Problémy ve škole
 - Puberta
 - Užívání drog, alkoholu
 - Nepslušnost
 - Porušování pravidel
 - Odchod dítěte z rodiny
- **Rodiče**
 - Společné bydlení s rodiči
 - Velká vzdálenost, nedostatečný kontakt s nimi
 - Zhoršení jejich fyzického a psychického stavu
 - Finanční závislost

- **Finanční starosti**
 - Nedostačující příjem na uživení rodiny
 - Hrozba ztráty zaměstnání
 - Velké finanční zatížení
 - Dluhy, hazardní hry nebo sázky

- **Fyzické potíže vyvolané nebo umocněné stresem**
 - Vysoký krevní tlak
 - Bolesti zad
 - Astma
 - Syndrom podrážděného žaludku
 - Migréna aj.

Existují i vnější stresující faktory, kterých je celá řada. Mohou sem patřit vztahy na pracovišti, cestování do práce, neshody se sousedy, nebo bydlení v hlučné či znečištěné lokaci a mnohé další.

Matějček a Dytrych (2002) jmenují oblasti, které jsou nejčastěji předmětem rodinných sporů. Patří sem zejména **ekonomika**, kdy nedostatek financí často vede ke stavům úzkosti a k ohrožení základních potřeb jako je jistota a bezpečí. Další konfliktní oblast je **nezájem o rodinu**, jež většinou nastává po narození potomka. Matka přilne k dítěti a otec si ponechává i nadále své zájmy, přátelé, postavení v práci, často pak dochází k oddalování příchodu domů, jelikož doma čekají četné povinnosti problémy s nimi spojené, jež potřeba řešit. Autoři uvádí také **konflikty s prarodiči dítěte**, to souvisí se dvougeneračním soužitím. Za častou konfliktní situaci je považována i **výchova a prosperita dítěte**. Může se totiž stát, že rodiče svádějí jeden na druhého špatné vlastnosti, či neúspěchy dítěte. Spory o výchovu jsou takřka denním atributem života rodiny. Poslední uvedenou oblastí je **citové odcizení a ztráta společných zájmů**, které většinou nastává před konečným řešením konfliktů, často následně dochází k rozpadu rodiny a rozvodu.

Příčinou stresu v rodině je **adaptabilita** neboli „přizpůsobivost,“ podle Sobotkové (2007) souvisí s rozsahem flexibility a schopnosti rodinného systému měnit svou strukturu moci, role a pravidla vztahů v závislosti na vývojovém a situačním stresu. Za **vývojový stres**

považujeme normální tranzitorní krize ve vývojovém cyklu rodiny, tzv. přechody (tj. narození dítěte, jeho vstup do školy, opuštění hnízda aj.). Naopak **situačním stresem** rozumíme např. vážné onemocnění člena rodiny, nebo jiné nečekané zátěže, které mají negativní vliv na celou rodinu. Nejznámější metoda zabývající se měřením adaptability je Olsonova metoda FACES. Názory na optimální míru adaptability se u jednotlivých autorů liší. Někteří odborníci se domnívají, že optimální je střední míra, jiní se přiklání k názoru, že mezi adaptabilitou a rodinným fungováním je lineární vztah. Z toho vyplývá, že čím je rodina adaptabilnější a pružnější, tím je pravděpodobnější zdravé rodinné fungování. Sobotková (2007) zdůrazňuje, že v rodině je důležité udržet rovnováhu mezi adaptabilitou a organizovaností, což je rozhodující při zvládání situačních stresů v rodinném životě.

2.1.3 Stresory

Na vzniku stresu se obecně podílejí tzv. stresory, které lze podle Křivohlavého (1994) chápat jako: "negativně na člověka působící vliv." Mezi stresory můžeme řadit **materiální faktory** – např. nedostatek potravy či tekutin, dále **sociální faktory** - třeba působení jednoho člověka na druhého (např. působení protivných, agresivních, netaktních, hrubých, neurvalých lidí) nebo nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek místa ap.

H. Selye (In Křivohlavý, 1994) hovoří o **fyzikálních** a **emocionálních** stresorech. Mezi tzv. fyzikální stresory řadí jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, meteorologické vlivy a jiné fyzikální jevy. Do druhé skupiny tzv. emocionálních stresorů řadí úzkostnost (anxiozitu), zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, "otrávenost," nevyspalost, senzorickou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání - anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého "tabu" atp.

Křivohlavý (1994) dělí také stresory na **ministresory**, popř. až mikrostressory a **makrostressory**. Ministresory vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostressory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy.

Jiné dělení stresorů uvádí Praško (2003) který je pouze rozděluje na **každodenní stresory** (vztahové stresory, pracovní a výkonové stresory, stresory související s životním stylem, nemoci a handicap) a **životní události** kam patří např. úmrtí partnera či blízkého člena rodiny, vážné onemocnění, ztráta zaměstnání aj.

Stresory a reakci na ně značíme jako **stresovou reakci**, jež je individuální u každého jedince. Stresové prožívání však často také souvisí s **vnitřními faktory**. Může mezi ně patřit jak vrozená zvýšená citlivost, tak celá řada dalších vlastností a postojů (Praško, 2003).

2.1.4 Fáze stresu

Stres se skládá ze tří základních fází, jež se stupňují. Díky těmto fázím je člověk schopen rozpoznat řadu varovných signálů.

1. **Varovná fáze** – jedná se o jasné varování o přítomnosti stresoru. Nejprve se objeví tělesné reakce. Zde je možné příchod stresu zavčas zastavit, pokud se tak nestane, dostaví se pocity skutečného stresu. Tato varovná fáze může být vyvolána jednotlivými podněty nebo celou skupinou podnětů.
2. **Fáze odolávání** – dostavují se frustrující pocity a jedinec začíná zjišťovat, že ztrácí příliš mnoho energie a zároveň se snižuje jeho produktivita. Neví jak má vzniklou situaci řešit.
3. **Fáze vyčerpání** – poslední fáze se projevuje únavou, stavy úzkosti a depresí. Tyto příznaky se mohou objevit postupně nebo i zároveň. V této fázi je většinou potřeba pomoc z venčí – rodina, lékař, psycholog či psychiatr (Melgosa, 1997).

2.2 Strategie zvládnání stresu v rodině

Na to, jakým způsobem lidé a rodiny zvládají zátěžové životní situace, se mnozí odborníci dívají různě. Zkoumají, jaké vlivy působí na vyrovnávání se se vzniklou situací, zda se ji lidé snaží aktivně či pasivně řešit, zda očekávají zásah zvenčí nebo jaké jsou jejich osobní charakteristiky, které pomáhají stresové události zvládat a které naopak brání jejich zvládnutí. Ve svých studiích zkoumají podmínky, díky kterým se lidé chovají daným způsobem. Následně se tedy pokusím nastínit vybrané pohledy na postupy, strategie, jež vedou ke zvládnutí stresové situace v rodině. Podle Battisona (1999) první krok, který musíme udělat je rozpoznat příčiny problémů a význam, který v našem životě mají. Melgosa (1997) uvádí,

že každý program vedoucí k řešení stresu by měl splňovat následující podmínky, a to posílit jedince a zmírnit stres a zátěž. Způsob, jímž se člověk vyrovnává se stresem, ovlivňují i psychologické a fyziologické faktory. Důležitou roli zde hraje vlastní postoj vůči stresové události a jak ji hodnotí. Zvládání stresu tedy do značné míry závisí na vlastní interpretaci určité události.

Křihovlavý (1994) jmenuje tři základní termíny související s vyrovnáváním se s těžkými životními situacemi a zvládáním stresu. Patří sem adaptace, coping a strategie.

2.2.1 Objasnění termínů coping, adaptace a strategie

Slovo coping počestěle „koupink“ znamená umět si poradit a vyrovnat se s obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací. Původ má v řeckém slově „colaphos“, jedná se o termín z boxu, kterým rozumíme přímý úder. Tím je obrazně míněno zvládnout životní krizi či konfliktní napětí. Je třeba však rozlišovat adaptaci a coping, jelikož oba termíny se vztahují k aktivitě člověka v těžké situaci. Adaptací se rozumí vyrovnání se se situacemi, které jsou poměrně běžné a snadněji zvládnutelné, zatím co coping chápeme jako boj člověka s nepřiměřenou, mimořádně silnou zátěží. Tuto zátěž pak můžeme pojmenovat jako distres. V určitém smyslu coping vyjadřuje „vyšší stupeň adaptace.“ V psychologické terminologii se při adaptaci problémy řeší a hledají způsoby řešení, na něž stačíme svými znalostmi, zatím co u copingu se jedná o řešení poměrně neobvyklých krizí a těžkých zvrátů, kde potřebné znalosti a dovednosti k dispozici nemáme (Křihovlavý, 1994).

Cohen a Lazarus (In Křihovlavý, 1994) coping definují takto: Zvládáním se rozumí jak vnitřní snaha, tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní a vnější požadavky a střety mezi těmito požadavky kladené na člověka. Jedná se o požadavky mimořádně vysoké, jež není schopen sám zdolat.

Paulík (2010) uvádí, že coping se uplatňuje v případě, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti jedince nadlimitní nebo podlimitní a je tedy nutné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní.

Lazarus (In Paulík, 2010) určuje dva základní typy copingu podle toho jak působí:

- 1. Coping zaměřený na problém** – spočívá v přímé akci, úsilí získat a využít potřebné informace a uplatnit je při změnách vlastního chování.

2. **Coping zaměřený na emoce** – převládá, pokud zhodnotíme, že se již nic dělat nedá. Přebíhá regulace emočního doprovodu v tíživé situaci.

Z předchozích odstavců je zřejmé, že strategie zvládnání stresu je možné nahradit ekvivalentem „**copingové strategie**.“ Jedná se o volení vhodných postupů v zátěžové situaci. Jsou podmíněny učením konkrétních úkonů. Důležitým pojmem jsou také **copingové styly**, které chápeme jako více obecnější stabilnější charakteristiky chování v zátěžové situaci, jež jsou silněji osobnostně zakotvené a podložené i vrozenými činiteli. Určité styly se projevují v preferenci jistých strategických postupů. Ve vztahu ke stylu lze tedy zvládací strategii chápat jako prostředek realizace přihlížející k aktuálnímu psychosomatickému stavu jedince a k vnějším podmínkám (Paulík, 2010).

Strategiemi rozumíme pečlivě vypracovaný plán, postup nebo program směřující k dosažení určitého vytyčeného cíle (Křivohlavý, 1994).

Lazarus (In Křivohlavý, 1994) uvádí jeho čtyři vytypované strategie zvládnání stresu:

- Strategie netečnosti (apatie) – člověk ve stresové situaci si nevšímá, co se děje kolem něj a upadá do stavu bezmoci, deprese či beznaděje.
- Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny) – pocity obav a strachu.
- Strategie napadení útočníka (noxy) – jedná se o obranu.
- Strategie posilování vlastních zdrojů síly – výcvik sebekontroly a sebevlády.

Strategie užívané v rodině se však liší od individuálně užívaných strategií, jelikož se týkají celého rodinného systému. Strategií je myšleno to, co rodina dělá pro to, aby získala a využila zdroje odolnosti proti zátěžovým situacím. Sobotková (2007) uvádí následující strategie:

- strategie zaměřené na snížení nároků v rodině (např. rodina se rozhodne využít při péči o nemocného rodinného příslušníka některé ze sociálních služeb)
- strategie zaměřené na průběžné zvládnání tenze v rodině (humor, relaxace, volnočasové aktivity aj.)
- strategie zaměřené na získávání dalších zdrojů (např. osobní asistence)
- strategie zaměřené na hodnocení situace a pochopení jejího významu (sdílení shodných postojů k zátěžové situaci)

Z výše uvedených strategií je zřejmé, že pro účinné využití strategií je klíčová záměrnost (intencionalita). Zvolené strategie se obvykle týkají řešení problémů, zahrnují především hledání informací, rozhodování, plánování a množství dalších postupů. Není lehké však zvolit způsob hodnocení, abychom se dověděli, jak rodina zátěžové situace zvládá. Nejasné je také měření účinnosti těchto strategií. Ke zjišťování strategií zvládání stresu v rodinách existují některé dotazníkové metody, ty však mají svá metodologická úskalí. Zásadním proto zůstává klinické posouzení tohoto problému (Sobotková, 2007).

2.2.2 Volba strategie zvládání stresu podle Křivohlavého

Při volbě je nutné brát v úvahu tři roviny: myšlenkovou, emocionální a volní, projevující se chováním toho, kdo se pro danou strategii rozhodl.

- **Kognitivní rovina** – jedná se především o myšlenkové řešení, či vyrovnání se se stresovou situací. Ten, kdo se rozhoduje, zvažuje výhodnost, či nevýhodnost několika způsobů řešení.
- **Emocionální rovina** – v úvahu se bere vše, co se týká citů zúčastněných osob. Ve stresu jsou většinou negativní emoce dominantní, jejichž odstranění nebo snížení má svou hodnotu.
- **Rovina vůle** – zde je zásadní chování toho, kdo se stresem bojuje. Patří sem i sebeovládání.

2.2.3 Obranné mechanismy

Jedná se o jakýkoliv druh činnosti, myšlení a cítění, jehož účelem je odvést pozornost a povědomí o nějaké nepříjemné skutečnosti, která vzbuzuje úzkost. Ohrožena může být sebeúcta, sebevědomí, sebehodnocení a také vlastní jádro našeho „já“ (Křivohlavý, 1994).

2.2.3.1 Přehled obranných mechanismů

Adaptace na nezvládnutelné situace je často zabezpečována obrannými mechanismy. Jedná se více či méně o neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Základem je změna hodnocení a prožívání vnímané reality. Těmito mechanismy se zabýval zejména Freud, který popsal deset základních, a jeho dcera Anna k nim přidala dalších pět. Za základ sebeobrany sebepojetí a pocitu jistoty lze považovat **nevědomé vy-**

těsnění a vědomé potlačení. Vytěsnění znamená odstranění nežádoucích pocitů a myšlenek z vědomí. Potlačení charakterizuje upuštění od subjektivně atraktivní aktivity nebo její odložení na později. Mezi další obranné mechanismy patří např. regrese (návrat k projevům chování odpovídajícím mladšímu věku), projekce (promítání svých pocitů do druhých lidí), introjekce (přivlastňování si pocitů jiných osob), racionalizace (zdůvodnění), bagatelizace (snižování významu něčeho), sebeobviňující chování, sociální izolace apod. (Paulík, 2010).

2.2.3.2 Společné znaky obranných mechanismů a copingových strategií

Společným znakem těchto dvou termínů je, že se vztahují na situace, které se pro danou osobu zdají neřešitelné. Dnes je všeobecně uznáno, že jak copingové strategie, tak i obranné mechanismy představují adaptivní snahy řídit chod dění v ohrožujících situacích. Existuje však zásadní rozdíl mezi obrannými mechanismy a copingovými strategiemi. Obranné mechanismy jsou definovány jako klamná, matoucí pojetí skutečnosti a fantazijní způsoby řešení obtíží, zatímco strategie berou ohled na realitu a respektují ji (Křivohlavý, 1994).

2.2.4 Nevhodné ventily řešení stresu

Stres je velmi nepříjemný stav, proto se často stává, že se jej člověk mnohdy snaží řešit nevhodným způsobem. Sáhne po tom, co nabízí úlevu, pro někoho může být tímto lékem proti stresu cigareta, pro jiného alkohol, či drogy v různé formě. Tyto látky sice jistou úlevu přinášejí, obvykle však člověk za to až příliš draho zaplatí – svým zdravím (Křivohlavý, 1994).

Cimický (2007) však uvádí a popisuje další nevhodné ventily, jako je léková závislost, závislost na hracích automatech či počítačových hrách nebo dokonce závislost na druhých lidech. Dokonce Rulíková (2002) ve své publikaci zmiňuje, že mnoho maminek dvojčat se svěřilo, že měly sklony ke zvýšené konzumaci alkoholu nebo léků, jinak se nervově hroutily. A to zejména ve věkovém rozmezí dětí od jednoho do tří let.

2.3 Rodinná resilience

2.3.1 Pojetí individuální resilience

Definice resilience podle Hartla (2004, s. 228) zní: „Nezdolnost, houževnatost, souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách, ve stresu, osamění, při bolestivé nemoci, k takovým činitelům patří: zdravé sebepojetí a sebeúcta, kritické myšlení, schopnost odolávat nátlaku.“

Průkopníky povědomí o resilienci u nás byli Matějček a Dytrich (1998). Provedli několik studií a výzkumů v oblasti dětské psychologie. Zajímali se především o děti, které procházely nepříznivým životním obdobím v sociální a emocionální oblasti. Otázkou bylo např. jak může nepříznivá situace ovlivnit pozdější život dítěte, zejména v období dospívání a rané dospělosti apod. Na počátku bylo jejich cílem nalézt, co vše může negativně působit na dítě a ohrožovat tak vývoj jeho osobnosti. Později byla pozornost věnována i faktorům, jež kompenzují negativní vlivy a směřují k posílení psychosociální adaptace.

V zahraničí se tento pojem začal vyskytovat v 70. letech 20. století ve spojitosti s tzv. vývojovou psychiatrií a psychopatologií. Převážná pozornost byla věnována dětem, které na vzdory riziku, dobře prospívaly. Byly označovány jako „*resilient*“ nebo „*stres-resistant*“ (Matějček, Dytrich, 1998).

Individuální resilienci dětí a dospělých se u nás nyní zabývá např. Šolcová (2009). Rozhodující u resilience je pozitivní adaptace, což znamená úspěšné splnění vývojové úlohy. Proto se mírou resilience většinou stal úspěch v dosažení životních cílů. Resilienci lze označit jako souhrnný výsledek dynamických procesů vzájemného působení mezi dětmi, rodinou a prostředím v průběhu času. Autorka resilienci vnímá jako diferenciovaný celek, v němž je potřeba poukázat na rizikové faktory, kompetence a protektivní faktory.

Resilience nebo-li odolnost v psychologii uplatňuje tři vztahové rámce, mezi které patří dispoziční faktory adaptace na zátěž, další rámeček představují procesy probíhající mezi interakcí a transakcí mezi osobností (dispozice) a prostředím (situace). Třetí vztahový rámeček klade důraz na významný podíl zátěžových situací v chování jedince (Paulík, 2010).

2.3.2 Pojetí rodinné resilience

Pojem rodinná resilience představuje vlastnosti rodiny, které umožňují čelit nepříznivým situacím a problémům a zachovat si zavedené vzorce fungování v rodině, popř. se rychle zotavit z krize, jež ohrožuje toto rodinné fungování (Sobotková, 2007).

Rodinnou resilienci lze chápat jako pozitivní vzorce chování, pozitivní interakce a fungující kompetence,

- jež rodina a její členové aplikují za nepříznivých či zátěžových situacích,
- jež ovlivňují schopnost rodiny udržet si svou integritu i v období krize, či zátěžové situace
- a jež dovedou opětovně obnovit harmonii v rodině (McCubbin, McCubbin, in Sobotková, 2007).

Nejnověji je prosazováno pojetí rodinné resilience jako probíhajícího procesu, nikoli však stabilního rysu rodiny. Resilientní rodiny dokážou pojmout rodinnou krizi jako zvládnutelnou výzvu, namísto nepřekonatelné tragédie. Model rodinné resilience popisuje dvě fáze - *adjustace* a *adaptace* rodiny. Adjustace je zde chápána jako bezprostřední reakce rodiny na vyšší nároky a stres, zatímco adaptace představuje komplexnější a dlouhodobější procesy přizpůsobování se vzniklé situaci, kdy adjustace nebyla úspěšná a rodina se dostala do stavu krize (Špatenková a kol., 2004).

Podle Walshové (2006) termín rodinná resilience se odkazuje na coping a adaptační procesy v rodině jako na funkční jednotku. Systémový přístup nám umožňuje porozumět vzniku rodinného stresu a tomu, jak rodiny a jejich členové mohou překonat krize vzniklé dlouhodobým strádáním. Cílem rodinné resilience je identifikovat a posílit klíčové interakční procesy umožňující rodinám vydržet a postavit se životním problémům. Resilience objektivně zavrhuje pohlížení na problémovou rodinu jako na zničenou a potvrzuje její potenciál na nápravu a růst. Tento přístup je založen na přesvědčení, že individuální a vztahové faktory mohou být upevněny společným úsilím řešit náhlé krize a nepříznivý osud. Rodinná resilience se nezaměřuje na to, kde dělá rodina chyby, ale jak by je mohla napravit. Nedoporučuje se vzdávat rodinné problémy, ale je nutné zaměřit se na klíčové procesy, jak nejlépe povzbudit individuální a rodinný růst.

Walshová (In Šolcová, 2009) rozlišuje klíčové charakteristiky resilience rodiny:

- oblast víry členů rodiny v sebe a přesvědčení o vlastních schopnostech vzájemně čelit překážkám,
- oblast organizace rodiny, adaptability, vzájemné podpory v rodině, sociálních a ekonomických zdrojů odolnosti rodiny,
- oblast efektivní komunikace, spojené s otevřeným prožívání emocí, empatií a vzájemným řešením problémů.

Další důležité charakteristiky rodinné resilience uvádí Patterson (In Šolcová, 2009):

- rizikový rodinný status, jenž se vztahuje k nedostatečné úrovni adaptace na požadavky, kladené na rodinu,
- status rodinné síly, naopak týkající se úspěšného zvládnání těchto požadavků,
- úroveň rodinné koheze a flexibility,
- charakter rodinné komunikace (emoční, instrumentální).

2.3.3 Rodina jako zdroj odolnosti vůči zátěži

Rodina, blízcí a přátelé jsou přirozeným zdrojem odolnosti vůči zátěži. Rodina je primární sociální skupina a svým příslušníkům, zejména dětem poskytuje pocit bezpečí a jistoty, což pozitivně působí na zátěžovou odolnost. Za odolnou rodinu se nepovažuje ta rodina, jež nemá závažnější problémy, ale ta, co je dokáže efektivně řešit (Paulík, 2010).

Rodinou odolnost vymezuje Sobotková (2004) podle definice v Randem house Webster's Dictionary:

- Vlastnost, jež rodině umožňuje udržet si zavedené vzorce chování.
- Schopnost rodiny rychle se zotavit z krize, jež způsobila změny v rodinném fungování.

McCubbin a Thompson (In Paulík, 2010) uvádí teorii rodinné odolnosti, kde se snaží nalézt vysvětlení, v čem spočívá schopnost rodiny zvládat zvýšené zatížení, co odlišuje více odolné rodiny od těch méně odolných. Rozlišují čtyři základní okruhy důležité pro zvládnání zátěže:

- Interpersonální vztahy,
- Spiritualita a well-being,

- Životní prostředí a vztahy k okolí,
- Struktura rodiny a její funkce.

3 RODINY S DVOJČATY

Autorka této práce považuje tuto kapitolu teoretické části za klíčovou. Jelikož zde věnujeme pozornost konkrétně samotným rodinám s dvojčaty, zatím co v předcházejících kapitolách jsme se zátěžovým situacím a jejich zvládnutí věnovali v obecné rovině. Objevuje se zde definice dvojčat a popis různých typů dvojčectví, zmiňujeme frekvenci vícečetných porodů v ČR a jelikož častým důsledkem nárůstu dvojčat bývá asistovaná reprodukce, snažíme se ji zde více rozebrat. Stručně zde popisujeme těhotenství a porod dvojčat, krátká pozornost je věnována identitě dvojčat, která je dodnes otázkou. A v neposlední řadě rozebíráme jednotlivé vztahy v rodinách s dvojčaty, uvádíme možné zátěžové situace a na závěr se zabýváme Kluby dvojčat v ČR.

3.1 Definice dvojčat

Dvojčata (gemini) dělíme na jednovaječná (identická) a dvojevaječná, kdy jednovaječná dvojčata bývají určena geneticky a vznikají oplodněním jednoho vajíčka s dvěma jádry, zatím co dvojevaječná dvojčata se každé vyvíjí ze samostatného vajíčka, jež byla jednotlivě oplozena. Pokud má tedy matka více plodů v plodovém vejci, jedná se o vícečetné těhotenství, kdy se v děloze vyvíjí a při porodu se rodí více, než jeden plod. V některých rodinách je vyšší sklon k vícečetnému těhotenství, jindy mohou být vícečetné porody způsobeny hormonální léčbou aj. (Kobilková, 2005).

3.1.1 Dvojevaječná a jednovaječná dvojčata

Autorka Fierro (2005) ve své publikaci definuje dvojevaječná (dyzygotní) dvojčata jako sourozence, kteří se narodili ve stejnou dobu a vyvinuli se v oddělených vejcích oplodněných odlišnými spermii. Tyto dvojčata mohou mít řadu charakteristických vlastností založených na kombinaci genetických zvláštností a dědičnosti rodičů, zároveň mohou být velmi podobná, či odlišná. Mohou, ale nemusí být různého pohlaví.

Nejčastější uvedené vlivy vzniku dvojevaječných dvojčat:

- Pokud žena již podstoupila předchozí vícečetné těhotenství.
- Žena ve věku nad 45 let.
- Žena, která již porodila další děti.

- Pokud je žena sama dvojvaječným dvojčetem, nebo její matka, či babička pochází z dvojčat.
- Žena, jež má nepravidelný sexuální styk.
- Žena, jež otěhotní krátce po vysazení antikoncepce.

Opakem dvojvaječných dvojčat jsou dvojčata jednovaječná (monozygotní). Dá se říci, že vznikají náhodnou chybou při dělení zárodečné buňky, tedy oplodněného vajíčka na dvě části. Doteď není přesná příčina dělení vajíčka zjištěna. Bylo vytvořeno několik teorií, žádná však nebyla prozatím akceptována. Jednovaječná dvojčata si nesou totožné genetické vybavení, jsou vždycky stejného pohlaví a téměř k nerozeznání podobná.

Kromě tohoto základního dělení dvojčat na jednovaječná a dvojvaječná však existují další vzácné a zajímavé typy dvojčat. Autorka Rulíková (2009) jim věnovala krátkou pozornost, tudíž by bylo přinejmenším vhodné zde některé z nich zmínit. Mezi nejznámější patří asi *siamská dvojčata*, která jsou jednovaječná a vznikla neúplným rozdělením oplodněného vajíčka, mohou být spojena různými částmi těla. *Samostatně počatá dvojčata* vznikají tehdy, když během těhotenství se u ženy nepřeruší menstruační cyklus a je oplodněno další vajíčko. Zajímavým případem je *superoplození*, což znamená oplodnění dvěma otci. Důsledkem je hyperovulace ženy v době, kdy se žena sexuálně stýká s různými partnery. Dále zde autorka uvádí zrcadlová dvojčata, jednovaječná dvojčata – chlapec děvče, dvojčata různých ras, dvojčata s rozdílnými daty narození aj.

3.2 Frekvence vícečetných porodů u nás

Podle českého statistického úřadu počet vícečetných porodů narůstá nejen v celkových objemech, ale i v poměru k jednočetným porodům. Tento fakt ilustrují následující údaje:

V roce 2009 byl počet porodů celkem 116 261, počet porodů dvojčat 2.378 a trojčat 14.

Ve srovnání s těmito údaji, se v roce 2001 uskutečnilo 1.525 porodů dvojčat, zatím co v roce 1994 se jich uskutečnilo pouze 998.

Poměr četnosti porodů dvojčat k běžným porodům znázorňuje, že častější výskyt dvojčat není výsledkem pouhého nárůstu porodů, ale že jsou zde klíčové i další faktory. V roce 1993 představoval přibližně každý 110. porod narození dvojčat, v roce 2000 to byl téměř každý 64 porod a poslední statistika z roku 2009 uvádí 48 jednočetných porodů na jedny dvojčata, viz. příloha PI. Předpokládá se, že častější výskyt vícečetných porodů je mj. způ-

soben těmito faktory: stoupající věk rodiček, hormonální stimulace vaječnicků a další IVF metody oplodnění. Dvojčata se v České republice nejvíce rodí matkám ve věku 28-33 let, u starších rodiček jejich výskyt klesá. Statistiky uvádí, že až tři čtvrtiny dvojčat se rodí v manželství.

Výše uvedená čísla jsou téměř nesrovnatelná se Spojenými státy, kde se v roce 2006 narodilo více než 137.000 párů dvojčat, což je přibližně každý 30 porod. Naopak ve Velké Británii připadají dvojčata pouze na každý 66. porod. U obou zemí se poměr dvojčat k jednotlivým porodům v posledních letech významně nemění (www.czso.cz).

V odborné literatuře se frekvence vícečetných porodů řídí Hellinsovým pravidlem kvadratického růstu, jež předpokládá, že těhotenství s dvojčaty se vyskytují s častostí jednou na 80-90 porodů. Tohle pravidlo je však v současnosti změněno programem asistované reprodukce, kdy je výskyt vícečetných těhotenství daleko častější, než u spontánních cyklů (Čech a kol., 1999).

3.3 Asistovaná reprodukce

V odborné literatuře se dovídáme, že nejčastější příčinou nárůstu vícečetných těhotenství je asistovaná reprodukce, je tedy nezbytné na ni v této kapitole upozornit.

3.3.1 Definice

Asistovaná reprodukce je medicínský obor, který pracuje mimo tělo člověka se spermiemi, vajíčky a embryi s cílem oplodnění ženy. Naprostá většina postupů asistované reprodukce směřuje k léčbě, či prevenci neplodnosti (Řežábek, 2008).

V současné době existuje celá řada účinných hormonálních preparátů na léčbu neplodnosti. Největší pozornost však vzbudila metoda IVF a ET, kde se jedná o transfer lidských embryí do dělohy (Citterbart a kol., 2001). Počtem přenesených embryí pak stoupá pravděpodobnost vícečetných těhotenství. Jelikož z porodnického hlediska nejsou vícečetná těhotenství, především tedy trojčata a výše, žádoucí, počet transferovaných embryí byl omezen maximálně na 3-4. Přesto však podle posledních údajů v ČR frekvence dvojčat v rámci programu asistované reprodukce vzrostla 1:4, což je 20krát častější než u spontánních porodů (Čech a kol., 1999). Autor Dostál (2004) ve své publikaci užívá termín *redukce mnohočetných těhotenství*, jež je užíváný pro snížení počtu embryí během gravidity za účelem prevence komplikací spojené s negativním dopadem na zdravotní stav narozených dětí. Tato

redukce se provádí většinou na dvě embrya, jelikož četné studie tuto metodu prokázaly jako přínosnou pro narození zdravých potomků. Redukce mnohočetných těhotenství je v řadě států přijatelnou alternativou řešení komplikace asistované reprodukce.

3.4 Těhotenství

Každé těhotenství s dvojčaty, nebo víceročaty je stále považováno za rizikové. Na rozdíl od těhotenství s jedním dítětem, které trvá zpravidla 40 týdnů, dvojčata se považují za donošená již ve 38. týdnu těhotenství. Přesto se však 50 procent dvojčat rodí předčasně, což znamená před 37. týdnem těhotenství. Následkem je nižší novorozenecká hmotnost dvojčat. Průměrná hmotnost novorozence je 3,5 kg, zatímco průměrná hmotnost novorozených dvojčat je 2,4 kg. Za nejvíce ohrožené se považuje dvojče B, tedy druhé narozené, u kterého hrozí ve větší míře dětská mozková obrna. Při těhotenství s dvojčaty je tedy žena vystavena velké zátěži. Mnohem více jsou namáhány svaly pánevního dna a samotná děloha, ale také celý oběhový systém. Je běžné, že rodička dvojčat přibere i přes 25 kg. Počáteční těhotenské problémy, jako je nevolnost, únava aj., mívají také těžší průběh, občas maminky v prvních měsících ztrácejí až několik kil na váze. V těhotenství s dvojčaty je také vyšší riziko těhotenské cukrovky a preeklampsie. Hrozí i riziko vzniku různých těhotenských problémů, jako těžší formy těhotenského zvracení, anémie, krvácení, vysoký tlak, proto vyžaduje i vyšší lékařský dohled a často i preventivní hospitalizaci. Celkově jsou dvojčata více ohrožena nejen v průběhu těhotenství, ale i po jejich narození (Rulíková, 2010).

3.5 Porod dvojčat

Stejně jako těhotenství i porod dvojčat je považován za rizikový a nebezpečí úmrtí je až čtyřikrát vyšší než u porodu jednoho dítěte. Zda se bude jednat o spontánní porod, či císařský řez závisí na poloze dvojčat v děloze. O spontánní porod se tedy jedná pouze v případě, že dvojčata jsou v poloze hlavičkou dolů a rodička nemá žádné další komplikace. Většina dvojčat se však rodí císařským řezem, zejména kvůli minimalizaci dalších rizik, jež by mohla novorozence ohrozit. Císařský řez lékaři volí vždy, když je jedno z dvojčat v příčné poloze, když je jedno dvojče v poloze koncem pánevním a druhé hlavičkou dolů, nebo když jedno z dvojčat vykazuje příznaky vážného opoždění nitroděložního vývoje. Již bylo zmíněno, že dvojčata se převážně rodí předčasně, což s sebou přináší mnohá rizika. Důsledkem je nízká porodní hmotnost, se kterou úzce souvisí hrozící úmrtí dvojčat a vyšší

riziko poškození plodů v době porodu. Příčinou nízké porodní hmotnosti může být opoždění nitroděložního růstu plodu nebo transfuzní syndrom, který postihuje pouze jednovaječná dvojčata (Rulíková, 2002). Šimek a kol. (2007) uvádí další variantu porodu dvojčat, a to kombinaci přirozeného porodu spolu s císařským řezem, která probíhá opravdu jen zřídka. Přirozenou cestou se narodí jedno dítě a kvůli eliminaci rizik se lékaři rozhodnout druhé dítě porodit císařským řezem. Stává se to zejména v případech, když dítě změnilo polohu, nebo vstupuje do pánve atypicky.

3.6 Psychologická adaptace na vícečetné těhotenství

Podle autorky diplomové práce je důležité zmínit reakce a jejich následnou adaptaci na vícečetné těhotenství, jež uvádí američtí autoři Noble a kol. (2003) na základě své třicetileté praxe s rodiči dvojčat. Jedná se sice o odlišnou kulturu, reakce budou pravděpodobně rozdílné, než u rodičů dvojčat v České republice, ale jelikož u nás dosud podobný výzkum neproběhl, je nezbytné tyto informace zmínit.

Přizpůsobení se vícečetnému těhotenství závisí na takových faktorech, jako je partnerská a rodinná podpora, manželský status, věk, ekonomická situace, další děti, plodnost, obecné zdraví, obeznámení s vícečetným těhotenstvím a samotné narození dvojčat a jejich výchova. Následně se pokusíme popsat dvě protipólní reakce, jež jsou zaměřeny především na matky. U většiny těhotných žen je běžná ambivalence. Je však důležité rozpoznat, zda se žena silně přiklání k negativní reakci, jelikož v tomto případě se doporučuje zavčas vyhledat odborné poradenství.

Negativní reakce

- Necitlivé zveřejnění doktorem.
- Zpráva o těhotenství přijatá jako šok.
- Neplánované nebo nedobrovolné těhotenství.
- Nespokojenost se zaoblenou postavou.
- Připomínky okolí jsou snášeny negativně.
- Nespokojenost s nepohodlím způsobeným těhotenstvím.

Pozitivní reakce

- Citlivé zveřejnění doktorem.
- Zpráva přijatá jako milé překvapení.
- Plánované těhotenství, vědomé početí.
- Spokojenost se zaoblením těla.
- Dotazy na její těhotenství jsou vítány.
- Adaptace těla je přijímána se smyslem pochopení.

Některé matky mohou být opravdu rozzlobené, že čekají dvojčata. Nestojí o fyzické, emoční ani finanční problémy kvůli dětem navíc. Existují však i ženy, které dvojčata vyžadují, zvláště u rodin, kde se v minulosti dvojčata již vyskytla.

3.7 Vztahy v rodině s dvojčaty

Příchod dvojčat do rodiny s sebou přináší radikální změnu, která zasáhne všechny členy rodiny. Rodiče musí čelit řadě nárokům, mezi které patří fyzické, psychické, ekonomické a sociální nároky, jež mohou nepříznivě ovlivnit sociální klima v rodině. Například starší sourozenec se musí smířit s daleko menší pozorností. Zejména do tří let je péče o dvojčata velmi fyzicky a časově náročná a je důležité, aby se s tím matka vyrovnala. S přibývajícím věkem dvojčat se rodiče setkávají s problémy jiného rázu, převažují zejména psychické nároky, pramenící ze snahy vychovat z dvojčat dva samostatné jedince. Je tedy zřejmé, že péče o dvojčata je časově mnohem náročnější, než péče o dvě děti narozené odděleně. Uspokojení potřeb obou kojenců je pro rodiče velmi stresovou situací. Matka musí zvládnout kojení, přebalování, koupání, noční buzení ve dvojitěm podání, což může vést až k vyvolání depresí. Pro prevenci je nutné využít pomoci dalších rodinných příslušníků, jako jsou prarodiče, otec, sourozenci, či jiní příbuzní (Rulíková 2002).

3.7.1 Rodiče dvojčat

Stát se rodičem neznamená pouze fyzický akt, ale jedná se i o akt sociální. Rodičovství znamená získání nového sociálního statusu a vzniká tak i nová síť vztahů. Avšak rodiče dvojčat obsazují i další status: stávají se rodiči, ale zároveň se stávají rodiči výjimečné skupiny dětí. Socializace rodičů dvojčat může být libovolná – jeden z rodičů se učí být rodičem dvojčat, druhý ho pouze následuje, aniž by se spoléhal na stanovená pravidla. Dalším způsobem je vyměňování si zkušeností s jinými rodiči dvojčat, pro něž může být tato role rodiče dvojčat také nová (Stewart, 2000). Rodičovský přístup má obrovský vliv na další vývoj dvojčat, zejména na utváření vlastní identity (Rulíková, 2002).

3.7.2 Role matky

Autorka Stewart (2000) uvádí, že primární roli ve výchově dvojčat hraje matka. Z toho důvodu se také nachází v největším stresu. Mezi dvojčaty a matkou vzniká velmi silná citová vazba. U matek dvojčat je však připoutání k dítěti (*maternal-infant bonding*) poněkud složitější situací, než u matek s dětmi narozenými postupně. Matky dvojčat musí vytvořit pouto se dvěma dětmi zároveň. Někdy se totiž vyskytují jisté preference jednoho z nich, jež mají různá odůvodnění. Například matka více přilne k dvojčeti, které je silnější, zdravější, jež bylo dříve propuštěno z porodnice aj.

3.7.3 Role otce

Otcové dvojčat se mohou cítit přehlíženi v době, kdy je veškerá pozornost věnována matce během těhotenství a po porodu dětem. Typická otcovská reakce je však ústup (Fierro, 2005). Podle Rulíkové (2009) by měl otec být matce především oporou jak v těhotenství, tak i po narození dětí. Dětem vždy lépe prospívá výchova obou rodičů, narodí-li se však více dětí záraz, je nezbytné, aby se otec na péči aktivně podílel. Autor Sandbank (1999) uvádí, že otec by měl být zapojen do přípravy na příchod dvojčat od počátku, aby byl na pozdější změny připraven. Pokud tomu tak je, většina otců se lépe dokáže podílet na péči o dvojčata, tím pomáhají matce situaci lépe zvládat a sourozenci se pravděpodobně cítí méně přehlíženi. Celkově tato spolupráce napomáhá lepšímu rodinnému fungování.

3.7.4 Role sourozenců

Velice malá pozornost je často věnována vlivu přítomnosti dvojčat na ostatní děti v rodině. Zejména pro jedináčky, kteří byli do té doby středem pozornosti celé rodiny a najednou jsou vyměněni za dvojčata přitahující veškerou pozornost, je to obzvláště těžké. Děti narozené před dvojčaty, se musí mnohem více přizpůsobit, než by tomu bylo při narození jednoho sourozence (Sandbank, 1999). Nesmí se opomenout před narozením dvojčat sourozence na jejich nové role v rodině připravit - velký bratr/sestra. Stejně jako v případě otce se doporučuje je obeznámit s tím, co péče o dvojčata obnáší a celkově co dvojčectví znamená (Fierro, 2005). Rulíková (2002) doporučuje věnovat sourozencům pozornost před každým úkonem s dvojčaty nebo jim alespoň umožnit, aby pomáhali s péčí o dvojčata, i když tato pomoc často práci neulehčí, je velmi dobré je zapojit. Situace je jiná pokud se jedná o mladší sourozence dvojčat. Jelikož dvojčata jsou od narození zvyklá dělit se o rodiče, nečiní jim nový přírůstek do rodiny takový problém. Často se však stává, že dvojčata tvoří úzce uzavřenou jednotu a mladšího sourozence nepustí mezi sebe. Mladší sourozenec se v té době stává pokorným, nebo si buduje silnou vůli. Pokud se jedná o dvojčata opačného pohlaví, mladší sourozenec se obvykle ztotožňuje s dvojčetem stejného pohlaví. Pokud je sourozenec stejného pohlaví jako dvojčata, hrozí zde nebezpečí, že ho rodiče budou vnímat starším. Ideálem je aby všechny děti měly vlastní pokoj, nebo jeden společný, tudíž zabránit separaci dvojčat od ostatních sourozenců.

3.8 Identita dvojčat

Autorka Rulíková (2002) ve své publikaci uvádí rady, které vychází především z vlastních zkušeností a zkušeností maminek z Klubu dvojčat. Dvojčata, především jednovaječná, často mohou působit dojmem naprosto stejných osobností, zejména pokud mají shodné koníčky, či studují stejný obor. Na rozvoj identity dvojčat mají zásadní vliv rodiče nebo sounáležitost daného páru. Dvojčata se však často cítí jako dvě rozdílné osobnosti a je těžké pro ně pochopit, že ostatní tento rozdíl nevnímají. Autorka kritizuje rady psychologů, kteří doporučují, aby se dvojčata neoblékala stejně apod. z důvodu podpory vlastní identity. V kojeneckém věku z toho děti ještě rozum nemají a v pozdějším věku si sama dvojčata řeknou, co chtějí nosit a co ne. Ani násilné oddělování dvojčat není vhodný způsob pro rozvoj vlastní identity. Vazba mezi dvojčaty je různá a u některých může být tak silná, že nucené oddělení, třeba jen na krátkou dobu, by pro ně mohlo být spíše traumatem než pomocí.

V jednom článku stejná autorka upozorňuje na důležitost oslovování dětí. Rodiče často užívají oslovení „dvojčata,“ nikoliv jména. Často se taktéž vyskytuje srovnávání obou dvojčat, rodiče však nemohou od obou dětí očekávat stejné výsledky, či reakce, jelikož se jedná o dvě individuální osobnosti. Vlastní identitu je také možné podporovat, pokud rodiče řeší problémy s každým dvojčetem zvlášť (Rulíková, 2010). Naopak Fierro (2005) uvádí zjištění, že rodina a především širší okolí (učitelé, příbuzní, přátelé apod.) užívají oslovení „dvojčata“ častěji, pokud jsou stejně oblečená, zejména ze strachu, aby nezaměnili jména. Z toho důvodu, tedy oblékání hraje významnou roli při komunikaci dětí a dospělých. Rodiče by tedy měly klást důraz na rozdílné oblékání, aby zamezili zbytečným nedorozuměním a děti byly vnímány jako samostatné individuality.

3.9 Zátěžové situace v rodinách s dvojčaty

Existuje řada stresových situací, s kterými se rodiče dvojčat potýkají. I ty situace, které by se ostatním rodinám zdály být běžné, mohou vyvolat u rodin s dvojčaty vysokou zátěž. Jedná se o běžnou péči a děti, jelikož vše probíhá ve dvojitě podání, nakupování, přeprava, kojení aj. Některé závažnější zátěžové situace níže rozebereme.

V mnoha případech se stres dostavuje již v těhotenství kvůli strachu ze zdravotních rizik a současně z toho, co rodiče čeká. Prevencí proti tomuto stavu může být navázání kontaktu s dalšími rodinami, jež také očekávají nebo již dvojčata mají a vyměnit si s nimi zkušenosti. Po narození dětí stres pokračuje z důvodu nedostatku spánku, hormonálních výkyvů a neustálá péče o děti vrcholí tím, že se rodiče nachází v permanentním stresu. Rodiče by si měli uvědomit, že tato situace je pouze dočasná (Fierro, 2005).

3.9.1 Spánková deprivace a poporodní deprese

V prvních týdnech po narození dvojčat se u většiny matek projevuje spánková deprivace. V jednom výzkumu bylo zjištěno, že tři týdny po narození dvojčat 50% zkoumaných matek dvojčat odpočívají v noci v průměru méně než šest hodin. Poporodní potíže zahrnující vyčerpání a spánkovou deprivaci mohou vyvolat poporodní depresi. Existuje řada psychosociálních signálů, které mohou matku dopředu na poporodní depresi upozornit. Patří sem například komplikované těhotenství, více lékařských zákroků, předčasná hospitalizace, strach z krmení dvou dětí, obavy ze změny ve vztahu s partnerem aj. Vyskytuje se otázka, jak bude matka výchovu fyzicky, psychicky a emocionálně zvládat. Předpokládá se, že

matky dvojčat mají vyšší pravděpodobnost výskytu poporodní deprese ve srovnání s matkami jednoho novorozence, přestože studie zabývající se touto problematikou jsou nejisté (Stewart, 2000).

3.9.2 Syndrom kočárkového stresu

Autorka Rulíková (2009) popisuje nový pojem syndrom kočárkového stresu, který pochází ze Spojených států, kde již byl dokonce lékařsky uznán. Tento stres může rodiče dvojčat potkat kdekoli, zejména v nákupních centrech, dopravních prostředcích nebo při snaze dostat se do veřejně přístupných budov. Je vyvolán v situaci, kdy rodiče nemohou projet dveřmi nebo se dostat do výtahu, či autobusu. Diagnóza se pozná podle těchto příznaků:

- Rodič je neustále podrážděn, když je s dětmi a kočárkem venku.
- Rodič s kočárkem se neustále není schopen dostat ven nebo dovnitř, jelikož lidé nejsou ochotní ho nechat s dětmi projít.
- Rodiče naprosto soucítí s lidmi na elektronickém vozíku.
- Rodiče znají zpaměti obchody s vhodným přístupem a naopak, do kterých není možné se kvůli nedostatku dostat aj.

Nedávno nebylo zvykem umožňovat maminkám s kočárem vjezd do obchodů, institucí, restaurací apod., ale s odbouráváním bariér pro invalidní občany, se mění pohled i na maminky s kočáry. Přesto však na maminky dvojčat stále není brán ohled, invalidní výtah v metru je užší než kočár pro dvojčata, dveře v autobusech jsou také úzké, stejně jako mnoho vchodů do různých obchodů.

3.9.3 Finanční situace

Není možné opomenout finanční problémy, se kterými se rodiny s dvojčaty potýkají, jelikož narození dvojčat přináší i změnu sociálně-ekonomického statusu.

I když se veřejnost domnívá, že jsou rodiny dvojčat podporou státu zvýhodněny, není tomu tak. Jedinou výjimkou je pobírání delší peněžité pomoci v mateřství (mateřské dovolené) tj. 37 týdnů oproti 28 týdnů u matek jednoho dítěte a vyšší porodné, což je jednorázová pevná dávka (Rulíková, 2002). Co se týče vyplácení dávek, oproti minulému roku došlo k řadě změn. Na **porodné** má nárok pouze matka při narození prvního dítěte a pro tento nárok se dále posuzuje příjem rodiny, jež nesmí přesáhnout 2,4 násobku životního minima. Výše

porodního dvojčat tedy od 1. 1. 2011 činí 19 500 Kč (pokud se jedná o první potomky a maximální hranice příjmů rodiny je 20 832 Kč). Do 37 týdne po porodu má matka, pokud splňuje jisté podmínky, nárok na čerpání **mateřské dovolené**, jejíž výše je přímo úměrná předchozí mzdě, kdy z denního vyměřovacího základu se vyplácí 70% platu. I v případě dvojčat matka však pobírá pouze jednu peněžitou pomoc v mateřství. Po ukončení pobírání této dávky má matka nárok na čerpání **rodičovského příspěvku** od 38. týdne od narození dvojčat. Pokud rodič nemá nárok na vyplácení peněžité pomoci v mateřství, čerpá rodičovský příspěvek již po porodu. Rodičovský příspěvek je stanoven ve třech výších daných v pevných měsíčních částkách, které si rodič volí tím, že si vybere dobu čerpání rodičovského příspěvku. Rodiče dvojčat pobírají stejně jako u mateřské dovolené pouze jeden rodičovský příspěvek. Zde uvádíme tabulku tří typů pobírané výše rodičovského příspěvku.

Výměra	Částka	Do věku dítěte
zvýšená	11 400 Kč	24 měsíců
základní	7 600 Kč	36 měsíců
snížená	3 800 Kč	48 měsíců

Tabulka 1. Výměra rodičovského příspěvku

Dalo by se říci, že rodiny s dvojčaty a víceročaty, co se týká podpory státu, jsou na tom nejhůře, pobírají pouze jednu peněžitou pomoc v mateřství, následně pouze jeden rodičovský příspěvek, přitom vychovávají dvě děti najednou. Rodiny s dětmi s ročním, či větším odstupem čerpají od státu podstatně více financí než rodiny s víceročaty (www.mpsv.cz).

3.10 Kluby dvojčat v ČR

Ve světě běžně existují kluby dvojčat, jež pomáhají rodinám s dvojčaty i samotným dvojčatům vyrovnat se s obtížnou situací. Na vznik klubu dvojčat u nás mělo největší vliv britské sdružení TAMBA, s nímž spolupracujeme od roku 1993 a od něhož byly přejety některé hlavní cíle a myšlenky. Kvůli nedostatku informací a nárůstu vícečetných porodů založila Mgr. Klára Rulíková na základě inspirace sdružení TAMBA první Klub dvojčat v Praze v roce 1995. Jednalo se o občanské sdružení maminek dvojčat, které měly potřebu podělit

se o své zkušenosti a problémy s ostatními rodiči dvojčat. Zprvu se rodiče scházeli pouze v prostorách mateřských center, kam zvaly na besedy odborníky a dospělá dvojčata. Díky zvyšujícímu zájmu o klub se začaly pravidelně třikrát do roka konat společné týdenní dovolené v Orlických horách. Dovolené si získaly velkou oblibu a zájem o ně se rozšířil po celé ČR. Později se na základě dobrých zkušeností s pražským Klubem dvojčat rozšířil zájem o působnost klubů i do ostatních velkých českých měst. Od roku 1997 působí Klub dvojčat a vícerčat v Olomouci, od roku 2002 existuje Klub dvojčat při mateřských centrech v Přerově, Plzni, Písku, Brně a dalších městech. Pro maminky, v jejichž městě se kluby dvojčat nenachází, nebo z nějakého důvodu jej nemohou navštěvovat, vychází *Zpravodaj klubů dvojčat a vícerčat*, existuje několik internetových stránek např. www.dvojcata.cz, kde probíhají diskuze zabývající se problémy spojené s výchovou dvojčat. Členství v klubech se stále rozrůstá, nedostatek financí však brzdí jejich plány, jako je rozšíření poboček do všech měst nebo zřízení telefonické poradny apod. Existují také srazy, zejména jednovaječných dvojčat. Mezi nejznámější patří Twins days in Twins bourgh v Ohio v USA, který se koná každoročně v srpnu od roku 1967. Tyto srazy se pořádají i v ČR, mezi největší patří Sraz dvojčat v Jirkově u Chomutova, který má již tradici 14 let (Rulíková, 2002).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PLÁNOVÁNÍ VÝZKUMU

Následující kapitola je věnována plánování našeho výzkumu. Nejprve se snažíme vystihnout výzkumný problém a cíle výzkumu. Pojednáváme o volbě kvalitativního druhu výzkumu a v neposlední řadě popisujeme metody a techniky sběru dat. Charakterizujeme výzkumný vzorek respondentů se zdůvodněním jeho výběru a popisujeme metodu vyhodnocování.

4.1 Popis výzkumného problému

V současné době není početí dvojčat taková vzácnost, jako tomu bylo dříve. Dnes běžně potkáme na ulici i několik maminek s dvojčátky. Porodnost dvojčat se rapidně zvýšila oproti minulosti. Na příčině se mohou podílet různé faktory, vyšší věk matek, nebo umělé oplodnění. Faktorů je samozřejmě více, ale tyto patří mezi nejznámější a běžně diskutované. Jak jsme zmiňovali výše, porodnost dvojčat vzrostla, ale odborný zájem o rodiny s dvojčaty zůstal téměř neměnný. Existuje několik málo publikací v českém jazyce, co se týče výchovy dvojčat. Mezi nejznámější patří publikace od autorky Kláry Rulíkové, která se především zabývá praktickými radami, jelikož je sama matkou dvojčat a zároveň zakladatelkou Klubu dvojčat v ČR. Problematikou zvládním zátěže a rodinným fungováním v rodinách s dvojčaty se u nás nezabývá žádná literatura, ani doposud neproběhly žádné studie. Zejména z tohoto důvodu jsme zaměřili náš zájem na problematiku zdrojů stresu a jeho zvládnání v rodinách s dvojčaty.

4.2 Cíl výzkumu

Základním cílem našeho výzkumu je prozkoumat výskyt zátěžových situací a způsobů jejich zvládnání v rodinách s dvojčaty. Dále se zaměříme na zmapování zátěžových situací, které se v těchto rodinách nejčastěji vyskytují. Pozornost bude také věnována zjištění informovanosti rodičů o existenci klubů dvojčat či jiných podpůrných skupin a zájmu o jejich služby. Za cíl si rovněž klademe navázat osobní kontakt s rodinou a seznámit se s prostředím, ve kterém rodina žije. A v neposlední řadě usilujeme o to, přinést konkrétní zjištění, která budou použitelná, jak pro samotné rodiny s dvojčaty, tak pro podpůrné skupiny, které se těmito rodinám věnují, jako jsou např. výše jmenované kluby dvojčat.

4.2.1 Výzkumné otázky

Pro účely našeho výzkumu jsme si stanovili hlavní výzkumnou otázku:

- Jaké jsou zdroje stresu a způsoby jeho zvládnání v rodinách s dvojčaty?

Dílejší otázky výzkumu zní následovně:

- Byli rodiče dostatečně připraveni na narození dvojčat?
- Jak se vyvíjí spolupráce členů domácnosti a příbuzných od narození dvojčat?
- Jaké vztahové a věcné změny lze zaznamenat v rodinném životě od narození dvojčat?
- Jaké je vědomí rodičů o existenci podpůrných spolků (např. klubů dvojčat)?
- Jaká se objevila doporučení pro nastávající rodiče dvojčat?

4.3 Teoretická východiska

Výzkum vychází ze systémového pojetí k rodině. Rodinu zkoumáme jako celek. Vycházeli jsme především z teorie zvládnání rodinného stresu a praktických rad, co se týče života s dvojčaty, získané na základě mnoholetých zkušeností autorky Mgr. Kláry Rulíkové, zakladatelky prvního klubu dvojčat v ČR. U nás není mnoho prací, které by se zabývaly rodinami s dvojčaty, z toho důvodu jsme museli nashromáždit informace i ze zahraniční literatury.

Jak uvádí doktor Cimický (2007), obory lidské činnosti, jež jsou více náročné, vyžadují nejen větší psychické a fyzické rezervy, ale i větší schopnost se přizpůsobit, jelikož zde vyčerpání hrozí častěji. Mimo obory jako jsou např. piloti, lékaři, či učitelé, jsou zde zastoupeny i **ženy v domácnosti a na mateřské dovolené**, jež jsou nuceny vykonávat monotónní činnost bez ohlasu a uznání okolí. Matky dvojčat tuto zátěž prožívají dvojnásobně.

Český statistický úřad upozorňuje na to, že počet vícečetných porodů narůstá nejen v celkových objemech, ale i v poměru k jednočetným porodům. V roce 2009 byl počet porodů celkem 116 261, počet porodů dvojčat 2.378. Ve srovnání s těmito údaji, se v roce 2001 uskutečnilo 1.525 porodů dvojčat, zatím co v roce 1994 se jich narodilo pouze 998 (www.czso.cz). Uvedené hodnoty dokazují, že rodin s dvojčaty rapidně přibývá, přitom

doposud neproběhly téměř žádné studie týkající se jejich zvládnání zátěže a rodinného fungování. Kromě Klubů dvojčat, založených především matkami, není těmto rodinám věnována speciální péče. Ze strany státu jim kromě dvojnásobného porodného také nejsou poskytnuty žádné výhody. Z toho důvodu se snažíme upozornit na problematiku rodin s dvojčaty, jelikož se domníváme, že zátěži, které jsou tyto rodiny vystaveny, není věnována dostatečná pozornost.

4.4 Pojetí výzkumu

Těžiště našeho výzkumu tvoří kvalitativní přístup. K volbě kvalitativního přístupu došlo z toho důvodu, že se snaží o co nejúplnější zachycení reality, tedy nevylučuje její určité úseky. Výzkumník se snaží o co největší přiblížení realitě, v níž se zkoumaný fenomén odehrává. Tento výzkum je postaven na úzkém kontaktu s terénem (rodinami). Výsledkem by mělo být hlubší porozumění skutečnosti, v tomto případě zdrojům stresu a jeho zvládnání v rodině s dvojčaty (Miovský, 2006). Problematika je v současné době téměř neprobádaná, tudíž bychom pomocí kvalitativního výzkumu chtěli dospět k novým poznatkům a závěrům.

4.5 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvoří 4 rodiče dvojčat, jejichž kritériem pro účast ve výzkumu byl věk matek a dvojčat. Jednalo se o věk do 37 let u žen, jelikož podle statistik se dvojčata českým matkám rodí převážně ve věku od 28 do 33 let. Co se týče věku dvojčat, neměl by přesáhnout hranici 4 let. Podle Rulíkové (2002) je u dvojčat nejobtížnější věk mezi rokem a dvěma. V tomto věku se zvyšuje akční rádius dítěte, ale ještě není schopno rozpoznat nebezpečí. Bylo by zřejmě těžké vyhledat takovou věkovou hranici dvojčat, proto jsme ji rozšířili. Dalším požadovaným kritériem byla přítomnost, či nepřítomnost dalších dětí v domácnosti. Záměrně jsme zvolili dvě rodiny, jež mají zkušenosti s předchozími dětmi a další dvě rodiny s dvojčaty, jakož to s prvními potomky.

Metoda výběru výzkumného vzorku je tedy **záměrná (účelová)**, jelikož jak uvádí Miovský (2006), jedná se o takový postup, kdy cíleně vyhledáváme respondenty podle jejich určitých vlastností, či kritérií, jež mají zájem se do výzkumu zapojit. Tato metoda se bude pro-

línat s metodou **sněhové koule**, což znamená, že na základě oslovení jednoho účastníka, získáme kontakty na další.

4.5.1 Popis výzkumného souboru

Rodina –	Vztah	Dvojčata	Zygotnost	Sourozenci
Věk ženy		Věk	Oplodnění	Pohlaví
Věk muže	Vzdělání	Pohlaví		
Rodina A – žena 37 let, muž 40 let	Manželé SŠ VŠ	3, 5 roku Mužské Ženské	Dvojvaječná Přirozené	Dcera 16 let, Dcera 14 let
Rodina B – Žena 35 let Muž 35 let	Manželé SOU SŠ	4 roky Mužské	Jednovaječná Přirozené	Dcera 15 let, Dcera 11 let
Rodina C Žena 34 let Muž 37 let	Manželé VŠ VŠ	3 roky Mužské	Dvojvaječná Umělé IVF	Nejsou
Rodina D – Žena 33 let, Muž 34 let	Manželé SOU SŠ	2, 5 roku Ženské	Dvojvaječná Umělé IVF	Nejsou

Tabulka 2. Popis výzkumného souboru

4.5.2 Označení jednotlivých respondentů

Pro ochranu anonymity respondentů jsme pro každého z nich zvolili kód. Pro snazší orientaci uvádíme, že první písmena RA – znamenají např. rodina A a další dvě DO, DM znamenají iniciál příjmení a rozlišení, zda se jedná o otce, či matku.

Rodina A:

- Matka - RAJM
- Otec - RAJO

Rodina B:

- Matka – RBKM
- Otec – RBKO

Rodina C:

- Matka – RCDM
- Otec – RCDO

Rodina D:

- Matka - RDHM

4.6 Výzkumné techniky

V této podkapitole seznamujeme čtenáře se zvolenými technikami uplatněnými v našem výzkumu.

4.6.1 Polostrukturované interview

Polostrukturované interview je v tomto výzkumu základní využitou technikou. Podle Miovskeho (2006) patří interview mezi nejobtížnější a zároveň nejvýhodnější metodu pro získávání kvalitativních dat. Zvolený typ interview patří snad mezi nepoužívanější podobu metody interview.

Rozhovor se řídil následujícími pravidly: uskutečnil se převážně v zázemí rodin, tedy v jejich domě. Pouze jednou nebylo možné, aby rozhovor proběhl v domácím prostředí rodiny z důvodu špatné dostupnosti do místa jejich bydliště. Proto v tomto případě proběhl rozhovor pouze s matkou v Klubu rodičů s dětmi. Návštěva byla vždy předem domluvená na základě dopisu (viz. PIII.) s objasněním a cílem výzkumu, který rodiče obdrželi s předstihem emailem. Rozhovoru se účastnili oba rodiče, z počátku každý zvlášť, ale jelikož se neobjevily téměř žádné významné rozdíly, poslední rozhovor se uskutečnil s oběma rodiči společně. Vzájemně se doplňovali, a proto jsme shledali tuto volbu vhodnější. Rodiče byli

ujištění o tom, že rozhovor je anonymní a s jejich souhlasem byl zaznamenán na diktafon. Jednotlivým rodičům byl pak přiřazen znak pro usnadnění vyhodnocování, např. RAJM (rodina A, iniciál příjmení, matka).

Rozhovor byl zaměřen na následující oblasti:

- Obecní informace
 - Údaje o jednotlivých členech rodiny
- Připravenost rodičů na narození dvojčat
 - Reakce na zprávu, že čekají dvojčata
 - Získávání informací
- Spolupráce členů rodiny
 - V kterých členech je největší opora
 - Rozdělení spolupráce v rodině
- Změny v rodinném životě
 - Partnerské soužití
 - Životní styl
 - Kontakt s okolím
 - Materiální oblast
- Nejvíce zátěžové situace
 - Co způsobuje největší vyčerpanost
- Zdroje čerpání sil
 - Volba odpočinku
- Kluby dvojčat
 - Vědomí o jejich existenci
 - Zájem o služby

4.6.2 Návštěva v rodině

Návštěva v rodině je klinickou metodou, v jejímž rámci můžeme aplikovat další klinické a testové metody. V systémovém přístupu má zkoumání rodiny v rámci jejího přirozeného prostředí nezastupitelný význam, poskytuje nám mnoho jinak nezjistitelných cenných informací. Sobotková (2007) navrhuje během návštěvy v rodině sledovat následující roviny:

- A) Regulace přístupu – jedná se o dynamiku sblížení návštěvníka s rodinou.
- B) Sociálně-psychologická atmosféra – zahrnuje dojemové, pocitové a obsahové aspekty vlastní i rodiny (zjevné z neverbálních projevů nebo i přímo sdělované).
- C) Styl bydlení – jde o ráz bytu, jak se rodina stylizuje či prezentuje, do kterých částí bytu nás pustí, zda sama nabídne prohlídku bytu, můžeme zaznamenat míru uklízení či chaosu v bytě.
- D) Hranice teritorií – jde o propustnost a sílu hranic mezi privátním územím členů rodiny, z níž můžeme usuzovat na snášenlivost členů rodiny a jejich soudržnost. Ve funkční rodině by měli mít členové možnost svobodně trávit čas i v soukromí, bez přítomnosti ostatních.

Návštěva v rodině byla pouze doplňující metodou, která byla aplikována v ten samý den, kdy probíhaly rozhovory s rodiči. Téměř všechny rozhovory proběhly v domácnosti respondentů za přítomnosti obou rodičů a často i dětí.

4.7 Způsob zpracování dat

Následně se pokusíme popsat postup, jakým budeme získaná data, na základě zvolených užitých technik, zpracovávat.

4.7.1 Interview

Interview bude zaznamenáno na **audio záznam** a následně bude provedena **transkripce** do textové podoby. Následuje **redukce I. řádu**, tedy úprava textu, vynechání nepotřebných částí vět, které nesdělují žádnou informaci. Samotné zpracování se bude provádět pomocí metody **otevřeného kódování**, kdy podle Šed'ové (In Švaříček, Šed'ová a kol., 2007) je text rozdělen na významné jednotky, kterým pak přidělíme nějaký kód, jež vystihuje, o čem daná sekvence vypovídá. Po vytvoření seznamu kódů následuje jejich systematická kategorizace. Tuto metodu zpracování jsme zvolili z toho důvodu, jelikož jak podotýká Šed'ová

(In, Švaříček, Šed'ová a kol., 2007), směřuje k detailní a hloubkové práci s textem a zaměřuje se na rozkrývání významů, které nemusí být na první pohled zjevné. Závěrem je pak interpretace a vyvození odpovídajících závěrů.

4.7.2 Návštěva v rodině

Návštěva v rodině bude zaznamenána pomocí pozorování a takéž rozhovorů do pomocného archu rozděleného do čtyř rovin, jež rozepsala Sobotková (2007). Díky uvedeným rovinám je možné rodinné systémy určitým způsobem popisovat a srovnávat. Výsledkem je interpretace získaných informací.

5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V následující kapitole se pokusíme o seznámení s výsledky našeho výzkumu, který byl realizován v březnu-dubnu 2011. Hlavní výzkumná metoda interview probíhala během klinické metody návštěvy v rodině, jež nám umožnila danou rodinu lépe charakterizovat a srovnat s ostatními. V první části popisujeme jednotlivě návštěvy v rodinách, aby došlo k lepšímu poznání průběhu realizace výzkumu v každé z nich. V závěru se zabýváme rozbohem a interpretací rozhovorů.

5.1 Návštěva v rodině

Uvádíme zde pouze tři rodiny, jelikož v jednom případě nám nebyla návštěva umožněna z důvodu špatné dostupnosti do místa bydliště.

5.1.1 Rodina A

- A) Regulace přístupu: Umožnění přístupu do rodiny bylo spontánní a bráno se samozřejmostí. Rodiče se chovali velmi přívětivě, nabídli i pohoštění. Partneři jednotlivě ochotně spolupracovali a otevřeně odpovídali, volili i takové odpovědi, které bylo možná nepříjemné přiznat, tím však vykazovali důvěru v náš výzkum. Umožnili prostor pro to, aby mohly být rozhovory aplikovány jednotlivě bez přítomnosti toho druhého. Zprvu zde byla sice rušivým elementem televize, ale na požádání byla vypnuta. Projevoval se zájem a ochota obou rodičů naslouchat i sdělovat.
- B) Sociálně-psychologická atmosféra: Počáteční nervozita byla překonána velmi příjemným přijetím, tudíž dojmy a atmosféra byly velmi pozitivní. Nervozita ze strany rodičů nebyla vůbec znatelná, spíše naopak se o své zkušenosti rádi podělili, zejména matka, otec byl více stručný. Strávený čas v rodině tedy probíhal velmi přátelsky a uvolněně. Celkový dojem z návštěvy je plný optimismu a dobré nálady.
- C) Styl bydlení: Rodina bydlí, jak sami zdůrazňovali, v ideální lokalitě v dvouposchodovém rodinném domě se zahradou. Dům je velmi prostorný a velmi pěkně vybavený. Převládají světlé stěny a dřevěný obklad. Po celém domě jsou vystaveny fotografie a různé dekorace. Dvojčata sdílí pokoj dohromady, starší dcery mají vlastní pokoje, jelikož prostoru je v tomto domě opravdu dostatek. Dům byl uklizený, vše působilo harmonicky.

- D) Hranice teritorií: V době výzkumu se pár jevil jako dokonale fungující dvojice. Soudržnost a kompatibilita byly zjevné ze samotných rozhovorů. Ložnice mají sice oddělené, tak, že každý spí s jedním dítětem, ale je to z toho důvodu, že dvojčata mají problémy se spaním a budí se několikrát za noc. Letos o prázdninách však mají rodiče v plánu tento zlozvyk své děti odnaučit a naučit se je spávat samotně.

5.1.2 Rodina B

- A) Regulace přístupu: Přístup do rodiny byl snadný, zřejmě z toho důvodu, že se jednalo o vzájemnou známost. Matka se snažila být iniciativní a vstřícná, naopak otec se jevil, tak, že by chtěl mít rozhovor co nejdříve za sebou. Přesto se oba rodiče snažili hovořit otevřeně, bylo však zřejmé, že občas váhají, co si mohou dovolit prozradit a co ne.
- B) Sociálně-psychologická atmosféra: Atmosféra byla převážně pozitivní a otevřená, navozovala pocit pohody a uvolnění. Jediným rušivým elementem, zde byly děti – dvojčata, jež neustále zlobila a bránila prostor k rozhovoru. Rozhovor byl uskutečněn po uložení dětí ke spánku.
- C) Styl bydlení: Domov rodiny se nachází v dvoupatrovém rodinném domě přímo u hlavní silnice. Vybavenost domu je pojatá v moderním stylu. Děti mají vlastní pokoje, pokoj dvojčat je propojen s ložnicí z důvodu jejich nízkého věku. Součástí rodiny jsou domácí mazlíčci, zřejmě každý potomek vlastní nějaké zvířátko, jako rybičky, želva, andulka. Pořádek nebyl naprosto ideální, ale s malými dětmi je to běžná záležitost. Dům působí jistou odděleností, jelikož starší dcery obývají spodní část, kde mají i vlastní koupelnu a zbytek pokojů se nachází nahoře.
- D) Hranice teritorií: Dle stráveného času v rodině se dá říci, že koheze a kompatibilita mezi partnery a ostatními členy domácnosti jsou v normě. Pravděpodobně se občas vyskytuje rivalita mezi prostřední dcerou a dvojčaty, což je u dětí předpokládané.

5.1.3 Rodina C:

- A) Regulace přístupu: Proces sblížení s rodinou probíhal velmi přirozeně. Jednalo se o okamžité příjemné přijetí. Z počátku nastaly trošku komplikace na domluvě termínu návštěvy. Ze strany rodičů se projevil trochu obavy z rozhovoru, ale nakonec

vyhověli a vše probíhalo opravdu na přátelské úrovni. Byli velmi pohostinní a ochotní komunikovat.

- B) Sociálně-psychologická atmosféra: Atmosféra v rodině působila velmi pohodově. Bylo znatelné, že se mezi partnery jedná o harmonický vztah, vzájemně se doplňovali. Manžel ze sebe vyzařoval obrovskou ochotu a podporu, což manželka i sama výrazně zdůraznila. Oba partneři působili velice statečně a vyrovnaně. Opět se vyskytly děti jako rušivý element, tentokrát v průběhu rozhovoru, ale rodiče je dokázali uklidnit, takže to na našem zkoumání žádný negativní dopad nezanechalo.
- C) Styl bydlení: Rodina žije v novostavbě na sídlišti nedaleko lesa se spoustou hřišť a vyžití pro děti. Byt je velmi útulně vybaven a velice prostorný. Rodiče si potrpí na rodinné fotografie vystavené po celém bytě. Uvnitř bytu mě provázal pocit pohody.
- D) Hranice teritorií: Propojený obývací pokoj s jídelnou a kuchyňským koutem je znakem propojenosti rodiny a současně oddělené místnosti nechávají prostor, kde mají oba partneři své soukromí, pokud mají potřebu a zájem. Koheze a kompatibilita se jevily na velmi dobré úrovni.

5.2 Shrnutí zjištěných údajů

V následující podkapitole se pokusíme o shrnutí zjištěných údajů při návštěvě v rodině.

- A) Regulace přístupu: Počáteční rozpaky byly brzy překonány vlídným přijetím ve všech rodinách. Všichni dotazovaní si uvědomovali důležitost našeho výzkumu a na otázky odpovídali se zájmem a zamyšlením.
- B) Sociálně-psychologická atmosféra: Stejně jako přístup, tak i atmosféra v rodinách převládala pozitivní. Nervozita byla po chvíli překonána z obou stran. Jediným rušivým elementem byly ve dvou případech děti, ale přes to jsme se přenesli a dokončili cíl naší návštěvy.
- C) Styl bydlení: Každá domácnost a lokalita bydliště se svým způsobem lišili. Všechny domovy byly vybaveny v moderním stylu, vyzdobené fotografiemi. Ve dvou případech se jednalo o rodinné domy, v případě prvorodičů o novostavbu. Navštívené domácnosti působily spořádaně a vyvolávaly pocit pohody. Jelikož rodiče byli o návštěvě srozuměni s předstihem, co se týče pořádku, měli možnost se připravit.

D) Hranice teritorií: Jelikož v rámci výzkumu byla realizována pouze jedna návštěva v každé rodině, bylo těžké hranice jasně definovat. Podle prvního dojmu však soudíme, že u našeho výzkumného vzorku se koheze a kompatibilita mezi partnery nachází v normě.

5.3 Interview

S výsledky výzkumu se seznámíme pomocí kategorií a kódů, které jsme vyvodili z přepsaných rozhovorů. Při kódování a následném slučování kódů do kategorií nám vzniklo 11 významných kategorií, a to Reakce na početí dvojčat, Přípravy, Změny v materiální oblasti, Změny v partnerské oblasti, Změny v životním stylu, Změny v kontaktu s okolím, Způsoby pomoci, Zdroje vyčerpání, Volba relaxace, Kluby dvojčat a Doporučení pro nastávající rodiče. Záměrně neuvádíme čísla řádků v transkripci, jelikož jsme si kódy přehledně zaznamenávali na zvláštní papír, přičemž tento způsob se nám jevil přehlednější. Pro názornost níže uvádíme přehlednou tabulku vzniklých kategorií a jejich kódů. Vzhledem k tomu, že transkripce jsou značně obsažné, příkládáme v příloze P IV. ukázkou pouze prvního rozhovoru.

KATEGORIE	KÓDY
Reakce na početí dvojčat	Údiv, úvahy o budoucnosti, pocit překvapení, spokojenost, pocit vyplněného přání, přijetí, delší vstřebávání, splněné očekávání
Přípravy	Spoleh na předchozí zkušenosti, rekonstrukce domu, nákupy vybavení, studium literatury, iniciativa otce, přenesení odpovědnosti na matku, pořízení vozu, využití internetu
Změny v materiální oblasti	Vyšší výdaje, uskromění se, šetření, větší pracovní úsilí otce, finanční podpora rodičů, rozplánování nákupů
Změny v partnerské oblasti	Oddělené ložnice, nedostatek času, komplex z postavy, sblížení, větší otevřenost, oboustranná vzácnost, splněná očekávání, oživení stereotypu
Změny v životním stylu	Upřednostňování zásadních věcí, naplnění, oživení rodinného života, vyšší náklady, nedostatek času na zájmy, opomíjení

	starších sourozenců, více starostí, zájem soustředěn na děti, zachování koníčků, zaneprázdněnost
Změny v kontaktu s okolím	Posílení, navázání nových známostí, zapadnutí do kolektivu, separace, lítost, nabídka pomoci
Způsoby pomoci	Vzájemná partnerská výpomoc, partnerské doplňování se v péči, odpovědnost přenesená na dcery, materiální podpora prarodičů, hlídání
Zdroje vyčerpání	Nespavost dvojčat, nedostatek spánku, onemocnění, neposlušnost, neustálé napomínání, neustálý hluk, zaneprázdněnost, strach, nepřítomnost manžela
Volba relaxace	Sport, společnost přátel, kultura, média, přítomnost manžela, zahradničení, nepřítomnost dětí, čas strávený s dvojčaty
Kluby dvojčat	Vědomost o existenci, zvědavost, dřívější zájem, zbytečnost, využívání fóra, výměna zkušeností, konzultace, rady, velká vzdálenost
Doporučení pro nastávající rodiče	Odvaha, trpělivost, soudržnost rodičů, uvědomění si spolupráce, zajištění prostoru na bydlení, zapojení rodiny

Tabulka 3. Vzniklé kategorie a kódy

5.3.1 Kategorie: Reakce na početí dvojčat

Otázka „Jaká byla reakce na zprávu, že čekáte dvojčata?“ respondenty trošku zaskočila a odpověď se snažili co nejvíce promyslet, převážně však reagovali kladně. Většinou se jednalo o příjemné překvapení, jeden tatínek RAJO se svěřil: „*bylo nám jedno, co to bude, tím, že já jsem měl kluka z prvního manželství, ona dvě holky, já jsem chtěl holku ona kluka, máme obě, takže spokojenost.*“ Pokud se zaměříme na srovnání reakcí rodin, jež mají děti už před dvojčaty a těch, jejichž jsou dvojčata prvními potomky, jistý rozdíl byl zaznamenán. Prvorodičky reagovaly s okamžitým nadšením, u rodin s více dětmi se objevila jistá pochybení týkající se budoucnosti. Jedna z matek RAJM uvádí: „*A když vlastně jsme se dověděli, že čekáme dvojčata, tak v první chvíli mě napadlo, že ložnice nemůže být tam, kde jsme naplánovali, že bude ložnice joo, kočárek, problém u nás je, že na zahradu neprojedem mezi barákem a garáží*“ a jeden z otců RBKO: „*akorát jsem nevěděl, jak to budem*

dělat, jako to půjde.“ Zajímavé bylo, že jedna z dotazovaných matek RDHM dokonce podstoupila IVF oplodnění s úmyslem početí dvojčat. *„Byla jsem na to připravená, protože jsem podstoupila IVF, takže mě to vůbec nezaskočilo. Víc by mě zaskočilo, kdybych čekala jedno dítě.*“ Jelikož, jak jsme se dověděli, ve všech rodinách byla otěhotnění plánovaná, tudíž i reakce převažovaly pozitivní, i když se jednalo o dvojčata. Jak jsme uvedli rodiny, jež mají již starší děti, se neubránily jistým pochybnostem, které však postupem času byly překonány. Domníváme se, že v rodinách, kde se jedná o plánované těhotenství, převažují vždy reakce pozitivní nad negativními, ať se jedná o dvojčata, či jedno dítě. Náš výzkumný vzorek nám tuto domněnku potvrdil.

5.3.2 Kategorie: Přípravy na narození dvojčat

Zde hraje důležitou roli, jestli rodiče již nějaké děti mají, nebo zda jedná pouze o dvojčata. Na základě tohoto faktu nám vyvstaly odlišné odpovědi. Rodiče s dalšími dětmi přípravám nevěnovali tak velkou pozornost, tedy kromě renovace domu, čerpali především ze zkušeností z předchozích dětí. RAJM říká: *„my jsme prvně hlavně přestěhovali celý barák a informace my jsme ani nějak, abych pravdu řekla moc nesháněli, kojit třeba mě naučili v porodnici, protože já jsem ani nevěděla, že se dá kojit zároveň obě dvě a já jsem ani nějak nevysedávala na internetu a nesháněla, protože tím, že už jsem děti předtím měla, tak to pro mě nebyla novinka mít dítě.*“ Naopak rodiče, očekávající první děti se o shánění informací zajímali důkladněji, RCDM: *„Spíš z knížek, nikdo dvojčata neměl. My jsme se jako nějak moc nepřipravovali na ty dvojčata, jako že budou dva, ale spíš jenom těhotenství jak má probíhat, aby to všechno bylo v pořádku a co člověka může ovlivnit“* a je nutné podotknout, že i tatínci se na přípravách podíleli, RCDO: *„ptali jsme se lidí, co měli dvojčata, které jsme potkávali, nebo aspoň já,“* na rozdíl od otců více dětí, RBKO: *„Tak já jsem se nepřipravoval nijak, to se připravovala manželka.“* Je sice pravděpodobné, že matky prvorodičky budou věnovat přípravám na mateřství větší pozornost, než matky, které si tím již několikrát prošly, ale zajímavým zjištěním pro nás byl rozdíl v postoji otců. Skutečně ti, co už měli děti dříve, přenechali odpovědnost na manželce, ale ti, co očekávali první potomky, projevovali vyšší zájem na přípravách a získávání informací. Matky prvorodičky přiznaly, že je málo dostupné literatury zabývající se přímo dvojčaty, přičemž knih o mateřství je dostatek. Jedna z matek pravidelně využívá internetového fóra pro rodiče dvojčat, kde získává potřebné informace. Praktické rady jsou samozřejmě nejcennější, ale

ne všechny matky jsou v kontaktu s rodinami s dvojčaty, či jsou funkčně gramotné, aby se zorientovaly na internetu, z toho důvodu je potřeba společnosti poskytnout více odborné literatury věnované problematice dvojčat ve všech směrech.

5.3.3 Kategorie: Změny v materiální oblasti

Všichni dotazovaní se shodli na tom, že náklady jsou opravdu o hodně vyšší a veškeré větší nákupy se musí rozplánovat na několik měsíců dopředu. Jedna mateřská je nedostačující, všechno se musí pořizovat dvakrát. Uvedeme zde výroky jednotlivých respondentů, jež jsou názorným příkladem, že opravdu přírůstek dvojčat viditelně ovlivnil ekonomickou situaci v rodině.

RAJM: *„Tak to určitě, protože už dvě děti jsou, ale je to teďka poznat, že to musíme rozplánovat, že když se mají třeba kupovat boty na jaro, že už se to musí tak nějak postupně.“*

RAJO: *„.....auto jsme si pořídili kvůli nim větší.... možná se nemůže kupovat tak jak jsme to dělali předtím, že když něco chceme, tak si to jdeme koupit, ale musíme tak nějak plánovat co bude....“*

RBKM: *„No tak byly to plínky, co se všechno muselo kupovat dvakrát, protože jedna mateřská jenom teda. Dvoje teda přídavky, ale ty to nepokryjou.“*

RBKO: *„Mateřská je jedna a děti jsou dvě, to je zásadní rozdíl.a roční provoz na dvojčata první rok stojí nějakých, když budu skromnej 150 tisíc, takže se to dá rychle spočítat, když mateřská byla 7000 Kč a oni stojí 150 tisíc ročně se určitě zvýší náklady.“*

RCDM: *„U těch dvojčat nikdo nic nepodědí, takže se musí všechno kupovat dvakrát, navíc jak mají celiakii, tak ještě o to je to dražší, ale v podstatě my máme celkem podporu od těch rodičů, takže nemáme nějakou finanční nouzi.“*

RCDO: *„Tak určitě je to náročnější, ale to se změnilo také tím, že máme jiný větší byt, což bysme jinak neřešili.“*

RDHM: *„Noo, tak to je velký obrat. To jako mám jeden rodičák, ale to jsou peníze pro matku a ne pro děti, na přídavky nemáme nárok a je to určitě o tom, aby se manžel víc otáčel, a musíme se snažit, abysme prostě vyšli.“*

Z výroků je zřejmé, že opravdu změna nastala, dotazované rodiny ji však dokážou zvládnout. Nějaké výrazné finanční strádání nebylo zaznamenáno. Je to také dáno tím, že se jed-

nalo o spořádané rodiny, kdy jeden z rodičů, v jednom případě oba, jsou v pracovním procesu. Podle autorky této práce by se o tuto problematiku měl zajímat stát, jelikož jak všichni uvedly jedna mateřská, či rodičovský příspěvek jsou nedostačující. Důkazem je také modelová situace z roku 2006 uveřejněná na stránkách www.dvojcata.kat.cz, z které vyplývá, že rodina s dvojčaty od státu získá o 95 052,- Kč méně než rodina se 2 dětmi s věkovým odstupem 1 rok a dokonce o 368 000,- Kč méně než rodina, který si naplánuje děti s věkovým odstupem 4 roky. Potomky s věkovým odstupem naplánovat lze, zatím co dvojčata či víceročata nikoliv. Dále modelová situace poukazuje na to, že ani vyšší porodné a delší doba mateřské dovolené tento rozdíl nevyrovná (www.dvojcata.kat.cz). Tento problém by měl vzbudit zájem senátorů a politického vedení České republiky a mělo by se začít jednat o změně financování a zvýhodnění rodin s dětmi z vícečetných porodů.

5.3.4 Kategorie: Změny v partnerské oblasti

Tak samozřejmě všichni dotazovaní uvádí nedostatek času na sebe navzájem. Veškerý čas věnují dětem a potom se těší na večer, až je uloží spát, teprve tehdy mají na sebe čas. Rodiče, jež už mají děti z dřívějšího, jako zásadní změnu uvedli oddělené ložnice, zatím co u prvorodičů se tento fakt nevyskytl. RAJO: *„jo jeden z nás spává s nima, to je tak jediná taková zásadní změna, jako že nejsme v noci spolu“* nebo RBKO: *„Spávala jsem s něma v pokojíčku a Aleš spával v ložnici sám, aby se vyspal do práce, to byla asi zásadní změna.“* Prvorodiče zdůrazňovali větší partnerské sblížení, matka RDHM uvedla: *„Já myslím, že nám to pomohlo otevřít se jeden druhému“* a otec RCDO: *„jako víc užíváme jeden druhého a těšíme se hlavně, až usnou, pak můžeme spolu být.“* Jedna dotazovaná také zmínila, že došlo k oživení stereotypu v partnerském vztahu, jelikož spolu už dlouho žili sami.

Uváděný nedostatek času se jeví jako přechodné období ovlivněné věkem dvojčat, jakmile děti dospějí do stádia samostatnosti, situace se opět ustálí, stejně tak i co se týče oddělených ložnic. Zajímavým zjištěním bylo větší partnerské sblížení a porozumění u prvorodičů, což rodiče s více dětmi neuváděli. Mezi rodiči začátečníky, tak dochází k ověřování vlastních kvalit, splněných očekávání, či vzájemné spolupráce.

5.3.5 Kategorie: Změny v životním stylu

Většina rodin uváděla jako zásadní změnu nedostatek volného času na vlastní koníčky. Vyskytla se však jedna rodina, která si na tento fakt neztěžovala, jelikož ji zaneprázdněnost

naplňuje a navíc partneri mezi sebou i s ostatními dětmi se dokážou domluvit na harmonogramu hlídání. RAJM: *„My prostě musíme pořád něco dělat a tím, že je máme, nám to vyplňuje veškerý čas joo. Vlastně než oni jdou spat, my furt máme co dělat, ale nás to baví a jsme rádi. Když třeba manžel chodí nebo hrává fotbal, trénuje, tak vím, že v ten den kdy on má - trénink, si neplánuju nic já. Já jsem třeba jezdila na spinning, tak jsem si naplánovala na jiný den, takže my to dokážem tak sladit, že ty koníčky naše nám zůstaly a stará se ten druhý.“* Další zajímavou výpověď, která se naprosto lišila, pronesla matka RBKM: *„Je daleko míň času na ty starší, že jsem si říkala, když měli kluci rok, Adéla začla chodit do školy a že třeba nenosila pomůcky (úsměv), poztrácený pastelky, že jsem to prostě tak nějak nestihla kontrolovat.“* Jinak kromě vyšších nákladů na živobytí, převažoval pozitivní pohled na změnu životního stylu. Převažoval názor, že příchod dětí obohatil rodinný život a vnesl do něho radost. Každá rodina je jedinečná, názory se sice nepatrně lišily, ale v podstatě vystihovaly to samé. Je samozřejmé, že životní styl byl rozdílný v době po narození dvojčat, kdy jim byla věnována veškerá pozornost a nyní, kdy jsou starší a nevyžadují tolik pozornosti. Je však zapotřebí nezapomenout na to, že každý lidský tvor potřebuje odpočinek a oddych a požádání o pomoc není důkazem selhání, naopak je to naprosto přirozené. Rodiče by se měli snažit aspoň částečně si své koníčky zachovat, jelikož každodenní zátěž spojenou s péčí o dvojčata je potřeba nějakým způsobem odbourat.

5.3.6 Kategorie: Změny v kontaktu s okolím

U rodin, jež mají děti více, nedošlo k téměř žádným negativním změnám, především přibývali noví známí, především tedy u matek důsledkem pobytu na mateřské dovolené. Došlo také k posílení vztahů stávajících, RBKM: *„Tak třeba mi kamarádka odsud nabídla pomoc, jako když budu cokoliv potřebovat, tak se na ni můžu obrátit, kdybych potřebovala pohlídat, nebo tak jako.“* Zajímavé bylo, když dvě matky uvedly, že se setkaly s lítostí ze strany okolí. Matka RCDM se přiznala, že od narození dvojčat se od okolí ve velké míře separovala a veškerý svůj čas věnovala dětem. *„Tak určitě jsem se separovala od toho, co jsem přišla na mateřskou, tak jako trávím 90% času s dětma, tak to se určitě dost změnilo i z manželovy strany, že prostě v podstatě žádný volný čas, že prostě přijde z práce a začíná mu jakoby nová směna.“*

Co se týče uváděné lítosti, je potřeba, aby rodiče na tento fakt byli dopředu připraveni a obrnili se proti neustálým dotazům. Může se totiž stát, že okolí bude vyjadřovat svoji zvě-

davost nevhodnými dotazy. Jinak uváděná prvotní separace je naprosto běžný jev, jelikož neustálá péče o děti rodičům téměř nemožná utužovat vztahy. Jsou rodiny, které to dokážou zkombinovat, většina však v počátcích nedobrovolně volí variantu separace. U maminek více dětí se tato separace neobjevila v tak vysokém měřítku, jelikož jsou zde starší sourozenci, kteří jsou rodičům každodenní oporou.

5.3.7 Kategorie: Způsoby pomoci

Z výpovědí respondentů vyplynulo, že se oba partneři v péči doplňují a jsou si vzájemně oporou. V případech, kdy dvojčata mají starší sourozence, bylo z výpovědí zřejmé, že hodně odpovědnosti je přenášeno na ně. Zvláště u rodiny RAJ, kdy matka vypověděla, že: „...starší teda pomáhá v tom, že když potřebuju tak hlídá a mladší dcera je zas nenahraditelná v tom, že nemáme jak je vodit do školky ráno a kdyby ona nebyla, tak bysme vůbec nevěděli jak to řešit...“ Respektive dcery se o dvojčata starají po dobu, co jsou rodiče v práci. Stejně tak rodina RBK spatřuje ve starších sourozencích nenahraditelnou pomoc, ale nevyužívá jejich pomoci v takové míře. U většiny dotazovaných se objevuje pomoc ze strany prarodičů, která je poskytována buď formou finanční, tento fakt nám sdělila jedna rodina, jež má pouze dvojčata, jinak se jedná většinou o pomoc s hlídáním, aby si rodiče od dětí mohli občas odpočinout. U matek prvorodiček bylo pomoci prarodičů nejvíce využíváno v době po narození dětí, kdy matky byly velmi vyčerpané. Uvádíme výpověď dotazované RCDM: „Jednou týdně tchýně, brala si ven děcka, nebo tu spala a spala s jedním, nechala mě přes den si prostě odpočinout, přidávala mi je na kojení nebo tak.“

U této otázky byly znatelné výrazné rozdíly u prvorodičů a u rodin, kde dvojčata mají starší sourozence. Jelikož rodiče s prvními potomky nemají předchozí zkušenosti, byla jejich potřeba využívání pomoci od příbuzných znatelně vyšší. Zatím co rodiče s předchozími zkušenostmi se spoléhali zejména na sebe a ve velké míře na starší sourozence. Partnerská spolupráce fungovala ve všech dotazovaných rodinách.

5.3.8 Kategorie: Zdroje vyčerpání

Jev, který se ve výpovědích vyskytuje nejčastěji, je nespavost a onemocnění dvojčat, na tento fakt upozorňovali jak rodiče s více dětmi, tak i prvorodiče. Zajímavé bylo, že matky prvorodičky uváděly jako stresovou situaci strach z nepřítomnosti manžela a odůvodňovaly to tím, že jeho přítomnost v nich vyvolává pocit jistoty. RCDM: „Mně úplně stačí ke štěstí,

když přijde Petr z práce, mám pak takový ten pocit, že už nejsem na všechno sama“ nebo matka RDHM uvádí: *„Nejhorší bylo, když byli ještě malé tak když jsem s něma zůstala sama doma. Bála jsem se, abych to zvládla, že třeba kdyby nastala nějaká neočekávaná situace tak bych si nevěděla rady.“* Za další zdroj vyčerpanosti je u několika respondentů považována neposlušnost dětí a jejich neustálé napomínání, které nevede k žádnému řešení. Jedna z matek RBKM o neposlušnosti svých dětí hovořila velmi dlouho a bylo opravdu zřejmé, že ji to značně vyčerpává: *„Jak neposlouchají, jak zlobí, jak se s něma nemůže člověk domluvit vůbec, nebo překřikují jeden přes druhýho. Mně přijde, že to k ničemu nevede a furt to není lepší, tak jak jsem si říkala, až budou mít dva roky, bude to lepší, nebylo to lepší, když budou mít tři roky, bude to lepší a pořád nic.“* Ve srovnání s ostatními dětmi z navštívených rodin, chlapci maminky RBKM byly opravdu hyperaktivní a matka sama vypověděla, že upoutat jejich pozornost na delší dobu, je téměř nemožné, což má také podíl na vyšší vyčerpanosti matky. Objevily se však i běžné situace jako zdroje zátěže, mezi které patří třeba nakupování, vycházky, či přeprava. Všichni dotazovaní zdůrazňovali, že existence bez auta je nepředstavitelná. Potvrzují to například výroky RBKM: *„právě proto, že jsem měla obavy, že bysme se nedostali do dveří autobusu, tak jsme nikam nejezdili, pouze autem. Aji k doktorce, Aleš si vždycky brával volno“* nebo RDHM: *„Jinak co týče nakupování, tak nakupuje manžel, nebo já večer když holky spí, abych se odreagovala, a když někam jezdíme tak jediné autem, taky jsme si kvůli nim pořídili auto.“*

Za nejzajímavější zjištění zde považujeme strach z nepřítomnosti manžela uváděný prvorodičkami. U matek s předchozími zkušenostmi se tento jev nevyskytl. Když se nad tímto zjištěním pozastavíme, je logické, že pro prvorodičky je nastalá situace naprosto něčeho nového, a proto vyžadují neustálou oporu, kterou zaujímá manžel. V jeho nepřítomnosti, musí matky spoléhat samy na sebe, což v nich vyvolává pocit strachu.

5.3.9 Kategorie: Volba relaxace

Způsoby relaxace se více méně shodovaly u všech dotazovaných. U mužů dominoval sport, a to konkrétně fotbal, na kterém se shodli všichni. RAJO: *„...a pak když na tom hřišti s klukama vyblbnout se, vyčistím si hlavu, vylítám se...“* RBKO: *„Já když si můžu jednou za týden zajít zahrát fotbal.“* Zajímavá odpověď byla, když nám tatínek RAJO sdělil: *„Pro mě je relax každá chvilka s něma, v práci když jsou nervy stresy, dojezu dom, tak s něma si odpočinu, zalezu si do pokoje, stavíme tam z lega, prostě tady to mě baví.“* Je to dáno tím,

že otec podle toho co zmínil, vykonává docela stresové povolání, a tudíž čas strávený s dvojčaty vnímá jako odreagování. Matky uváděly různé druhy sportu, jako spinning, tance, posilovna aj. U obou pohlaví se vyskytly také pasivní aktivity, jako televize, četba, muži volili posezení s přáteli. Maminky prvorodičky uváděly přítomnost manžela, nebo odreagování se v Klubu pro matky s dětmi. Nechyběly ani názory, že k odreagování stačí pouhá nepřítomnost dětí, tím je myšleno, když jsou dvojčata ve školce, nebo když večer usnou. Matka RBKM uvedla: „*No tak, to je zase tím, že jsou teď ve školce, tak se s tím vypořádávám dobře, takže si odpočinu, ale když byli malí, to jsem ani večer nechtěla jít spát, i když jsem byla hrozně unavená, ale věděla jsem, že ta honička začne zase znova. Jsem třeba hleděla na televizi a to byl pro mě relax, že je klid.*“ Uvedené výpovědi dokazují, že převládají aktivní volby relaxace nad pasivními, což považujeme za přínosné zjištění.

5.3.10 Kategorie: Kluby dvojčat

Všichni respondenti o existenci Klubů dvojčat slyšeli. Avšak na otázku zda by měli zájem o jeho služby, ze strany otců vyvstala jasná negativní odpověď, a co se týče matek, tak neprojevíly sice nezájem, spíše zvědavost. Argumentovaly tím, že kdyby o Klubech věděly dříve, tak by je minimálně otestovaly, dalšími důvody, proč tyto kluby nenavštěvují je vzdálenost, či nedostatek času. Jedna z matek RAJM vypověděla: „*Tehdy mě to ani nenapadlo, že by něco takového existovalo, nikdy jsem se o to ani nezajímala, říkám, teď jsem na to náhodou narazila, říkám, určitě bych se tam jela podívat.*“ Jedna dotazovaná prvorodička RDHM se přiznala, že je členkou pouze fóra pro dvojčata a využívá ho zejména z tohoto důvodu: „*Když si s něčím nevím rady, tak se tam zeptám, nebo si vyměňujeme zkušenosti a tak.*“ Jako jediná také využívá služeb Klubu pro rodiče s dětmi. Podle autorky této práce vliv na využívání podobných organizací má také to, zda rodiny pochází z města, či vesnice, kde už ta nabídka není tak bohatá a dopravování do větších měst je časově náročné a zároveň s malými dětmi komplikované.

5.3.11 Kategorie: Doporučení pro nastávající rodiče

Jev, který se objevil ve všech výpovědích, je odvaha, s čímž souvisí i trpělivost. Všichni rodiče doporučovali, aby to nastávající rodiče nevzdávali, jiní tvrdili, že po 1 – 2 letech jsou dvojčata výhoda. Např. otec RAJO sdělil: „*Aby se toho nebáli, ono je to strašně těžké*

ten první rok, nebo rok a půl, ale jak se začnou pohybovat, mluvit, tak si spolu vyhrají a zátěž je poloviční. Je to opravdu lepší než dvě děti po sobě po roku. První rok se zvládne a pak už je to jen a jen lepší.“ Z tohoto výroku vyplývá, že je opravdu výhodou „odbyt“ si dvě děti záraz, jelikož jak se dostanou do stádia batolete a staršího, nevyžadují tolik pozornosti, hlavně, co se týče hraní, vystačí si sami. Zajímavou myšlenku uvedli rodiče RCD, kdy otec prohlásil: *„Určitě co nejvíce zapojovat ostatní, teda pokud to jenom jde, aby si zvykli na to, že je potřeba pomoc od ostatních“* a matka dodala: *„Od začátku zapojovat tatínka.“* Jak říkají tito respondenti, je potřeba jak členy domácnosti, tak i blízké příbuzné na příchod dvojčat připravit, aby se šli s myšlenkou, že jejich pomoc bude opravdu potřeba. Dalším důležitým doporučením, jež se ve výpovědích vyskytlo, je soudržnost a domluva mezi partnery. Otec by neměl všechny povinnosti převádět na matku, musí mezi nimi fungovat spolupráce, jak uvádí matka RBKM: *„Asi, že hlavně rodiče musí držet spolu a pomát si vzájemně, aby nezůstali sami na tu výchovu, že to není jen na té mamince a otec, že chodí do práce, ale je to určitě na obou dvou, že ta matka si má taky právo odpočinout, když třeba ten otec přijde z práce, si myslím, že taková ta vzájemná domluva, porozumění, pochopení.“* A v neposlední řadě je nezbytné si zajistit prostoty na bydlení a poskytnout tím dětem vyhovující zázemí.

5.4 Shrnutí zjištěných údajů

V následující podkapitole se na základě zjištěných údajů, pokusíme o zodpovězení stanovených dílčích otázek a hlavní výzkumné otázky.

5.4.1 Analýza zdrojů stresu a způsobů jeho zvládnání

Hlavní výzkumná otázka zněla: Jaké jsou zdroje stresu a způsoby jeho zvládnání v rodinách s dvojčaty?

Pod hlavní výzkumnou otázku spadají následující kategorie: Zdroje vyčerpání, Volba relaxace

Mezi zdroje stresu, o které se s námi rodiče podělili, patřily zejména předvídatelné stresory, ale vyskytly se i takové stresové situace, které my vnímáme jako běžné, aniž bychom si je dokázali představit jako situace vyvolávající stres. Situace, která rodičům způsobuje největší zátěž, je nespavost dvojčat, následkem je pak vyčerpání rodičů, která má negativní vliv na výkonnost v pracovním procesu. Další předpokládanou závažnou stresovou

situací je onemocnění dvojčat. Buď se jednalo o onemocnění jednoho z nich, kdy jeden z rodičů musel být s dítětem hospitalizován do nemocnice, nebo o běžné onemocnění, kdy většinou dvojčata nakazila jeden druhého. Situace, která upoutala naši pozornost, vyskytující se ve výpovědích prvorodiček byla strach z nepřítomnosti manžela. V době, kdy byl manžel v práci, matky prožívaly větší míru stresu, než po jeho návratu domů. Je to dáno tím, že v manželově nepřítomnosti, je všechna odpovědnost přenesena na matky, po návratu manžela u nich nastává pocit úlevy. Vyskytla se také neposlušnost dětí, jako zdroj vyčerpání. Běžné situace, které byly zmiňovány jako zdroje zátěže, jsou nakupování, vycházky s dětmi, kojení, či přeprava. Dotazovaní převážně uváděli, že když je to možné, s dvojčaty nenakupují, jelikož by to bylo náročné. Co se týče vycházek, v několika případech rodiče uvedli, že je těžké uhlídat dvě děti najednou a vyžaduje to velkou pozornost. Kojení bylo náročné zejména v noci, kdy matka trpěla nedostatkem spánku a co se týče přepravy, tam se jedná o to, že u nás nejsou dopravní prostředky uzpůsobeny k přepravě kočárků pro dvojčata, stejně tak některé budovy aj. Rodiče jsou pak odkázáni na automobil a ve většině případů i na otce, který auto využívá při dopravě do práce. Se zátěží souvisí volby relaxace, jejímž úkolem je vzniklou zátěž odbourat. Za pozitivní zjištění považujeme, že podle získaných výpovědí, převažují aktivní relaxace nad pasivními. Když se budeme zabývat aktivním odpočinkem, jednalo se především o sport, nebo kulturu, či manuální práce na zahradě. Všichni dotazovaní muži uváděli fotbal, který si minimálně jednou týdně dopřávají. U žen se jednalo o pestřejší druhy sportů, jako spinning, fitness nebo tance. Dalšími způsoby relaxace, které se výpovědích vyskytly, je například pouhá nepřítomnost dětí, buď v době kdy spí, nebo jsou ve školce. Naopak jeden z otců uvedl, že relaxuje, když může být v přítomnosti dvojčat a hrát si s nimi. Co se týče pasivní relaxace, všichni dotazovaní se shodli na sledování televize, četbě, či posezení s přáteli.

5.4.2 Analýza připravenosti rodičů na narození dvojčat

Dílčí otázka zněla: Byli rodiče dostatečně připravení na narození dvojčat?

Pod tuto dílčí otázku spadají následující kategorie: Reakce na početí dvojčat a Přípravy.

Dotazovaní se svěřili, že po zprávě, že čekají dvojčata, byli značně zaskočení, tedy kromě jedné prvorodičky, která dvojčata přímo vyžadovala. Zejména rodiče s více dětmi museli přehodnotit dosavadní plány a začít realizovat přípravy na příchod dvojčat. Především se jednalo o rozšiřování bytových prostor, pořízení většího automobilu. O hledání bližších

informací, co se týče dvojčectví nejevili zájem, spoléhali na předchozí zkušenosti s výchovou a péčí o děti. Rodiče začátečníci mimo pořízení většího bytu, či zakoupení automobilu, věnovali důkladnější pozornost získávání informací. Nejednalo se pouze o informace, co se týče těhotenství, ale více se zaměřili na samotná dvojčata. Jelikož u nás neexistuje dostatek publikací zabývajících se touto problematikou, informovali se na příklad od samotných rodin s dvojčaty, které potkávali, či prostřednictvím internetu, a to konkrétně využitím fóra pro rodiče dvojčat. Dotazovaní tedy na příchod dvojčat byli připraveni dostatečně, větší dostupnost informací by však ocenili, zejména co se týče prvorodičů.

5.4.3 Analýza spolupráce členů domácnosti a příbuzných

Dílčí otázka zněla: Jak se vyvíjí spolupráce členů domácnosti a příbuzných od narození dvojčat?

Pod tuto dílčí otázku spadá následující kategorie: Způsoby pomoci

Spolupráce se u všech dotazovaných vyvíjela postupně. Jinak tomu bylo čerstvě po narození a odlišná situace nastala nyní. Situace se lišila v rodinách se staršími sourozenci a v rodinách, kde jsou dvojčata jedinými potomky. Po narození dvojčat, museli být ve velké míře zapojeni otcové, zejména při běžných úkonech, jako je koupání, uspávání apod. V případě prvorodiček vypomáhali ve větší míře i prarodiče, jak s péčí, tak i finančně. S přibývajícím věkem dvojčat se rozrostla i spolupráce, především teda u rodin se staršími sourozenci, kteří byli do péče o dvojčata aktivně zapojeni. V obou dotazovaných rodinách se projevila vysoká závislost na jejich pomoci, v případě prvních respondentů jsme rovněž vyzorovali přenesení vysoké odpovědnosti na starší dcery. Až bychom si troufali říci, že tato odpovědnost je omezuje v jejich soukromém životě, tím, že musí být neustále k dispozici. Druhá rodina využívá pomoci dcer jen nárazově, převážně formou hlídání, ale i přes to by se bez jejich pomoci neobešla. U všech dotazovaných se projevila funkční spolupráce, partneři se dokážou domluvit, jsou stanovená pravidla, jež členové domácnosti dodržují.

5.4.4 Analýza vztahových a věcných změn

Dílčí otázka zněla: Jaké vztahové a věcné změny lze zaznamenat v rodinném životě od narození dvojčat?

Pod tuto dílčí otázku spadají následující kategorie: Změny v partnerské oblasti, Změny v kontaktu s okolím, Změny v životním stylu, Změny v materiální oblasti

Zjištění, jež se týkala partnerského vztahu, zahrnovala nedostatek času na sebe navzájem, což jsme předpokládali. Tato výpověď se objevila u všech dotazovaných. S tím souvisí i oddělené ložnice, jelikož jeden s rodičů spí s dvojčaty, nebo každý s jedním dítětem. Tento fakt se objevil u rodičů s více dětmi, u prvorodičů se toto zjištění nevyskytlo. Zajímavý poznatek se vyskytl u prvorodiček, jelikož se svěřily, že mezi partnery došlo k většímu sblížení, navzájem se poznali i v roli rodičů a jejich očekávání byla naplněna. Výraznější změny v kontaktu s okolím nastaly u prvorodičů, zejména teda z pohledu matek došlo k viditelné separaci od okolí, což se dotýkalo i otců. Matky s předchozími zkušenostmi uváděly především navázání nových kontaktů, což bylo zapříčiněno pobytem na mateřské dovolené, a tudíž se více pohybovaly v kolektivu ostatních matek. Otcové žádné významné změny neuváděli, vypověděli, že žádné změny nezaznamenali. Některé matky přiznaly, že se setkaly s lítostí ze strany okolí. S těmito změnami souvisí i životní styl, kde logicky muselo dojít k jistým omezením, jak po finanční stránce, tak kvůli nedostatku času. Koníčky se redukovaly, nebo na čas vymizely úplně, zejména po narození. S přibývajícím věkem dvojčat se situace ustaluje, všechno závisí na domluvě mezi partnery, popř. se staršími sourozenci. I přes jmenovaná omezení, dotazovaní změnu životního stylu hodnotili kladně, došlo totiž k oživení domácnosti a u prvorodičů o vytoužené splněné přání. Co se týče ekonomické situace, jak jsme předpokládali, vyšší náklady ovlivnily i chod domácnosti. Členové domácnosti se ve všech případech museli více uskromnit a větší nákupy musí plánovat dopředu. V případě jedné rodiny finančně vypomáhají prarodiče. Objevily se názory na neadekvátní výši peněžité pomoci v mateřství a rodičovského příspěvku. Přes to všechno se finanční situace zvládnout dá, i když to vyžaduje nějakou oběť.

5.4.5 Analýza vědomí rodičů o Klubech dvojčat

Dílčí otázka zněla: Jaké je vědomí rodičů o existenci podpůrných spolků (např. Klubů dvojčat)?

Pod tuto dílčí otázku spadá následující kategorie: Kluby dvojčat

Všichni dotazovaní o existenci Klubů dvojčat slyšeli, ale až v současné době, kdy jsou dvojčata starší. Jedna z dotazovaných využívá pouze fóra pro rodiče s dvojčaty na internetu, jinak žádná z rodin není členem. Z pohledu otců se jednalo o naprostý nezájem o člen-

ství v Klubech dvojčat, maminky však projevily odlišný názor. V současné době už se sice členkami stát nechtějí, ale svěřily se, že kdyby o této možnosti věděli dříve, určitě by se o to více zajímaly. Nevýhodou je však vzdálenost a u matek s více dětmi i časová vytíženost, jelikož je potřeba věnovat se i starším sourozencům. Matky se domnívají, že setkání v klubech dvojčat by z hlediska možného vyměňování si zkušeností, mohla být přínosem.

5.4.6 Analýza doporučení pro nastávající rodiče

Dílčí otázka zněla: Jaká se objevila doporučení pro nastávající rodiče dvojčat?

Pod tuto dílčí otázku spadá následující kategorie: Doporučení pro nastávající rodiče

Ve výpovědích se objevila různá doporučení, pro přehlednost je uvedeme pomocí odrážek. Všechna doporučení se týkají zejména období po narození dvojčat, jelikož v té době byla situace nejobtížnější.

- Odvaha
- Trpělivost
- Nevzdávat se
- Připravit na skutečnost příchodu dvojčat ostatní členy rodiny
- Od začátku zapojovat příbuzné a tatínka do péče o děti
- Soudržnost a domluva mezi partnery
- Zajištění prostorů na bydlení

ZÁVĚR

Diplomová práce, zaměřená na poznání zdrojů stresu a způsobů zvládnání stresových situací v rodinách s malými dvojčaty, přinesla několik zajímavých poznatků a zkušeností. Hlavním cílem bylo zmapování změn v rodinném životě, zátěžových situací a způsobů jejich zvládnání, vyskytujících se v rodinách s dvojčaty, se snahou zachytit jejich určité specifické či typické zvláštnosti. Výzkumu se zúčastnily 4 rodiny s dvojčaty v batolecím – předškolním věku ze Zlínského kraje. Jednalo se o srovnání rodin s více dětmi s prvorodiči dvojčat. V průběhu výzkumu jsme uplatnili systémový přístup k rodině. Výsledky výzkumu shrnují poznatky z našeho klinického hodnocení rodin na základě návštěvy v rodině a otevřeného kódování realizovaných rozhovorů.

Dotazované rodiny s dvojčaty vykazují vyšší míru soudržnosti a kompatibility, u partnerů se projevuje viditelnější otevřenost a spolupráce. V rámci prvorodičů došlo k jistému sblížení, dochází k ověřování kvalit v roli rodiče, byla naplněna obávaná očekávání. Domníváme se, že bez jmenovaných vlastností by se péče o dvojčata nedala zvládnout, spolupráce a domluva, zde hrají významnou roli. Díky ochotě a vstřícnosti všech dotazovaných jsme v průběhu rozhovorů a celkově návštěvy v rodině získali následující zjištění, které nám především poskytla analýza rozhovorů.

Pro dobré zvládnání stresu v rodinách s dvojčaty je nejdůležitější pevný a kvalitní vztah mezi partnery, manželská spokojenost a partnerský soulad – doplňování se. Dále se nesmí opomenout připravenost všech členů domácnosti na nové role po narození dvojčat, tak aby mohli být všichni zapojeni do péče o dvojčata, zejména otcové. Rodina musí „držet při sobě“ a vzájemně spolupracovat, aby výchovu efektivně zvládala. Výsledky získané prostřednictvím rozhovoru ukázaly, že prvorodiče na zprávu, že čekají dvojčata, reagovali spokojeněji, než rodiče s dalšími dětmi, kde se objevily obavy z budoucnosti. Prvorodiče se na příchod dětí připravovali efektivněji, aktivně získávali informace, zatím co rodiny s více dětmi spoléhali zejména na své předchozí zkušenosti a kromě rekonstrukce domu z důvodu rozšíření prostor, vyčkávali narození dvojčat. V tomhle směru příprav se otcové začátečníci jeví více akčními. V rodinách však převládá fungující spolupráce mezi členy domácnosti, zapojeni jsou i příbuzní, zejména prarodiče. Členové domácnosti se doplňují, dokážou se domluvit. A však v případě rodin s více dětmi se projevilo přenesení velké míry zodpovědnosti na starší sourozence. Narození dvojčat ovlivnilo život všech členů domácnosti, ať se

jedná o změnu životního stylu, ekonomickou, či partnerskou oblast. Změna týkající se životního stylu byla přijatá kladně, sice došlo k jistým omezením, souvisejících s nedostatkem času na vlastní zájmy, ale na druhou stranu příchod dvojčat oživil stereotyp v domácnosti. Situace byla nejkritičtější přímo po narození dvojčat, s postupem narůstajícího věku se ustálila a téměř vrátila do normálu. Nedostatek času se objevil i v partnerské oblasti, ale nedá se říci, že by to negativně narušilo jejich dosavadní vztah. Naopak bylo zjištěno, že zejména u prvorodičů se vztah posílil a váží si více jeden druhého. Ke změně došlo i v kontaktu se sociálním okolím, kdy v případě prvorodiček se objevila výrazná separace, zatím co zkušené matky uvedly navázání spousty nových kontaktů důsledkem pobytu na mateřské dovolené. Z pohledu otců nedošlo v kontaktu k žádným změnám. Nejzávažnější změna však nastala po ekonomické stránce. Rodiny s dvojčaty a vícerčaty jsou v tomto ohledu značně znevýhodněné, co se týče podpory od státu. Pobírají pouze jednu peněžitou podporu v mateřství a poté pouze jeden rodičovský příspěvek, zatím co náklady na péči jsou dvojnásobné. Dotazované rodiny sice neuváděly přítomnost finanční krize, ale změny viditelně zaznamenaly. Situace se zvládnout dá, ale je potřeba více spořit a plánovat dopředu, nekupovat vše najednou. Mezi zaznamenané situace vyvolávající největší míru zátěže patří tři základní, a to nespavost dvojčat, onemocnění a nepřítomnost manžela, uváděná prvorodičkami. Následkem nespavosti dětí je spánková deprivace rodičů, či únava, jež se projevuje na pracovním výkonu v zaměstnání. Běžné situace, které vyvolávají stres, jsou neposlušnost, vycházky, či přeprava. Je nutné podotknout, že naše společnost stále neuzpůsobila přístup kočárkům pro dvojčata, jak v MHD, tak i v mnoha veřejných budovách. Důsledkem toho je v rodinách s dvojčaty život bez automobilu nepředstavitelný. Co se týkalo Klubů dvojčat, nevyskytl se nijak zvláštní zájem o jeho služby. Otcové byli výhradně proti členství, matky projevovaly zvědavost, ale vzhledem k současnému věku dvojčat, již také neměly zájem. Kdyby však o existenci těchto spolků věděly dříve, zřejmě by se o ně zajímaly.

Na základě výzkumu lze závěrem konstatovat, že rodiny s dvojčaty si zaslouží náležitou péči a pozornost nejen odborníků, ale i společnosti, jako takové. Výzkum poukázal na nutnost zvýšit povědomí o potřebách, o potížích a o specifikách rodin s dvojčaty, jak u laické veřejnosti, ale také u odborníků. Potřeba pomoci a podpory psychické, fyzické i finanční je nejen logická, ale díky této práci na ni bylo upozorněno.

Za přínos této práce považujeme samotné upozornění na zkoumanou problematiku a zároveň by se dalo říci, že výzkum poukázal na další oblasti, které by bylo vhodné podrobněji zkoumat a popisovat. Podařilo se nám nashromáždit množství zajímavých informací, které se chystáme předložit Klubu dvojčat v Olomouci. Jednou z úvah je návrh na založení Klubu dvojčat ve Zlíně, jelikož jak uvedly statistiky i ve Zlínském kraji důsledkem asistované reprodukce porodnost dvojčat vzrostla, tudíž i zájem o kluby tohoto typu by se mohl projevit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BATTISON, T. *Zvládnutý stres*. Praha: Jan Vašut, 1999. 80 s. ISBN 80-7236-053-1.
2. CIMICKÝ, Z. *Sám proti stresu*. Praha: VIP Books, 2007. 217 s. ISBN 978-80-87134-08-5.
3. CITTERBART, K. et al. *Gynekologie*. Praha: Galén, 2001. 278 s. ISBN 80-726-2094-0.
4. ČECH, E. et al. *Porodnictví*. Praha: Grada, 2006. 544 s. ISBN 80-247-1303-9.
5. DOSTÁL, J. *Etické a právní aspekty asistované reprodukce: situace ve státech přijatých do Evropské unie v roce 2004*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 170 s. ISBN 978-80-244-1700-4.
6. FIERRO, P. *The everything twins, triplets and more book*. USA: F + W Media, 2005. ISBN 1-59337-326-0.
7. HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
8. IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. 190 s. ISBN 80-85993-02-3.
9. KOBILKOVÁ, J. et al. *Základy gynekologie a porodnictví*. Praha: Galén, 2005. 368 s. ISBN 80-7262-315-X.
10. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada-Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
11. MATĚJČEK, Z., DYTRICH, Z. *Krizové situace očima dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0332-7.
12. MATĚJČEK, Z., DYTRICH, Z. *Riziko a resilience*. *Čs. Psychologie*, roč. 42, 1998, č. 2, s. 97-105.
13. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. 144 s. ISBN 80-85850-24-9.

14. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.
15. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
16. MOŽNÝ, I. *Moderní rodina: mýty a skutečnosti*. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-018-8.
17. NOBLE, E. et al. *Having twins and more*. New York: Foreword copyright, 2003. ISBN 0-618-13873-0.
18. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
19. PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk, 2000. 294 s. ISBN 80-7239-039-2.
20. PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. 201 s. ISBN 80-247-0185-5.
21. RULÍKOVÁ, K. *Dvojčata, jejich výchova a vývoj*. Praha: Portál, 2002. 142 s. ISBN 80-7178-650-0.
22. RULÍKOVÁ, K. *Co nevíte o dvojčatech*. Praha: Portál, 2009. 165 s. ISBN 978-80-7367-613-1.
23. RULÍKOVÁ, K. *Dvoji radost*. Děti a my. 2010, roč. 40, č. 2, s. 10-14. ISSN 0323-1879.
24. ŘEŽÁBEK, K. *Asistovaná reprodukce: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, 2008. 112 s. ISBN 978-80-7345-154-7.
25. SANDBANK, A. *Twin and tripled psychology: a professional guide to working with multiples*. New York: Routledge, 1999. ISBN 0-203-36071-0 Master e-book.
26. SATIROVÁ, V. *Knihy o rodině*. Praha: Práh, 2006. 357 s. ISBN 80-7252-150-0.
27. SHREIBER, V. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. 80 s. ISBN 80-200-0458-0.
28. SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Protál, 2007. 224 s. ISBN 978-80-7367-250-8.

29. SOBOTKOVÁ, I.: *Rodinná resilience. Čs. psychologie*, roč. 48, 2004, č. 3, s. 233-246.
30. STEWART, E. *Exploring twins: Towards a social analysis twinship*. London: Macmillan press LTD, 2000. ISBN 0-333-80361-2.
31. ŠIMEK, J. et al. *Dvojčata a vše kolem nich*. Praha: MindSoft s. r. o., 2007.
32. ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. 102 s. ISBN 978-80-247-2947-3.
33. ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
34. ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
35. VESELÁ, R. *Rodina a rodinné právo: historie, současnost a perspektivy*. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. 261 s. ISBN 80-86432-48-3.
36. WALSH, F. *Strengthening family resilience*. New York: The guilford press, 2006. ISBN 978-1-59385-186-6.

Internetové zdroje:

37. Mpsv.cz [online]. 2011 [cit. 2011-04-26]. Rodina. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/4>>.
38. Czso.cz [online]. 2010 [cit. 2011-04-26]. Porodnost. Dostupné z WWW: <www.czso.cz>.
39. Dvojvcata.kat.cz [online]. 2006 [cit. 2011-04-26]. Podpora rodin s dvojčaty a vícččaty. Dostupné z WWW: <www.dvojvcata.kat.cz>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 4. Výměra rodičovského příspěvku.....	45
Tabulka 5. Popis výzkumného souboru.....	51
Tabulka 6. Vzniklé kategorie a kódy.....	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Statistické údaje porodů vícčet v ČR

Příloha PII: Deklarace práv a potřeb dvojčet a vícčet

Příloha PIII: Dopis rodičům dvojčet

Příloha PIV: Ukázka rozhovoru matky RAJM

PŘÍLOHA P I: STATISTICKÉ ÚDAJE PORODŮ VÍCERČAT V ČR

6-14 Porody vícčet v letech 1950 - 2009
Multiple deliveries: 1950 - 2009

Rok Year	Počet porodů celkem Number of deliveries, total	Z toho porody Deliveries				Porody vícčet z 1 000 porodů celkem Multiple deliveries per 1 000 deliveries, total
		dvojčat Twins	trojčat Triplets	čtyřčat Quadruplets	vícčet celkem Multiple deliveries, total	
1950	189 391	2 222	21	-	2 243	12
1951	186 590	2 128	19	-	2 147	12
1952	180 876	2 065	27	-	2 092	12
1953	172 715	1 878	18	-	1 896	11
1954	168 360	1 924	8	-	1 932	11
1955	165 880	1 829	11	-	1 840	11
1956	162 413	1 806	12	-	1 818	11
1957	155 428	1 693	18	-	1 711	11
1958	141 681	1 552	9	-	1 561	11
1959	128 953	1 317	17	2	1 336	10
1960	128 860	1 287	7	-	1 294	10
1961	130 899	1 282	10	-	1 292	10
1962	133 416	1 257	11	-	1 268	10
1963	148 632	1 412	9	-	1 421	10
1964	154 287	1 359	10	-	1 369	9
1965	147 082	1 439	12	-	1 451	10
1966	140 879	1 313	7	-	1 320	9
1967	138 156	1 237	10	-	1 247	9
1968	137 149	1 221	13	-	1 234	9
1969	142 846	1 299	5	-	1 304	9
1970	147 453	1 410	15	-	1 425	10
1971	153 820	1 393	10	-	1 403	9
1972	163 181	1 525	19	-	1 544	9
1973	181 196	1 723	17	-	1 740	10
1974	193 518	1 867	15	4	1 886	10
1975	191 057	1 774	19	-	1 793	9
1976	186 776	1 726	10	-	1 736	9
1977	181 168	1 677	10	-	1 687	9
1978	178 306	1 660	26	-	1 686	9
1979	171 538	1 512	17	-	1 529	9
1980	153 194	1 441	15	-	1 456	10
1981	143 865	1 289	16	-	1 305	9
1982	141 170	1 308	20	-	1 328	9
1983	136 758	1 321	25	1	1 347	10
1984	136 349	1 220	9	-	1 229	9
1985	135 172	1 280	18	-	1 298	10
1986	132 731	1 174	17	1	1 192	9
1987	130 172	1 255	18	2	1 275	10
1988	132 028	1 187	10	1	1 198	9
1989	127 739	1 116	13	-	1 129	9
1990	129 908	1 152	17	-	1 169	9
1991	128 667	1 157	13	-	1 170	9
1992	120 958	1 151	15	1	1 167	10
1993	120 364	1 080	13	-	1 093	9
1994	105 888	998	13	1	1 012	10
1995	95 344	1 010	20	1	1 031	11
1996	89 668	1 034	29	1	1 064	12
1997	89 690	1 170	35	-	1 205	13
1998	89 338	1 447	22	-	1 469	16
1999	88 286	1 427	29	1	1 457	17
2000	89 754	1 368	22	1	1 391	15

6-14 Porody víceraťat v letech 1950 - 2009
Multiple deliveries: 1950 - 2009

Rok Year	Počet porodů celkem <i>Number of deliveries, total</i>	Z toho porody <i>Deliveries</i>				Porody víceraťat z 1 000 porodů celkem <i>Multiple deliveries per 1 000 deliveries, total</i>
		dvojčat <i>Twins</i>	trojčat <i>Triplets</i>	čtyřčat <i>Quadruplets</i>	víceraťat celkem <i>Multiple deliveries, total</i>	
2001	89 425	1 525	11	2	1 538	17
2002	91 502	1 502	20	1	1 523	17
2003	92 335	1 591	14	1	1 606	17
2004	96 078	1 813	19	-	1 832	19
2005	100 546	1 926	13	-	1 939	19
2006	103 985	2 115	15	-	2 130	20
2007	112 605	2 298	22	-	2 320	21
2008	117 429	2 381	16	-	2 397	20
2009	116 261	2 378	14	-	2 392	21

ŘÍLOHA P II: DEKLARACE PRÁV A POTŘEB DVOJČAT A VÍCERČAT

Přijata Radou organizací pro vícečetné porody Mezinárodní společnosti pro výzkum dvojčat v květnu 1995 (Council of Multiple Birth Organizations of the International Society for Twin Studies) v květnu 1995.

Úvod: Posláním Rady organizací pro vícečetné porody (COMBO) Mezinárodní společnosti pro výzkum dvojčat je zvýšit povědomí o zvláštních potřebách vícečetných novorozenců, dětí a dospělých. Zástupci mnoha národů Rady (COMBO) vytvořili tuto Deklaraci práv a potřeb dvojčat a vícерčat jako mezník, podle něž lze hodnotit a podporovat rozvoj prostředků k uspokojení jejich zvláštních potřeb.

DEKLARACE PRÁV

I.

Vícерčata a jejich rodiny mají plné právo být chráněni zákonem a osvobozeni od jakékoli diskriminace.

II.

Početí vícерčat a péče o ně zvyšují zdravotní a psychosociální rizika rodinných příslušníků a vzhledem k tomu, že dědičné faktory, léky na neplodnost a umělá oplodnění zvyšují počet mnohonásobných těhotenství, proto:

Páry, které plánují založit rodinu nebo chtějí podstoupit léčbu neplodnosti, mají právo na informace a poučení o příčinách, které mají vliv na početí vícерčat a s tím spojená rizika a léčebné postupy v těhotenství a údaje týkající se rodičovství v případě narození vícерčat.

III.

U plodů stejného pohlaví z vícečetného těhotenství nelze podle jejich vzhledu spolehlivě určit, zda pocházejí z jednoho vajíčka, které se rozdělilo po oplození (monozygotnost) či z více oplozených vajíček (multizygotnost) a vzhledem k tomu, že

- 1) dědičnost početí dvojvaječných dvojčat zvyšuje pravděpodobnost vícečetných těhotenství;
- 2) podobná biologie a dědičnost jednovaječných dvojčat či vícerčat významně ovlivňuje podobnost jejich vývoje;
- 3) jednovaječná dvojčata či vícerčata jsou optimálními vzájemnými dárci krve a orgánů,
- 4) při porodu jsou optimální podmínky k určení, zda jsou dvojčata či vícerčata jednovaječná či dvoj a vícevaječná, podle způsobu uložení placenty,

A) Rodiče mají právo dozvědět se na základě informací o placentě, získaných při porodu, zda jejich dvojčata (vícerčata) pocházejí z jednoho, dvou nebo více oplozených vajíček (zygotnost).

B) Starší dvojčata (vícerčata) stejného pohlaví, u kterých není zygotnost dosud určena, mají právo nechat si zygotnost testovat.

IV.

Během druhé světové války bylo mnoho dvojčat uvězněno v nacistických koncentračních táborech a násilím přinucena k pokusům, které jim způsobily nemoc nebo smrt, proto:

**Jakýkoli výzkum prováděný na vícerčatech nesmí být uskutečněn bez souhlasu a po-
učení vícerčat nebo jejich rodičů a musí být v souladu s mezinárodními etickými zá-
kony platnými pro pokusy na lidech.**

V.

Špatná dokumentace, nevšímavost a nekoncepčnost ohledně vícerčat a vícečetných porodů zvyšuje riziko špatné diagnózy nebo nevhodného léčebného postupu, proto:

A) Záznamy o narození a smrti vícerčat musí být přesné.

**B) Rodiče a vícerčata mají právo na péči odborníků, kteří jsou vzdělaní v oblasti ko-
jení vícerčat a/nebo jejich zvláštních celoživotních potřeb.**

VI.

Vzhledem k tomu, že těsné pouto mezi vícečetnými sourozenci je nezbytným aspektem jejich normálního vývoje:

**Vícečetní sourozenci mají právo být umístěni společně v náhradních rodinách, adop-
tivních rodinách nebo být společně umístěni do opatrovnictví.**

DEKLARACE POTŘEB

Shrnutí: Dvojčata a vícčata jsou jedinečná, co se týče početí, porodu a kojení, zdravotních rizik, dopadu na rodinné uspořádání, vnějších životních podmínek potřebných k vývoji, individualizačních procesů. Vícčata a jejich rodiny potřebují k zajištění optimálního vývoje dostupnou zdravotní péčí, sociální zabezpečení a vzdělání, které respektuje a zabývá se rozdíly mezi nimi a dětmi narozenými jednotlivě.

I.

U dvojčat a vícčat je vysoká pravděpodobnost nízké porodní váhy (< 2500g) a velmi nízké porodní váhy (< 1500g), postižení a úmrtí novorozenců, proto:

Ženy, které čekají vícčata, potřebují:

- A) informace ohledně prevence a příznaků předčasného porodu;**
- B) informace a péči zaměřenou na to, jak zamezit předčasnému porodu vícčat, včetně:**
 - 1) diagnostiky vícečetného těhotenství, nejlépe do pátého měsíce a taktní přístup s ohledem na soukromí rodičů;**
 - 2) poradenství o výživě a jejich zdrojích, které by u těhotné ženy zajistilo váhový přírůstek 18-27 kg;**
 - 3) porodní péče, která odpovídá předpisům a nejlepším výsledkům v porodnictví vícčat a z důvodu změn zdravotního stavu matky nebo z rodinných důvodů:**
 - a) prodlouženou mateřskou dovolenou**
 - b) nemocenské dávky**
 - c) péči o sourozence vícčat.**

II.

Kojení zajišťuje optimální výživu a růst pro předčasně i v termínu narozená vícčata a vzhledem k tomu, že proces kojení i krmení z láhve u vícčat je složitý a náročný, proto:

Rodiny, které čekají a vychovávají vícčata, potřebují:

- A) informace ohledně výživových, psychologických a finančních výhod kojení pro předčasně i v termínu narozené novorozence;**
- B) povzbuzení a vedení v technikách kojení;**
- C) informace a vedený nácvik krmení z láhve všech sourozenců zároveň a**

- D) tomu odpovídající prostředky, podpůrný systém a pracovní volno pro rodinné příslušníky, aby zvládli kojení a/nebo krmení z láhve.**

III.

Až 60% vícerčat se rodí v 37. týdnu těhotenství a s nízkou porodní váhou, je zde vysoká pravděpodobnost hospitalizace, která ohrožuje pocit vzájemného vztahu s matkou a proces kojení, a vzhledem k tomu, že novorozená vícerčata čerpají útěchu ze společného pobytu v děloze, pak:

Rodiny se zdravotně slabšími vícerčaty potřebují specializované informace a především pomoc, podporu a povzbuzení pro kojení a pocit vzájemného spojení. Při hospitalizaci zdravotně slabších vícerčat by nemocniční předpisy měly rodinám vyjít vstříc, zájmy vícečetných sourozenců nevyjímaje.

IV.

Novorozená vícerčata trpí větším počtem vrozených vad a novorozeneckých úmrtí, proto:

Rodiny, kde se vyskytlo postižení nebo úmrtí u vícerčat, potřebují:

- A) péči a poradenství odborníků, kteří jednají citlivě a s ohledem na sílu zármutku spojeného s postižením a/nebo úmrtím u vícerčat a**
- B) taktní přístup, který pomůže vhodným způsobem zvládnout ztrátu jednoho nebo více dětí.**

V.

Bez pomoci odborníků v péči o vícečetné novorozence, kojence a batolata se v těchto rodinách zvyšuje riziko výskytu nemocí, psychického týrání, špatného zacházení a zneužívání dětí a také rozvodů, proto:

Rodiny pečující o vícerčata potřebují pravidelný přístup k vhodným službám a prostředkům, které by zajistily:

- A) pediatrickou péči;**
- B) potřebné množství kojeneckého a dětského oblečení a vybavení;**
- C) vhodný odpočinek a spánek pro rodiče;**
- D) zdravou výživu;**
- E) péči o ostatní sourozence;**
- F) bezpečnost dětí;**

G) dopravu.

VI.

Rodiny s vícerčaty mají jedinečnou příležitost podporovat zdravý vývoj každého vícečetného jedince a rozvíjet a povzbuzovat zdravé vzájemné vztahy. Vzhledem k tomu, že okolnosti porodu vícerčat ovlivňují vývojové vzorce:

Rodiny, které čekají a vychovávají vícerčata, potřebují:

- A) dostupné informace a návody k optimálním rodičovským postupům, vzhledem k jedinečným vývojovým aspektům u vícerčat, včetně procesů socializace, individualizace a osvojení jazyka a**
- B) umožnit vícerčatům odpovídající přístup ve škole s ohledem na jejich vývoj a problémové chování.**

VII.

Dvojčata a vícerčata jsou předmětem mýtů, legend a zájmu médií, která líčí vícerčata jako odosobněné stereotypy:

Je potřeba vzdělávat veřejnost s důrazem na školení odborníků, zdravotníků a dalších pracovníků, aby rozptýlili nepravdy a polopravdy a šířili pravdivá fakta o narození a vývoji dvojčat a vícerčat.

VIII.

Dvojčata a vícerčata jsou vystavena nepřiměřené pozornosti ze strany špatně informované veřejnosti, proto je potřeba:

- A) šířit informace a osvětu o biologickém vzniku dvojčat a vícerčat;**
- B) poskytnout zdravotní péči, vzdělání, poradenství a pružnou veřejnou politiku, která se bude zabývat jejich jedinečnými vývojovými normami, individualizačními procesy a vzájemnými vztahy. Např. tím, že umožní:**
 - 1) léčbu zdravotně slabších vícerčat ve stejné nemocnici;**
 - 2) umístit novorozená vícerčata do společné postýlky, aby se umocnil blahodárný vliv z jejich pobytu v děloze;**
 - 3) dostupnost zdravotní péče a osvěty, která zohledňuje vzájemný vztah mezi vícečetnými sourozenci;**
 - 4) každoroční přehled umístění vícečetných sourozenců do tříd a napomáhání jejich společnému nebo oddělenému umístění podle konkrétních potřeb jednotlivých skupin vícerčat;**

- 5) **společnou účast vícerčat ve sportovních týmech nebo jiných skupinových aktivitách;**
- 6) **specializované poradenství pro vícerčata, která ztratila svého vícečetného sourozence;**
- 7) **poradenské služby, které se zabývají speciálními potřebami dospělých vícerčat.**

IX.

Vícerčata – novorozenci, děti i dospělí - jako předmět zkoumání významně přispěli k vědeckému pochopení dědičných nemocí, odlišností jedinců a vzájemného vlivu prostředí a výchovy na vývoj člověka. Vzhledem k tomu, že poměrně málo víme o optimálním vedení vícečetného těhotenství a jedinečných vývojových vzorcích u vícerčat:

Vědci musí být podporováni ve výzkumu:

- A) **optimálního vedení vícečetného těhotenství;**
- B) **vývojových procesů, které jsou ovlivněny porodem vícečetných jedinců jako: individualizace, socializace, osvojení jazyka;**
- C) **zdravého psychologického vývoje a vhodné terapie pro vícerčata při úmrtí jednoho z vícečetných sourozenců.**

PŘÍLOHA P III: DOPIS PRO RODIČE DVOJČAT

Milí rodiče dvojčátek,

Jsem studentka UTB ve Zlíně, obor Sociální pedagogika a chtěla bych Vás požádat o spolupráci na výzkumu k mé diplomové práci.

Tématem jsem si zvolila: *Zdroje stresu a jeho zvládnání v rodinách s dvojčaty* a s Vaší pomocí bych chtěla dospět ke konkrétním zjištěním týkajících se této problematiky, jež by mohla být přínosem jak Vám, tak i ostatním rodinám.

Nemusíte si dělat žádné starosti navíc, navštívila bych Vás osobně a přizpůsobila bych se Vaším časovým možnostem.

Veškerá sdělení budou přísně důvěrná a zůstanou i při zpracování výzkumu anonymní.

Uvádím, zde můj email: **vendula.prikrylova@gmail.com**, kam se mi můžete ozvat, zda máte zájem, termín, který by Vám vyhovoval a popř. Vaši adresu.

Děkuji, těším se na Vaši spolupráci, s pozdravem

Bc. Vendula Přikrylová

PŘÍLOHA P IV: UKÁZKA ROZHOVORU MATKY RAJM

1. Jaká byla Vaše reakce na zprávu, že čekáte dvojčata a co Vás nejvíce zaskočilo?

Reakce byla nevím, prvně mě to hlavně zarazilo, protože v rodině žádné dvojčata nejsou, takže jsme s tím absolutně nepočítali, ale to dítě mělo být plánované, my jsme měli všechno naplánované – kde bude ložnice, kde bude postýlka, jak to 4. bude fungovat, kam bude chodit do školky, my jsme to měli naplánované opravdu se vším všudy. A když vlastně jsme se dověděli, že čekáme dvojčata, tak v první chvíli mě napadlo, že ložnice nemůže být tam, kde jsme naplánovali, že bude ložnice joo, kočárek, problém u nás je, že na zahradu neprojedem mezi barákem a garáží, takže kočárek joo a teď už to bylo jedno s druhým, takže už to bylo takové.. Tak 3 dny jsme se z toho asi vzpamatovali, pak jsme si zvykli na tu myšlenku a dneska jsme rádi, že je máme. Tak si zas říkám, že tím, že ti starší jsou v takovém věku jakým jsou takže si ti dva vlastně vyhrají spolu a nevisí na tolik a jsou jako mezi dětma, defakto jo, nejsou pořád v dospěláckém kolektivu, nejsou takoví jako děti, které mají třeba starší sourozence a jsou pořád s těma dospělýma, kdežto a oni jsou spolu, je to výhoda. Do dvou let to byla hrůza, ale teď už bych řekla, že je to výhoda, jelikož si vystačí sami, vyhrají si sami a říkám, teď už je to dobrý.

2. Jak jste se na jejich příchod připravovali, kde jste získávali informace, je jich dostatek?

Tak připravovali, my jsme prvně hlavně přestěhovali celý barák, dokud to šlo, abysme daly 2 postýlky, začali jsme shánět druhou postýlku, protože jsme všechno chystali jenom pro jedno. Postýlku jednu jsme měli poděděnou, takže jsme začali všechno shánět dvakrát, přemýšleli jsme jak vlastně vyřešíme kočárky a informace my jsme ani nějak abych pravdu řekla moc nesháněli, kojit třeba mě naučili v porodnici protože já jsem ani nevěděla, že se dá kojit zároveň obě dvě a já jsem ani nějak nevysedávala na internetu a nesháněla, protože tím, že už jsem děti předtím měla, tak to pro mě nebyla novinka mít dítě. Jak byli dvě tam akorát, neříkám, že se to nelišilo, lišilo se to, že to bylo všechno dvojmo. Ale koupání, přebalování, to pro mě nebylo nic nového, takže jsem nějak informace nesháněla.

3. V jakých členech rodiny máte největší oporu a jak?

No určitě v manželovi a v dcerách taky, v manželovi v tom, že dodneška oni špatně spávají, no spíš jako holčička má spaní takové, kluk ten je spavější, ten i přes den spí i když nejsou ve školce, tak s něma si lehne a spí, ale dcera je taková, že do dneška, takže tím že mi dojíždíme oba do práce, třeba přes týden Manžel jezdí jenom do Kojetína a já jezdím přes 35 km každý den, takže s něma spává přes týden on a já s něma spávám pátek sobota, jo tím, že nemusím ráno vstávat a nemusím řídit do práce tak vlastně přes týden s něma spává on, takže do dneška my se střídáme tak nějak s něma v ložnici, už mají svůj pokojíček, ale vždycky tam s něma někdo spí zatím a starší teda pomáhá v tom, že když potřebuju tak hlídá a mladší dcera je zas nenahraditelná v tom, že nemáme jak je vodit do školky ráno a kdyby ona nebyla, tak bysme vůbec nevěděli jak to řešit, protože starší odjíždí dřív a ta by to nestihla, protože školka je ještě zavřená a mladší jezdí v 7:45, takže ona je vlastně ráno vypravuje do školky, jo a kdyby ona vlastně nebyla, tak já bych si musela upravit pracovní dobu a už by to bylo všechno komplikovanější, jo ráno bych jezdila pozdějc, ale tím pádem bych jezdila pozdějc i odpoledne už tak jezdím o čtvrt na pět. Takže by to bylo všechno o to složitější, takže ta velká pomoc u nich je v tom, že ráno ona je vyprovodí, my vlastně ráno odjedem, oni tam mají chůvičku, ona má druhou chůvičku v pokoji, no a vlastně my ráno zapneme chůvičku a odjedeme do práce a oni až se vzbudí, ona je slyší a už se o ně stará ona. Takže ta je vlastně vypravuje ráno, stará se o ně ráno a ta starší dcera se o ně stará odpoledne. **A třeba prarodiče?** My nemáme, manžel pochází ze Slovenska, takže rodiče má na Slovensku, což je přes 100 km a moji rodiče jsou rozvedení, otec bydlí v Hranicích s druhou rodinou, takže to taky nehrozí no a máti bydlí vedle v Uhřetěticích, ale s tou nekomunikuju od mojího rozvodu s prvním manželem. Takže manžel a dcery, to je pomoc, bez kterých bysme to nezvládli. Manžel pomáhá hodně tím, že aji říkám kdykoli prostě, když je potřeba, když holky nejsou doma si je vezme on, ten pomáhá co se týká toho spaní, nebo když byli malí krmení pro něho nebyl problém vstát k nim v noci a pomoci mi je nakrmit, takže od malička, nebo při koupání, což jsem nezvládala sama jo, možná bych to zvládla, ale zas by to bylo složitější, takže vždycky když jsme koupali, byl se mnou manžel, že jsme se střídali, jeden vyslekl, jeden okoupal, druhý zas oblekl a naopak, takže velká pomoc určitě.

4. Co zásadního se změnilo v partnerském soužití po narození dvojčat?

U nás ani tak, nooo nesdílíme společné lože teda jako když byly miminka spávali v postýlce takže jsem měli společnou ložnici, že jsme spávali všichni pohromadě, ne že by když jezdil manžel pryč že by se odstěhoval, když jezdil do práce, ale i tak jsme spávali všeci, protože ta pomoc byla taky potřeba. Takže když jsem třeba nakrmila a druhý se vzbudil tak to, ale říkám u nás nic zásadního. **Třeba dostatek času na sebe máte?** Tak to v žádném případě (smíích), ale to bysme neměli ani tak, protože oba dva jezdíme o čtvrt na pět z práce, manžel přijede tak o tři čtvrtě na pět z práce joo, už tak vlastně, ani tak třeba teďka když jsou větší, tak už je to spíš kolem baráku spousta práce joo, nemůžu říct, že by nás to nějak omezilo joo. My když je večer prostě dáme spat, tak si tady spolu sednem joo, pustíme si televizi, takže zas třeba večer spolu, takže určitě se nezměnilo, že bysme na sebe měli nějak míň času. Joo když byli menší, byli v kočárku, tak já jsem byla na mateřské, tak jak přijel z práce, tak jsme šli na procházku oba dva s něma. A říkám, nemůžu říct, že bysme nějak omezili náš vztah, že by to mělo nějaký dopad na toto, to v žádném případě si myslím, snažíme se být spolu co nejvíc a navíc do konce roku jsme spolu jezdili z práce a do práce, takže toho času jsme spolu trávili poměrně dost, jako na tu situaci, nebo že oba dva děláme, ale my když jsme prostě jeden venku s něma, pokud ten jeden má nějakou práci to se musí udělat, to se nedá, snažíme se spolu být co nejvíc.

5. Jak je spolupráce ve Vaší rodině rozdělená?

U nás ani tak, nooo nesdílíme společné lože teda když byly miminka spávali v postýlce, takže jsem měli společnou ložnici, že jsme spávali všichni pohromadě, ne že by když jezdil manžel pryč že by se odstěhoval, když jezdil do práce, ale i tak jsme spávali všeci, protože ta pomoc byla taky potřeba. Takže když jsem třeba nakrmila a druhý se vzbudil tak to, ale říkám u nás nic zásadního. **Třeba dostatek času na sebe máte?** Tak to v žádném případě (smíích), ale to bysme neměli ani tak, protože oba dva jezdíme o čtvrt na pět z práce, manžel přijede tak o tři čtvrtě na pět z práce joo, už tak vlastně, ani tak třeba teďka když jsou větší, tak už je to spíš kolem baráku spousta práce joo, nemůžu říct, že by nás to nějak omezilo joo. My když je večer prostě dáme spat, tak si tady spolu sednem joo, pustíme si televizi, takže zas třeba večer spolu, takže určitě se nezměnilo, že bysme na sebe měli nějak míň času. Joo když byli menší, byli v kočárku, tak já jsem byla na mateřské, tak jak

přijel z práce, tak jsme šli na procházku oba dva s něma. A říkám, nemůžu říct, že bysme nějak omezili náš vztah, že by to mělo nějaký dopad na toto, to v žádném případě si myslím, snažíme se být spolu co nejvíc a navíc do konce roku jsme spolu jezdili z práce a do práce, takže toho času jsme spolu trávili poměrně dost, jako na tu situaci, nebo že oba dva děláme, ale my když jsme prostě jeden venku s něma, pokud ten jeden má nějakou práci to se musí udělat, to se nedá, snažíme se spolu být co nejvíc.

6. Jak vnímáte změnu životního stylu, co spatřujete lepší a co horší?

Nějaké plusy a mínusy třeba: Já nevím, jsme rádi, že je máme, protože si nedokážem představit, že bysme si tady.. Ale myslím, že ani jeden nejsme ten typ, že bysme si přišli z práce hodili nohy nahoru, to by nás nebavilo joo, my prostě musíme pořád něco dělat a tím, že je máme, nám to vyplňuje veškerý čas joo. Vlastně než oni jdou spat, my furt máme co dělat, ale nás to baví a jsme rádi, jsme prostě do toho šli, že to chceme. A že byli dva, to už byla zase jiná situace, ale tím, že holky odrostly, nepotřebovali nás, tak jsme prostě říkaly, že bysme se unudili, takže my jako na jednu stranu, u nás to je takový nevím, nemůžu říct, že by to nějak zasáhlo negativně do tady té rodiny, ani nás to v ničem neomezuje aaa, jako já vím, že jsem několikrát slyšela, že když jedou nakupovat, že radši děti s sebou neberou nebo to, ale naši vydrží sedět ve vozíku, ví, že dostanou jednu věc, lízátko nebo bombony, samozřejmě nic dražšího se jim nekupuje, ale jim stačí když jim člověk koupí lízátko – musí být naprosto stejné a oni vydrží, ví, že mají jedno a hotovo. A nemůžu říct, že by s něma byly nějaké problémy, že by lítali po obchodě, nebo nechtěli sedět ve vozíku. Takže si je vezmem radši sebou, aby tu nebyli sami a berem si je proto, že si je chceme vzít. Říkám, já nemůžu říct, že by nás to v něčem omezovalo, a když třeba manžel chodí nebo hrává fotbal, trénuje, tak vím, že v ten den kdy on má trénink si neplánuju nic já. Já jsem třeba jezdila na spinning, tak jsem si naplánovala na jinej den, takže my to dokážem tak sladit, že ty koníčky naše nám zůstaly a stará se ten druhej. Podle mě nás to v ničem neomezilo, my jsme to chtěli, věděli jsme, do čeho deme, nebo věděli noo (smíích), myslím si, že dneska by to bylo daleko horší kdyby bylo jedno, joo protože by chtělo daleko víc pozornosti, protože to jedno není dvě, joo protože říkám, holky jsou o dost starší a ono to jedno by chtělo furt někoho aby s ním byl. **A dokážete si třeba představit, kdyby tady ty holky nebyly?** No to nevím, bylo by to horší na zvládnání to 100%ně asi bych určitě se nemohla

vrátit do práce, tam kde jsem. To by nehrozilo v žádném případě, ale nevím noo, říkám nás to vlastně, já prostě bych nemohla jezdit do práce, nepřipadá v úvahu, že bych jezdila ráno z domu a vrátila se o čtvrt na pět, jediné jako tady to. Já je vlastně potřebuju, aby ony se staraly joo. Já jinak o víkendu jsem schopna s něma navařit, uklidit, to už jsou velcí pomocníci a když byli malí určitý věci šly stranou, pro nás byly důležitější jiné věci, než jestli je uklizeno a navíc s malýma děckama je pořád nepořádek. To sou hračky, se válí, to je furt, to by člověk mohl pořád uklízet, ale říkám, pro mě bylo zásadní, že bych se nemohla vrátit do práce, kdyby ty starší holky nebyly. Joo to by prostě nehrozilo.

7. Co zásadního se změnilo v kontaktu s okolím?

Hmm, s okolím, já bych řekla ani nic, protože my tady co jsme rodiny všechny tady mají děcka a tak nějak ono to totiž vyvstalo více méně z toho, že aa jedni sousedi měli chlapečka, druzí měli do dvou let holčičku a ta když měla dva roky, oni do nás začali klavírovat, že teď jsme na řadě my, takže nás to dá se říct sblížilo. Protože když jsem byla na mateřské, tak byly ještě dvě na mateřské, takže my jsme se tak nějak stýkaly po venku. Jo a vlastně tím, že ty další malé děti spíš jsem se seznámila tady s ostatníma maminama, který jsem předtím třeba neznala, protože my jsme se tady nastěhovali 2005 a vlastně první rok jsme tady tak nějak ani nikoho tady z ulice moc neznali, vlastně akorát s jednou rodinou jsme se stýkali a pak jsme poznali nějak tady ty druhý a tak jsme se začali nějak spolu tady kamarádit, ale vlastně tím, že jsem měla ty dvojčata tak jsme se seznámili ještě s dalšíma přes ty děti malý, takže spíš jako bych řekla, že jsem tady poznala víc lidí, možná díky tomu, že jsem zůstala na mateřské a že jsem ty děti měla, protože vlastně předtím jsem ani, mě ani nic nenutilo chodit do vesnice, já když jsem chodila do práce a z práce a přijeli jsme dom a setkali jsme se tady se sousedama, takže když jsem začala jezdit s kočárkama, tak jsem začala jezdit po vesnici, to už potkáte tam, tam se dá člověk do řeči s někým, když má další děti, tak už se spíš ty ženský skamarádí, takže si myslím, že mě to tu sblížilo k té vesnici nebo k těm lidem tady joo. Asi by mě ani do té doby, nebo tím jak člověk dojede odpoledne z práce, tak se mu ani nechce někam jít. Takže já bych asi neměla ani nutnost se tu s někým kamarádit dál, kdyby ty děti nebyly joo. Takže spíš mě to sblížilo s ostatníma, že jsem poznala víc lidí dál.

8. K jakým konkrétním změnám došlo v materiální oblasti?

Tak to určitě, protože už dvě děti jsou, ne že nároční, ale prostě musí se jim, ale je to teďka poznat, že to musím e rozplánovat, že když se mají třeba kupovat boty na jaro, že už se to musí tak nějak postupně, protože už to nejsou jedny boty, ale dvoje a boty jim nemůžete koupit někde v sekáču, to se prostě nedá, takže už je to takový, je, je to určitě poznat, ale člověk když si to rozplánuje, prostě musí na to myslet, že si to nemůže nechat na jeden měsíc. Veškerý nákupy a všechno, protože říkám, je nás dost, když už se nakupuje jídlo a to všechno a tyto věci se nekupují zas tak často, ale když už to tak to musíme rozplánovat na více měsíců dopředu, aby se v jeden měsíc nenakupovaly boty úplně všem. To se prostě nedá. Joo, ale jinak, děti celkem co mají kola, to třeba jsme ještě poschovávaly po holkách, to se vlastně dědí. Spoustu věcí co dostali, to dostávají na Vánoce, na narozeniny, takže nejsou, že by byli šizeni nebo tak něco.

9. Co Vás nejvíce vyčerpává?

Spaní (smíích) nedostatek spánku to teda mě, já jsem spáč. Asi ten spánek, protože vlastně do dneška to není ono, hlavně když se narodili, jsem musela často stávat, někde jsem slyšela, že když je krmím v noci, tak bych měla vzbudit i druhého nakrmit je společně, ale to jsem nedokázala, protože mi ho bylo líto, když spí, abych ho budila, pouze přes den jsem je krmila oba. A oni jsou a byli jako nespaví dlouho. Navíc děti hodně pily čaj, takže se hodně pročurávaly, takže to nás jako dlouho, my jsme vlastně, Brunka měla 2,5, dostala aftózní stomatitýdu, skončili jsme v nemocnici a to jsme teprve skončili s flaškama s čajem. Kubu jsme na vánoce přesvědčili, že když dá flašku Ježíškovi, tak dostane dárky, oni totiž vypili litry, takže podle toho to vypadalo, takže jim v noci jedna plínka nestačila na noc, protože oni vypili třeba 3 flašky za noc joo takže to byla jako dost. Spíš asi jenom ten spánek. Jinak.. **Nezlobí?** Ne (smích) jako určitě se stane, že se hádají nebo něco, třeba když jsme na ulici nebo jdeme, oni mi na cestu nevletí, oni jsou třeba naučení, my máme takové elektrické autíčko a ni v něm jedou a ví, že u cesty musí zastavit, že nemůžou z chodníku sjet joo, takže to zas nemám strach, že bych za něma musela letět. Aji když jsme tady venku na kole, tak máme cestu defakto k hlavní, ale je tam retarder a oni vědí, že za něj nesmí a nechodí tam. Já si nemůžu stěžovat na to, že neposlouchají, určitě se stane, že když jim řeknu ať si po sobě uklidí, a je to ne, že mě bolí tamto a ono, ale jinak si na ně ztěžovat nemůžu.

10. Jakou běžnou situaci spatřujete jako nejvíce zátěžovou? (nakupování, uspávání, onemocnění apod.)?

(Smích) Spaní, to do dneška není 100%, ještě se nám nestalo, že bysme prospali celou noc a to budou mít 4 roky v květnu a to jsme ještě nezažili. Stane se, že spí jeden nebo druhý, jo celou noc, ale nikdy se nestalo, že by prospali oba celou noc, že bysme opravdu večer zalehli a ráno se vzbudili. To jsme se něma ještě nezažili. Jakub málo kdy, ale spíš barunka, ona je nespavá, ona se v noci vzbudí a dokáže být ve tři hodiny vzhůru a řvat co mám dělat (smích) a nechce, chce pustit pohádku a takže to je asi největší problem, snad jedinej.

11. Kdybyste si mohli přát 5 přání, co by Vám nejvíce usnadnilo život?

(Smích) Noo, 5 přání? No mně by stačilo aji jedno, abych nemusela chodit do práce, mohla zůstat doma a starat se o ně, ale to asi nemyslíte. Já nevím tak třeba, aby spali teda už konečně, to bysme si přáli teda moc. My jsme říkali teda, že je naučíme, že zkusíme přes prázdniny, když jeden z nás bude mít dovolenou, že je teda nechá spávat samotný a už je musíme nějak.. Aby určitě spaly, to by bylo jedno přání. A jinak teda, já ani nevím, aby byly zdraví, ale musím zaklepat, s tím žádný problémy nemáme, nemusíme jezdit po doktorech, protože to si nedokážu představit, to by asi bylo nejhorší pro nás, ale říkám, to jsme našťestí nemuseli nikdy řešit. To by stačilo, když je nemocnej jeden a má horečku a musí se s ním jet anebo když dvakrát byla Barunka v nemocnici, to potom byl problém. Takže jsem s ňou byla v nemocnici, manžel si musel vzít dovolenou, aby se staral o Jakuba. No, jednou to bylo, když jsem byla v práci, joo, ale stejně byl s ním doma a pak jsem byla ještě na mateřské, tak to bylo takový ale, tak já nevím no, aby spaly, moje největší přání.

12. Jak se vypořádáváte s každodenní zátěží (jaký relax volíte, kdy odpočíváte)?

U nás ani tak, pro mě je relax, třeba teď jak je teplo, tak já i když s něma jsem venku, tak stejně sedím na lavičce vezmu si knížku a čtu si, kakže defakto relaxuju, já se za něma nemusím honit, mně stačí, že se nahlídnu, vidím je, oni ví, že tam s něma su, ale takže já tam, můžu říct, že tam opravdu relaxuju, nebo když jsem na zahradě, tak si stejně tam sázím, nebo kytky nebo něco a oni si pohrají sami, pro mě i když jsem s něma, tak je to pro mě

relax. Joo protože se nemusím se za něma, honit, nemusím jim dělat bábovičky, joo udělám jim jednu bábovku, ale nemusím tam s něma sedět hodinu na pískovišti, že bych opravdu si tam musela s něma hrát, oni si vystačí sami. Když se jim to nedaří, jak chtěou, tak jdu za něma, naučím je to, ale takže pro ně i když jsou venko, jezdí na kole, koloběžce.

Napadá mě, jak jste říkala, že jste bydlela v KM, tam by to možná bylo trošku složitější. Tam by to bylo 100%ně složitější, protože, když bydlíte v paneláku, tam si to nedokážu ani představit. Protože my jsme třeba bydleli v 2. patře a já vím, co jsem si zažívala, vlastně ta nejstarší ona hodně plakávala jo, tak třeba i když přšelo, ona byla jediné spokojená v kočáře, tak jsem si tahala kočár ze sklepa nahoru po schodech a houpala jsem ji na chodbě a s dvojčatama si to nedokážu představit. Aji to když třeba by plakaly, tady nemám strach, že by někoho rušily nebo něco. Prostě jsme byli tady, ostatní byli jinde a nikdo nebyl rušen. Ten panelák je složitější, a když s něma jedete ven, tam už je daleko větší provoz a u nás když jezdí auta tady, tak všichni ví, že si tu hrají děti, tak jezdí pomalu, tady maximálně kdo to nezná, ale ty děcka jsou naučeny, ví, že mají uhnout. Když jede auto, tak se na ně zakřičí auto a jdou na trávu, ale říkám, nedokžu si to představit, my třeba jsme to měli hezký, že jsme měli dvorek, takový domácí prostředí, nebylo to až tak anonymní, ale i tak si to tam nedokážu s dvojčatama představit. Kor v tom dvojpokojáku vůbec a ani tak kvůli omezení s kočárkama a se vším, nedokážu. My jsme měli vlastně kočárky dva, manžel mi nechal udělat spojku v práci, takže já jsem si vždycky kočárky spojila spojkou a když jsem vjížděla na zahradu, tak jsem si je rozpojila, jeden jsem tahla před sebou a druhý za sebou vjela jsem si na zahradu. Jo tak tady jsem je dala spat, oni spávali vlastně v zimě, v létě furt venku v kočárku, joo takže oni první rok bych řekla, že oni byly furt prostě venku, pokud nebyly velký vedra, to jsme měli takové proutěné košíky, to byly tady. Ale říkám, tady je to opravdu dobré pro ty děti. My tady nemáme hlavní cestu, tady není provoz žádný. Je tu spousta dětí, když jdu z vrchu, oni říkají, vy to tady máte dobrý, tady je spousta dětí a když tu nejsou, tak si sem přijdou hrát. Takže je to tady opravdu pro výchovu dětí ideální.

13. Slyšela jste někdy o existenci Klubů dvojčat, nebo jste již členem?

Četla jsem v olomouckých radničních listech, že je v Olomouci, ale četla jsem to až teď, když už ho nepotřebuju. **Kdybyste to věděla dřív?** Možná bych se tam jela podívat, jo protože já jsem celkem byla pojízdná, jezdila jsem za kamarádkou do Olomouce, protože ona v té chvíli neřídila, takže jsem vždycky sbalila dvojčata a jela jsem za ní. Protože ona má holčičku starší o rok, takže vždycky když jsem byla na mateřské, tak jsme jednou za čas jeli. Já jsem s něma cestovala kamkoliv, nevadilo mi to i do obchodu, jedno jsem si dala jak je sedátko a druhé do košíku, mě nijak neomezovali nikdy a tím, že jsem řídila, tak jsem s nima vyjela kamkoliv, takže tehdy bych se tam určitě jela podívat. Tehdy mě to ani nenapadlo, že by něco takového existovalo, nikdy jsem se o to ani nezajímala, říkám, teď jsem na to náhodou narazila, říkám, určitě bych se tam jela podívat.

14. Měla byste zájem o jeho služby nebo jaké byste navrhovala?

Já bych se chtěla jenom podívat co to vůbec je. Jako né že služby, to určitě ne, ale jenom tak se podívat. Jako vidět ostatní maminky, že by ty děti byly mezi dětma spíš. Dozvědět se zkušenosti a zážitky ostatních, kdyby se jim třeba něco osvědčilo s těma dvojčatama, tak by mi to třeba bylo k dobru, spíš jako tady tohle. Né, že bych něco potřebovala, nebo nějaký hlídání.

15. Jste v kontaktu s jinými rodinami s dvojčaty, a jaký to má pro Vás přínos?

V kontaktu jsme tady s jedněma z vesnice, ale jinak ne. Já vlastně nikoho jinýho ani tak neznám. Teď u nás čeká kolegyňka v práci dvě holčičky, ale ta je teprv čeká, takže to je ještě daleko.

16. Co byste doporučil/a rodinám, jež jsou v očekávání dvojčat?

Aby vydržely (smích) první 2-2,5 roku, pak už je to dobré, paráda. Určitě prvních 2,5 roku bylo náročných. Než začali vlastně chodit, říkám pro nás je to výhoda tady, že my jsme měli dvě chodítka joo, stůl jsme dali na bok a měly tady prostor a oni tady jezdily, sice byly obouchany rohy, ale měly tady svoje joo. Já jsem si třeba brala chodítka aji ven na ulici,

dala jsem jim papučky a jezdili jsme v létě na ulici. Takže tady je to o něčem jiném než někde v paneláku. Navíc bydlíme na takovém místě, jak třeba Markéta říkala, že s klukama ani ven nemůže, protože oni jsou u té hlavní cesty, tak tam si to nedovedu představit jo, sice mají zahradu, ale ty děcka naše oni tady moc nechcous bývat, jak vidí, že jsou děcka venku, tak chcous před barák a ty děti jak jsou furt spolu, tak chcous zas za ostatníma. Oni tady vydrží to jo, ale jak slyší někoho, že je tam, tak hned ven. Takže oni zase chcous za těma ostatníma, to Jakub jde za klukama, Barunka zas za holkama a už se tak jako rozdělí a už jsou tak jako, je to něco jinýho, ale vydrží určitě na té zahradě, ono je to fakt tady paráda, že kor v tom létě je děcek na ulici. Takže opravdu ty dvojčata, jak jsme z toho měli hrůzu a potom už ani ne, mně to teda trvalo 3 dny než jsem se z toho vzpamatovala, ale teď jsem fakt ráda, že jsou dva, nedovedu si teď představit, že by byli jeden, teď už je to fakt paráda, je to složitější určitě na oblečení, bylo to pro nás taky kupovat auto, protože tím, že máme 4 děti, tak jsme začali i auto shánět, ale říkám, že teď už si to nedokážu představit, že by bylo jedno. Fakt první 2 – 2,5 roku, pak jsem nastoupila do práce a hlídala je kamarádka a tím, že ona byla s jedním dítětem na mateřské a hlídla naše dvě, říkala, že měla tak víc času, protože dcera si hrála s něma. I pro ni, o no se to nezdá, ale ty děcka se už zabaví spolu a dospělého tolik nepotřebujou. A u nás je to teďka to samý, ti dva si vyhrájí spolu, večer usínají, my tam s něma nejsme, my je tam dáme, pustíme jim pohádku a dem a díváme se tady na televizu. Oni přijdou, že chcous napít, přikrýt a že tamto, ale jsou tam sami. My je okoupeme, uložíme a dobrou noc a to je hotovo. Myslím, že kdyby tam bylo jedno, tak bude křičet a nebude tam chtít být.