



ZŮSTAŇ MÁMA!

Tipy pro uvězněné matky.

ABYSTE SI UDRŽELI VZTAH SE SVÝM DÍTĚTEM, I KDYŽ JSTE VE VĚZENÍ, MŮŽETE ZKUSIT NÁSLEDUJÍCÍ TIPY:

Pokud už nejste partneři s otcem Vašich dětí, je třeba s ním udržovat pozitivní vztah. Pro dobro Vašich dětí se snažte navázat rozumný a respektující vztah.

Zjistěte si, jakým způsobem můžete zůstat se svojí rodinou v kontaktu (návštěvy, dopisy, telefonáty...). Ptejte se vězeňského psychologa, kněze nebo dalších pracovníků věznice.

Udělejte si plán (a pak ho dodržujte) ohledně toho, jak často budete se svými dětmi v kontaktu.

Když dětem vysvětlujete, proč s nimi nejste doma, buďte upřímní, ale zároveň respektujte jejich schopnost porozumění vzhledem k jejich věku.

Vaše děti možná nebudou hned vědět, jak se cítí a co si myslí. Mějte s nimi trpělivost.

Nebuďte překvapení, pokud děti zareagují jinak, než jste čekali, na Vaše vyjádření lásky k nim. Děti jsou často našťavané, že jste provedli něco, kvůli čemu s nimi nemůžete být doma.

Najděte si cesty, jak vaše děti emočně, finančně nebo jinak podpořit.

Musí na Vás být spolehnutí, pokud Vaší rodině řeknete, že jim budete psát/volat pravidelně. Buďte důslední ve Vašem přístupu a frekvenci kontaktů. Stanovte si reálné cíle a očekávání.

Pamatujte na rodinné oslavy a další speciální příležitosti. Pokud můžete, vyrobte jim ve vězení nějaký dárek, nakreslete dětem omalovánky, ... Pokud je to možné, zakupte (vyrobte) dětem malé drobnosti.

Využívejte svůj čas s rozumem. Vzdělávejte se, chodte na sezení s psychologem, dělejte cokoliv, co vás učiní lepším člověkem.

Před Vaším propuštěním si vyřídte všechny právní záležitosti (řidičský průkaz, kreditní karty, přídavky na děti, ...).

Pokud jste ještě ve vězení, využijte dostupných programů, abyste si našli práci, bydlení, ...

Spojte se s dalšími rodiči ve vězení a společně pracujte i na jejich kontaktech s jejich dětmi.

Řekněte si o pomoc od psychologa, poradce, kněze,

Přemýšlejte o tom, jaký chcete být rodič v budoucnu. Prozkoumejte Váš vlastní vztah s Vašimi rodiči, poučte se ze zkušenosti.

Vytvořte si reálný plán, jak chcete se svými dětmi obnovovat kontakty, až Vás propustí z vězení a toho plánu se důsledně držte, i když to nebude jednoduché.

