



ZŮSTAŇ TÁTA!

Tipy pro uvězněné otce.

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

- # Pokud už nejste partneři s matkou Vašich dětí, je třeba s ní 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.
- # Nebud'te 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, chod'te na sezení s psychologem, dělejte cokoliv, co vás učiní lepším člověkem.
- # Před Vaším propuštěním si vyřid'te 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.

