

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2025.25.3.113-119>

Family Resilience as a Way of Coping with Difficult Life Situations at the Birth of a Child with Disabilities

Rodinná reziliencia ako spôsob zvládania náročných životných situácií pri narodení dieťaťa so znevýhodnením

Mieczysław Dudek

Abstract

Family resilience is an important topic in special education, as coping with a stressful situation such as the birth of a child with a disability can be extremely challenging for parents and the extended family. This paper focuses on the processes of family resilience in such situations and presents selected coping strategies as well as options for external support that can help the family adapt to the new realities of life.

Keywords: Resilience. Family. Child with disabilities. Strategies. Support.

Rodina ako malá skupina

Pojem rodina ako taký patrí medzi najčastejšie používané pojmy v bežnej reči, v každodennom spoločenskom živote človeka, ako aj vo výskumoch rôznych vedeckých disciplín. Problematika rodiny je predmetom záujmu čoraz väčšieho množstva odborníkov zo spoločenských a humanitných vied. Dôkazom toho je vznik mnohých vedeckých subdisciplín, ako sú: sociológia rodiny, psychológia rodiny, pedagogika rodiny, rodinné právo a pod. Okrem toho sa otázkami rodiny zaoberajú aj teológia, etika, medicína, demografia, axiológia, mimo iných aj špeciálna pedagogika (Brzezińska, 2000). Hoci každá z nich pristupuje k téme rodiny zo svojho vlastného teoretického rámca a venuje sa rôznym ontologickým a metodologickým otázkam, vo všeobecnosti tieto výskumy potvrdzujú význam rodiny nielen pre fyzický a duševný rozvoj dieťaťa, ale predovšetkým pre správny vývin jeho citov a sociálnych postojov (Kawula, Brągiel, Janke, 1997).

Rodina sa v bežnom chápaní považuje za základnú spoločenskú bunku, na ktorej spočíva a sa buduje celá spoločnosť so všetkými svojimi štruktúrami. V odbornom ponímaní predstavuje rodina základnú a prvotnú formu sociálnej skupiny, ktorej podstatou sú pozitívne, mimoriadne silné a trvalé väzby a závislosti (sociálne interakcie), ktoré spájajú: samotných

rodičov, rodičov s deťmi a súrodencov navzájom (Cudak, 2001; Kawula, Brągiel, Janke, 1997). Základným znakom rodiny ako malej sociálnej skupiny je dominancia priamej interakcie – teda tvárou v tvár – a silné emocionálne väzby označované ako láska a milovanie. V odbornej literatúre sa tiež zdôrazňuje, že okrem znakov typických pre malú skupinu má rodina aj tzv. špecifické charakteristiky. Najčastejšie sú uvádzané: trvácnosť emocionálnych väzieb, spoločné bývanie, spoločné majetkové vlastníctvo chránené právnymi normami, biologická identita a genetická kontinuita, spoločenské a duchovné dedičstvo, rovnaké priezvisko (aj keď nie vždy), dominancia spolupráce nad súťaživosťou (Dudek, 2009). Zvyčajne sa zdôrazňuje, že podmienkou normálneho rodinného života je každodenný kontakt, spolužitie, spoločné prežívanie problémov a ich riešenie (Hudecová, 2020). V odbornej literatúre sa čoraz častejšie poukazuje na to, že čoraz viac súčasných rodín stráca uvedené špecifické znaky. Súvisí to napríklad s odchodmi rodičov za prácou do zahraničia, ťažkosťami v partnerstve, partnerskými zväzkami bez formálneho manželstva, ale aj narodením dieťaťa so znevýhodnením a pod.

Reziliencia rodiny ako spôsob zvládania náročných životných situácií

Rodina ako základná sociálna jednotka zohráva kľúčovú úlohu pri zabezpečovaní psychických, sociálnych a biologických potrieb svojich členov (Hudecová, 2020). Vo svojej prirodzenej funkcii vytvára zázemie, pocit bezpečia, istoty a identity. Napriek tomu sa v živote rodiny môžu objaviť situácie, ktoré vážne narušia jej stabilitu a ohrozia jej funkčnosť. Jednou z takýchto výrazne záťažových situácií je narodenie dieťaťa so zdravotným postihnutím alebo iným druhom vývinového znevýhodnenia.

Príchod dieťaťa so špecifickými potrebami býva sprevádzaný celým spektrom emócií, ktoré sa u rodičov striedajú – od šoku, popretia, smútku, hnevu, až po pocity bezmocnosti či viny. Očakávania spojené s narodením zdravého dieťaťa sa nenaplnia, čo môže rodičov vystaviť silnej psychickej kríze. Zároveň sa otvára množstvo otázok, obáv a neistôt týkajúcich sa budúcnosti dieťaťa, jeho integrácie do spoločnosti, dostupnosti adekvátnej starostlivosti a v neposlednom rade aj fungovania samotnej rodiny v novej realite.

V takejto situácii nadobúda význam koncept **rodinnej reziliencie**¹ – Reziliencia nie je jednorazový stav, ale dynamický proces, ktorý zahŕňa rôzne faktory: vnútorné zdroje jednotlivých členov, kvalitu vzťahov, schopnosť komunikácie, ako aj využívanie vonkajšej podpory zo strany odborníkov, sociálneho okolia či komunity (Slaninová, 2008).

¹ schopnosti rodinného systému čeliť záťažovej udalosti, adaptovať sa na ňu a postupne obnoviť rovnováhu (Slaninová, 2008).

Pri narodení dieťaťa so znevýhodnením je dôležité, aby si rodina čo najskôr vytvorila realistickú predstavu o situácii, vyhľadala odbornú pomoc (napr. psychologickú, poradenskú, sociálnu či špeciálnopedagogickú) a zároveň sa nebála zapojiť širšie sociálne siete, ktoré môžu poskytnúť oporu a uľaviť od izolácie.² Rodičia, ktorí sú informovaní, prijímajú situáciu ako výzvu a nie ako trest či zlyhanie, častejšie nachádzajú spôsoby, ako sa so situáciou vyrovnáť a vytvoriť pre dieťa podporné a láskyplné prostredie.

Zároveň je dôležité, aby bola rodina vnímaná ako partner v procese starostlivosti o dieťa – nie ako pasívny prijímateľ pomoci, ale ako aktívny subjekt s vlastnými potrebami, hodnotami a silnými stránkami. V tomto procese môže reziliencia pomôcť nielen prežiť náročné obdobie, ale aj získať nové perspektívy, prehĺbiť vzťahy a vytvoriť stabilné prostredie, ktoré podporuje rozvoj každého člena rodiny, vrátane dieťaťa so znevýhodnením (Dudek, 2009).

Preto je dôležité vytvárať také systémové a inštitucionálne podmienky, ktoré posilňujú rodinnú rezilienciu – dostupné poradenstvo, včasnú intervenciu, prepojené siete služieb, ale aj vzdelávanie verejnosti v oblasti akceptácie a inklúzie. Rodina, ktorá sa naučí zvládať krízy a premieňa ich na príležitosti, je základom pre budovanie odolnej a súcitnej spoločnosti.

Vonkajšie zdroje rodinnej reziliencie

Hudecová (2020) tvrdí, že si musíme uvedomiť, že ak chceme rodine pomôcť zvládnuť zložitú situáciu, v ktorej a ocitla, je dôležité posilňovať rodinnú rezilienciu. Posilňovanie rodinnej reziliencie je účinnejšie a efektívnejšie v porovnaní s izolovanou prácou s jednotlivcami patriacimi do rizikových a ohrozených rodín (bližšie Habalová, 2010). Výsledkom je zlepšenie rodinného fungovania a vedie to tiež k dosiahnutiu väčšej životnej pohody jednotlivých členov rodiny. Preto z vonkajších zdrojov reziliencie má veľký význam **budovanie a udržiavanie vzťahov so širšou rodinou** (Dryll, 1995). Sú to často vzťahy, ktoré môžu byť nápomocné rodine pri zvládaní ťažkej životnej situácie. Medzi vonkajšie zdroje môžeme zaradiť:

- **Otvorenosť rodiny** – schopnosť rodiny spolupracovať s inými, akceptovať pomoc zvonku, neizolovať a od svojho okolia. Všetko toto prispieva k tomu, že bremeno, ktoré rodina nesie, sa stáva menej náročným.
- **Spoločenské a kultúrne zdroje** – ide o sociálne zázemie rodiny, podporu rôznych organizácií a inštitúcií, s ktorými rodina môže spolupracovať. Patrí sem samozrejme aj dostupnosť kvalitnej odbornej

² V tomto kontexte autori popisujú, napr. Dudek (2009) rodinu s dieťaťom ADHD, Hrčová, Magová (2020) rodinu s dieťaťom s poruchou autistického spektra; Oriechčíková (2020) rodinu s dieťaťom s mentálnym postihnutím, Kováčová (2020) rodinu s duševným ochorením matky a i.

pomoci, dostupná sieť zdravotníckych zariadení a iných inštitúcií, ktoré môžu rodine pomôcť.

- **Životná perspektíva** – je evidentné, že nová situácia v rodine spojená so znevýhodnením prináša so sebou množstvo obáv a neistoty, ktoré sa dotýkajú budúcnosti. Preto je dôležité, aby rodina dostala adekvátne informácie, ktoré môžu znížiť neistotu, nepokoj a pomôžu rodine vidieť určitú perspektívu pre znevýhodneného člena rodiny, ale aj pre rodinu samotnú.
- **Pozitívny prístup a akceptácia zo strany spoločnosti** – pomáha rodinám pri eliminovaní izolácie a integrovaní sa do spoločnosti.

Pôsobenie vonkajších zdrojov vytvára optimálne podmienky vyrovnat' sa s touto zložitou životnou situáciou (Hudecová, 2020).

Faktory ovplyvňujúce rodinnú rezilienciu

Rodinná reziliencia nie je daná jednorazovo, ale utvára sa kombináciou viacerých vnútorných a vonkajších faktorov.

Medzi **klúčové faktory**, ktoré prispievajú k zvládnutiu náročnej situácie, ako je narodenie dieťaťa so zdravotným znevýhodnením, patria:

- **Vzájomná podpora a súdržnosť členov rodiny** – silné emocionálne väzby, schopnosť prejavovať si porozumenie, empatiu a účasť na spoločnom zvládaní ťažkostí.
- **Efektívna komunikácia** – otvorenosť v zdieľaní pocitov, obáv aj potrieb, ako aj schopnosť vyjadriť nesúhlas bez konfliktu a budovať vzájomnú dôveru.
- **Flexibilita rodinného systému** – schopnosť prispôbiť sa zmeneným podmienkam, meniť zaužívané rutiny a hľadať nové formy fungovania v každodennom živote.
- **Zmysel pre nádej a pozitívne prežívanie** – schopnosť udržať si nádej, hľadať zmysel v ťažkej situácii a posilňovať vnútornú motiváciu nevzdať sa.
- **Zvládacie stratégie (copingové mechanizmy)** – napríklad schopnosť riešiť problémy aktívne, vyhľadávať informácie, obracať sa na odborníkov alebo využívať podporné skupiny.
- **Zdroje sociálnej opory** – blízke osoby (príbuzní, priatelia), odborní pracovníci, rodičovské skupiny alebo komunity, ktoré poskytujú emocionálnu, praktickú či informačnú pomoc.
- **Duchovné alebo hodnotové zakotvenie** – pre niektoré rodiny je významným zdrojom odolnosti viera, spiritualita alebo životná filozofia, ktorá dáva ťažkej situácii zmysel.

Tieto faktory spolu vytvárajú ochranné mechanizmy, ktoré pomáhajú rodine nielen prežiť náročné obdobie, ale aj z neho vyjsť posilnená a lepšie

pripravená na ďalšie výzvy. Uvedomenie si vlastných zdrojov a možností zároveň podporuje autonómiu rodiny a jej aktívnu rolu v starostlivosti o dieťa a vytváraní kvalitného rodinného prostredia.

Stratégie na podporu rodinnej reziliencie

Existujú programy a prístupy, ktoré sú zamerané na **podporu reziliencie rodín**, v ktorých sa narodilo dieťa so zdravotným postihnutím. Tieto programy sú často medziodborové a kombinujú **psychologickú, sociálnu a špeciálno-pedagogickú podporu**.

Primárne ide o **ranú (včasnú) intervenciu** zameranú na podporu vývinu dieťaťa s postihnutím už od najútlejšieho veku, a zároveň na **posilňovanie kompetencií rodičov**. Súčasťou býva aj psychologická podpora, edukácia rodičov o postihnutí dieťaťa a facilitácia rodičovských zručností a pod. (Slaná et al., 2020). Súčasťou nej môžu byť aj **rodinné podporné skupiny a rodičovské združenia**. Tieto skupiny vytvárajú priestor pre **zdieľanie skúseností, vzájomné porozumenie a sociálnu oporu**. Pôsobia ako silný ochranný faktor pri budovaní reziliencie – rodičia si uvedomujú, že nie sú sami, získavajú praktické rady a emočnú podporu. Taktiež je možné na podporu rodinnej reziliencie využívať **programy zamerané na duševné zdravie rodičov, a taktiež aj terapeutické programy na zvládanie záťaže pre rodinných príslušníkov** (Ľulák Krčmáriková et al., 2017). Napríklad **kognitívno-behaviorálne intervencie**, individuálne alebo skupinové poradenstvo, ktoré pomáha rodičom zvládať stres, pocity viny, úzkosť či depresiu. Posilňujú tak vnútornú odolnosť a schopnosť čeliť dlhodobej záťaži (Slaná et al., 2020). V rámci psychoterapeutických prístupov sa využíva najmä **systemická terapia**, ktorá pracuje s rodinou ako celkom – hľadá zdroje v ich vzťahoch, podporuje funkčnú komunikáciu a nastavuje realistické očakávania voči sebe i dieťaťu. V posledných rokoch vznikli **online portály, webináre a aplikácie**, ktoré ponúkajú psychoedukačné moduly, podporu v krízových situáciách a možnosti online terapie alebo koučingu. Výhodou je dostupnosť a flexibilita, limitom môže byť aj neprehľadnosť v rámci samotnej ponuky.

Záver

Na záver možno konštatovať, že schopnosť rodiny odolávať záťažovým situáciám, najmä v prípade narodenia dieťaťa so zdravotným znevýhodnením, zohráva kľúčovú úlohu v procese adaptácie na novú životnú realitu. V kontexte špeciálnej pedagogiky nadobúda téma rodinnej reziliencie osobitý význam, keďže efektívne zvládacie stratégie a dostupná podporná sieť môžu výrazne ovplyvniť kvalitu rodinného fungovania. Podpora rodiny ako celku by preto mala byť integrálnou súčasťou intervenčných a poradenských prístupov.

Bibliografia

- BRZEZIŃSKA, A. 2000. *Společná psychologia rozwojowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- CUDAK, H. 2001. Problemy uspołecznienia dzieci jedynych w rodzinie współczesnej. In: Z. Tyszka (red.). *Współczesne rodziny polskie – ich stan i kierunek przemian*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 2001.
- DRYLL, E. 1995. *Trudności wychowawcze: analiza interakcji matka-dziecko w sytuacjach konfliktowych*. Warszawa: Oficyna Wychowawcza WPUW, 1995.
- DUDEK, M. 2009. Nieprzystosowanie społeczne dzieci z ADHD. Wydaw. UKSW w Warszawie 2009.
- DUDEK, M. 2009. Praca z rodziną w praktyce poradnianej. In: Gryżenia K. (red). *Małżeństwo i rodzina w życiu i rozwoju człowieka*. Wydaw. UKSW, Warszawa, 2009, s. 169-186.
- HABALOVÁ, M. 2010. Zdroje reziliencie rodín detí so znevýhodnením a úlohy včasnej intervencie pri jej posilňovaní. In: *Včasná intervencia orientovaná na rodinu*. Nitra: Forpress, 2010, 260 s. ISBN 978-80-223-2915-6.
- HRČOVÁ, J., MAGOVÁ, M. 2020. Rodina s dieťaťom s poruchou autistického spektra. In: *Rodina s dieťaťom s postihnutím vo včasnej starostlivosti*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2020, s. 70-94. ISBN 978-80-561-0775-1.
- HUDEC OVÁ, A. 2020. Rodina ako systém. In: *Rodina s dieťaťom s ohrozením vo včasnej starostlivosti*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2020, s. 7-30. ISBN 978-80-561-0774-4.
- KAWULA, S., BRĄGIEL J., JANKE A. W. 1997. *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1997, s. 59.
- KOVÁČOVÁ, B. 2020. Včasná starostlivosť v rodine s dieťaťom s ohrozením vo vývine s pridružením o duševné ochorenie matky. In: *Rodina s dieťaťom s ohrozením vo včasnej starostlivosti*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2020, s. 105-128. ISBN 978-80-561-0774-4.
- ORIEŠČIKOVÁ, H. 2020. Rodina s dieťaťom s mentálnym postihnutím. In: *Rodina s dieťaťom s postihnutím vo včasnej starostlivosti*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2020, s. 26-44. ISBN 978-80-561-0775-1.
- SLANÁ, M. et al. 2020. *Terapeutické koncepty pomoci vo včasnej intervencii*. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave. Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, 2020, 153 s. ISBN 978-80-568-0267-0.
- SLANINOVÁ, M. 2008. Reziliencia rodín detí so znevýhodnením. In: *Revue liečebnej pedagogiky*, 3/2008, s. 3-7. ISSN 1337-5563.

ŤULÁK KRČMÁRIKOVÁ, Z., KOVÁČOVÁ, B., KUBEROVÁ, H. 2017.
Arteterapeutická intervencia zameraná na tému zvládania záťaže
v skupine klientov so zdravotným znevýhodnením. In: *Liečebná
pedagogika IV*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2017,
s. 133-154. ISBN 978-80-561-0472-9.

Doc. dr. hab. Mieczysław Dudek

Katedra špeciálnej pedagogiky

Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta

Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok

mieczyslaw.dudek@ku.sk