

ŽIVOT S VOJÁKEM

Jak vojenská profese ovlivňuje rodinu...



Náš příspěvek je věnován především partnerkám a partnerům našich vojáků. Uvědomujeme si, že to s námi mnohdy nemáte lehké. Každá profese s sebou přináší své klady i zápory, ve vojenských rodinách rezonují především témata odloučení a obtížnost dlouhodobého plánování. My vojáci, stejně jako většina ostatních lidí, chce mít manželku/manžela, děti, stavět dům, jezdit na dovolenou, být se svou rodinou o víkendu, vidět své děti vyrůstat a zabezpečit jim stabilní domov. Zároveň si plně uvědomujeme, že jsme se přísahou zavázali sloužit vlasti.

„Vzala si vojáka, tak se nemůže divit, že jsem pořád pryč.“ To je věta, kterou lze ve vojenském prostředí slyšet poměrně často. Ano, klíčem je „jsem pořád pryč“. Voják nebo vojákyně vykonává službu podle potřeb ČR na území ČR i v zahraničí - to v praxi znamená odjezd na mise (většinou půlroční) a účast na cvičeních, která mnohdy trvají déle než týden. K tomu musíme ještě přičíst úkoly, které často vyvstávají ze dne na den. Pandemie, povodně nebo jiné mimořádné události nedají naplánovat a nepodřizují se rodinným dovoleným, oslavám ani dětským nemocem. Termíny příjezdů i odjezdů se často mění a posouvají tak, jak je potřeba zabezpečit jednotlivé úkoly. Schopnost přizpůsobit se je velmi důležitá pro vojáka i jeho blízké.

Pro partnerku/ partnera vojáka/ vojákyně je klíčový respekt, důvěra a ochota přizpůsobit se vojenskému životu a přijmout období delších odloučení i časté změny v rodinném plánování. To vše samozřejmě začne hrát významnou roli zejména s příchodem dětí. Často se tedy stává, že voják odjíždí od těhotné manželky nebo velmi malých dětí. V těchto chvílích je pro všechny zúčastněné velmi náročné dostát závazku, který na sebe voják vzal spolu s uniformou. Najednou plní závazky dva a o to je to náročnější.

Jste-li partnerkou či partnerem vojáka/vojákyně, patří vám uznání a poděkování. Ve chvíli, kdy voják odjíždí plnit své úkoly mimo domov, stáváte se pilířem, na kterém stojí všechny povinnosti, starosti i radosti spojené s chodem rodiny. Není to jednoduché, zejména když nemáte dostatek času se na situaci připravit. Často dokážeme situace a události chápat rozumově, ovšem jejich reálné prožívání a zvládnutí včetně emočních dopadů bývá o dost náročnější. Na druhou stranu pokud odloučení bereme jako výzvu, kterou chceme společně zvládnout, může vést k posílení a upevnění vzájemného vztahu i zjištění či ověření vlastních schopností. Užitečná je samozřejmě i jistá rutina, díky které se odjezdy partnera/partnerky naučíte zvládat.

Pokud se vám odloučení nebo partnerské soužití nedaří zvládat tak, jak byste si představovali, máte i vy, rodinní příslušníci nebo partneři vojáků, možnost využít služeb psychologů z Odboru Operační Psychologie. Stačí si najít kontakt a oslovit vámi vybraného psychologa na www.psychologove.army.cz

Za vojenské psychology přejeme všem vojenským rodinám hodně sil, odhodlání a soudržnosti.



ŽIVOT S VOJÁKEM

Desatero pro život s vojákem/vojáky...



1. Vstupujete-li do partnerství s vojákem/vojáky, počítejte s tím, že nastanou období, kdy bude veškerý chod rodiny záviset na vás. Předem nevíte, kdy, na jak dlouho, jak často, ale buďte si jisti, že tato situace nastane. Počítejte s tím.
2. Emoční dopad odloučení může být jiný, než jste očekávali. I když se na nějakou situaci člověk předem připravuje, ve chvíli, kdy skutečně nastane, může být překvapen emocemi, které tato situace vyvolá.
3. Buďte hrdí na sebe i na vojáka. Každý z nás přispívá svým dílem a je jedno, zda na misi, cvičení nebo zvládnutím domácnosti a péčí o rodinu.
4. Neberte odloučení jako nutné zlo, ale jako výzvu a běžnou součást života. Stresorem pro nás nejsou události jako takové, ale to, jak o nich přemýšlíme. Berme tedy odloučení jako situaci, která nás může obohatit a posílit, i když je náročná.
5. Vytvořte si drobné rituály, které vám odloučení usnadní. Rituály mají v našem životě důležitou roli. Nastavte si malé rodinné rituály na rozloučenou, uvítání, můžete si vyměnit drobný předmět jako talisman, nechat svému blízkému vzkaz, atd.
6. Nebudte na to sami. Využijte sociální síť, kterou máte, a požádejte své příbuzné a kamarády o výpomoc. Pokud jste v kontaktu s dalšími partnerkami/partnery vojáků, můžete se vzájemně podpořit nebo si vypomocet.
7. Dbejte na pravidla vzájemné komunikace. Mnohdy se vyplatí vědět, že „žádné zprávy, dobré zprávy“. Nemusíte mít čas ani chuť na dlouhé každodenní hovory, nebo vám naopak mohou vyhovovat. Je důležité shodnout se na modelu, který vyhovuje oběma stranám.
8. Děti jsou nedílnou součástí. Vysvětlujte dětem, co se děje, jak vše zvládáte, nebojte se před nimi projevit emoce. Snažte se v nich probudit hrdost na to, že i ony přispívají k tomu, že jako rodina odloučení zvládnete.
9. Myslete na sebe. Buďte k sobě vlídní. Vše nemusí být dokonalé, ale je důležité najít si čas na svůj odpočinek a regeneraci sil.
10. V případě potřeby požádejte o konzultaci vojenského psychologa nebo jiného profesionála. Kontakty najdete na www.psychologove.army.cz