

## Co děti potřebují, když se rodiče rozvádí nebo rozchází

### Kontakt s oběma rodiči.

Děti potřebují vědět, jak často a kde se budou s odcházejícím rodičem vídat. A také, jak s ním budou komunikovat v jeho nepřítomnosti. Potřebují vědět, jestli odcházející rodič bude chodit na oslavy narozenin, školní besídky anebo kde bude o Vánocích. To všechno jsou myšlenky, ke kterým se stáčí dětská pozornost.



### Kontakt s prarodiči.

Prarodiče zpravidla poskytují prostor pro sdílení starostí a odpočinek od atmosféry doma. Prarodiče znamenají kotvu, když jsou rodiče zahlceni konfliktní situací, poskytují útěchu a stabilitu.



### Pozitivní informace o obou rodičích.

Nic není pro děti více zraňující, než když slyší z úst jednoho rodiče urážky směrem k rodiči druhému. Dostávají tím informaci o tom, že i část jich samotných je špatná jako jejich špatný rodič. A jsou-li tyto negativní komentáře přítomny na obou stranách, posiluje se tím negativní sebepojetí dvojnásobně.



### Vědomí, že na lásce rodičů k dítěti se nic nemění navzdory tomu, že se rodiče nemají rádi.

Skutečnost, že se rodiče nemají rádi, se dotýká kořenů vlastní existence. Děti mohou pochybovat o tom, že je rodiče přivedli na svět z lásky. Děti potřebují o lásce svých rodičů opakované ujištění.



### Informace o blízké budoucnosti.

Pro děti se vše mění, jejich myslí proudí řada otázek – Kde budu bydlet? Kde bude tatínek? Jak se dostanu k babičce? S kým bude náš pesek? A co rybičky? Vejdou se mi do našeho pokojíčku všechny hračky? Bude mít maminka auto? Budu moct dál jezdit na kroužky? Přehled o nadcházejících událostech snižuje obavy z ohrožující představy budoucnosti bez obou rodičů. Malé děti si neumí představit obsah věty: „Bude to dobré. Budeme se mít lépe než teď.“ Zároveň si velmi malé děti nedovedou představit, jak dlouhý je ten týden, než uvidí druhého rodiče.

### Prostor otevřeně klást otázky a dostávat na ně odpovědi.

Děti potřebují mluvit o věcech, které se jich bezprostředně týkají, a tím bezesporu rozpad rodiny je. Je mylné se domnívat, že bychom o rozchodu rodičů měli mluvit minimálně, abychom dětem ještě více neublížili. Naopak umožnění sdílení negativních pocitů a myšlenek usnadňuje proces vyrovnávání se se ztrátou rodinné stability.



### Projevovat své emoce tak, jak jsou, a získat jejich uznání.

Je zcela na místě, že děti prožívají pocity jako smutek, strach nebo vztek. Rodiče sami zahlceni svou těžkou situací se děti na negativní emoce někdy neptají. Někdy samy děti nechtějí zatěžovat svými starostmi už tak zatížené rodiče. Pro radost a zlepšení nálady rodičů se děti snaží projevovat navenek pozitivní emoce, snaží se ve škole nebo doma pomáhat. Uvnitř mohou být velice smutné, bát se nebo se na své rodiče zlobit.



### Sejmout pocity viny a domnělé odpovědnosti.

Děti jsou vývojově sebestředné, domnívají se, že mají vliv na děj věcí kolem sebe. Typicky prožívají pocit viny za rozchod rodičů: „Kdybych byl hodnější, nemuseli by se tolik hádat. Za všechno mohu já.“ Dítě, které vnímá samo sebe jako viníka rozchodu, ho hůře prožívá a může aktivně vstupovat do rodičovského konfliktu.

### Porozumět příčinám rozvodu rodičů přiměřeně věku a dosavadním zkušenostem.

Nedostatek informací může vést k fantaziím o opětovném sjednocení rodičů, k prohlubování pocitů viny nebo k aktivní snaze obnovit rodičovské soužití. Žádoucí je podávat dítěti informace společně a ve shodě.



### Vlastní místo v domácnosti obou rodičů.

Mít v domácnosti u obou rodičů své vzácné místo (osobní věci, postel, oblečení).



### Porozumět novým vztahům v rodině.

Příchod nového partnera je pro děti další složitou situací. Dítě může hůře přijímat člověka, jehož si nevybralo a k němuž nic necítí, do intimního prostoru. Je potřeba na situaci dítěte připravit a projevovat svou trpělivost a pochopení.



### Sdílet radost ze zážitků s oběma rodiči.

Děti si někdy myslí, a rodiče tomu svým chováním nahrávají, že vyprávění o hezkých zážitcích s druhým rodičem se nevyplácí. Obávají se, že bude následovat negativní reakce. Ujistěte dítě, že vás jeho radost těší.