



České
Budějovice

Sociálně
právní ochrana dětí



„NĚKALIKATERO“

**PRO VÁS, ABYSTE PŘI ROZVODU MYSLELI I NA TO,
ŽE SE VELMI DOTÝKÁ I VAŠEHO DÍTĚTE A ŽE SE PRO NĚJ JEDNÁ O NEPŘÍJEMNOU
A PSYCHICKY ZÁTĚŽOVOU SKUTEČNOST**

1) Pravda je, že na sdělení dětem, že rodiče se rozcházejí či rozvádějí, není asi nikdy ta „správná“ doba. Ale rozumní rodiče by měli dokázat **sdělit takovou skutečnost citlivě, co možná nejšetrněji a bez negativních emocí.**

2) Často si rodiče myslí, že pokud opravdu dokáží před dětmi neventilovat své vzájemné negativní emoce, dokáží se před dětmi nehádat, je dítě ne-
příjemné atmosféry jejich debaklového, končícího vztahu uchráněno. Omyl!
Děti jsou vnímavější víc, než si myslíme. Jsou značně intuitivní, vnímají pocitově a doma je v každém případě „v ovzduší“ napětí, „studená a mrazivá“ a děti jsou k atmosféře velmi citlivé. Vnímají, že doma je „něco jinak“, že doma je „něco špatně“.



Není tedy **dobré dítě nechávat dlouho v nejistotě**, psychickém nekomfortu - **ztrácí tak rychle pocit bezpečí**, protože si změnu atmosféry neumí vysvětlit, **má obavy a strach „z neznáma“**.

Po sdělení se „z neznámého“ stane „známé“ a i když to jistě neznamená, že dítě se s tím spokojí, vezme to jen tak na vědomí, porozumí tomu a přijme to bez emocí, má od té chvíle možnost se se situací začít sžívat, začít se s ní vyrovnávat. Rozhodně tedy neplatí, že ponecháme-li dítě bez informací, je to pro něj nezraňující a ochranné. **Známé je bezpečnější než neznámé. Když je rozhodnutí rodičů o rozvodu jasné - definitivní, informování dítěte je již nevyhnutelné.**



3) Sdělit své rozhodnutí o změně v rodinných podmínkách by měli dětem sdělit oba rodiče. Ve sdělení se mohou střídat, a když bude mluvit jen jeden je nutné, aby druhý z rodičů sdělované informace souhlasně potvrdil.

Informace by měla proběhnout v klidné atmosféře, měla by být formulována jasně a přiměřeně věku dítěte. Je nutné zdůraznit, že pro něj se na lásce rodičů k němu a kontaktech s ním nic v zásadě nemění.

4) Rodiče by dětem rozhodně neměli sdělovat konkrétní důvody, které je k rozhodnutí vedly - ať už byly jakékoliv. Ani to, že jejich názory jsou eventuálně odlišné, ani kdo je v očích



koho větší viník rozpadu vztahu. To, že se nemají již rádi, nebo že jeden druhému třeba nějak ublížil, to nejsou informace, které by dítě potřebovalo vědět. Ono má totiž rádo oba rodiče (pokud nehovoříme o excesech i v přístupu rodiče k dítěti) a **negativní informace o jednom, druhém či k oběma z nich jsou pro dítě zátěžové.**



Je vhodné například sdělit, že:

dohodli jsme se, že tatka (pořád to ve většině případů platí) **s námi už bydlet nebude, bude mít byt jinde, kde ty u něj budeš mít svůj pokojíček, budeš se s ním často vídat i u něj spát. Pak zase budeme my tady spolu a pak se zase uvidíš s tatkou a takhle si to budeme teď střídat. Pořád tě oba máme moc rádi, jen už spolu všichni bydlet nebudeme.**

5) Buďte připraveni na to, že děti se budou vyptávat. Jejich otázky „nezahrávejte do autu“, odpovídejte jim na to, co potřebují vědět = na to, co se jich týká.

Na otázky typu „Proč se rozvádíte? Proč už spolu nechcete být? ...“ stačí odpovídat, že „jste si už nerozuměli, a to že dospělým může stát a stalo se to i vám“. Určitě najdete i v okolí vašeho dítěte případy (v širší rodině, u rodičů jeho kamarádů ...), kdy je v takové situaci jiné dítě a to dítěti připomeňte.

6) Rozhodně děti opakovaně ujistěte, že to, že se rozcházíte, není jejich vina, že se to týká jen a jen vás rodičů. Můžete od nich i slyšet „vy už spolu nebudete, protože mě nemáte rádi“?, nebo si to mohou „jen“ myslet. Zejména mladší děti mají často tendence zpracovávat takovou situaci „proti sobě“, hledat vinu u sebe, v jeho chování (nebylo dost hodné, nechtělo jíst špenát, čistit si zuby, dostalo špatnou známku ...).



7) Po sdělení by oba rodiče měli zůstat dítěti nablízku a citlivě mu pomoci se zklidnit. Ale věty „neplač, to bude dobrý, to přejde“ nejsou na místě. Za prvé to hned nepřejde, za druhé je pro dítě potřebné si odžít pro něj emoční záležitost - potřebuje to a neublíží mu to. Naopak se tak uvolňuje jeho vnitřní napětí a je to zdravější, než

když se dítě uzavře do sebe a „necháme prostor jeho fantazii“.

8) Každé dítě reaguje v různých situacích jinak, takže ani v tomto případě není jasná jistá, předvídatelná reakce. Někdy se setkáme s velmi emotivním chováním (plačtivost, křik, afekt...) hned, někdy až později. Někdy dítě emočně viditelně nereaguje, ale má emoce a napětí v sobě, uzavírá se do sebe - mluvte s ním. Někdy se stresová situace projeví v psychosomatických potížích (bolesti břicha, hlavy, problémy s jídlem, potíže se spánkem ...), ve zvýšeném psychomotorickém neklidu, poruchách koncentrace pozornosti, agresivním chování, větším „zlobení“. Jsou to reakce na to, že dítěti se „hroutí půda pod nohama“,





že přichází o blízkost jednoho z rodičů. **Dítě rozhodně bude potřebovat vaši emoční podporu, klidné a trpělivé chování, vaše pochopení.**

9) Je dobré se i dohodnout na „plánu odlučování“ a zvykání dítěte na nové uspořádání v kontaktech (co a jak bude dál). Kontakty s rodičem, který nebude mít dítě v péči, by měly být zpočátku co nejčastější. Dítě by také předem mělo znát náplň – program času stráveného s druhým rodičem.

10) Samozřejmostí by měla zůstat komunikace mezi rodiči. Je potřebné se vzájemně **objektivně informovat** o tom, jak dítě odloučení snáší, jak se dítě chovalo. Někdy se dítě nejen předškolního věku v případě rozvodu rodičů vůbec poprvé dostane do situace, kdy tráví noc v jiném prostředí než v dosavadním „doma“, kdy tráví noc bez přítomnosti druhého z rodičů. Je to pro něj nové a může mít z takové situace obavy, nemusí se cítit bezpečně.





11) Velmi důležité i nutné je, aby rodiče zpracovali své eventuální (i když zkušenost říká, že skoro vždy jisté) **negativní emoce vůči bývalému partnerovi.** Je bohužel málo rodičů, kteří svůj negativní postoj dokáží na dítě nepřenášet. Se zpracováním emocí vám dokáže pomoci psycholog, oslovit můžete Středisko pro rodinu a mezilidské vztahy. Je to důležité zejména pro vás, abyste mohli „jít dál“, ale stejně tak důležité je to pro dítě. Často rodiče deklarují, že před dítětem o expartnerovi opravdu špatně nemluví. Pokud je tomu tak, je to tak jediné správné, ale nejde jen o slovní vyjadřování. My **své emoce a postoje nevyjadřujeme jenom slovně, hodně totiž za nás „mluví“ i řeč těla** = nonverbální komunikace je také čitelné sdělování, a to „poskytuje“ jak negativní informace, tak informace pozitivní. A dítě pozná rozpor mezi slovní pozitivní deklarací a negativní řečí těla či negativním tonem v hlasu. Je potom více zmatené, jste pro něj nečitelní, neví, co si má myslet. **Aby si dítě zachovalo pozitivní obraz o obou rodičích, je pro něj velmi důležité!**

12) Rozhodně dodržujte dítěti dané sliby, jinak ho zklamete, ztratíte jeho důvěru a dítě vám přestane věřit, nebude se s vámi cítit bezpečně (a v případě jeho možné-

ho odtažitého postoje k vám budete skoro jistě vinit bývalého partnera, že dítě manipuluje proti vám). Dítě pro svou psychickou pohodu, pro pocit bezpečí a sounáležitosti s vámi vám musí věřit.

13) Zpočátku se může i stát, že dítě ke kontaktům s rodičem, který „odešel“, nebude příliš nakloněno. Zde musí druhý rodič dokázat **dítě ke kontaktům pozitivně motivovat**. Vaše kladné očekávání, že s druhým rodičem si užijí společný čas, je pro dítě důležité.

14) Neopomíjet byste měli kontakt dítěte s prarodiči z obou stran. Ti hrají v životě dítěte sice jinou roli než rodiče, ale i tak pro něj potřebnou.



15) Dejte si pozor za zaměňování uspokojování citových potřeb dítěte za materiální!

Dárky ano, jsou pro všechny zdrojem potěšení, a pro děti zvláště, ale přemrštěným „kupováním si“ dítěte nic v dlouhodobějším horizontu nezískáte. V případě, že vás k tomu vede úmysl vynahradit dítěti svou nepřítomnost v rodině, tak přijměte tvrzení, že pro dítě uděláte víc, když s vámi bude mít příjemné zážitky a pocit bezpečí, a to dárky nenahradíte. Jsou to přece jen věci, které se rychle okoukají a pro dítě se poměrně rychle stanou samozřejmostí. Ale psychická pohoda je jednou ze základních potřeb a pro dítě je nenahraditelná.

16) Všichni zúčastnění, kteří se na výchově dětí či občasné péči podílejí, by se měli chovat tak,



aby jejich chování podporovalo u dětí postupné zklidnění a psychickou stabilizaci (vedlo k obnovení psychické rovnováhy). Pokud to nedokáží, či dokonce si z dítěte udělají „prostředníka pro vyřizování si účtů“ a ventilaci svých negativních emocí vůči druhému rodiči, pokud bude svědkem nekonečných soudních sporů mezi rodiči, ovlivní to rozvoj jeho osobnosti a do budoucna si to pone- se jako stálou zátěž (ať už v podobě výchovných nebo výukových obtíží, neurotického reagování, úzkostného chování, poruch osobnosti, charakterových vad, či partnerských problémů v dospělosti).



17) Rozhodné ne platí k manipulování dítěte proti druhému rodiči, nezneužívá- ní poměrně vysoké dětské sugestibility. Dítě není nástroj pomsty! Buďte si jisti, že to vše ovlivní nejen povahové rysy jeho osobnosti a že se lži, polopравdy a manipulace v pozdější době, kdy si dítě již dokáže udělat obraz samo o sobě a je zvýšeně kritické, skoro jistě obrátí proti vám.

18) Rozvod rodičů je pro dítě už tak velká změna v jeho dosavadním životě a psychická zátěž, že přidávat mu v brzké době další „nálož“ v podobě nového partnera/ky ve vaší blízkosti není rozumné. Děti se napřed potřebují vyrovnat se změněnou situací doma, sžít se s ní, zvyknout si na ztrátu blízkosti jednoho z rodičů. Až potom je možné mu pomalu, citlivě „novou“ osobu představovat. Pokud má nový partner děti, je dobré začít společnými aktivitami, které děti baví, které jsou v oblasti jejich zájmu a přiměřené věku. Pokud děti partner nemá, aktivity volit stejné.



Nikdy dítě nenuťte k přijetí vašeho nového partnera/partnerky jako nového otce/matku, či mu ho neprezentujte jako jediného. Nenuťte ho k oslovení tatínku/ maminko, ani „strejda nebo teta“ není na místě - vhodné je oslovení křestním jménem.

19) Oba rodiče by k dítěti měli uplatňovat stejný výchovný přístup, ve kterém musí mít místo citová saturace - projevy lásky, přiměřená míra požadavků a volnosti. Velmi špatně pro dítě je, když jeden rodič mu dovoluje to, co u druhého rodiče nesmí.

Na místě je tedy i po rozvodu komunikace mezi rodiči, společná dohoda o vzájemném dodržování shodných pravidel. Jiná situace je rituál, který si každý rodič může s dítětem vytvořit po svém (společné sledování Večerníčku, čtení pohádky či klidná hra před spaním, ranní cvičení, kobliha s kakaem ke snídani ...). Rituály s sebou nesou posilování vzájemné sounáležitosti, jistotu, klid a pohodu.

20) Nikdy před dítětem nevyslovujte negativní hodnocení dárků, které dostane od druhého rodiče (ať už si o nich myslíte cokoliv = jsou to zbytečnosti, hlouposti, kdyby ti radši koupil/koupila...) a dovolte mu, pokud bude chtít, vzít si dárky od táty/mámy s sebou k vám.





Uvedená pravidla jistě nejsou vyčerpávající, ale rodičovský cit by vám měl napovědět, co v jaké situaci dělat. Pokud si nevíte rady, jsou vám k dispozici odborníci, kteří vám poskytnou informace o správném, vhodném přístupu.

Pořád **je to nejvíce na vás, rodičích, jestli bude dítě v psychické pohodě a váš rozchod pro něj bude či nebude zvýšeným traumatem.**



*PhDr. Jaroslava Skálová,
psycholožka*