

Příručka pro
rozcházející se rodiče

JAK ZŮSTAT RODIČEM I PO ROZCHODU...



RODINNÁ PORADNA

Centrum sociálních služeb Ostrava, o. p. s.

Zpracovala: Mgr. Jitka Podešvová



Jedním z nejdůležitějších úkolů rodiče je chránit své dítě

- Rodičovství nemůžeme zrušit. I při rozchodu zůstáváme otcem a matkou konkrétního, našeho dítěte, což s sebou nese odpovědnost za jeho další příznivý vývoj ve zdravého, spokojeného a slušného člověka.

**TIP PRO RODIČE:
„ZACHOVEJTE SI I PO
ROZCHODU/ROZVODU SVÉ
ZÁJMY, KONÍČKY, HOBBY...
OBKLOPTE SE LIDMI, KTEŘÍ
VÁS UMÍ POTĚŠIT A
DODAT VÁM NADĚJI.
POZOR VŠAK NA TY, KTEŘÍ
MAJÍ ZÁJEM NA
PODNĚCOVÁNÍ VZÁJEMNÉ
NENÁVISTI A
PROTAHOVÁNÍ
PARTNERSKÉHO „BOJE“.
NAJDĚTE SI ČAS SAMI PRO
SEBE A ZÁLEŽITOSTI,
KTERÉ VÁM PŘINÁŠÍ
RADOST... VĚŘTE, ŽE, KDYŽ
TENTO ČAS A ENERGII
„PRO SEBE“ VYUŽIJETE
EFEKTIVNĚ, BUDE Z TOHO
MÍT UŽITEK I VAŠE DÍTĚ.**

- Jako rodiče přispíváme oba k dobru dítěte odlišným způsobem. Během různých vývojových fází může mít naše dítě blíže k jednomu nebo druhému z nás, nebo spoléhat na jednoho více než na druhého, což je přirozené a v pořádku. Avšak v průběhu života jsme oba pro dítě důležití a nejsou důvody pro to, aby byl jeden z nás považován a označován za „primárního“ a druhý za „sekundárního“.
- Rozcházejme-li se, je více než kdy jindy na místě položit si otázku: „Je to, co právě chceme a považujeme za správné, skutečně přínosné i pro naše dítě?“ Může se stát, že jsme aktuálně ovlivněni pocitem nenávisti, zrady, hlubokého zklamání nebo ublíženosti, kdy se zdá, že nás všichni a všechno opustilo a vše, co jsme budovali, je v troskách. V takové chvíli se nabízí, že se nám dítě stane „vším“. Stát se pro rodiče „vším“ je však pro dítě značně nevýhodná pozice – příliš jej svazuje a zabavuje možnosti hledat si podněty, které by odpovídaly jeho vývojovým potřebám.



**„V NAPROSTÉ VĚTŠINĚ
PŘÍPADŮ POTŘEBUJE DÍTĚ PO
ROZCHODU OBA RODIČE A JE
PRO NĚJ VELKOU ŽIVOTNÍ
VÝHODOU, JSOU-LI MU PO
ROZDĚLENÍ RODINY OBA
RODIČE ZACHOVÁNI SE
VZÁJEMNÝM RESPEKTEM A
VĚDOMÍM DŮLEŽITOSTI
SVÉHO RODIČOVSTVÍ.“**

Dítě má právo zůstat dítětem

- Děti jsou vůči tomu, co se v rodině děje, zpravidla vnímavější, než jsme si my, dospělí ochotni připustit. To, že dítě uvědoměle před hrozící hádkou nebo násilným chováním, pošleme z místnosti pryč, neznamená, že dítě netuší, co se doma odehrává a nedotýká se ho to.
- Děti zpravidla těžce prožívají skutečnost, že my, „jeho“ lidé, které má přirozeně rádo, a se kterými prožívá láskyplný vztah, se nemáme rádi navzájem, hádají se, ubližují si, urážejí se, soupeří... Dopřejme mu vědomí, že je v pořádku, že cítí náklonnost k nám oběma.

**„TO, ZDA BUDE
ROZCHOD PRO NAŠE
DÍTĚ TRAUMATIZUJÍCÍ,
MŮŽEME OVLIVNIT MY,
RODIČE. UDĚLEJME Z
NAŠÍ STRANY VŠE, ABY
NEPŘÁTELSTVÍ
NEPOKRAČOVALO,
NEPROTAHOVALO SE!“**

Dítě si zvykne žít ve dvou světech, pokud spolu nebojují

Z PRAXE V RP:

**SETKÁVÁME SE S DĚTI, U
KTERÝCH JE JIŽ PŘI PRVNÍM
POVÍDÁNÍ ZŘEJMÉ, JAK
MOC JSOU VTAŽENY DO
RODIČOVSKÉHO KONFLIKTU.
NĚKDY JSOU NÁM SCHOPNÉ
ODVYPRÁVĚT CELÉ PASÁŽE
SOUDNÍHO USNESENÍ,
KTERÝM ZJEVNĚ MOC
NEROZUMÍ, ANI NEMOHOU...
NENÍ PRAVDOU TO, ŽE DĚTI
POTŘEBUJÍ BÝT O VŠEM
INFORMOVANÉ. DĚTI
POTŘEBUJÍ VĚDĚT, CO SE
DĚJE A TAKÉ CO JE ČEKÁ!
ROZHODNĚ PRO SVÉ DĚTI
UDĚLÁTE LÉPE, KDYŽ JIM
PŘED SPANÍM PŘEČTETE
POHÁDKU A NE
OPATROVNICKÝ SPIS....
BUDOU SPÁT MNOHEM
KLIDNĚJI.**

- Když při rozchodu prohlašujeme, že nám jde především o blaho našeho dítěte, máme velkou příležitost dokázat to právě tím, že se v této situaci budeme chovat slušně, čestně a dospěle... Tímto jednáním můžeme poskytnout dobrý vzor dítěti a ukázat mu, jak lze rozumně a zrale řešit konfliktní situace.
- Pokračující nepřítelství rodičů zpravidla vyvolává v dítěti silné vnitřní napětí, které může být často úrodnou půdou pro psychické, psychosomatické, neurotické potíže, poruchy chování nebo jiné komplikace ve vývoji jeho osobnosti.
- Je zcela přirozené, že když máme na někoho zlost, vidíme především jeho špatné vlastnosti. Když se pak usmíříme, nebo nás zlost přejde, jsme opět schopni vnímat i jeho lepší stránky. Dokázat zklidnit citovou bouři během rozchodu alespoň do neutrální polohy je velmi těžké, ale je to základní předpoklad pro to, abychom mohli věcně uvažovat a jednat. A to je zase podmínkou k tomu, aby se nám po čase podařilo klidně, radostně, či dokonce velmi šťastně žít...

Dítě nechce slyšet ani o jednom z rodičů, že je „špatný“


- Situace rozchodu velmi často svádí k popouzení dítěte proti druhému rodiči. Tento mechanismus se může vyskytovat u rodiče, který nemá dítě ve své péči, ale také u toho, který má dítě svěřené do výhradní péče, neboť svěřením do péče získává pocit, že má veškerou výchovnou moc ve svých rukou a druhého rodiče může ze života dítěte vyloučit.

**„VSTOUPÍ-LI JEDNOU DO
NAŠÍ VÝCHOVY
ZKRESLENÉ INFORMACE
NEBO LŽI, MAJÍ V NÍ
TENDENCI SETRVAT A
DÁLE SE MNOŽIT. TO NENÍ
DOBRÁ ZÁKLADNA PRO
UTVÁŘENÍ CHARAKTERU
DÍTĚTE!“**

- Při velké dětské sugestibilitě, která trvá minimálně v období mladšího školního věku, je možné dítěti podsunout informace, které jsou silně zkreslené našim postojem, a to v takových situacích a s takovým akcentem, že v dítěti zcela automaticky vzbudí strach z druhého rodiče, či dokonce odpor k němu. Zdánlivé „vítězství“, kterého tímto můžeme dosáhnout, je velice krátké a vrtkavé. Dítě, které je takto zaplavováno nepravdami, nebo rafinovaně stylizovanými polopravdami, je totiž uváděno do role, která jeho dětskému věku vůbec nepřísluší. Stává se soudcem (a často i psychologem) jednoho nebo obou z nás!

Dítě má právo na zachování pozitivního obrazu druhého rodiče

- V situaci, kdy se rozcházíme, je třeba nejen nepopouzet dítě vůči druhému rodiči (i když i to je samo o sobě velký krok na dobré cestě), ale také aktivně a záměrně vést dítě k tomu, aby o druhém rodiči mělo dobré mínění, být to nemusí být vždy jednoduché.
- Vědomí společenské hodnoty i zdravé sebevědomí dítěte posiluje, jestliže nás, své rodiče, může pokládat za „hodnotné“ lidi, i když procházíme rozchodem. Naopak, svou sebeúctu dítě rychle ztrácí, když si při každé příležitosti musí vyslechnout, že jeho otec (o kterém mu mimochodem rodina vždy říkala, jak je mu podobný...) je „prolhaný, sobecký násilník“ nebo, že jeho matka je „falešná, mstivá hysterka“, apod.
- Možností, jak dítěti jeho sebeúctu zachovat a rozvíjet, je, když se budeme i přes své odloučení cítit a umožníme totéž dítěti.
- Dítěti je obvykle možné vysvětlit, že si my-rodiče nerozumíme, nemůžeme spolu dále žít a to nás trápí, ale jeho máme pořád stejně rádi...



**„NAŠE VLASTNÍ JÁ JE
CELOŽIVOTNĚ VÝRAZNĚ
OVLIVNĚNO OBRAZEM, KTERÝ
MÁME O SVÝCH RODIČÍCH, I KDYŽ
S NÁMI NEŽIJÍ!“**

Dítě potřebuje jistoty a pozornost, ne kupování a podplácení

- V podvědomí některých z nás ještě přetrvává představa, že dítě více tíhne k tomu, kdo mu působí více příjemností v podobě dáreků nebo zážitků. Mít dítě na své straně podle této filozofie pak v praxi znamená kupovat stále nové a nové věci, překvapovat jej stále nákladnějšími hračkami, draze je oblékat a vymýšlet stále atraktivnější program...
- V praxi ověřeným psychologickým poznatkem je, že citový vztah dítěte k rodiči se v rozhodující míře nezakládá na těchto benefitech, nýbrž na pocitu bezpečí, jistoty a pozornosti, kterou dítě v přítomnosti rodiče zažívá.

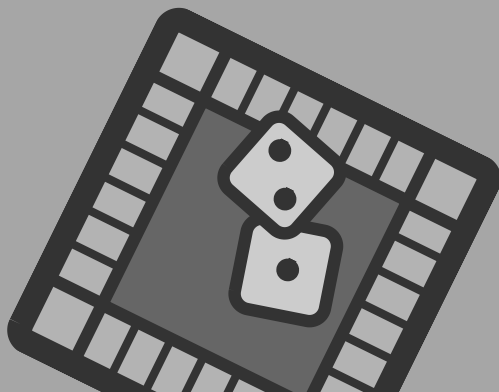
Z PRAXE V RP:

V PRAXI SE PAK ČASTO POTKÁVÁME S DĚTMI, KTERÉ SDĚLUJÍ, ŽE BY TAKÉ NĚKDY CHTĚLY MÍT „VOLNÝ VÍKEND“, KDY BY JEN TAK LENOŠILY, A NEBO SI S RODIČEM ZAHRÁLY „OBYČEJNOU DESKOVKU“...

- Dárky jsou dítěti přirozeně milé, ale pozor, obvykle se rychle okoukají a stávají se pro dítě samozřejmostí. K udržení stálé přízně dítěte by bylo potřeba neustále je stupňovat, a to zajiště není možné. „Podplácení“ dítěte ze strany rodiče se tak může změnit ve „vydírání“ tohoto rodiče dítětem.



- Na druhé straně, jako rozcházející se rodiče můžeme být zvýšeně citliví na výchovné počínání druhého rodiče a tím i náchylnější vidět nepřátelský úmysl i tam, kde ve skutečnosti není. Jinými slovy, v každém dárku můžeme vidět podplácení dítěte, přestože dávání dáreků je historický společenský mechanismus, který se uplatňuje všude tam, kde k sobě lidé mají pozitivní citový vztah. Pakliže to děláme jako rodiče i po rozchodu v podobném duchu, jako ve fungující rodině, znamená to, že jsme si svého pokračujícího rodičovství vědomi... a to je dobře :-)



Dítě má právo užívat si obou rodičů

- Často vyplýváme mnoho energie ve snaze vyloučit druhého rodiče ze života našeho dítěte. V jistých fázích rozchodu se tohle jednání může zdát přirozené a jednodušší (nikdo se nechce vídat s někým, kdo je na něj nazlobený, nebo mu jeho přítomnost připomíná jeho selhání či nepříjemné chvíle), ale z dlouhodobého hlediska je pro dítě prospěšnější, když zaměříme pozornost na to, aby podmínky takového kontaktu byly rozumné a odpovídaly v první řadě potřebám našeho dítěte a v druhé řadě také nám.

TIP PRO RODIČE: „NENECHTE DĚTI DĚLAT PO ROZCHODU TAKOVÁ ROZHODNUTÍ, KTERÁ BYSTE JIM NEPOVOLILI DĚLAT PŘED NÍM... TAKOVÁ ROZHODNUTÍ S SEBOU MOHOU NĚST ZODPOVĚDNOST, KTERÁ DĚTI ČASTO NEÚMĚRNĚ ZATĚŽUJE A TRÁPÍ. VŽDY SI ZKUSTE POLOŽIT OTÁZKU, ZDA BYSTE TO ČI ONO OD DÍTĚTE POŽADOVALI PŘED ZMĚNOU (ROZCHODEM) V RODINĚ“

Dětem nic nevnucujeme, ale ani nezatajujme

- Rozchod je obvykle životní krizí i pro dítě a může v něm vzbuzovat mnoho nejistot, napětí a úzkostí. Nejspolehlivějším prostředkem, jak odstranit a uvolnit tyto nejistoty je, aby dítě vědělo, o tom, co se v naší rodině děje, aby bylo přijatelné a úměrně věku informováno a v nejlepším případě si umělo věci vysvětlit.
- Jaké informace, kdy a jakou formou dítěti podat, musíme jako rodiče vědět podle toho, jak své dítě známe a jaké jsou okolnosti a kontext rozchodu. Obecně však platí, že na počátku nemusí být informací mnoho, ale musí být takové, abychom k nim mohli přidávat a nemuseli je měnit.



Nespěchejme na děti ve věci začleňování našich nových partnerů do společného života

Z PRAXE RP:

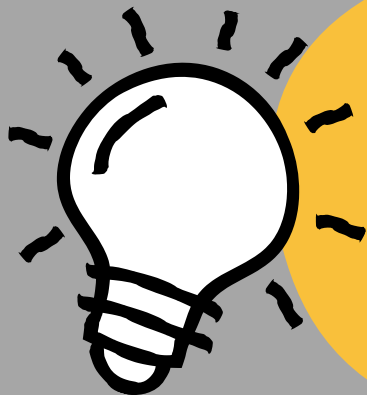
ČASTO K NÁM CHODÍ NEŠTASTNÍ RODIČE, KTERÝM SE NEPOVEDLO SPRÁVNĚ UCHOPIT SEZNÁMENÍ DĚTÍ S NOVÝM PARTNEREM. NAPŘÍKLAD CHTĚLI DĚTI PŘEKVAPIT SPOLEČNÝM VÝLETEM A POTÉ BYLI VELICE PŘEKVAPENI, ŽE SE DÍTĚ CHOVALO JINAK, NEŽ OBVYKLE...BYLO ZAMLKLÉ NEBO NAOPAK NA SEBE VELICE UPOZORŇOVALO I NEVHODNÝM ZPŮSOBEM, COŽ BYLO PRAVDĚPODOBŇĚ ZPŮSOBENO PRÁVĚ TÍM, ŽE DÍTĚ NA SETKÁNÍ NEBYLO PŘIPRAVENO... O KONKRÉTNÍM KONTAKTU SE SVÝM RODIČEM MĚLO JINOU PŘEDSTAVU A NEDOKÁZALO SE RYCHLE S JINOU REALITOU SROVNAT...NEZŘÍDKA SE PAK CELÝ VZTAH S NOVÝM PARTNEREM ODVÍJEL V PODOBNÉM DUCHU A DÍTĚ TOMUTO VZTAHU ANI NECHTĚLO DÁT ŠANCI, PŘESTOŽE SE MOHL STÁT PŘÍNOSNÝM.

- Jedinou osvědčenou zásadou v těchto případech je dopřát věcem čas, neboť u dítěte nejde o zcela přirozené budování citových vztahů (tak jako u nás dospělých), avšak o jejich přestavbu, což je složitější. Dítě si musí nejprve zvyknout na představu, že je jeho rodič citově spjatý s někým jiným, než je jeho druhý rodič.
- Pokud si dítě vysloveně nepřeje, stýkat se s novým partnerem rodiče, nemělo by k tomu být nikým a ničím nuceno.
- Vyplatí se nepodcenit seznámení dětí s novým partnerem. Je dobré zvážit, zda je nový partner tím, koho chceme svému dítěti přivést do života a co od jejich vzájemného vztahu očekáváme. Měli bychom první setkání naplánovat, jak s dětmi, tak s novým partnerem, nejlépe i s druhým rodičem a nikomu z nich tento důležitý proces nevnucovat.

TIP PRO RODIČE: ZKUSTE S DÍTĚTEM NAPLÁNOVAT SEZNÁMENÍ S AKTUÁLNÍM PARTNEREM SPOLEČNĚ, NEJLÉPE NA NEUTRÁLNÍ PŮDĚ... DEJTE DÍTĚTI ŠANCI VSTOUPIT DO NOVÉHO VZTAHU PŘIPRAVENÉ S POCITEM, ŽE PRO VÁS ZŮSTÁVÁ DŮLEŽITÉ.

Na závěr...

- Pokud si nejsme jisti, jak na některé otázky dětí nebo situace reagovat, potřebujeme ujistit, zda jednáme správně, nebo máme pocit, že bychom ocenili nějakou radu či pomoc, neváhejme zkontaktovat odborníka: psychologa, rodinného terapeuta, rodinnou poradnu, sociálního pracovníka, pracovníka sociálně právní ochrany dětí, rodinného mediátora, ...



PROTOŽE: „NAŠE DĚTI STOJÍ ZA TO, ABYCHOM JIM VĚNOVALI ČAS A ENERGII, STEJNĚ, JAKO SI ZASLOUŽÍ NAŠI POZORNOST NAPLÁNOVÁNÍ RODIČOVSKÉ PÉČE V NOVÉ, ZMĚNĚNÉ SITUACI RODINY PO ROZCHODU. KDYŽ SE NÁM TO PODAŘÍ, JE PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE ROZCHOD BUDE „JEN“ DŮLEŽITOU ZMĚNOU V RODINĚ A NIKOLI TRAUMATICKOU UDÁLOSTÍ PRO VŠECHNY ČLENY.“



**RODINNÁ PORADNA
JAHNOVA 867/12, OSTRAVA - MARIÁNSKÉ HORY
TEL.: 605 292 252
E-MAIL: PORADNAOSTRAVA@CSS-OSTRAVA.CZ**

**NECHME DĚTEM DĚTSTVÍ
JAHNOVA 867/12, OSTRAVA - MARIÁNSKÉ HORY
TEL.: 774 789 810
E-MAIL: NECHMEDETEM DETSTVI@CSS-OSTRAVA.CZ**

Použitá literatura:

MATĚJČEK Zdeněk, DYTRYCH Zdeněk - Přestali jste být manželi, zůstáváte rodiči, HaH, Praha, 1992

PREKOP Jirina - Jak být dobrým rodičem, Grada Publishing, a. s., 2001

ŠPAÑHELOVÁ Ilona - Dítě a rozvod rodičů, Grada Publishing, a. s., 2010

Děkujeme, že můžeme pomáhat rodinám:

OSTRAVA!!!

