

Děti a rozvod: jak zařídit, aby jim co nejméně trpěly



Pokud se s manželem rozvádíte a máte děti, pak to jistě není náročné pouze pro vás, ale i pro ně. A vy to moc dobře víte. Možná kvůli nim rozvod odkládáte. Ovšem pokud váš vztah nefunguje, pak věřte, že je pro všechny lepší ho ukončit. A dá se to udělat tak, aby to děti do budoucna nepoznamenalo. Právě to řešíme v pátém díle naší rozvodové série.

TEREZA ČALADI | 26. 01. 2023

„Rodiče se rozvedli, když mi bylo deset. Zůstaly jsme s mladší sestrou s maminkou a tátu jsme navštěvovaly každý druhý víkend. Bylo to pro nás těžké. Nikdo s námi o tom, co se stalo a co bude, nemluvil. Máma o tátovi nemluvila vůbec a my naopak před tátou nemluvíly o mámě, protože jsme ho nechtěly rozčilovat,“ vzpomíná v knize **NEzlomená rozvodem** šestnáctiletá Sofie.

Děti jsou velice křehcí tvorové a pokud se kolem nich dějí velké změny, jako je **rozvod jejich rodičů**, pak se jich to samozřejmě nějakým způsobem dotýká. Je to **něco, čemu nerozumí, bojí se, co bude, a někdy se i samy obviňují**.

„Rodiče se sice rozcházejí, ale máma i táta zůstávají. Dejte dětem společně pocit, že jsou milované.“

Koučka a terapeutka Michaela Tetzeli ve výše zmíněné knize radí, jak dětem rozvod co nejvíce usnadnit:

Mluvte se svými dětmi. Právě teď je mimořádně důležité s dětmi mluvit, naslouchat jim a srozumitelně jim vysvětlovat, co se děje a jak bude dál vypadat jejich život. Zároveň věnujte čas a pozornost tomu, aby mohly vyjádřit, jak se cítí, projevit svůj smutek a mluvit o svých obavách.

Vytvořte si rodičovský plán. Tedy vyjasněte si otázky bydliště dítěte, styku a komunikace, školských zařízení, mimoškolních aktivit, lékařské péče, prázdnin, svátků, financí a dalších věcí, které spolu s druhým rodičem musíte vyřešit. Je dobré přemýšlet i o drobných detailech a nastavit si jasná pravidla. Pokud pro vás komunikace není problém, vytvořte jej společně; v opačném případě jej každý zpracujte zvlášť a na věcech, které se ve vašich plánech neshodují, se zkuste dohodnout; pokud se ani po vynaložení veškerého úsilí na něčem nedohodnete, je vhodné požádat o pomoc příslušné odborníky.

Posilte rodinné zázemí. Rodina je základem pro psychosociální vývoj dítěte. Předávají se v ní tradice a utvářejí životní hodnoty. S tím může pomoci, když zapojíte širší rodinu. Děti kolem sebe tak budou mít více pozitivních vzorů pro rodinné role.

Nepoužívejte dítě jako prostředníka. Veškeré konflikty s vaším bývalým manželem v nejlepším případě řešte, když u toho vaše děti nejsou. Rozhodně je do nich nezatahujte a už vůbec to neřešte přes ně. Snažte se je od toho maximálně oprostít.

Nezapomínejte, že váš ex je stále tátou vašeho potomka. Zkuste tak před dětmi o svém bývalém nemluvit hanlivě, neočerňovat ho před nimi a hlavně je proti němu neobracet.

Pozor na nenapravitelné chyby ve výchově

Péče o děti funguje tak, jak jste se s bývalým manželem dohodli. Nikdo nikoho nepomlouvá. Děti si na novou situaci zvykají vcelku dobře. Ale vy i přes to všechno **máte pocit, že jste jim vzala rodinu**. To může vést k tomu, že dětem chcete ulevovat v povinnostech, vše jim podřizujete, přehlížíte jejich prohřešky jako například záškoláctví s výmluvou, že to „teď mají těžké“, a možná jim i kupujete více věcí než před rozvodem. Jednoduše se **ztrátu snažíte dětem kompenzovat přehnanou rodičovskou láskou**. Děti se potřebují cítit milovány, ale zároveň **potřebují i hranice**. „Dobrá máma nemusí být dokonalá, dělá to nejlepší, co může, ale musí také umět stanovit hranice, rozdělit povinnosti, nastavit zdravý režim a nechat každému svůj díl zodpovědnosti,“ **připomíná Tetzeli**. Ve výchově tak dodržujte pravidla, která trvala doposud, a nezapomínejte na to, že musíte být spokojená a šťastná i vy. Pokud tomu tak bude, odrazí se to jistě i na dětech.