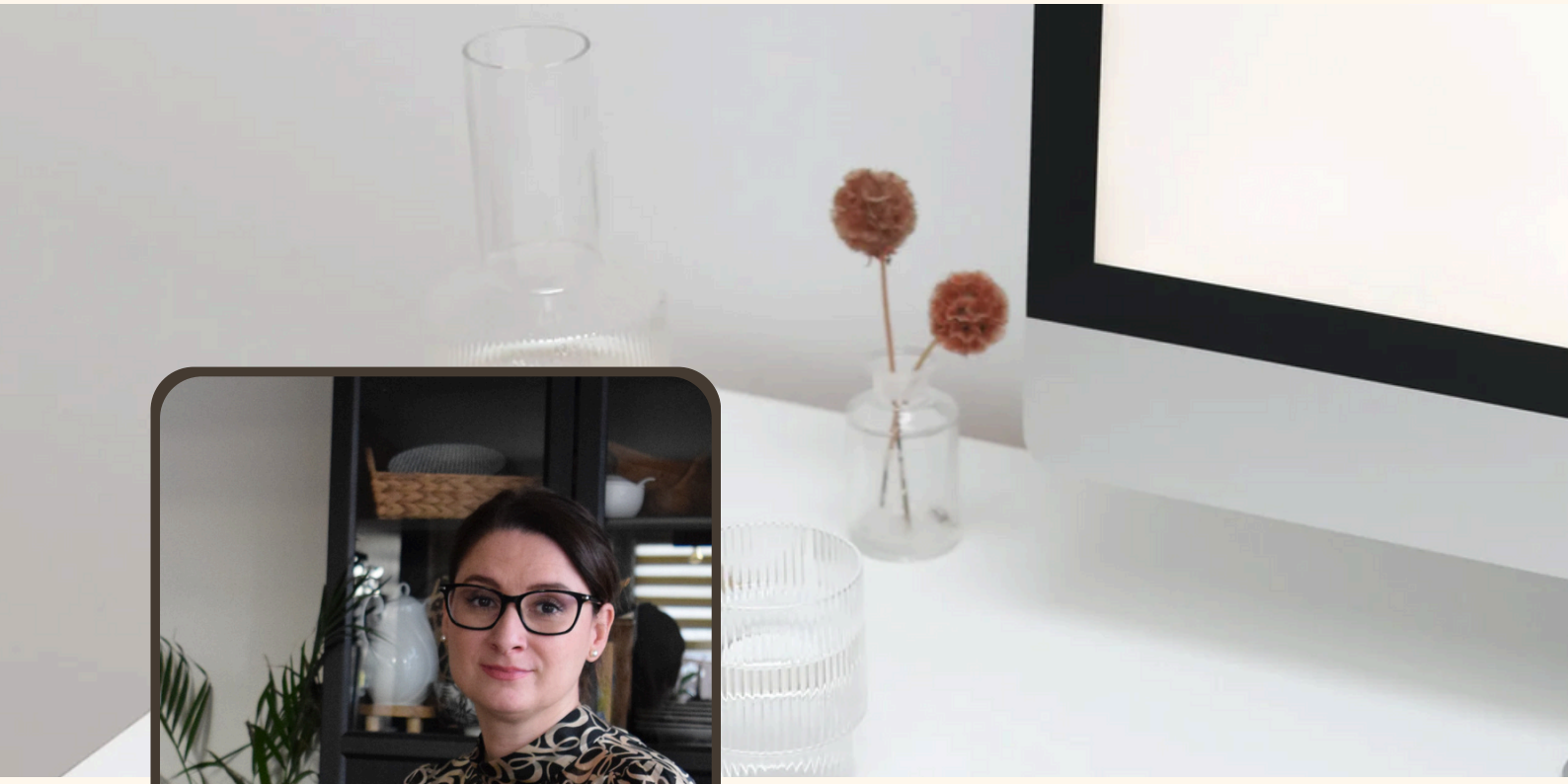
Jak dětem usnadnit rozchod rodičů

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO MÁMY A TÁTY





Průvodce rozchodem

WWW.PRUVODCEROZCHODEM.CZ

„I přesto, že jste se jako partneři rozešli, rodiči zůstáváte napořád.“

Rozchod rodičů je pro dítě náročná životní změna, která může ovlivnit jeho emoční pohodu i vývoj. Děti si často neumí situaci vysvětlit a mohou se cítit nejisté, zmatené nebo dokonce provinilé.

Tento průvodce vám pomůže pochopit, jak dítě rozchod prožívá, a nabídne praktické rady, jak mu situaci co nejvíce usnadnit. Zaměříme se na komunikaci, stabilitu a podporu, aby dítě mohlo tuto změnu zvládnout co nejlépe.

Neexistuje jeden univerzální správný způsob, jak se s tímto obdobím vyrovnat, ale malé kroky, které podniknete, mohou mít obrovský dopad na psychickou pohodu vašeho dítěte.

Prohlášení:

Tento e-book je chráněn autorským právem a je určen pouze pro osobní potřebu čtenářů. Jakékoliv další šíření, kopírování, úpravy nebo zpřístupnění bez mého výslovného souhlasu jsou zakázány.

Pokud byste chtěli obsah e-booku sdílet s někým dalším, prosím, odkažte je na stránku, kde si jej mohou stáhnout.

Děkuji, že respektujete mou práci a pomáháte šířit informace etickým způsobem.

Děkuji Petra

OBSAH:

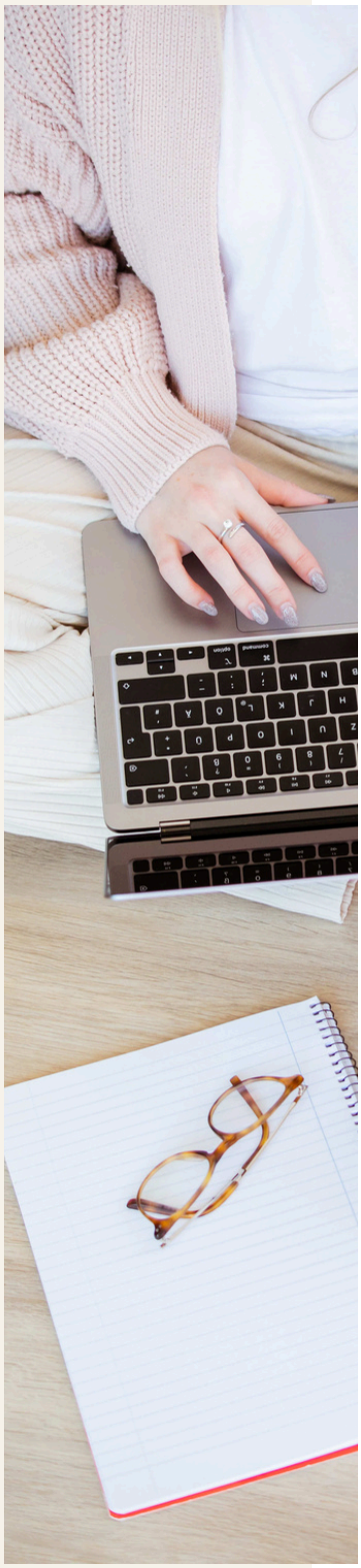
1. KDO JSEM

2. PROČ JE DŮLEŽITÉ, JAK DÍTĚ ROZCHOD RODIČŮ PROŽÍVÁ?

3. ČASTÉ CHYBY RODIČŮ

4. PRAKTICKÉ RADY

5. ZÁVĚREM



1.

KDO JSEM ?

Ahoj, jmenuji se Petra Lysková.

Jsem rodinná poradkyně a zakladatelka projektu Průvodce rozchodem.

Velkou součástí mého života je práce. Je pro mě důležité, aby měla smysl a naplňovala mě. Jsem šťastná, že mohu říct, že se mi to podařilo.

Žiji spokojený život, který mohu sdílet se svou rodinou.

Jsem z rozvedené rodiny, stejně jako spousta mých přátel a dalších lidí, kterých se rozchod či rozvod rodičů dotkl. Byla to také jedná z věcí, která mě přivedla k pomáhající profesi.



Mým cílem vždy bylo pracovat s lidmi, být prospěšná a předávat rodinné hodnoty.

Rodina je základem společnosti. I přes počáteční ideály na začátku vzniku každé rodiny, i přes snahu zvládnout přicházející problémy, se ne vždy podaří rodinu zachovat. **Rodiče by neměli zapomínat na děti**, kterých se jejich rozchod týká a uvědomit si, že rozchodem dítě neztrácí ani jednoho z nich.

Smutek, vztek, pláč, zoufalství.

Mými klienty byli rodiče s dětmi. Přicházeli ke mně se svými příběhy a každý byl úplně jiný. Jedno je spojovalo... Obavy a nejistota.

Přicházeli s očekáváním, že jsem ta, která jim má pomoct, říct jim, co se bude dít, jaké jsou možnosti péče o děti, co obnáší soudní řízení, kdo je kolizní opatrovník, jak se stanovuje výživné a mnoho dalšího.
Ale i se strachem, aby stát nezasahoval příliš do autonomie jejich rodiny.



A já? Průměrná pracovnice se školními vědomostmi. Tápala jsem stejně jako oni. **Viděla jsem dramatické boje rodičů o děti**, výživné, určení styku.

Komunikovala jsem s rodiči, kteří byli zoufalí a nevěděli si rady.

V tomhle jsem se necítila dobře a nechtěla se smířit s tím, že budu jen průměrná sociální pracovnice, která poskytne základní poradenství.

Začal můj maraton doplňování si studia, načítání dostupných informací, seznamování se s procesy, organizacemi, fungováním různých institucí, absolvováním kurzů, seminářů, apod.

Za čas se dostavily výsledky.

Začala jsem si být jistá, věděla jsem, co rodičům doporučit, na koho se obrátit, jak s nimi komunikovat. **Přicházela pozitivní zpětná vazba**. Rodiče dokázali přistupovat k řešení sporu zodpovědněji, efektivněji a s co nejmenším dopadem na děti.



Rodiče odcházeli viditelně s lepším pocitem, uspokojením a s vidinou řešení.

A tak jsem začala přemýšlet...

Jak pomoci co nejvíce rodičům s nezletilými dětmi, kteří stojí před rozchodem/rozvodem a přejí si zorientovat se v situaci?
Jak jim přiblížit možnosti, aby věděli, co je bude čekat, kdy je nutná soudní úprava poměrů k dětem, zda vyslyší někdo jejich děti nebo jak spolu komunikovat, aby se dohodli v nejlepším zájmu dítěte?

Rozhodla jsem se své zkušenosti, vědomosti a znalosti sdílet právě s rodiči. Provést je procesem a pomoct najít cestu z krize zvanou „ROZCHOD".

Na základě mých zkušeností a znalostí vznikl projekt **„Průvodce rozchodem"**, který je rodičům rádcem, nápovědou či rozcestníkem na jejich cestě. Ne z pohledu právníka či terapeuta, ale z pohledu sociálního pracovníka, který poskytne komplexní pohled na možnosti řešení situace.

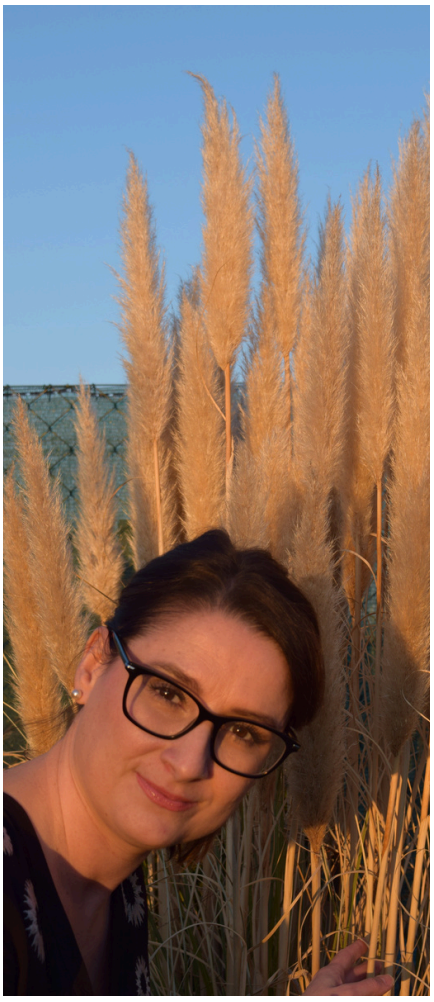
Pokud procházíte náročným obdobím, ráda vám pomohu najít cestu, jak situaci zvládnout s klidem a jistotou. Společně najdeme řešení, které vám i vašim dětem umožní cítit se spokojeně.

2.

PROČ JE DŮLEŽITÉ, JAK DÍTĚ ROZCHOD RODIČŮ PROŽÍVÁ?

Rozchod rodičů je pro děti velkou životní změnou. Tento průvodce vám pomůže pochopit, jak děti prožívají rozchod, a poskytne vám konkrétní rady, jak jim v této náročné situaci co nejlépe pomoci. Cílem je nabídnout vám praktické tipy a strategie, jak s dítětem komunikovat, podpořit ho a zajistit mu stabilní a bezpečné prostředí.

Zaměříme se na následující oblasti:



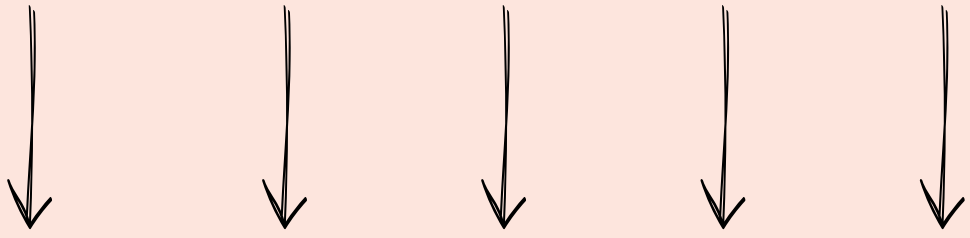
1. **Jak s dětmi mluvit o rozchodu?**
2. **Emoce dětí během rozchodu**
3. **Co dětem pomáhá**
4. **Spolupráce s druhým rodičem**

1. Jak s dětmi mluvit o rozchodu?

Rozhovor o rozchodu je jedním z nejdůležitějších momentů, které mohou ovlivnit, jak dítě celou situaci přijme. **Děti potřebují cítit jistotu a bezpečí**, i když se jejich rodinné prostředí mění. Často se obávají, co bude dál – kde budou bydlet, jestli uvidí oba rodiče stejně často, zda se změní jejich každodenní život.

Možná máte obavy, že nebudete vědět, co říct, nebo, že dítě rozchod nepochopí, a proto rozhovor odkládáte. **Je přirozené, že se bojíte**, jak dítě zareaguje, a že se sami cítíte zraněni či provinile.

Pamatujte, že děti vnímají napětí mezi rodiči a nejistota může být pro ně horší než samotná pravda. Děti se ale dokážou s rozchodem vyrovnat lépe, pokud jim poskytnete upřímné, klidné a srozumitelné informace.



Rady a tipy:

Kdy a jak rozhovor vést

- nejlepší je, když sdělíte dítěti informaci společně, klidně a srozumitelně
- vybírejte klidné prostředí, kde se dítě cítí bezpečně
- mluvte s dítětem v době, kdy na to bude mít prostor a čas zpracovat novou informaci.

Co říct a co neříkat

- řekněte dítěti pravdu, ale přizpůsobte sdělení adekvátně jeho věku
- vyhněte se obviňování druhého rodiče
- poskytněte dítěti konkrétní informace o tom, jak se změní jeho život

Reakce dětí

- děti mohou reagovat různě – od smutku, vzteku, až po zdánlivou lhostejnost
- je důležité být trpělivý a umožnit dítěti vyjádřit své emoce
- odpovídejte na otázky dítěte pravdivě, ale citlivě

2. Emoce dětí během rozchodu

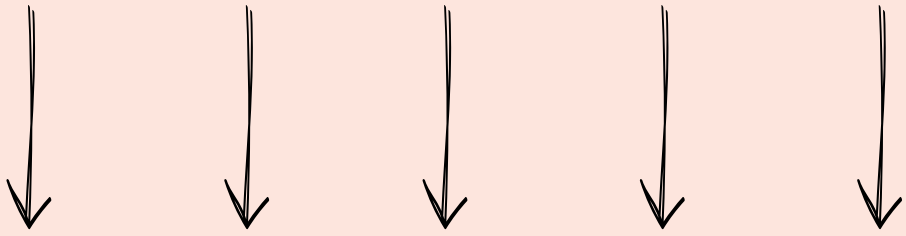
Rozchod rodičů je pro dítě náročným obdobím plným nejistoty a silných emocí. Někdy mohou děti své pocity skrývat, protože nechtějí přidělávat starosti rodičům, jindy se mohou chovat vzdorovitě nebo uzavírat do sebe.

Každé dítě je jedinečné.

Rozchod rodičů může dítě vnímat jako ztrátu jistoty a vysvětlovat si ho různými způsoby. Věnujte pozornost signálům, které dítě vysílá, a dejte mu prostor, aby mohlo vyjádřit své emoce. Může mít otázky, může plakat nebo být naštvané.

Děti vnímají změny v rodinném prostředí intenzivně a potřebují od rodičů ujištění, že se mohou na své rodiče stále spolehnout.

Ujistěte dítě, že ho oba stále milujete.



Rady a tipy:

Typické projevy podle věku

- Předškoláci: úzkost, změny v chování, regrese (např. pomočování, strach ze samoty)
- Mladší školáci: pocity viny, hledání důvodů, náladovost, snížená školní výkonnost
- Dospívající: hněv, uzavřenost, odmítání komunikace, snaha převzít odpovědnost

Jak dítě podpořit

- dát dítěti prostor na vyjádření emocí a naslouchat jeho obavám
- nezlehčovat jeho pocity
- ujistit dítě o své lásce a péči

Kdy vyhledat odbornou pomoc

- pokud dítě vykazuje dlouhodobé změny v chování (úzkost, deprese, agrese, poruchy spánku)
- pokud dítě přestává komunikovat a uzavírá se do sebe
- pokud si rodič není jistý, jak situaci zvládnout a potřebuje podporu

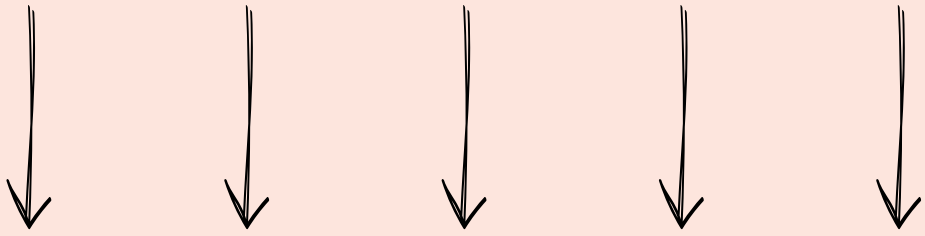
3. Co dětem pomáhá

Děti potřebují jistotu, předvídatelnost a stabilitu.
I když se rodiče rozcházejí, je důležité, aby dítě vědělo, že jeho svět zůstává v základních věcech stejný. Nemusí se bát, že přijde o svou rodinu – **rodina se pouze mění, ale nevytrácí se**.

Když se dítě ocitne uprostřed velké změny, může pro něj být velmi těžké pochopit, co všechno se děje a jak se s tím vyrovnat. **Dítě se může cítit zmatené, nejisté a někdy i bezmocné.**

Proto je klíčové, abyste dítěti vytvořili pevné body, o které se může opřít. Můžete to být VY jako rodiče, ale také jejich kamarádi, příbuzní, škola nebo koníčky.

Dětem pomůže, když budou vědět, že některé věci v jejich životě zůstávají stejné, a i když se rodiče rozejdou, jejich svět se nezhroutí.



Rady a tipy:

Rutina a stabilita

- udržujte pravidelný režim dne a snažte se minimalizovat velké změny (např. opakované stěhování, změnu školy)
- dejte dítěti dostatek času na přizpůsobení nové situaci

Podpora přátel a rodiny

- dítě by mělo mít kolem sebe blízké osoby, se kterými se cítí bezpečně
- podpora kamarádů a širší rodiny může dítěti pomoci situaci lépe zvládnout

Vyhýbání se konfliktům

- nikdy dítě nezatahujte do konfliktu mezi rodiči
- nechte dítě milovat oba rodiče bez pocitu viny
- nesnažte se dítě získat na svou stranu

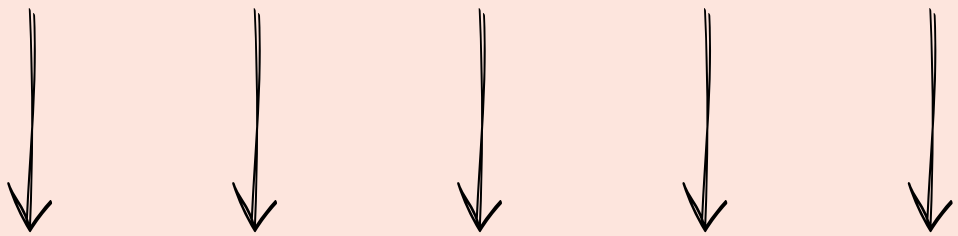
4. Spolupráce s druhým rodičem

Rozchod často přináší napětí mezi partnery a někdy i velmi složitou komunikaci. Přesto je zásadní si uvědomit, že **pro dítě je důležité, by mělo kontakt s oběma rodiči** a aby mezi nimi panovala co největší stabilita.

I když už spolu nežijete jako partneři, rodiči zůstáváte a vaše dítě vás potřebuje oba. **Pokud dítě cítí, že se rodiče dokážou domluvit, bude pro něj situace mnohem snazší.**

Představte si, že před vámi a druhým rodičem stojí vaše dítě – **jakou energii chcete dítěti předávat?** Napětí a hádky nebo klid a jistotu?

Klíčem k úspěšné spolupráci je v první řadě odložení osobních křivd a zaměření se na potřeby dítěte.



Rady a tipy:

Jak najít společnou domluvu

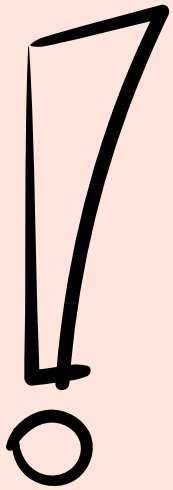
- soustřeďte se na potřeby dítěte, ne na osobní spory
- snažte se udržet jednotný přístup ve výchově
- stanovte si jasná pravidla a dohody

Jak zvládnout komunikaci i při složitém vztahu

- používejte neutrální a věcné sdělení
- pokud se komunikace nedaří, může pomoci mediátor nebo rodinný poradce
- využijte písemnou komunikaci, pokud verbální rozhovory vedou ke konfliktům
- jak efektivně komunikovat se můžete inspirovat ZDE

3.

ČASTÉ CHYBY RODIČŮ



Rozchod rodičů je pro dítě velkou změnou, která může být provázena nejistotou, strachem a silnými emocemi.

To, jak rodiče situaci zvládnou, hraje klíčovou roli v tom, jak se dítě s rozchodem vyrovná nebo jaké důsledky si ponese do budoucna.

Někdy se rodiče v dobré víře snaží dítě chránit nebo řešit situaci podle vlastních emocí, aniž by si uvědomovali, že jejich jednání může dítěti ublížit.

Mnoho rodičů se snaží dítě chránit tím, že mu neříkají, co se děje. Mohou se například obávat jeho reakce, nechtějí ho zraňovat nebo si myslí, že je příliš malé na to, aby tomu rozumělo.

Pokud dítě nedostává informace, může si domýšlet a vytvářet vlastní scénáře, které mohou být horší než realita.



Není neobvyklé, že rodiče nevědomky nebo možná i záměrně zapojují dítě do svých sporů.

Může jít o situace, kde dítě slouží jako prostředník mezi rodiči – dítě je nuceno sdílet informace o druhém rodiči, nebo jeden rodič před dítětem kritizuje toho druhého.



Tento tlak může u dítěte vyvolat stres, zmatek a pocit, že se musí přiklonit na stranu jednoho z rodičů.

Dítě by nemělo být svědkem hádek, ani nositelem vzkazů.

Rodiče by spolu měli komunikovat napřímo.

Po rozchodu se může také stát, že rodiče polevní v nastavování hranic, buď proto, že nechtějí dítě zatěžovat, nebo protože se snaží být tím „oblíbenějším“ rodičem.

Některé děti tak mají v jedné domácnosti přísná pravidla a ve druhé volnost, což může vést k nejistotě a chaosu.

Děti však potřebují strukturu a jasné hranice, které jim dávají pocit bezpečí. **Rodiče by se měli snažit domluvit na základních pravidlech, která budou platit v obou domácnostech** – například spánkový režim nebo používání mobilu.

Někdy se rodiče soustředí na své vlastní emoce a přehlížejí, jak se cítí jejich dítě.

Mohou jeho pocity bagatelizovat – například **„To zvládneš, děti se rychle přizpůsobí."**

Nebo dítěti nedávají prostor, aby mohlo vyjádřit svůj smutek, strach nebo či hněv.



Každé dítě prožívá rozchod rodičů jinak a potřebuje vědět, že je v pořádku cítit různé emoce.

Proto byste měli být trpěliví, naslouchat dítěti a umožnit mu vyjádřit své pocity.

Zatajování informací, kritika druhého rodiče, nerespektování citů dítěte. Rozchod je emočně náročný a někdy rodiče dělají chyby, aniž by si to uvědomovali.

JAKÉ JSOU TEDY NEJČASTĚJŠÍ CHYBY?

Zatajování informací

Dítě má právo vědět, co se děje.

Zatahování dětí do konfliktu

Dítě není prostředníkem mezi rodiči.

Nedostatek pravidel

I po rozchodu by dítě mělo mít jasné hranice a pravidla.

Podceňování emocí dětí

Dítě potřebuje bezpečný prostor pro vyjádření svých emocí.

4.

PRAKTICKÉ RADY

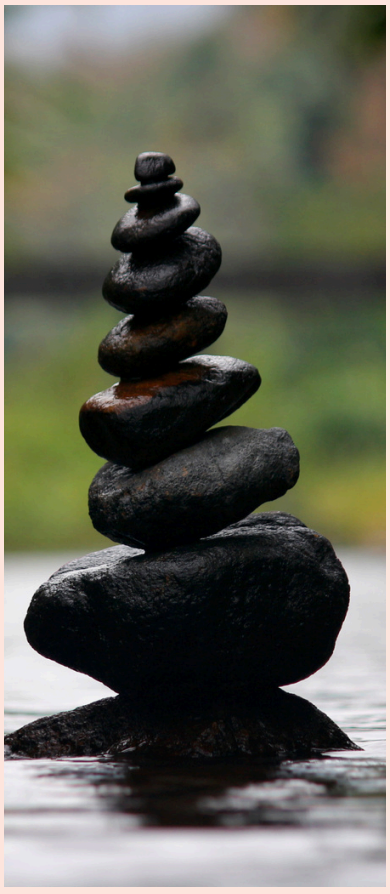
Rozchod rodičů přináší mnoho situací, se kterými se dítě bude muset vypořádat. Není to pro něj snadné, protože ztrácí jistotu a bezpečí.

Co je tedy pro dítě důležité?



Děti v náročných situacích potřebují více pozornosti. I krátký čas, který věnujete pouze dítěti, mu pomůže cítit se důležité a milované.

Snažte se, aby váš čas nebyl ničím rušen – bez mobilních telefonů, televize nebo jiných rušivých elementů.



Děti mohou zažívat pocit bezmoci, že nemohou ovlivnit, co se děje. Situace pro ně může být velmi stresující.

Dát dětem možnost rozhodovat v drobných věcech pomáhá vrátit jim pocit kontroly nad vlastním životem.

Můžete je nechat vybrat oblečení, co budou mít k večeři, nebo jakou knihu si přečtete před spaním. Důležité je, aby volba byla přiměřená jejich věku a situaci.

Děti často neumí slovy vyjádřit, co prožívají. **Podpořte děti v tom, aby se vyjadřovaly kreativně** – malováním, psaním deníku, modelováním, hrou nebo hudbou. Můžete ho požádat, aby namalovalo, jak se cítí nebo vytvořilo příběh o někom, kdo prožívá stejnou situaci. to jim pomůže zpracovat emoce a ulevit si.

Děti často neumí slovy vyjádřit, co prožívají.

Podpořte děti v tom, aby se vyjadřovaly kreativně – malováním, psaním deníku, modelováním, hrou nebo hudbou.



Můžete ho požádat, aby namalovalo, jak se cítí nebo vytvořilo příběh o někom, kdo prožívá stejnou situaci. to jim pomůže zpracovat emoce a ulevit si.

Děti potřebují stabilitu a jistotu. **Snažte se s druhým rodičem dohodnout na jednotných pravidlech a výchovných přístupech.**

Můžete si vytvořit základní pravidla například pro režim spánku, školní povinnosti nebo volnočasové aktivity.

Dítě by nemělo být vystaveno situacím, kdy jeden rodič něco zakazuje a druhý to povoluje.



Dítě si v tomuto může velice rychle najít způsob fungování. To povede pouze k využívání situace u jednoho nebo druhého rodiče a to vám přinese jen konflikty.



Dítě oba rodiče miluje a potřebuje, aby je mohlo vnímat pozitivně.

Negativní komentáře o druhém rodiči před dítětem mohou vést ke zmatení, pocitu viny, smutku nebo uzavírání koalice s jedním z rodičů.

Místo kritiky se snažte být neutrální nebo se zaměřit na pozitivní vlastnosti druhého rodiče. Pokud potřebujete vyjádřit své pocity, řešit podstatné záležitosti, udělejte to v soukromí mezi dospělými, ne před dítětem.

Rozchod rodičů přináší mnoho situací, se kterými se dítě bude muset vypořádat. Výše jsme si řekli situace, které vám pomohou zajistit, že se bude vaše dítě cítit bezpečně a podporovaně.

CO SI Z TOHO ODNÉST?

Věnujte dítěti každý den chvilku jen pro něj.

Umožněte dítěti dělat malé volby, aby mělo pocit kontroly.

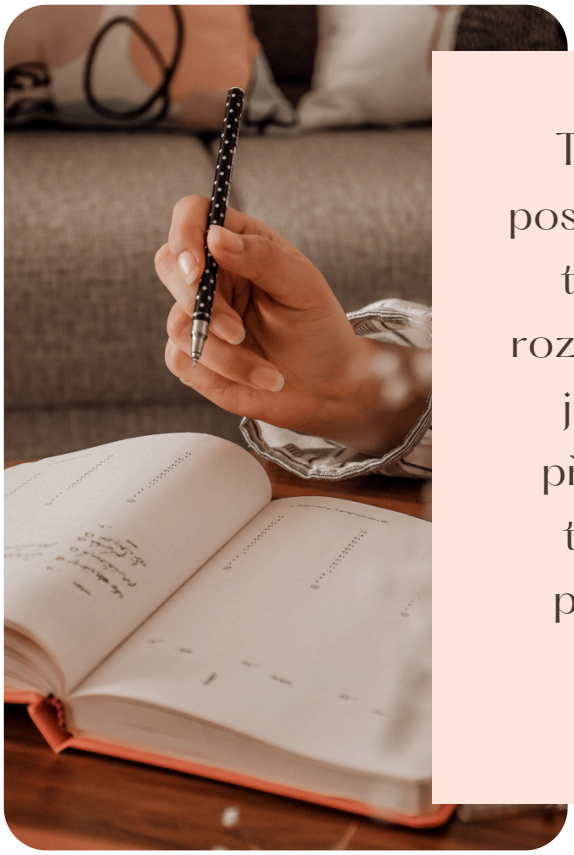
Povzbuzujte dítě k vyjádření emocí kreativním způsobem.

Domluvte se s druhým rodičem na jednotné výchově.

Vyhýbejte se negativním komentářům o druhém rodiči před dítětem.

5.

ZÁVĚREM



Tento ebook byl vytvořen s cílem poskytnout rodičům jasné a praktické tipy jak podpořit své děti během rozchodu. Pamatujte, že každé dítě je jedinečné a vyžaduje individuální přístup. Důležité je naslouchat, být trpělivý a zajistit dítěti láskyplné prostředí, ve kterém se bude cítit bezpečně.

Co jste se naučili?

→ **Jak s dítětem mluvit o rozchodu otevřeně a s respektem.**

→ **Jak podpořit jeho emoční stabilitu a zajistit mu pocit bezpečí.**

→ **Jak se vyvarovat častých chyb, které mohou dítěti uškodit.**

→ **Jak efektivně spolupracovat s druhým rodičem v zájmu dítěte.**

→ **Jak dítěti pomoci zvládnout změny a přizpůsobit se nové situaci.**

Kam dál?

Rozhodli jste se udělat další krok k funkční dohodě o dětech?

Bezplatný e-book vám poskytl základní přehled, ale pokud hledáte **komplexní návod s konkrétními postupy, které vám pomohou:**

- → Přeměnit vyčerpávající hádky na konstruktivní komunikaci s druhým rodičem.
- → Vytvořit stabilní prostředí, ve kterém vaše děti budou prosperovat i po rozchodu.
- → Předejít zdlouhavým a nákladným soudním sporům.
- → Získat jistotu, že postupujete v souladu s aktuální legislativou a doporučeními OSPOD.

6 KROKŮ K DOHODĚ O DĚTECH

Jak zvládnout rozchod bez bojů



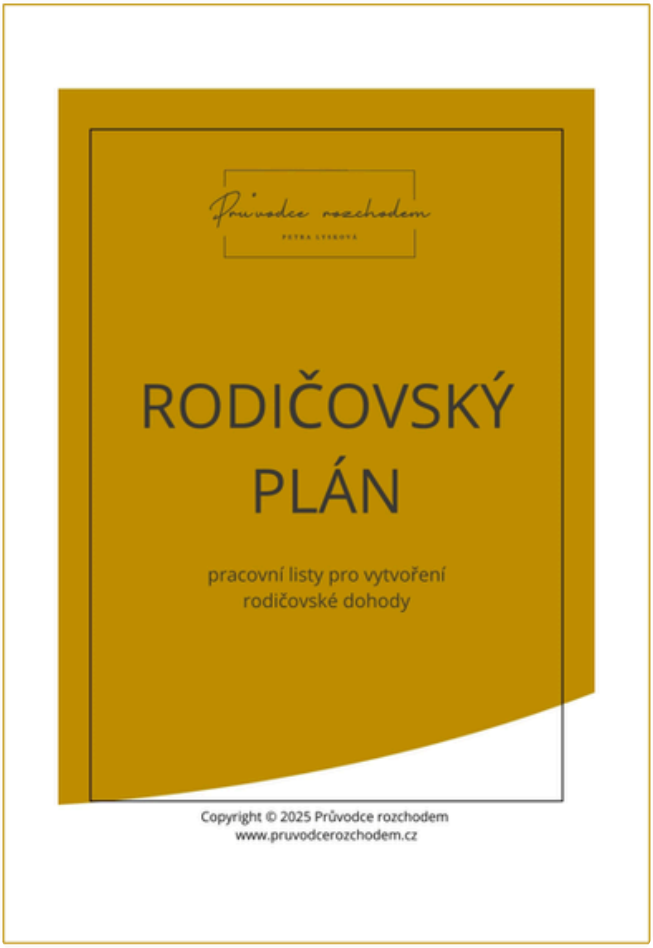
Tento e-book vás provede celým procesem od zvládání vlastních emocí až po vytvoření funkčního rodičovského plánu.

Na 97 stranách najdete ověřené postupy z mé 12leté praxe s rodinami, konkrétní formulace pro náročné rozhovory a praktické tipy, jak ochránit psychiku vašich dětí.

OBJEVIT KOMPLETNÍHO PRŮVODCE

RODIČOVSKÝ PLÁN

pracovní listy pro vytvoření rodičovské dohody



Víte, že nejčastějším zdrojem konfliktů mezi rodiči po rozchodu jsou nedorozumění v běžných každodenních záležitostech?

Obsahuje 14 praktických stran s worksheety zaměřenými na 7 klíčových oblastí rodičovské spolupráce.

Rodičovský plán je praktický nástroj, který pomůže:

- **Předejít nedorozuměním při předávání dětí**
- **Nastavit systém pro efektivní komunikaci**
- **Vyřešit otázky vzdělávání, kroužků a lékařské péče**

CHCI VÍCE INFORMACÍ

Milí čtenáři,

děkuji vám, že jste se rozhodli hledat inspiraci a podporu v této náročné životní situaci právě v mém ebooku. Věřím, že vám ebook přinesl užitečné informace, inspiraci a možná i jistotu, že na to nejste sami. Rozchod, obzvlášť pokud jsou v něm zapojeny děti, bývá složitý, ale správné informace vám mohou pomoci najít cestu, která bude co nejméně bolestná pro všechny zúčastněné.

Pokud byste chtěli najít další tipy, články a praktické návody, zvu vás na svůj web **Průvodce rozchodem**. Pravidelně tam sdílím informace, které mohou pomoci vám i vašim dětem tuto změnu zvládnout s co největší jistotou a klidem. Sledujte také můj blog a sociální sítě, kde se věnuji aktuálním tématům a odpovídám na časté dotazy rodičů.
Přeji vám hodně sil, pochopení a klidnou cestu k novému začátku. A pokud budete potřebovat podporu, neváhejte se ozvat.
Nejste na to sami!

Petra Lysková



Kde se potkáme?

Průvodce rozchodem

pruvodce.rozchodem

info@pruvodcerozchodem.cz

WWW.PRUVODCEROZCHODEM.CZ

Petra