

Pro děti  
Šimon, Sofie, Tobík,  
Maty, Lea

Bum!

## Milí rodiče

Jsme rádi, že držíte v rukách tuto knížku. Znamená to, že chcete pro své děti v nelehkém rozchodovém období to nejlepší. A také že máte zájem o rozchod důstojný, dobrý.

Držíme vám palce.

I z vlastní zkušenosti víme, že to není vždy lehké, a to ani tehdy, když se snažíte ze všech sil a jste oba rozumní a respektující lidé.

Také proto jsme připravili tuto knížku. Ideálně si její první část čtete spolu s dětmi, povídejte si o ní, dobře naslouchejte a hledejte řešení. Možná vás tyto příběhy inspirují.

Přinejmenším si alespoň povzdychnete: *To je jako u nás!*

Ne, rozhodně v tom nejste sami.

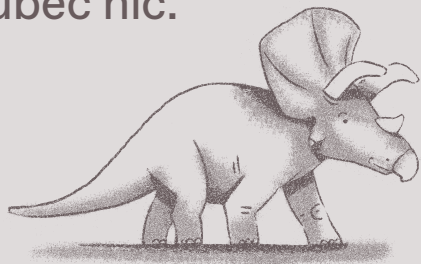
## Milé děti, milí mladí čtenáři

Připravili jsme pro vás (a pro vaše rodiče) tuto knížku, abychom vám dali vědět, že na vás myslíme, že víme, čím si procházíte a že to není vůbec snadné. Ani trochu. Ve skutečnosti je to dost na hlavu. Vaši dva nejoblíbenější lidé už nechtějí být spolu a svět, který jste doteď znali, se začíná rozpadat. Nebo se už rozpadl. To opravdu není nic, co by chtěl kdokoli zažít. A k tomu jsou ti dospělí často úplně nemožní. Fakt umí být. Ale to i proto, že jsou také zranění nebo naštvaní a stejně jako vy mají své pocity. Možná jim zkuste dát trochu víc času, povídejte si s nimi, dejte jim vědět, co byste potřebovali.

A je úplně v pořádku, jestli se občas necítíte dobře. Věříme ale, že to společně s rodiči zvládnete. Chceme vás ujistit, že v životě vás potká ještě hodně pěkných věcí, i když to tak možná v některých chvílích nevypadá. I v nových životech to může fungovat dobře. Získáte úplně jiné pohledy na svět, potkáte nové, zajímavé lidi.

Ať to bude jakkoliv, ať se stane cokoli, nezapomeňte na to, že vaši rodiče vás mají ze všeho na světě nejradši. Bez ohledu na to, jestli jsou spolu, nebo od sebe.

Jmenuju se Šimon, je mi už skoro šest a vím všechno o dinosaurech. Mám fakt super sbírku: tyranosaura, brachiosaura, triceratopse a ještě spoustu dalších. Některé mám v různých velikostech i dvakrát, a tyranosaurů mám dokonce pět a mám taky parádní žluté kolo a závodní helmu. Chodím do školky a jsem už předškolák. Za rok mě čeká škola a první třída. Moje sestra Tereзка je ještě malá a nedá se s ní hrát fotbal ani jí vysvětlit, že mi nemá pořád sahat na moji dinosauří sbírku. A o dinosaurech neví vůbec nic. Na ně teď ale vůbec nemám čas.



Šimon  
skoro 6 let



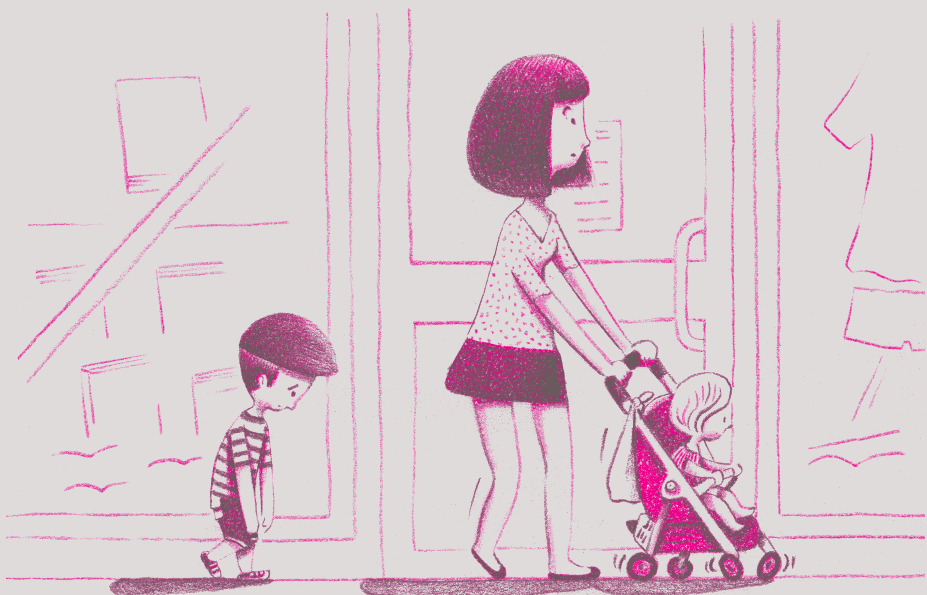
## Otázka geminiraptora

Mám teď jednu supertajnou misi. Musím zjistit, proč se táta odstěhoval z domova. Nejdřív jsem se na to zeptal mámy. Tvrdí, že táta vůbec nikam neodešel, že jen začal opravovat dům, do kterého se máme jednou všichni společně nastěhovat. Víc mi nechtěla říct, i když jsem se jí pořád vyptával, proč tady už několik nocí nespál. Neodpověděla mi. Zeptal bych se i táty, jenže ten tady zrovna není.

A moje malá ségra – ta si podle mě ani nevšimla, že je táta pryč, i když je to vlastně její vina. Myslím, že kdyby pořád neřvala a nelezla rodičům v noci do postele, táta by určitě chodil ze stavby domů. Ale jak se má vyspat, když se k němu v noci cpe Tereza a kope ho







do břicha? On přece musí ráno vstávat do práce a odvézt mě do školky a po práci ještě opravovat dům. Moje sestra kromě toho furt něco vykřikuje a vymýšlí si, například že nechce jíst bramborovou kaši, že by chtěla krupicovou. K lososovi! No chápete to? A přitom není nic lepšího než bramborová kaše pokapaná šťávou z kompotu.

A po obědě nechce spát. Jsou jí dva roky a nechce spát! Já jsem sice ve školce už v předškolácích, ale po jídle si pokaždé rád zdřímnu. Nebo si aspoň poležím a přemýšlím o Tlapkové patrolce.

Všechno se změnilo, když se narodila Tereza. Máma na mě najednou neměla tolik času jako předtím, pořád byla nervózní a někdy jsem si musel hrát úplně sám. Nebo jsme chodili na procházky s kočárkem, místo abychom šli na hřiště.

Už mě to štve. Pořád jen Terezka, Terezka.

Ted' ale potřebuju vymyslet, co udělat, aby se táta vrátil do svojí postele a aby ho moje sestra tolik neotravovala. Protože táta úplně přestal chodit domů. Přece to není tak daleko, aby po práci na domě nemohl přijít zpátky na





## PRO RODIČE

Možná je pro vás těžké přiznat si partnerský neúspěch a hovořit o něm s těmi nejzranitelnějšími, se svými dětmi, nicméně vynechání rozhovoru o rozchodu vaše děti před nepříjemným zážitkem a smutkem neuchrání. Naopak, vaše odvaha mluvit o tom se vyplatí. Stejně jako se jich ptát, jak se cítí. Pro děti je velmi důležité slyšet, že je rodiče ani po rozchodu nepřestanou mít rádi.

Proč je důležitá upřímnost, si můžete přečíst od strany 115.

večeři. A navíc nevěřím, že někde na stavbě se mu spí líp než doma, třeba i s Terezkou na břiše. Ledaže by tam měl i novou postel? Možná se konečně blíží stěhování?!

Nedávno mě táta vyzvedl ze školky jako obvykle a vzal mě i do ZOO a na zmrzku, ale pak mě přivedl domů a řekl, že musí zase jít, a nezůstal ani na večeři, natož na spaní. A přitom jsem mu v ZOO říkal, jaké dělá Terezka pokroky, když spí sama. Vzpomněl jsem si na to v pavilonu opic, když jsem viděl maličkou opičku spát mámě na zádech. Opice jsou hodně starostlivé.

Taky jsem tátovi řekl, že místo té ZOO mohl pracovat na baráku a ušetřit si čas, aby potom mohl být s námi doma. Odpověděl, že nemám mudrovat, a tak jsem se ho zeptal, jestli ten dům bude pěkný a jestli v něm budu mít vlastní pokoj. Usmál se a řekl, že jo, že tam budu mít spoustu místa na svoji sbírku dinosaurů.

Ale i tak mi přišlo, že je nějaký smutný. A ptal se mě na divné věci, jako jestli už Terezka chodí na nočník. Ať se klidně podívá sám, že má ještě plínku, no ne? Co já mám řešit její nočník, já už chodím na záchod.

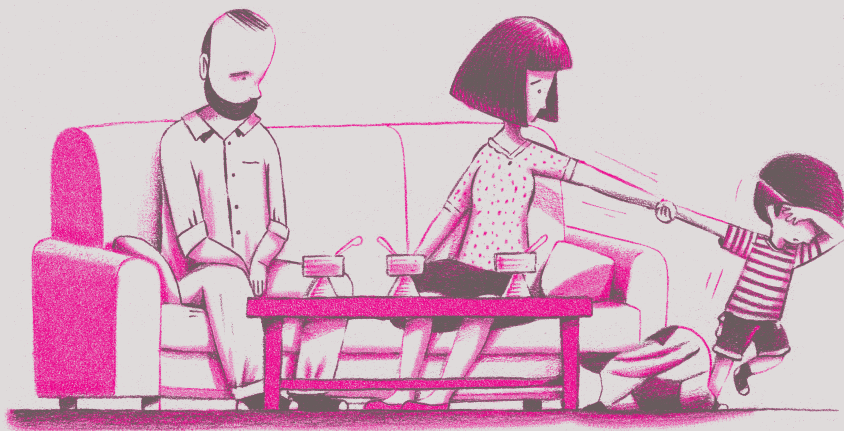
Když pro mě včera do školky přišla máma, trčel jí z tašky nový dinosaur. Málem jsem se zbláznil radostí, protože to byl geminiraptor. Vůbec nevím, kde se jí ho podařilo sehnat, protože takového jsem ještě nikde neviděl.

Po obědě nám uvařila pudink a řekla, že si s námi musí vážně promluvit a že přijde i táta, protože si s námi chtějí popovídat vlastně oba dva. Aha.

Takže se přece jen blíží to stěhování. A můj vlastní pokoj! Máma asi netuší, že už o tom vím, proto se tváří tak vážně.







Potěšilo mě, že přijde táta, protože mi hodně chybí. V pudinku byly trochu hrudky, ale nebyl špatný. Byly v něm taky maliny a piškoty. Rád ho jím ještě teplý, než se na něm udělá škraloup.

Když táta přišel, hned si s mámou sedli v obýváku na gauč a tak nějak divně se na sebe koukali. Mě posadili do křesla a Tereza si hrála v dětské kuchyňce. A pak to přišlo. Ale stěhování to nebylo. Teda – jak se to vezme.

Řekli nám, že se rozcházejí a už spolu nebudou dál bydlet. Že táta sice opravdu opravuje dům, ale už si s mámou nerozumí a nebudeme se tam stěhovat všichni společně. Znamená to, že nebudu mít pokoj sám pro sebe? Máma řekla, že budu mít, ale jen u táty. Jak u táty? O čem to mluví?

Je to prý mezi nimi složité. A už se to nedá spravit. Sice to zkoušeli a chodili i do manželské poradny. Tam jim nějaký pán radil, jak si znovu začít rozumět, ale prý se mu to nepovedlo. A protože už na sebe nechtějí být oškliví a pořád se hádat a křičet na sebe, rozhodli se, že se rozejdou a každý bude bydlet jinde. Že už nebudou manželé a čeká je rozvod.



## POCITY

Když se dozvíš, že se tvoji rodiče rozcházejí, může se ti zdát, že to je ta nejhorší věc na světě.

Je to něco nepředstavitelného, no ne? Jak to teď bude vypadat? A proč se to stalo právě tvojí rodině? I když je to smutné a může ti to připadat jako konec světa, někdy se to dospělým opravdu stává. I rodiče dělají chyby a děje se to i jiným dětem. Je ale úplně jisté, že tě v životě s rodiči pořád čeká ještě hodně pěkných chvil.

BUM! Najednou jsem měl stejný pocit, jako když mě včera můj kamarád Radek strčil a já jsem spadl obličejem rovnou do pískoviště.

Terezka ničemu nerozuměla. Zalezla do bunkru, který máme už třetí den postavený v obýváku ze židlí, stolu, velké fialové deky, provazu a kolíčků, a bouchala tam dřevěným kladivem.

Já jsem zůstal stát jako opařený a pěkně nahlas jsem řekl, že je to Terezy vina, protože k nim v noci pořád lezla do postele, a proto se nikdy pořádně nevyspali.

Máma mi na to řekla, že to rozhodně není Terezky vina. A táta dodal, že to není ani moje vina (Cože?! To by mě teda v životě nenapadlo!) a že se to zkrátka takhle seběhlo, ale že nás



mají hodně rádi a tak podobně. Máma potom vlezla za Terezkou do bunkru, a to bylo srandovní, protože z něj skoro celá čouhala ven, jen hlava jí zmizela uvnitř.

Zeptal jsem se táty, co s námi bude a jestli by se s tím přece jen nedalo něco dělat. Když se nedávno rozbila váza, taky říkal, že se to už nedá spravit, a pak ji slepil takovým zlatým japonským lepidlem a váza byla jako nová a ještě hezčí.

Tohle je prý jiné. Jim žádné lepidlo nepomůže. My zůstaneme tady a on bude zatím bydlet někde jinde, ale pravidelně nás bude chodit navštěvovat, a až dokončí dům, přestěhuje se tam a my tam budeme mít každý svůj pokojík, kde občas přespíme, a někdy mě ze školky vyzvedne táta a jindy máma.

Ta vylezla z bunkru a řekla, že jak to přesně bude, na tom se s tátou ještě musí dohodnout. Chtěli by vymyslet nějaký společný plán, kdy budeme u něj a kdy u ní. Ale že je to složité i proto, že Terezka ještě nechodí do školky, a když se jim nepodaří dohodnout, budeme muset jít k soudu.

Táta pak odešel a mně se udělalo smutno. Ani máma nevypadala, že by samou radostí chtěla skákat. Terezka



zničila bunkr, který jsme tak dlouho stavěli, ale v tu chvíli mi to bylo úplně jedno. V hlavě mi vrtal ten soud. Vůbec jsem nevěděl, co to je. Představoval jsem si, že to má něco společného se sudem střelného prachu a piráty.

Mým rodičům se nakonec nepodařilo dohodnout, jak slibovali u pudinku. Jednou se jednomu nelíbilo, že jsem se potkal s tetou sociální pracovnící bez něj, podruhé druhému, že jsem byl sám u psycholožky, a pak ještě tohle a tamto a bylo vymalováno! No. Tím pádem mám příležitost zjistit, co je to ten soud. (Vážně děkuju!)



## POCITY

Mít smíšené pocity v situaci, kdy se rodiče rozcházejí, je úplně normální.

Můžeš cítit nespravedlnost, smutek, hněv, ale i úlevu. Můžeš mít strach, protože nevíš, co bude dál, ale možná se taky těšíš na nový pokojík. Odted' budeš mít jeden u mámy a druhý u táty. Všechno se v tobě míchá najednou, jako když mícháš těsto na koláč – a je to tak úplně v pořádku. Popovídej si o svých pocitech s rodiči nebo s někým, komu důvěřuješ. S dědou, babičkou, trenérem nebo s vedoucím kroužku, se strejdou nebo starší sestřenicí. Je dobré mluvit o tom, jak se cítíš, nenechávej si své pocity pro sebe. Možná ty smutné ani potom nezmizí, ale lépe si s nimi poradíš.

Na piráty jsem se ale těšil zbytečně, soud byl jen obyčejný šedivý dům v centru města. Přišli jsme tam brzy ráno, Terezka zůstala s babičkou na hřišti a já jsem s mámou šel dovnitř. Táta na nás už čekal. Z kapsy bundy mu trčel geminiraptor. Přesně takový, jakého jsem nedávno dostal od mámy. Co budu dělat se dvěma stejnýma? Nemyslím tím stejné druhy, ale úplně stejné geminiraptory.

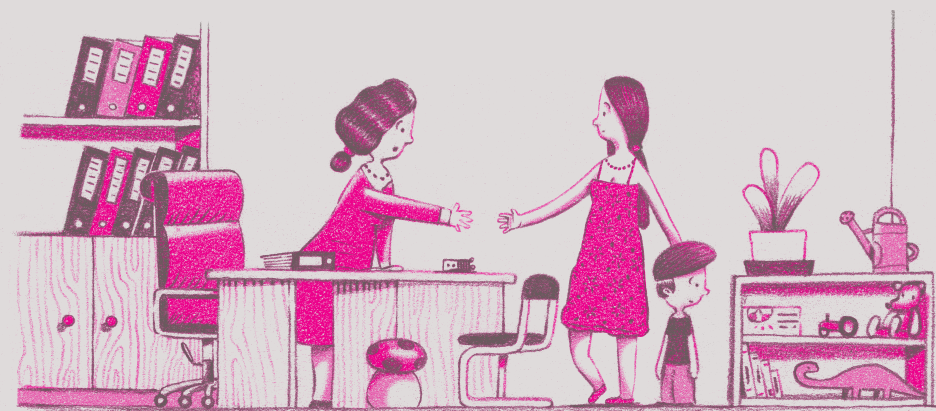


Možná bych mohl jednoho ve školce s někým vyměnit, přece jen je to vzácný kousek. Jenže kterého? Toho od mámy? Nebo od táty?

Z úvah o dinosaurech mě vytrhla nějaká cizí paní. Řekla, že se jmenuje Denisa, je sociální pracovnice (ta předtím se jmenovala jinak) a že teď by mě, jestli souhlasím, ráda vzala za paní soudkyní. Ještě řekla, že mě bude před soudem zastupovat. Z toho jsem byl úplně paf, jdeme zase

ven? Před soud? A jak mě jako má zastupovat, když jsem tady! Ale nakonec jsem s ní šel. Rodiče mi řekli, že na mě počkají. Kráčeli jsme takovou dlouhou chodbou, bylo tam hrozně moc dveří, jako v nějakém strašidelném zámku. Do jedné jsme vešli a za nimi byla... obyčejná kancelář.

Paní Denisa byla celkem milá. A teta soudkyně se mě ptala na různé věci, chtěla hlavně vědět, jak to chodí u nás doma, tak jsem jí řekl o svých dinosaurech i o úvaze, co se dvěma stejnými. Navrhla mi, že bych měl mít jednoho u mámy a druhého u táty. Docela dobrý nápad! To udělám.







## JAK TO CHODÍ U SOUDU

Děti chrání kromě rodičů a cyklohelmy také různé zákony.

Ty říkají, jak se k nim dospělí musejí chovat. Zákony také říkají různé další věci, je jich strašná spousta a jsou sepsané ve velmi tlustých knihách. Každý v této zemi je musí dodržovat, nemůže si jen tak napsat vlastní.

Podíváme se teď na ty, které se týkají dětí, a vysvětlíme si, jak to chodí u soudu. Pro případ, že by to jednou postihlo i tebe. Aby ses nebál/a a tak podobně.

Především musíš mít pořád pocit, že rozumíš tomu, co se kolem tebe děje. Jestli něčemu nerozumíš, neboj se zeptat.

Nemělo by se stát, že se děti před soudkyní nebo soudcem ocitnou bez dalšího dospělého. Vždycky by s nimi měl být někdo další. Nemůže to ale být ani jeden z rodičů, protože ti dva se teď nedokážou dohodnout skoro na ničem – vždyť právě proto jsou před soudem. Dítě zastupuje u soudu sociální pracovnice nebo pracovník z Orgánu sociálně-právní ochrany dětí – nazývá se kolizní opatrovník. Často se jim také říká sociálka. (Ano, zní to divně.)

Lidé ze sociálky jsou vlastně takovými pomocníky a ochránci dětí, bojují za jejich práva. Opatrovníka dětem určí soud. Někdy pohovor s dětmi proběhne jen v kanceláři opatrovníka a pak děti nemusejí chodit k soudu. Opatrovník jen sepíše zprávu, kterou mu pošle. Děti mají dokonce právo vzít si k soudu také svého důvěrníka, kterým může být někdo z rodiny (kromě rodičů) nebo někdo, komu důvěřují.

Soudce nebo opatrovník se děti většinou ptají na to, jak s rodiči žijí – jaké mají doma zvyklosti, co spolu rádi dělají, kolik času spolu tráví, když jsou u jednoho nebo u druhého, a i na to, jak by si představovaly svůj život dál. Všímají si taky různých věcí – jestli se samy večer doma nebojí, jestli nezůstávají často samotné nebo jestli na ně někdo nekřičí a netrestá je. Pracovníci si zapisují nebo nahrávají všechno, co děti říkají.

Děti se při pohovoru musí cítit v bezpečí. Uznej přece, že není příjemné mluvit s cizími lidmi o vlastních rodinách. Ale neboj se, budeš přesně vědět, co všechno se z tvých slov později použije. O tom tě musí u soudu informovat hned na začátku a na konci si musí ještě jednou ověřit, že jste si vzájemně rozuměli a že víš, co se bude dít dál.

Je velmi důležité povědět to, co si opravdu myslíš,  
i když se možná trochu bojíš, co by na to řekli rodiče.  
Rozhovor s dětmi se může nahrávat na diktafon (Juchů,  
další slovo do scrabble!), ale může se natáčet i na video.  
Je to proto, aby ve zprávě byla uvedena úplně stejná  
slova, která byla vyslovena.

A pozor! Představ si, že máš právo říct, že si nepřejíš,  
aby to, co říkáš, slyšeli rodiče.

Uf, je toho hodně, že? Tohle je však poslední věc, ale je  
hodně důležitá.

Měla by zaznít i věta, že dítě vypovídat před opatrovní-  
kem ani soudem nemusí, když nechce. Pokud se necítí  
dobře, jestli se nedokáže rozhodnout, pokud potřebuje  
ještě čas na to, aby se osmělilo, nebo když se bojí, pří-  
padně v jakékoliv jiné podobné situaci. Je to tak úplně  
v pořádku.

Konec vysvětlování, jak to chodí u soudu a u opat-  
rovníka. Jestli z toho máš i tak zamotanou hlavu (není  
divu!), klidně se zeptej dospělých.



## POCITY

Na co se tě můžou u soudu  
a opatrovníka zeptat?

- Jak se dneska máš?
- Mluvili jste s rodiči o tom, co se tu bude dít?
- Kdo tě vodí do školky? A s kým si čteš před spaním?
- Co rádi obědváte s tatínkem a co s maminkou?
- Chodívají k vám domů i tvoji kámoši a kámošky?
- Navštěvujete prarodiče?
- Jsou i věci, ve kterých si s rodiči nerozumíte?

Takovými otázkami ti chtějí pomoci.

Proto je důležité říct i třeba, jestli se s oběma rodiči  
cítíš bezpečně, to všechno je v pořádku. V první  
řadě jde o to, abys nepřemýšlel/a, jestli tvoje slova  
rodiče rozesmutní. Jsou dospělí a dokážou své  
pocity zvládnout. Není tvým úkolem postarat se o ně  
a potlačit přitom sám sebe. Zkus vyjádřit, jak to cítíš  
a potřebuješ ty. Ano, někdy je velmi těžké dát sebe  
na první místo, ale hlavně teď je to hodně důležité.  
Nekritizuj se za to, že toho možná chceš hodně (podle  
slov rodičů) nebo že všechno nejde podle tvých  
představ, ani za to, že jsou tvoje pocity někdy dobré  
i špatné zároveň.





## Pro rodiče

Příručka férového rozchodu  
a života po něm.

# Místo čtení úvodu...

Zkuste se podívat do očí a neptat se: „Co jsme to provedli?“ ale: „Kde jsme udělali chyby?“ Když budete upřímní, odpovědi vás můžou posunout dál. Je to takové... dospělé. Podívat se na život, který jste spolu prožili, spočítat přešlapy. A bez obviňování. Uvidíte, že když to dokážete, když pojmenujete ty špatné věci, půjde se vám kupředu mnohem lehčeji. Přestanete se utápět v sebelítosti, ztrácet se v pocitech křivdy, přestanete bloudit v hněvu.

Možná vás mnohé věci, které v tom zrcadle uvidíte, zahanbí. Rozčilovali jste se příliš často? Málokdy jste mluvili o svých pocitech? Přetvařovali jste se jen proto, aby bylo „doma dobře“? Kolik věcí, které jinak nemůžete ani cítit, jste dělali, protože jste se domnívali, že harmonie a pěkný domov se dají vytvořit i se zaťatými zuby? Nedokázali jste si prosadit svou? Měli jste špatně nastavené finance? To zrcadlo vám ukáže, jaké chyby neopakovat.

V této části – pro dospělé – vás provedeme procesem rozvodu, roli všech institucí a odborníků nebo odbornic, s nimiž se během toho setkáte, jakožto i situacemi, které se vám skoro určitě přihodí. Psaly jsme ji tak, abyste ve chvíli, kdy se už rozhodnete ze vztahu odejít,

udělali co nejméně chyb. Abyste se vyhnuli nekonečným soudním sporům, aby vám mezi prsty neprotekly roky s vašimi dětmi, všechny ty pěkné chvíle, které můžete prožít úplně jinde než na chodbách soudů, úřadů nebo po kancelářích. Jednoduše abyste toho nezničili mnohem víc, než už zničené máte.

Nerozvádějí se jen špatní lidé. Rozvádějí se mnozí, kteří dorazili na konec společné cesty. Protože vztahy jsou složité.

Tato knížka je pro slušné lidi.

Pro takové, co pochopili, že se lze rozejít i důstojně.

Se vzájemným respektem.

## Co do návrhu na rozvod nepatří

I když se rozvádíte a v tu dobu se navzájem moc nemusíte, stále můžete hrát fér. Jsou tahy, které se jednoduše nepoužívají. Například nezneužíváte informace o zdravotním stavu – včetně duševního – toho druhého jen proto, abyste dokázali, že máte lepší podmínky pro výchovu dětí. Nevytahujete to, co jste si kdysi svěřili a co by toho druhého mohlo před soudem zostudit nebo zdiskreditovat. Nelžete. A nepodmiňujete souhlas s kontaktem s dětmi penězi nebo věcmi (ano, i to lidé dělají).



### Poznámka

Zvlášť citlivé je vytahování důvěrných rodinných informací, které mohou zranit a o kterých si myslíte, že nepřímo ovlivní pohled důležitých lidí na váš život. Představa, že zabrnkáte na jejich předsudky a získáte výhodu. Bratr užíval drogy? Sestřenice byla ve vězení? Švagrová se léčila na psychiatrii? Strýc je queer? Neblbněte, nedělejte to. Úplně racionálně: většinou narazíte a poškodíte si pověst vy, ne druhá strana. Nebudete vypadat lépe, naopak – všichni zbystří pozornost a zaměří se na vás a vaše nedostatky.

## Jak to říct dětem?

### Děti nežijí v kině

Možná si myslíte, že právě vy *do toho děti netaháte* a že si na to *fakt dáváte pozor*. Jenže děti velmi dobře rozumí tomu, co se mezi jejich oblíbenými dospělými děje. Cítí, jak se na sebe zlobíte, jak se trápíte, jak navzájem děláte podrazy (a neříkejte, že vás to nikdy nenapadlo). A především: když jim to neřeknete vy dva, určitě se najde někdo jiný, komu ta informace vyklouzne z úst a často ještě tím nejméně vhodným způsobem.



### Poznámka

Nejlepší porozvodová péče je taková, když si uvědomíte, že pro vaše děti je nejdůležitější udržet pocit bezpečí, a tak do ní přenesete co nejvíce dobrých rituálů z vašeho předchozího společného života. Vodili jste každé úterý děti na trénink? Dohodněte se tak, abyste to mohli dělat i nadále. Anebo jeden z vás chodíval každý měsíc s partou a dětmi na túry? Nastavte to do budoucna tak, aby tyto kamarády neztratily. Nebo jste se pravidelně potkávali u prarodičů



na nedělním obědě i s další rodinou – s bratranci a sestřenicemi? Zkuste z těchto rituálů zachovat co nejvíc.



### Dobrá rada

Otevřete se rozhovorům s dětmi, i kdyby vám to, co v nich zazní, mělo narušit plány, které jste si nalinkovali – je totiž možné, že některé společné chvíle měly pro někoho z vás větší význam a pro jiné to tak nemuselo být. Vnímejte, co děti říkají například o tom, co by jim skutečně chybělo. Můžou to být drobnosti, které se dají velmi lehce přenést do vašeho nového života.



### Poznámka

Co by děti raději neměly slyšet?

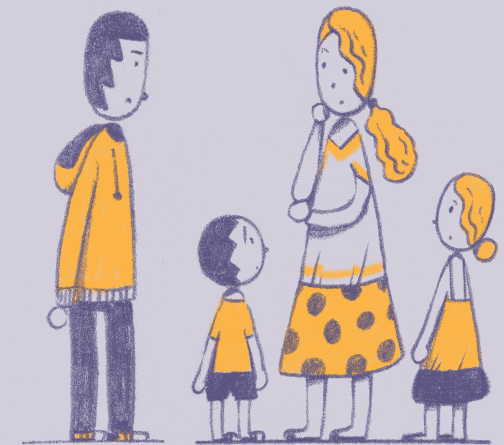
Hádku o tom, jak si je chcete rozdělit. Nesprávně zvolená slova a výhrůžky v nich mohou vyvolat odpor a strach. Všechny jejich silné emoce se ukryjí někde do hloubky, protože dostanou strach, že kdyby o svých pocitech promluvily nahlas, situaci ještě zhorší. Vytvoří si vlastní obranný systém. Například budou odmítat s jedním z vás odejít nebo budou mít strach, že se nebudou moct k tomu

druhému vrátit. Ztratíte jejich blízkost, váš důvěrný vztah se změní na ostražitý. Nebo se naučí lhát. Přestanou rozlišovat, co je dobré a co špatné, ale jen co je výhodné a nevýhodné. Mezi mlčením nebo revoltou se pak jen těžko dopátráte, co je ve skutečnosti zasáhlo nejvíc.

## Jak s dětmi mluvit o rozchodu

Když se rozcházíte, ani vy dva dost dobře netušíte, co se bude dít dnes, zítra, za týden. Všechno bude najednou pružné, pořád se bude něco měnit. Rodiče málokdy trefí ten správný systém péče na první pokus. Kdo teď bude vodit děti na kroužky? Ten, u koho zrovna jsou, nebo ten, kdo je vodil doted? Jak to bude o prázdninách a svátcích? A co děti kamarádů? Budou se s nimi i nadále přátelit? A co když to časově nevyhází?

Je jasné, že to nebude jen na jeden rozhovor, že?





### Poznámka

Dobré nastavení rodičovské dohody je založené na sérii detailů.

- Hlavně se nepředhánějte. Pokud je to jen trochu možné, tak to, že se rozcházíte, řekněte dětem společně. Jestli to nejde (protože i v takové situaci se můžete ocitnout – nejste přece stroje, klidně se vám může stát, že i když to nechcete, můžete přenášet na děti vlastní úzkosti a nejistoty, a to určitě není cílem), tak aspoň postupujte férově – žádné podpásovky, žádné vydírání, žádné lhání.



### Dobrá rada

Myslete na to, že pořád zůstáváte těmi nejdůležitějšími lidmi v jejich životě, i když si každý z vás půjde vlastní cestou.

- Udělejte to co nejpřirozeněji. Posadit se na gauč a číst si spolu, pak zavřít knížku a povědět, co se děje? Dobře. Jít na výlet? Taky dobře. Počínejte si co nejspontánněji. Nepřeplánujte tu chvíli. Ani ji neodkládejte. Představte si, jak se cítíte vy, když slyšíte větu *Musíme si promluvit*. Když už ji jednou vyslovíte, tak ten rozhovor i začněte. Každé prodlužování bude bolet.



### Dobrá rada

Trápíte se? Je vám smutno? Není třeba to před dětmi skrývat. Nic se nestane, když vždy veselá máma nebo táta, co je samá legrace, na chvíli zvažní. Pojmenujte ten pocit.



- Raději méně – stačí pár vět. Děti nepotřebují vědět, co všechno jste dělali, aby se to, co se děje, nestalo, nepotřebují ani složité analýzy nebo fráze.
- Představte dětem svůj krátkodobý plán: co se bude dít v nejbližších týdnech. Kdy budou s jedním a kdy s druhým rodičem. Kdo s nimi bude chodit na kroužky. Jestli se budou stěhovat, a pokud ano, tak kam a co se stane s jejich věcmi.



### Dobrá rada

A nezapomeňte na jednu z nejdůležitějších věcí: zeptejte se dětí, jak se cítí, buďte v klidu a hlavně skutečně aktivně poslouchejte, co děti říkají. Věta „Není to tvoje chyba“ není pouhá fráze. Děti ji potřebují slyšet, uklidní je.



### Poznámka

To, že se rozcházíte, zkuste říct nejprve dětem, až potom všem ostatním – babičkám a dědům, tetám, strýcům, bratrancům a sestřenicím nebo přátelům. Určitě ne naopak.



### Dobrá rada

Je jasné, že teď potřebujete být se svými blízkými –

sdílet a radit se. Ale právě proto byste je měli požádat, aby vaše rozhovory byly natolik důvěrné a bezpečné, že se informace z nich nedostanou k vašim dětem.

## Všímejte si svých dětí. Určitě váš rozchod neprožívají lehce a často potřebují pomoc.

Kdy se vám má v hlavě rozsvítit červená kontrolka? Všímejte si signálů, které mohou naznačovat, že něco není v pořádku.

- Děti se mohou ocitnout v tzv. konfliktu loajality. Víte, co to je? Jednoduše řečeno: každému z vás říkají to, co chcete slyšet, nebo co si ony myslí, že chcete slyšet. Křiví se, učí se výmluvám, uhýbání a potlačování vlastních emocí.
- Některé děti v období rozpadu rodiny úplně přestanou dělat věci, které předtím dělaly velmi rády – sportovat, chodit na kroužky, už netráví tolik času s kamarády nebo kamarádkami... zeptejte se jich, co se děje, a pozorně jim naslouchejte.
- Děti těžce snášejí, když si z nich děláte důvěrníky či důvěrnice. Zároveň jim ovšem dělá trochu dobře zachraňovat vás – cítí se při tom rytířsky. Ale uvědomte si: udržuje je to ve víru rodičovské války, v úplném epicentru, a klade to na ně příliš



velkou odpovědnost, která jim rozhodně nepřísluší. Zkuste jim nechat vlastní dětský prostor a neurychlovat jejich dospívání.



### Poznámka

Je důležité, abyste si z dětí nedělali náhradního partnera nebo partnerku, aby váš volný čas nevyplňovaly na úkor svých vlastních zájmů nebo potřeb. Je to pro ně zatěžující a nezdravé.



### Dobrá rada

Když se odstěhujete, dětem se bude stýskat po starých kamarádech, po místě, které znaly a bylo jejich. Možná jim pomůže, když se tam budou moci občas vrátit. A nemusí to být jenom bývalý byt, ale i okolí – hřiště, dvorek, cukrárna nebo obchod, místa, kam jste spolu chodili. Opět znovu platí, že náš svět se skládá z drobných zážitků, z detailů a chvilek. Je dobré, když se ty dobré z nich dají prožít znovu nebo aspoň podobně.

- Některé děti začnou odmítovat nebo projevovat vztek. A jiným se skokově zhorší prospěch. Chcete návod na řešení? Je velmi jednoduchý – víc se jim věnovat. Netlačít na ně, naopak vhodnější je uvolnit je a inspirovat. Podporovat je v tom, co dělají, bez tlaku na výkon. V tom, na čem jim záleží, v tom, o co se samy snaží.



### Dobrá rada

Varovné signály k vám děti mohou vysílat v podobě nápadné mlčenlivosti a smutku – toho si musíte všimnout. Za těmito projevy se často skrývá napětí a bezmoc. Zbystřit byste měli zejména tehdy, když zároveň zaznamenáte i jiné změny, jako například nechutenství, nespavost nebo naopak malátnost.

- Víte, co nejvíc bolí děti, jejichž rodiče se rozcházejí? Hlava a břicho. A někdy trpí i počůráváním nebo pokakáváním. Signalizují tím ztrátu kontroly nad situací, nedokážou to svou vůlí ovládnout. Nenapomínejte je a už vůbec je nezasměšňujte. Spíš jim dejte najevo, že rozumíte, co prožívají. Někdy se v noci bojí a potřebují vaši blízkost – poskytněte jim ji, nenechávejte je v pokoji samotné.



### Poznámka

Pár triků, jak nepřeslechnout to, co nám děti říkají:

- Neptejte se přímo na problém – hodně si povídejte a děti si samy určí čas, kdy vám řeknou to podstatné.
- Neklad'te otázky, na které čekáte odpověď „ano“ nebo „ne“.
- Zkuste se také vyhnout frázím typu „jak bylo ve škole“ nebo „co jste se učili“ či „co bylo k obědu“.