

CO POTŘEBUJÍ DĚTI OD RODIČŮ, KTEŘÍ SE ROZEŠLI? Z POHLEDU MLADÝCH LIDÍ S TOUTO ZKUŠENOSTÍ

Rozchod

- Nerozcházejte se ve zlém.
- Snažte se spolu vycházet.
- Nehádejte se před námi.
- Rozchod a dusivou atmosféru, napětí doma neprotahujte. Váš rozchod nakonec může být i pro nás úlevou.

„...plno lidí vnímá, že ten vztah musí udržet kvůli dětem, jako – musíme se snažit kvůli těm dětem, musíme to prostě zvládnout kvůli těm dětem. Ale tam je právě taky důležitý si říct, jestli (...) naopak není lepší právě se rozestěhovat kvůli těm dětem, protože to dítě strašně vnímá to napětí doma a nějaký úplně mini rozpory, to dítě je na to vnímavý. Když tady to vymizí, tak to může být vlastně úleva, takže... vydržet spolu právě kvůli těm dětem a člověk si myslí, že to dělá kvůli dětem a vlastně v tom vztahu trpí. A pak zjistí, že to ani nebylo dobrý pro to dítě, no tak to je úplně katastrofa, že? Tak možná lepší se zamyslet, jak to udělám, co je nejlepší vlastně pro mě, aby mně se dobře žilo a zároveň samozřejmě těm dětem.“ (dcera – střídavá péče)

- Zůstaňte bydlet ve stejné čtvrti, ať to k vám nemáme daleko a můžeme se vídat co nejčastěji.

„...chtěl jsem vidět tátu jak mamku. A to byl někdy ten moment, kdy jsem si začal říkat, že kdyby zůstal tady ve městě, tak jsem ho prostě mohl vídat pořád. A mohl jsem přebíhat jenom mezi barákama, přejíždět na kole třeba. A takhle to bylo tak, že jsem proseděl, já nevím, dvě hodiny, který jsem mohl prosedět s tatkou a povídat si, hrát si, tak já jsem je proseděl v autobuse tam a zpátky, než jsem se k němu dostal.“ (syn – výlučná péče matky)

Oznámení rozchodu dětem

- Řekněte nám, že nás oba máte pořád stejně rádi a svoji lásku nám dávejte najevo.
- Řekněte nám, že váš rozchod není naše vina.
- Dávkujte nám informace k rozchodu po krůčcích, nehodte nás zčista jasna do vody.
- Připravujte nás na změny, které se po rozchodu budou dít, a vysvětlujte nám je tak, abychom jim rozuměly.
- Připravujte nás i na to, co by se po rozchodu mohlo dít. Třeba že nás okolí bude litovat, nebo že se můžete zamilovat (či už jste se dokonce zamilovali) a můžete chtít bydlet s novým partnerem, jeho dětmi a založit s ním další rodinu.
- Pokuste se dělat vše pro to, aby váš rozchod na nás měl co nejmenší dopad. A ukažte nám, že se toho pro nás do budoucna moc nezmění.

Řešení uspořádání péče o děti

- Myslete na to, co pro nás bude nejlepší.
- Udělejte v našich životech co nejméně změn – zůstaňte s námi bydlet ve stejné čtvrti, neměňte nám školu, aby nám mohli zůstat stejní kamarádi i kroužky.
- Aspoň před námi spolu všechno řešte v klidu.
- Vyřešte vše co nejrychleji, neprotahujte to.
- Snažte se spolu dohodnout bez popotahování přes OSPOD a soud.
- Více se zajímejte a ptejte se nás, co a jak chceme. Ať pracovníce OSPOD, soudce nebo soudní znalec nejsou úplně první, kdo se nás na to zeptá.
- Snažte se dohodnout, abychom trávily čas s každým z vás.
- Při svém rozhodování o nás – s kým z vás budeme žít, za kým a na jak dlouho budeme chodit na návštěvu – se neřidte jen tím, co chcete vy. Přihlížejte také k tomu, co si přejeme my a co vyhovuje našim povahám. Když spolu máme dobrý vztah a chceme být s vámi oběma, tak nám to umožněte. Nastavte v péči o nás určitá pravidla a umožněte nám, abychom do nich mohly mluvit a ovlivnit je. Nechtějte po nás, abychom si mezi vámi musely vybírat.

„Více se děti ptát, jak bys to udělal, nebo jak to mám udělat já jako dospělák?“. To neznamená, že rodič pak vše udělá, jak dítě řekne, ale trochu získá náhled z jeho strany, a to je pro to dítě strašně důležité.“ (dcera – střídavá péče)

- Dívejte se na uspořádání péče o nás i z naší perspektivy, nejen z pohledu dospělého („my dítěti vezmeme domov a ono bude s batůžkem pendlovat“). Než jeden fyzický domov může být pro mnohé z nás mnohem podstatnější mít možnost žít, rozvíjet vztah, zažívat lásku a bezpečí s oběma z vás. Někteří z nás ale změny těžko zvládají, nebo mají potřebu hlavního zázemí v jednom místě anebo u jednoho z vás.

„...já jako dospělý člověk samozřejmě nechci mít dva byty, to bych zešílela, že? Takže já už potřebuju tady ten můj jeden byt a tady mám ty svoje věci a tak dále. Ale to dítě to tak vůbec nevnímá... prostě, kde je rodič, tam je ten domov a mám prostě tři rodiče a tři domovy, no tak mám tři rodiče a tři domovy... vůbec nejde o to kolik domovů je, ale kde je rodič, který mi dává bezpečí, má mě rád, se kterým můžu trávit čas. Rodina jsou moji blízcí lidé, se kterými žiju, a že to není na jednom místě nebo že to není jenom maminka, tatínek... to je vlastně to můj podstatný.“ (dcera – střídavá péče)

- Nesnažte se hned na začátku vymyslet uspořádání péče o nás, které už zůstane napořád. Zkuste hledat a zkoušet, co nám všem momentálně nejlépe vyhovuje.
- Převezměte zodpovědnost za změny a komplikace, které jste nám svým rozchodem do života vnesli. Třeba i tím, že naše osobní věci, které při pobytu u druhého z vás potřebujeme mít, nám tam budete převážet. Tak můžete předejít i tomu, aby se naplnila vaše obava, že budeme „batůžkáři“.

Chování rodičů vůči dětem po rozchodu

- Hlavně na nás nezapomeňte!
- Pořád nám dávejte najevo, že nás máte rádi.
- Nepřehazujte si nás mezi sebou jako „horký brambor“.
- Travte čas určený pro nás skutečně s námi. Všimněte si nás a věnujte se nám.
- Mluvte s námi, abyste věděli, co cítíme, chceme. Pozorujte a všimněte si, co nám dělá dobře a kde je nám dobře.
- Nezavírejte oči před našimi smutky, starostmi nebo těžkostmi a mluvte s námi o nich.
- Když zjistíte, že nám něco nevyhovuje, buďte ochotní a schopní se spolu domluvit na změně.
- Když nám něco slíbíte, dodržte to.
- Přijďte za námi a zavolejte nám, když jste nám to slíbili.
- Když naše naplánované setkání zrušíte, hned nám vysvětlete proč (abychom si nemyslely, že se s námi nechcete setkat) a řekněte nám, kdy a jak si ho společně vynahradíme.
- Pokud nám druhý rodič zrušil slíbené setkání s ním, snažte se nám naše zklamání vynahradit tím, že s námi něco podniknete. A neříkejte nám, že se s námi druhý rodič setkat nechtěl (i kdyby to třeba byla pravda).
- Umožňujte nám kontakt s druhým rodičem – vídat se s ním a navštěvovat ho i mimo jeho vyhrazený čas. Pobízejte nás, že tuto možnost máme, ať to víme, ať jsme si jisté, že jste s tím v pohodě.
- Nepřenášejte na nás své zjitřené emoce z rozchodu a konflikt s druhým rodičem, udržujte společný čas a vztahy s námi radostné.
- Řešte spolu věci v klidu, a pokud to v klidu nejde, neřešte je před námi.
- Nechtějte po nás, abychom vyřizovaly vaše vzkazy a domlouvaly za vás věci, na kterých byste se měli domluvit. Když spolu nechcete mluvit, napište si e-mail.
- Buďte féroví a nemanipulujte s námi.
- Nestěžujte si nám na druhého rodiče a nemluvte o něm před námi ošklivě.
- Když jste naštvaní, alergičtí na druhého rodiče, raději o něm před námi nemluvte.
- Dejte nám podporu a volnost v našem rozhodování a citech vůči druhému rodiči – „neočkujte“ nás proti němu.
- Nechte nás být dětmi. Nedělejte z nás své partnery.

Nový partner a jeho děti

- Nepředstavujte nám své nové partnery, dokud nejde o skutečně vážný vztah.
- Stanovte si pravidla pro naše setkání – ať v čase vyhrazeném pro naše společná setkání máme prostor být spolu sami (bez nového partnera) pro důvěrné rozhovory, společné zážitky a aktivity.
- Neplánujte společné dovolené, výlety s novým partnerem a jeho dětmi dříve, než se poznáme a zjistíme, zda spolu můžeme vycházet. Nespěchejte na nás, netlačte na to, abychom se skamarádili, dejte nám čas.

„...aniž by se nějak moc znali, tak je hned vzít na společnou dovolenou, a že si to jako hrozně užijou (...). A pak je to prostě jenom trapný, že člověk s víceméně pro něj cizíma lidma někde je na dovolený, a mají tam spolu trávit čas, když vlastně o sobě skoro nic neví.“ (dcera – střídavá péče)

Naplňování potřeb dětí pobývajících ve dvou rodičovských domácnostech

- Dopřejte nám, abychom u obou rodičů měly svoji „základnu“ (pokojíček nebo koutek a postel), abychom si v některé z domácností nepřipadaly nevítané nebo navíc a mohly se tam cítit doma.
- Věnujte se nám oba přibližně stejně, abychom se v některé z domácností necítily opomíjené (zvláště je-li tam nový partner či sourozenec), anebo znuděně.
- Nechte nás vybrat si hračky a osobní věci, které chceme s sebou vzít k druhému rodiči a které chceme mít v které domácnosti.
- Poradte nám, jak zvládat praktické věci – co si zabalit a aspoň zpočátku nám při tom pomáhejte.
- Dokud jsme malí, pokaždé nám pomozte zabalit si věci, které jsou nám blízké a které by nám u druhého rodiče chyběly (zejména hračky či předměty, s nimiž jsme zvyklé usínat).
- Pomozte nám udržet si přehled o tom, které ze svých věcí v čí domácnosti máme.
- Věci, které si bereme k druhému rodiči, nám převezte.

„...ty věci mi brala autem, takže to nebyl takovej problém. (...) Já jsem měla svůj hudební nástroj, věci na tréninky, věci do školy a to byly třeba čtyři velký igelitky, který dohromady vážily třeba 30 kilo. A jako tohle si přenášet...“ (dcera – střídavá péče)

- Věci, které jsme u vás zapoměli, nám ochotně vozte k druhému rodiči. Nedělejte nám kvůli zapomínání věcí výčitky. Nelze nezapomínat, děje se to všem dětem, které žijí ve dvou domácnostech.