

Rozchod a vybrané aspekty
porozchodové péče
z pohledu dětí a rodičů

**Rozchod a vybrané aspekty porozchodové péče
z pohledu dětí a rodičů**

Jana Barvíková

Praha, RILSA

2025

Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2023–2027 a je součástí výzkumného úkolu „*Dopady míry rodičovského konfliktu na dítě a role, jakou v nich hraje konkrétní forma porozvodového uspořádání péče*“ (IP70612), řešeného Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v. v. i., v letech 2019–2024.



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons Uveďte původ 4.0 Mezinárodní veřejná licence (<http://www.creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Vydal Výzkumný institut práce a sociálních věcí, v. v. i.,
Jeruzalémská 1283/9, 110 00 Praha 1
jako svou 630. publikaci
Vyšlo v roce 2025, 1. vydání, počet stran 72
Tisk: RILSA

Recenze: PhDr. Karolína Dobiášová, Ph.D.
Mgr. Terezie Pemová

ISBN 978-80-7416-490-3 (print)
978-80-7416-491-0 (pdf)

<https://www.rilsa.cz>

Abstrakt

Monografie přináší další dílčí výsledky z kvalitativních šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* a *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?*, založených na hloubkových rozhovorech s mladými lidmi, kteří v dětství či dospívání zažili rozpad rodiny, a s rodiči po rozchodu, realizovaných v rámci projektu „*Dopady míry rodičovského konfliktu na dítě a role, jakou v nich hraje konkrétní forma porozvodového uspořádání péče*“ (2019–2024). Studie navazuje na jeho předchozí výstupy a sleduje vnímání rozchodu a vybrané praktické aspekty porozvodové péče z pohledu dětí a rodičů. Jelikož je určena především rodičům, jichž se tato problematika týká, obsahuje i doporučení, co děti od rodičů po rozchodu potřebují, formulovaná mladými lidmi s touto zkušeností. Napříč sledovanými tématy se jednoznačně ukazuje, že rozchod a jeho důsledky děti i rodiče zvládají lépe, pokud se rodičům daří zachovávat dobré vztahy, zdvořilou komunikaci a nastavení péče citlivě přizpůsobují potřebám dětí.

Klíčová slova: rozvod; rozchod; uspořádání péče o děti po rozchodu; rodičovství; rodičovský konflikt

Abstract

The monograph presents additional partial results from the qualitative studies *How do children live after their parents' separation?* and *How are children raised after separation/divorce?*, based on in-depth interviews with young people who experienced family breakdown in childhood or adolescence, as well as with parents after separation. These studies were conducted as part of the project "*The Impact of Parental Conflict on Children and the Role of Post-Divorce Custody Arrangements*" (2019–2024). This study builds upon previous outputs and examines the perception of separation and selected practical aspects of post-separation child custody from the perspectives of both children and parents. Since it is primarily intended for parents facing these issues, it also includes recommendations on what children need from their parents after separation, as articulated by young people with this experience. Across the topics explored, it clearly emerges that both children and parents cope better with separation and its consequences if parents are able to maintain good relationships, polite communication, and adjust custody arrangements sensitively to the needs of the children.

Keywords: divorce; separation; post-separation child custody arrangements; parenting; parental conflict

Obsah

Úvod.....	5
1. Metodologie	9
2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?	14
2.1 Rady dětí rodičům	14
2.2 Co se rodičům povedlo	20
2.3 Co by děti od svých rodičů potřebovaly jinak.....	22
3. Rozhod a jeho vnímání	29
3.1 Hodnocení rozchodu rodičů – přinesl jim štěstí?	29
3.2 Sdílení dopadů rozchodu s vrstevníky	31
4. Rozpad rodiny a děti	34
4.1 Přání, aby se k sobě rodiče vrátili	34
4.2 Připomínky ztráty	36
4.3 Společná setkání původní rodiny	37
5. Zkušenosti dětí a rodičů se střídavou péčí.....	40
5.1 Adaptace dětí na změny prostředí.....	42
5.2 Stesk dítěte po druhém rodiči	45
5.3 Předávací den	46
5.4 Rytmus střídání péče.....	49
5.5 Nastavení a změny v rytmu i typu péče z pohledu dětí	54
5.6 Názory dětí ve výlučné péči na střídavou péči	58
Závěr	60
Literatura.....	64
Příloha	69

Úvod

Rozchod rodičů dětem zpravidla zcela změní život. Rodiče nicméně mohou podniknout účinné kroky, které jim toto zlomové, náročné období a jeho důsledky pomohou překonat. Výzkumy ukazují, že pro děti nebývá traumatizující ani tak rozchod jako konflikt mezi rodiči – myslí-li rodiče během rozchodu a řešení porozchodového uspořádání péče a výživy především na potřeby dětí, všechny změny mohou zvládnout snáze (Careyová & Rudkinová, 2024; Pemová & Ptáček, 2020).

V posledních dvou desetiletích – v porovnání se zvyklostmi a rozhodovací praxí soudů ve druhé polovině 20. století – v povědomí odborné i laické veřejnosti čím dál více rezonuje, že rodiče se rozcházejí spolu a nikoliv se svými dětmi, že mezi nejdestruktivnější důsledky rozpadu vztahu a konfliktu rodičů pro děti patří faktická ztráta jednoho z nich a že pro rozvoj své osobnosti a zdravý psychický vývoj potřebují nejen matku, ale i aktivního otce, a že mají mít svobodu volného přístupu k oběma rodičům a kontaktu s nimi, a to i v období, kdy jsou právě v péči jednoho z nich. Rodiče jsou tedy odborníky nabádáni, aby se zdrželi zamezování kontaktu a podkopávání kvality vztahu dítěte s druhým rodičem, a nevtahovali ho do jejich konfliktu (Mahrer et al., 2016; Mikulková et al., 2021). Pro uspořádání, které zajistí stálou fyzickou, emocionální a sociální přítomnost obou rodičů v životě dítěte bez ohledu na právní formu péče, se užívá pojmenování „sdílené rodičovství“ (Pemová & Ptáček, 2020).

V souvislosti s rozvojem interdisciplinární spolupráce profesí zapojených do řešení rodičovského konfliktu (inspirované tzv. Cochemskou praxí)¹ ve snaze o nastavení takového průběhu rozvodového, respektive opatrovnického řízení, které neeskaluje rodičovský konflikt, je aktuálně více než kdy dříve kladen důraz na odpovědnost rodičů za dosažení dohody o péči a výživě (namísto konfliktního soudního sporu), na spolupráci rodičů při péči o děti, při řešení jejich záležitostí a při rozhodování o klíčových aspektech jejich života. Namísto právních sporů je preferována mediace, kde se rodiče s odbornou podporou snaží najít společné řešení. Od rodičů se očekává, že v zájmu svých dětí budou usilovat o zlepšení vzájemné komunikace a spolupráce, o zpracování emocí, které tomu brání, a v případě potřeby k tomu využijí odbornou pomoc (Rudolph, 2009; Ballnik, 2012; Justiční akademie, 2019a, 2019b, 2022; Mikulková et al., 2021). Tyto – pro mnohé rodiče v situaci (po)rozchodu náročné – požadavky se daří naplnit, pokud se o to v zájmu dětí snaží oba.

Uvedené změny v základním paradigmatu se opírají o výsledky zahraničních studií. Ty se většinou přiklánějí k tomu, že z hlediska různých indikátorů dětí ve víceméně rovnoměrně rozdělené péči, kdy s každým z rodičů tráví nejméně 30 % svého času, prospívají lépe než děti ve výlučné péči jednoho z rodičů (např. Braver & Lamb, 2018; Nielsen, 2018; Bastaits & Pasteels, 2019; Braver & Votruba,

¹ Manuál etablování interdisciplinární spolupráce (Cochemská praxe). Dostupné z: <http://cochem.cz/wp-content/uploads/2021/09/MANUAL-final-cochem-bez-orez.pdf>

2018; Turunen, 2017; Fučík & Šolcová, 2022). Ne vždy se však rovnoměrná péče rodičů jeví pro děti jako vhodné řešení, například v případech různých forem patologie osobnosti, chování a vztahu rodičů (závislosti na návykových látkách, domácí násilí, násilí vůči dítěti apod.) či příliš velké vzdálenosti jejich bydlišť (Nielsen, 2015; Braver & Lamb, 2018; Barvíková, 2019; Smyth et al., 2016). Některé výzkumy také naznačují, že dětem dlouhodobě vystaveným intenzivním konfliktům rodičů se v rovnoměrné péči daří hůře než v péči výlučné (např. Augustijn, 2021; Mahrer et al., 2018; Emery, 2009; McIntosh & Chisholm, 2008; Moyer, 2004). Kontroverze přináší otázka, zda rovnoměrná péče spojená s přespáváním u obou rodičů skutečně přináší prospěch nejmenším dětem, tedy dětem mladším tří let (Pruett et al., 2014; Pruett et al., 2016; McIntosh, 2014; Warshak, 2014). Výzkumy ukazují, že se dětem po rozchodu daří nejlépe, je-li kvalita rodičovství matky i otce vysoká a není přítomen rodičovský konflikt (Mahrer et al. 2016). Kvalita společně stráveného času je pro zdravý vývoj dětí dokonce důležitější než samotná frekvence kontaktu s rodiči. Důraz kladený výhradně na to, kolik času děti tráví u jednotlivých rodičů, tedy může odvádět pozornost od klíčového aspektu – posilování a udržování emočního pouta mezi dětmi a oběma rodiči (Trinder, 2010; Fehlberg et al., 2011; Smyth et al., 2014; Neale, Flowerdew & Smart, 2003; Steinbach, 2019; Pemová & Ptáček, 2020).

Tato kniha přináší další dílčí výsledky projektu *„Dopady míry rodičovského konfliktu na dítě a role, jakou v nich hraje konkrétní forma porozvodového uspořádání péče“* (zkráceně *„Dítě v rodičovském konfliktu“*), řešeného Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v. v. i., (RILSA)² v letech 2019–2024. Projekt se zaměřoval na vývoj vztahu a konfliktu mezi rodiči před a po rozchodu, na způsob nastavení uspořádání péče o děti a jejich výživy po rozchodu či rozvodu a zkušenosti i každodenní život rodičů a dětí v jednotlivých formách péče. V průběhu tohoto obsáhlého výzkumu byla provedena řada kvalitativních a kvantitativních sociologických šetření, a to jak s odborníky zapojenými do řešení rodičovského konfliktu, tak s veřejností, zvláště pak s rodiči nezletilých dětí se zkušeností rozchodu/rozvodu a s mladými lidmi ve věku 16 až 29 let, kteří v dětství či dospívání zažili rozchod/rozvod svých rodičů. Svým zaměřením a rozsahem se tak jednalo v České republice o zcela ojedinělý výzkum. Zatímco jeho dosud publikované výsledky³ byly určeny Ministerstvu práce a sociálních věcí a širší odborné i laické veřejnosti, tato publikace, která na ně navazuje a odkazuje, je určena především rodičům, kteří o rozchodu a následném nastavení péče o děti zatím jen uvažují či se již rozešli a záleží jim na tom, aby rozpad společného soužití byl pro jejich děti co možná nejmenší zátěží. Řada otázek, které v této souvislosti rodiče obvykle zajímají, byla již zodpovězena ve dvou předešlých závěrečných studiích (viz níže), jež vycházely z odborné literatury a analýz dat pořízených v průběhu projektu, především pak v rámci dotazníkového šetření *Dítě v rodičovském*

² Od 1. 1. 2025 Výzkumný institut práce a sociálních věcí, v. v. i.

³ Barvíková, 2019; Höhne & Palonciová, 2019; Höhne & Palonciová, 2021; Palonciová et al., 2022; Barvíková et al., 2022; Lehmann & Barvíková, 2023; Lehmann & Barvíková, 2024; Höhne et al., 2024

konfliktu 2021 a kvalitativních výzkumů *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?* a *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?*

Studie „*Dítě v rodičovském konfliktu I.: Uspořádání péče o děti po rozchodu rodičů – představy, preference a realita*“ (Lehmann & Barvíková, 2023) čtenáře uvádí do problematiky uspořádání péče o děti po rozchodu či rozvodu rodičů. Přináší základní vymezení právních pojmů – výlučná péče, střídavá péče a společná péče – a výsledky zahraničních studií, sledujících dopady modelů rovnoměrné péče na děti. Uvádí zároveň na pravou míru některé mýty, které se často vážou k chápání jednotlivých typů péče. Věnuje se také tomu, jaké uspořádání péče považovali rodiče, respondenti dotazníkového šetření, za nejlepší v okamžiku rozchodu a proč. Dále pak sleduje, jaké důvody v rodinách respondentů kvalitativního šetření vedly k volbě uspořádání péče o děti, které praktikují. Studie ukazuje, že zatímco matky zpravidla předpokládají, že po rozchodu budou o děti pečovat minimálně ve stejné míře jako otcové, ti obvykle usilují o svůj podíl na péči maximálně v rozsahu rovnoměrném s matkou. Matky se tedy spíše snaží zachovat v České republice dosud tradiční a převažující model péče, kdežto část otců usiluje o jeho posun k rovnoměrnějšímu rozdělení péče. Často je k tomu vedou obavy, že výlučná péče matky jim znemožní podílet se plnohodnotně na výchově a péči o dítě a mohla by vést k oslabení až ztrátě vztahu s dítětem. To, jaké uspořádání péče pro své děti rodiče preferují, zcela zásadně ovlivňuje také jejich postoj ke střídání dvou domovů. Mezi rodiči zatím převládá názor, že pro dítě je vhodnější stabilita jednoho domova než rovnoměrná péče obnášející střídání domácností obou rodičů. Zastávají jej častěji matky než otcové, podobně jako postoj, že dítě ve střídavé péči je batůžkářem bez domova. Pocit domova se u dětí formuje na základě mnoha faktorů, přičemž fakt, že dítě žije výhradně v jedné domácnosti, sám o sobě pro jeho vytvoření není podmínkou. Absence pocitu domova souvisí spíše s nenaplněním některých zásadních potřeb dítěte, především vztahové blízkosti s rodiči a dalšími členy jejich domácností, osobního prostoru či možností seberealizace v daných domácnostech a s existencí rodičovského konfliktu. Zisky z rovnoměrné péče v podobě blízkého vztahu s oběma rodiči v hodnocení dětí s touto zkušeností zpravidla převažují nad nároky existence dvou domovů a přesunů mezi dvěma domácnostmi.

Studie „*Dítě v rodičovském konfliktu II.: Rodičovství před a po rozchodu*“ (Höhne et al., 2024) se zaměřuje na okolnosti rozpadu rodiny, na to, jak byl rodiči rozchod komunikován s dětmi, na porozchodové uspořádání péče o dítě, dodržování dohod, které se k němu vážou, komunikaci mezi rodiči a vztahy mezi členy původní rodiny, na úpravu výživného, zkušenosti rodičů a dětí s využíváním služeb odborné pomoci, dopady rozchodu na vybrané oblasti života bývalých partnerů a retrospektivní zhodnocení rozchodu a období po něm rodiči. Z těchto hledisek byly porovnávány případy, kdy je dítě v převážné péči jednoho rodiče, s těmi, kdy o něj víceméně rovnoměrně pečují oba rodiče. Prostor byl věnován rovněž přiblížení právní úpravy jednotlivých typů péče o děti a vývoje soudní judikatury týkající se rozhodování o střídavé péči. V případě převážné péče o dítě analyzovaná data dokládají, že hlavními pečujícími jsou v České republice v drtivé většině případů matky. Rovnoměrná péče, kdy o dítě pečují oba rodiče v přibližně stejném rozsahu, je většinou založena na pravidelném střídání týdenního pobytu dítěte u každého z nich. Dobrým základem pro bezkonfliktní vyjednávání po rozchodu o uspořádání péče o dítě, jeho každodenních záležitostech a nastavení výživného se

ukázaly být pozitivní vztahy rodičů ještě v době společného soužití. Přibližně třetina rodičů se dokázala po rozchodu bez problémů dohodnout na konkrétních podrobnostech týkajících se péče o dítě a výživného, zatímco u více než desetiny kvůli tomu docházelo k velkým konfliktům. Úpravu péče a/nebo výživného prostřednictvím soudu řešila zhruba polovina rodičů s dítětem v převážné péči a přibližně dvě pětiny rodičů s dítětem v rovnoměrné péči. Pokud jde o vztahy mezi rodiči, vzájemnou komunikaci a případné vtahování dítěte do jejich konfliktu, lépe si vedli rodiče s rovnoměrnou péčí. Při řešení rozpadu rodiny se rodiče spíše spoléhali na vlastní síly než na pomoc odborníků. Pokud je přece jen vyhledali, nejčastěji se obraceli na pracovníky OSPOD, právníky nebo advokáty.

Předkládaná studie představuje další dílčí výsledky z kvalitativních šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* a *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?*, založených na hloubkových rozhovorech s mladými lidmi, kteří v dětství či dospívání zažili rozpad rodiny, a s rodiči po rozchodu. Zabývá se rozchodem a vybranými aspekty porozchodové péče z pohledu dětí a rodičů.

Úvodní kapitola nastiňuje metodologii obou výzkumných šetření, z nichž tato studie čerpá. Kapitola *Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?* přináší výčet doporučení pro rozcházející se rodiče ve smyslu, co děti od svých rodičů po rozchodu potřebují a čeho by se rodiče měli vyvarovat, formulovaných mladými lidmi se zkušeností s rozchodem rodičů. Dále obsahuje přehled jejich ocenění zaměřených na to, co se rodičům po rozchodu podařilo zvládnout dobře, a výhrad upozorňujících na to, co by od nich naopak potřebovali jinak. Otázkám, jak děti hodnotí rozchod rodičů a do jaké míry se svými vrstevníky sdílejí pocity, které s ním souvisí, se věnuje kapitola *Rozchod a jeho vnímání*. Kapitola *Rozpad rodiny a děti* hledá odpovědi na otázky, přejí-li si děti, aby se k sobě rodiče, kteří se rozešli, vrátili, a stojí-li o společná setkání původní rodiny. Poslední kapitola *Zkušenosti dětí a rodičů se střídavou péčí* se zabývá tématy jako adaptace dětí na změny výchovných prostředí, stesk dítěte po druhém rodiči, předávací den, rytmus střídání péče, případné změny v nastavení péče a názory dětí ve výlučné péči na střídavou péči. Studii uzavírá příložený seznam doporučených knih a dalších zdrojů pro rozcházející se rodiče, reflektujících potřeby dětí.

1. Metodologie

Realizaci kvalitativních šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* a *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?*, z nichž vychází tato studie, předcházely konzultace výzkumného projektu s experty realizované v rámci předvýzkumu v roce 2019, expertní rozhovory a expertní fokusní skupiny se zástupci profesí a institucí dotčených problematikou rodičovského konfliktu (psychologové, pracovníci OSPOD, soudci, advokáti, pedagogové základních škol, odborní referenti Ministerstva práce a sociálních věcí a Ministerstva spravedlnosti). Některá témata a otázky tedy byly do scénářů rozhovorů zařazeny i s ohledem na jejich doporučení a na potřeby praxe.

Kvalitativní šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* bylo realizováno v období od podzimu 2020 do jara 2021 formou **32 hloubkových rozhovorů s mladými lidmi ve věku 16 až 29 let, kteří v dětství či dospívání zažili rozchod/rozvod rodičů.**

Věkové rozmezí respondentů bylo zvoleno na základě etických, výzkumných i pragmatických důvodů. S ohledem na citlivost tématu a rodinných vazeb v rodinách po rozpadu vztahu rodičů bylo naší snahou respondenty zatížit co možná nejméně. Z toho důvodu byli dotazováni pouze mladiství a mladí dospělí. U respondentů starších 16 let totiž není nutné získávat souhlas s jejich účastí na výzkumu od rodičů, respektive jejich zákonných zástupců. V případě nutnosti takového souhlasu by se potomek mohl dostat pod tlak rodičů, zda se do výzkumu vůbec zapojit, jak a o čem v rozhovoru (ne)vypovídat. To by mohlo mít výrazný dopad na složení výzkumného souboru, kvalitu získaných výpovědí, ale zejména (i jen potenciální) respondenty vystavit enormní zátěži. Nastavení horní věkové hranice ovlivnilo zacílení části výzkumných otázek, které sledovaly dopady rodinné situace na respondenty i v období dospělosti, zejména pokud jde o jejich fungování v partnerských vztazích, přání založit rodinu apod.

Respondenti byli rekrutováni na základě veřejné výzvy a s využitím principu sněhové koule. Sběr rozhovorů probíhal v období pandemie a preventivních opatření, většina rozhovorů tedy byla pořízena online. Zbýlé rozhovory se konaly na místě dle výběru respondentů, nejčastěji v jejich oblíbené kavárně, během společné procházky, u nich doma či v zaměstnání. Snahou bylo získat co nejpestřejší soubor z hlediska uspořádání péče po rozchodu/rozvodu rodičů: 17 respondentů mělo zkušenost s rovnoměrnou péčí nebo s kombinací rovnoměrné a převážné péče, 15 pouze s péčí převážnou (tabulka č. 1.1). Do výzkumu se hlásily především mladé ženy, mezi respondenty tedy byly ve tříčtvrtinové převaze. Respondenti pocházeli z různých krajů České republiky, z velkých i menších měst a venkova.

Rozhovory s mladými lidmi, kteří mají zkušenost s rozchodem rodičů, se zaměřovaly na tematické okruhy, jako je vnímání vlastní rodiny a partnerství rodičů před rozchodem, okolnosti rozchodu – jeho prožívání, dopady a hodnocení, účast dítěte na nastavení péče po rozchodu, prožívání a hodnocení zažitých modelů péče, pocit domova, využívání odborné pomoci, vztahy s rodiči, sourozenci a širší

1. Metodologie

rodinou. Dále se zaměřily na prožívání nových partnerských vztahů rodičů, osobní zkušenosti z rekonstituovaných a komponovaných rodin, vztahy s novými partnery rodičů, reflexi toho, co by od rodičů potřebovali jinak, a nakonec i na doporučení rozcházejícím se rodičům a pomáhajícím profesionálům.

Tabulka č. 1.1 **Vybrané charakteristiky respondentů výzkumu Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?**

		Ženy	Muži
Celkový počet		25	7
Aktuální věk	16–19 let	11	5
	20–24 let	7	2
	25–29 let	7	0
Zkušenost s typem péče – dle počtu nocí	jen s výhradní/převážnou péčí	13	2
	jen s (víceméně) rovnoměrnou péčí	6	2
	s oběma typy péče	6	3
Věk dítěte v době, kdy matka, otec a dítě přestali bydlet v jedné domácnosti	0–3 roky	4	0
	4–6 let	5	3
	7–11 let	12	4
	12–15 let	4	0
	16 let a více	0	0
Věk dítěte v době, kdy se rodiče rozvedli/rozešli	0–3 roky	5	0
	4–6 let	3	3
	7–11 let	15	4
	12–15 let	2	0
	16 let a více	0	0

Pozn.: V souboru nebylo dítě v době rozchodu starší 15 let. Počty věků dítěte v době, kdy matka, otec a dítě přestali bydlet v jedné domácnosti, a v době, kdy se rodiče rozvedli/rozešli, se liší v závislosti na tom, která z těchto událostí v dané rodině nastala dříve.

Zdroj: Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?

Kvalitativní šetření *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?* Bylo provedeno formou **42 hloubkových rozhovorů s rodiči nezletilých dětí se zkušeností s některým z modelů uspořádání péče o děti po rozchodu/rozvodu** (včetně atypických forem, jako je například péče o dítě v jedné domácnosti). Část komunikačních partnerů se do výzkumu přihlásila na základě veřejné výzvy, většina však byla rekrutována mezi respondenty dotazníkového šetření *Dítě v rodičovském konfliktu 2021*. Kontakty respondentů, kteří v dotazníku vyjádřili souhlas s následným rozhovorem, byly agenturou předány výzkumnému týmu v RILSA, na jejich e-mailové adresy pak byly rozeslány online

screeningové dotazníky. Na základě takto pořízených dat byli posléze vybíráni a oslovováni respondenti pro rozhovory. Rozhovory byly pořizovány od dubna 2021 do dubna 2022, většina z nich proběhla online. I zde bylo snahou získat co nejpestřejší výzkumný soubor z hlediska modelů uspořádání péče o děti po rozchodu/rozvodu. Ve 24 rodinách našich respondentů byla v době výzkumu aplikována (více méně) rovnoměrná péče a v 18 rodinách výhradní či převážná péče respondentem či druhým rodičem. Poměr pohlaví byl v tomto výzkumném souboru vyrovnaný, do výzkumu bylo zapojeno 21 žen a 21 mužů (tabulka č. 1.2). Byli zastoupeni respondenti z různých krajů České republiky, z velkých i menších měst a venkova.

Rozhovory s rodiči rozvíjely témata jako partnerství, důvody a okolnosti rozchodu, vyrovnávání se s rozchodem, dopady rozchodu na děti, řešení úpravy péče o děti (včetně případných soudních řízení) a její fungování, vztahy mezi rodiči od rozchodu a jejich schopnosti komunikace a kooperace v záležitostech dítěte. Dalšími dotčenými tématy byly funkčnost případných uzavřených dohod, vztahy mezi rodiči a dětmi, nová partnerství a nově zformovaná rekonstituovaná či komponovaná rodina, využívání odborné pomoci pro děti a dospělé, dostatečnost systému a potřeba systémových změn. Rodiče také bilancovali rozchod a reflektovali vlastní kroky v souvislosti s péčí o děti, jejím nastavením, každodenním fungováním a dopady na děti.

Audiozáznamy rozhovorů z obou kvalitativních šetření byly doslovně přepsány, pořízené přepisy pak kódovány a analyzovány pomocí softwaru ATLAS.ti. Pro tyto účely byla zvolena metoda otevřeného kódování dle obsahu a kategorizace s následnou tematickou analýzou. Tematická analýza pomáhá organizovat velké objemy kvalitativních dat do srozumitelných a analytických jednotek, což usnadňuje jejich interpretaci a umožňuje vytvářet závěry na základě vysoce detailních a konkrétních informací. Tento přístup je užitečný zejména v sociologickém výzkumu, při němž je kladen důraz na pochopení individuálních a kolektivních zkušeností, postojů a vzorců chování v konkrétních sociálních kontextech.

Jak během sběru, tak při analýze a publikování veškerých dat byly důsledně aplikovány etické principy výzkumu. Respondenti poskytli písemný informovaný souhlas s účastí ve výzkumu (zpracovaný dle etických zásad našeho pracoviště a v souladu s etickým kodexem COPE), v němž byli poučeni o svých právech, o zacházení výzkumné instituce se svěřenými informacemi, využití dat a o zachování jejich anonymity. V zájmu zachování anonymity a soukromí našich respondentů zde ani v dalším textu neuvádíme informace, které by mohly umožnit jejich identifikaci. Všechny citované pasáže z rozhovorů byly anonymizovány, vlastní jména byla změněna. Číslo v závorce za citací je interní kód respondentem, součástí kódu je informace o průběhu péče, jejíž nastavení se v rodinách může během let měnit. V textu obsažené doslovné citace z rozhovorů jsou v souladu se zvyklostmi v kvalitativním výzkumu ponechány v hovorové řeči. Pro lepší porozumění z nich byla odstraněna slovní vata (jako, prostě apod.). Vynechané pasáže v citacích jsou opatřeny kulatými závorkami a třemi tečkami (...).

1. Metodologie

Tabulka č. 1.2 Vybrané charakteristiky respondentů výzkumu *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?*

		Ženy	Muži
Celkový počet		21	21
Zažil/a již dříve rozchod s druhým rodičem některého ze svých starších dětí?	ano	2	0
	ne	19	21
Počet společných dětí v době rozchodu/rozvodu	1	12	8
	2	8	13
	3	1	0
Věk nejmladšího dítěte při rozchodu	0–3 roky	5	5
	4–6 let	13	10
	7–11 let	2	6
	12–15 let	0	0
	16 a více	1	0
Aktuální věk nejmladšího dítěte	0–3 roky	1	0
	4–6 let	3	3
	7–11 let	11	9
	12–15 let	4	5
	16 a více	2	4
Jak je péče nyní mezi matku a otce rozdělena? Nejmladší dítě přespává...	výhradně u respondenta	5	1
	výhradně u druhého rodiče	0	2
	u respondenta 1–8 nocí v měsíci	0	4
	u respondenta 22 a více nocí v měsíci	5	1
	u respondenta 9–21 nocí v měsíci	9	11
	na jednom místě, každý z rodičů u něj přespává minimálně 9 nocí v měsíci	2	2
Aktuální typ péče o nejmladší dítě – dle počtu nocí	výhradní/převážná péče – respondent je rezidenčním rodičem	10	2
	výhradní/převážná péče – respondent je nerezidenčním rodičem	0	6
	(víceméně) rovnoměrná péče	11	13
Typ péče o nejmladší dítě dle posledního pravomocného rozhodnutí soudu	výlučná péče respondenta	6	1
	výlučná péče druhého rodiče	0	6
	střídavá péče	5	5
	společná péče	3	5
	péče nebyla upravena soudem	7	4

Zdroj: *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?*

Mnohá témata, která výše popsaná kvalitativní šetření sledovala, byla již podrobně rozebrána v dřívějších závěrečných studiích z projektu (Lehmann & Barvíková, 2023; Höhne et al., 2024). Tento text vychází z kvalitativních analýz zaměřených především na potřeby dětí po rozchodu rodičů a vybrané praktické aspekty porozchodové péče, přičemž se soustředí na odpovědi na následující výzkumné otázky: Co děti po rozchodu rodičů potřebují a čeho by se rodiče měli vyvarovat? Jak děti hodnotí rozchod rodičů z hlediska jejich pozdější životní spokojenosti? V jaké míře děti sdílejí s vrstevníky pocity, které v nich rozchod rodičů vyvolává, nebo fakt, že k němu došlo? Přejí si děti, aby se rodiče, kteří se rozešli, k sobě vrátili? Jak často děti po rozchodu zažívají situace, kdy jsou s oběma rodiči pohromadě jako původní rodina? Jaké to pro ně je a touží po těchto setkáních? Patří problémy s adaptací na změny výchovných prostředí k rovnoměrné péči, nebo se za určitých podmínek u dětí vůbec nemusejí vyskytnout? Co děti chrání před velkým steskem po rodiči, s nímž momentálně být nemohou? Jaké jsou zkušenosti s různými rytmy rovnoměrné péče a s jednotlivými dny v týdnu, kdy dochází k předání dětí? Co ovlivňuje nastavení péče a případné změny v jejím rytmu nebo typu podle zkušeností dětí? Jak vnímají střídavou péči ty, které mají zkušenost pouze s výlučnou péčí jednoho z rodičů? Měnily by?

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

2.1 Rady dětí rodičům

Mladí lidé se zkušeností s rozchodem rodičů byli v hloubkových rozhovorech v rámci šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* požádáni, aby na základě svých zkušeností formulovali doporučení pro rozcházející se rodiče ve smyslu toho, co děti od svých rodičů po rozchodu potřebují a čeho by se rodiče měli vyvarovat. Ta, která zazněla, jsme uspořádali do stručného přehledu, který má charakter check-listu s úryvky z rozhovorů.⁴ Snažili jsme se přitom co nejvíce zachovat původní formulace i jazyk respondentů. Potřeby jednotlivých dětí se mohou lišit, proto i některá doporučení si mohou do jisté míry odporovat. Přesto lze říci, že doporučení našich mladých respondentů se shodují s radami dětských psychologů⁵ rodičům v období rozchodu, pro řešení uspořádání péče o děti po rozchodu a v souvislosti s pobýváním dětí ve dvou rodičovských domácnostech či s případným novým partnerským vztahem rodiče. Řada níže uvedených doporučení vztahujících se k rodičovským kompetencím má přitom obecnější platnost než jen v souvislosti s rozchodem.

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.“

(39 dcera – střídavá péče)

⁴ Tato doporučení jsou k dispozici i formou letáku viz https://katalog.vupsv.cz/fulltext/ul_2615.pdf

⁵ Máme na mysli rady psychologů obsažené v příručkách uvedených v příloze č. 1 „Doporučená literatura pro rodiče po rozchodu“.

- 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 tatškou a povídat si, hrát si, tak já jsem je proseděl v autobuse tam a zpátky, než jsem se k němu dostal.“

(04 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 krůčkách, nehodte nás zčistajasna do vody.
- Připravujte nás na změny, které váš rozchod přinese, 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. Řekněte nám, co v našich životech zůstane tak, jak jsme byly zvyklé.

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.

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

- 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 neříďte 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.“

(39 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*“). Více než jeden fyzický domov může být pro mnohé z nás 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 dospělej člověk samozřejmě nechci mít dva byty, to bych zešlela, 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 miň podstatný.“

(39 dcera – střídavá péče)

T: „Někdy maminky mají problém přijmout návrh tatínka na střídavou péči anebo mají pocit, že střídavou péčí dítěti ubližují. Co byste řekla těmto maminkám po zkušenosti, kterou máte?“

R: „Jestli je tatínek nějaký tyran, tak jako chápu. Jinak mně přijde spíš jako tyranie přijít o jednoho z těch rodičů... to tomu dítěti prostě nemůžu udělat, když to to dítě ani nechce. Mně by přišlo, že to prostředí a ten vývoj toho dítěte to tak strašně změní, že mi to nepřijde přirozený a zdravý. No, a řekla bych těm maminkám, že [dítě] potřebuje oba [rodiče] a že ačkoliv [samy] jsou třeba silné a nezávislé ženy, tak to dítě k tomu, aby bylo silný a nezávislý potřebuje asi i toho druhého rodiče.“

(46 dcera – střídavá péče)

- Nesnažte se hned na začátku vymyslet uspořádání péče o nás, které už zůstane natrvalo. 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“.

„A že to dítě furt musí pendlovat a furt si vozit ty věci? (...) Tak nemusí si ty věci vozit, když prostě maminka nebo tatínek sedne do auta a ty věci převez, že?“

(39 dcera – střídavá péče)

„Když už rodiče dítě [svým rozchodem] dostanou do toho bodu, že se musí pohybovat, tak je fajn ho občas vozit, no. (smích) To si myslím, že je určitě dobré, aby to dítě nejelo s tou taškou a neříkalo si: Hm, tak rodiče si něco vymysleli a já teďka musím jet tím busem a musím se tady trkat s kufrem. Že je fajn, když udělají to gesto a třeba to dítě zavezou a řeknou – měj se hezky, uvidíme se tehdy a tehdy.“

(17 dcera – střídavá péče, později výlučná péče matky a následně otce)

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.

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

- Pokud nám druhý rodič zrušil slíbené setkání s ním, snažte se nám naše zklamání vynahradiť 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.
- Dejte nám podporu a volnost v našem rozhodování a citech vůči druhému rodiči – „neočkujte“ nás proti němu.

„Mě oba dva rodiče furt přemlouvali a snažili se mě jakoby naočkovat proti tomu druhému, a to mi moc ani v rozhodování nepomáhalo.“

(38 dcera – výlučná péče matky)

- 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.“

(49 dcera – střídavá péče)

Naplnování 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 nepřípadaly 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 rozhodnout se, co budeme mít u kterého z vás.
- 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).

„... aby tam bez toho [bez důležitých, usínacích hraček] nebyly jako v podstatě samy.“

(05 syn – výlučná péče matky, později střídavá péče)

- 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 třicet kilo. A jako tohle si přenášet...“

(41 dcera – střídavá péče)

- Věci, které jsme u vás zapomněli, nám ochotně vozte k druhému rodiči. Nedělejte nám kvůli zapomínání věcí výčitky. Nelze nezapomínat, děje se to všem dětem, které žijí ve dvou domácnostech.
- Pokud je to možné, mějte oba vlastní auto. Když budete oba schopni řídit a převážet nás i naše věci, může to výrazně usnadnit každodenní situace a pozitivně ovlivnit váš vztah, protože nebudete na sobě vzájemně závislí.

„Mamka v té době neřídila. A byl to problém, protože nás musel vozit vždycky táta. On teda se snažil, vozil, ale měl u toho spoustu řečí na mamku, že to dělá za ní. (smích) Ale byl občas problém, že jsme se třeba odněkud vrátili pozdě večer a teď ještě se sbalit, táta pro mě přijede, tak někdy to byl problém. Že kdyby mě mamka odněkud z chaty vyhodila rovnou u táty, tak by to bylo jednodušší.“

(45 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

2.2 Co se rodičům povedlo

Mladí lidé se zkušeností rozchodu rodičů byli v hloubkových rozhovorech tázáni, co by ocenili, že jejich rodiče s ohledem na ně a sourozence po rozchodu zvládli dobře. Výčet ocenění rodičů, která v jednotlivých výpovědích (v kontextu konkrétního rodinného příběhu) zaznívala, zde uvádíme.

- Rodiče, nebo aspoň jeden z nich, se dětem snažili rozchod a situaci po rozpadu rodiny co nejvíce ulehčit, a mysleli přitom více na ně než na sebe.

„Že se snažila to udělat pro nás co nejjednodušší, opravdu myslela víc na nás než na sebe.“

(03 dcera – nejdříve neformální rovnoměrná péče, později výlučná péče matky)

- Rodičům se podařilo dobře rozejít, rozvést a dosáhnout shody na nastavení péče o děti.

„Rozvod, že proběhl velice dobře a bez zásadních komplikací. (...) Že se jim povedlo najít aspoň tady v tom [ohledně nastavení péče o děti] shodu.“

(27 syn – střídavá péče)

- Otec se dětem od rozchodu snažil mnohem více věnovat a podařilo se mu s nimi navázat blízký kontakt, který jim dříve chyběl.

„Tatkovci se povedlo, že se nám [po rozchodu] začal opravdu hodně věnovat, (...) že se s náma opravdu snažil navázat ten kontakt, kterej, si myslím, trošku chyběl předtím, protože on hodně pracoval...“

(03 dcera – nejdříve neformální rovnoměrná péče, později výlučná péče matky)

- Děti mohly i nadále (buť střídavě) žít s oběma rodiči.

„My jsme to měly se ségrou prostě hezký, že ty rodiče se nehádali, ještě jsme trávily čas i s tátou. (...) Vím z vyprávění kamarádek, že u nich to takhle vůbec nebylo.“

(29 dcera – nejdříve výlučná péče matky, pak střídavá péče, následně opět výlučná péče matky)

- Dítě vnímalo oporu v druhém rodiči, když ho ten první v souvislosti s rozchodem a konfliktem rodičů opustil, zavrhl, nejevilo o něj zájem.

„Já bych asi ocenila přístup mojí mamky k tý celý věci a ke mně, protože mi dala tu jistotu, že tady se mnou někdo je.“

(42 dcera – výlučná péče matky)

- Rodiče se domluvili tak, aby rozchodem v životě dítěte nastalo co nejméně změn.

„Že jsem bydlel ve stejným městě, tak se pro mě skoro nic nezměnilo. Do školy jsem stejný chodil, kamarády jsem měl stejný... Jenom jsem tátu míň viděl, ale tak na to jsem si prostě zvyknul, že to tak je. Neměnil bych to. Já jsem takhle spokojenej...“

(25 syn – převážná péče matky)

- Rodiče se kvůli dětem časem naučili spolu zase vycházet a nyní mají kamarádský vztah.

„Máma se určitě snažila být vstřícná, ale pro tátu, jak to [rozchod] bylo pro něj těžký, jak s tím nesouhlasil. (...) Pro toho tátu prostě bylo těžší to přijmout. (...) Takže to rozhodně trvalo několik let. (...) [Nyní] to přátelství udržují a je to pro spoustu lidí hodně jako zvláštní vztah, protože se navštěvují... Prostě máma i s tím přítelem jezdí za tátou a jeho přítelkyní, jako kdyby to byly dva páry, který spolu neměly nikdy tak intimní vztah. (...) Já jsem za to vděčná, protože znám lidi, který mají rozvedené rodiče, a ty rodiče spolu nemůžou vůbec mluvit ani... prostě to úplně odmítají. A kdybych tohle měla, tak bych byla asi hodně nešťastná.“

(46 dcera – střídavá péče)

- Rodiče se před dětmi nikdy nehádali ani nedělali scény na veřejnosti.

„Že se před náma nikdy nehádali, že prostě na sebe někde na ulicích neřvali... Vím, že některý jiný děti to tak měly a mají (...) A celkově takový jako hysterický scény? Tak ne, to se prostě obešlo bez toho, a to jsem moc ráda.“

(26 dcera – výlučná péče otce)

- Rodiče před dětmi nedávali najevo těžkosti, které jeden s druhým měli nebo mají, a pomohli jim tak zachovat si k oběma z nich vztah.

„Mamce se povedlo, že fakt jako nemluvila špatně o tátovi, což bylo, myslím, důležitý, protože díky tomu jsme i si s ním zachovaly fakt jako dobrou vztah, si myslím, i přesto, že to bylo opravdu někdy těžký.“

(03 dcera – nejdříve neformální rovnoměrná péče, později výlučná péče matky)

„Furt si je cením za to, jak se k sobě chovali, jako že to fakt zvládli. (...) Prostě mi žádným způsobem nedávali najevo, že se nenávidí nebo je všechno špatně, a že tatka dělal takový věci, jaký dělal, že mu to [matka] nikdy přede mnou nevyčítala.“

(09 dcera – výlučná péče matky)

- Rodiče se dětem ve svém čase aktivně věnovali a připravovali jim zajímavý program podle svých finančních možností.

„S tatkou jezdíme různě po světě a různě poznáváme, což s mamkou nemůžeme, protože mamka, jak je sama a má barák, tak si to nemůžeme dovolit. (...) S mamkou jsme projeli skoro celou Českou republiku.“

(24 dcera – střídavá péče)

- Rodiče se aktivně zajímali o to, co děti potřebují, jimi pocitované problémy (i ty s novými partnery) se snažili řešit, a to, co dětem v nastavení péče nevyhovovalo, měnit (model péče, rytmus střídání atd.).

„Že se snažili, když jsme přišli s nějakým problémem, tak s tím nějakým způsobem pracovat. Nebo že se nás právě i ptali, jestli je nějaký problém. A nenechávali to zase jenom na nás. (...) Oni se i snažili třeba jako i s těmi partnery, s kterými máme problém, tak se snaží se o tom

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

doted s námi bavit a udělat to jako co nejlíp a dát nám třeba svůj pokoj a nějak to jako udělat prostě, i když to pro ně je taky těžké. Tak se pořád aktivně snaží.“

(17 dcera – střídavá péče, později výlučná péče matky a následně otce)

- I přes své vzájemné konflikty byli schopní při řešení výchovných problémů vystupovat jako rodiče jednotně a bránit dětem ve zneužívání situace.

„My jsme nebyli tak úplně hodný děti. (...) Na mého brácha velice rychle prasklo to, že třeba někdy se zvedne a jede do školy od táty, ale ve skutečnosti si jede lehnout k mámě, která mezitím odejde do práce. (...) Když jsme měli někde odevzdat nějaký peníze, tak jsem si o ně taky občas řekla dvakrát [matce i otci], ono to občas prasklo, ale občas to neprasklo... [Když to prasklo], tak byl z toho průšvih na obou stranách. (...) Že tam nedošlo k tomu, že by na nás byl naštvanej jeden a druhý nás vítal s otevřenou náručí. Prostě na nás byli naštvaní oba, takže to já oceňuju, že tohle zvládli. I přes ty hádky, že to nebylo, že by člověk si řekl – jo, tak dobrý, u táty z toho není průšvih, takže bysme žili tam, to určitě ne, prostě se na tom dohodli a u obou dvou... nás za to nějakým způsobem bylo potrestáno.“

(45 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

- Rodiče za dětmi za všech okolností stáli a vždy udělali to, co bylo třeba – včetně toho, že se nezdráhali hradit výdaje na jejich potřeby (kroužky, školné, pomůcky apod.)

„Ať už tatka, nebo mamka, (...) že ať se děje, co se děje, a že se toho dělo, takže vždycky to buď zaplatili. nebo prostě udělali tu věc, co zrovna byla jako fakt potřeba.“

(09 dcera – výlučná péče matky)

- Rodiče děti navzdory rozchodu vedli ke společným hodnotám a výchovou jim předali své kvality.

„Jak nás rodiče vychovali nebo vedli, k nějakým cílům. (...) Jsem fakt rád, že mě vychovali k nějakým kvalitám určitejm, který mám po nich.“

(23 syn – výlučná péče matky, později střídavá péče)

2.3 Co by děti od svých rodičů potřebovaly jinak

V rozhovorech s mladými lidmi jsme se zajímali o to, co by od svých rodičů v souvislosti s rozpadem jejich rodiny potřebovali jinak. Ti, kteří se domnívali, že rodiče rozchod, řešení nastavení péče o děti i následné fáze zvládli tak, jak nejlépe s ohledem na své děti mohli, uváděli, že svým rodičům nemají co vytknout. Někteří přitom vyslovovali své pochopení, že rodič za daných podmínek (ovlivněných např. jeho zdravotním stavem či narušeným duševním zdravím) nemohl dělat více.

„Ona dělala všechno, co mohla a co jí ten zdravotní stav dovolil, takže to jsem jí nemohla nijak zazlívat ani.“

(18 dcera – převážná péče matky)

Vyjadřovali-li se mladí lidé ve svých výpovědích k tomu, co by od rodičů potřebovali jinak, jejich doporučení směřovala do různých časových období, tedy do počátků vztahu rodičů, do doby společného soužití rodiny před rozchodem, do fáze rozchodu a řešení nastavení péče o děti a do doby, kdy rodina již nežila pohromadě.

Pokud jde o doporučení zaměřená na **počátek vztahu rodičů**, někteří potomci by jim poradili, aby se rozešli dříve, než si je pořídili. Případně aby vzhledem ke své povaze a životnímu stylu na založení rodiny úplně rezignovali a děti si vůbec nepořizovali. Tyto postoje zastávali ti, kteří uváděli, že rodiče se k sobě svými osobnostmi nehodili a/nebo motivace k rodičovství přinejmenším u jednoho z nich nebyla zralá.

„Aby si mě nepořizoval, když věděl, že na to není připravenej... věděl, že to úplně posral u bráchy, takže se to asi stane i u mě... Takže možná si nás neměl pořizovat, že se fakt měl prostě vyblbnout, vybouřit, mít tu kapelu a být v pohodě a prostě vykašlat se na to, aby měl děti.“

(09 dcera – výlučná péče matky)

„Já jsem v tom vztahu vlastně vznikla jenom proto, že táta chtěl nějak jako jistou mámu, aby mohl mít ty ostatní úlety [paralelní vztahy]. A máma, ta mě zase měla, to mi říkala, že už jí připadalo, že všichni mají děti a ona ještě dítě nemá. Takže já jsem nebyla úplně asi jako vymodlená rodinka, spíš jsem sloužila tady těm věcem. Mohli se rozmyslet, jestli to dítě jo, nebo ne.“

(13 dcera – výlučná péče matky)

„Aby se po tom, co se seznámili, při nějakých větších pochybnostech hned rozešli. Co vím ze vzpomínek ségry, tak ta mi říkala, že bylo vidět, že byli úplně jiní, jako zásadně v některých věcech. A myslím si, že je prostě důležitý o těch věcech komunikovat a vědět, v čem ten člověk se může změnit, což je většinou v ničem. A nakolik já jsem schopnej tu danou ‚nezměnu‘ přijmout a být s ní schopnej žít a pak brát v potaz její důsledky.“

(32 dcera – výlučná péče matky)

K **období společného soužití před rozchodem** se ve výpovědích respondentů vázala touha po zralejším chování některého z rodičů (zachovávat věrnost, nebo se raději rozejít, neutíkat od řešení problémů, neřešit je alkoholem), dále pak po klidu a pocitu bezpečí namísto hádek, či dokonce projevů násilí mezi rodiči, jakož i přání, aby se jim tehdy dostalo vysvětlení, co se to mezi jejich rodiči děje, či aby se (oba nebo jeden z nich) nesnažili setrvávat v nefunkčním vztahu kvůli dětem, které jím ve skutečnosti trpěly.

„Když ten táta vidí, že nedokáže mít jednu ženu, tak ať odejde od mámy a nějak si udrží tu svobodu. Ať je se ženama, kterým nevadí, že je ještě s ostatníma a že ten vztah není třeba úplně vážnej. (...) Věděla, že ji táta podvádí, už když byla se mnou v porodnici, a [zůstala s ním] skoro do mých pěti let. (...) Kdyby to měl bejt asi úplnej ideál, tak to bysme vyrůstali sami bez toho táty, protože fakt ta jeho přítomnost byla spíš nepříjemná, byly tam ty spory a tak.“

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

Z vyprávění vím, že mě držel za nohu z okna, že mě vyhodí. (...) Vzpomínky na to, jak se hádají, nebo že mě [táta] drží a nepustí otevřít dveře mámě, tak to jako není žádná hitparáda.“

(13 dcera – výlučná péče matky)

K fázi rozchodu a řešení nastavení péče o děti se vztahovaly výtky vůči tomu, že rodiče s dítětem o rozchodu a jeho důvodech nemluvili, a pokud jde o nastavení péče, že nedostalo možnost výběru nebo vůbec vyslovit svůj názor. Další výhrady se týkaly toho, že o péči o ně a sourozence vehementně usiloval rodič, který se jim dříve nevěnoval, či že se rodiče nebyli schopní spolu domluvit a povznést se nad své emoce a konflikty, bez ohledu na to, jaké to bude mít pro jejich děti následky (např. že přijdou o kontakt a vztahy s druhým rodičem a se širší rodinou).

„Asi pořádně vysvětlit proč, protože se mě na to samozřejmě taky ptali lidé, že jo... Děti ve škole, když jsem řekl, že se naši rozvádí, tak automaticky byly zvědavý, proč. A to jsem já pak neuměl odpovědět. Ani nevím, co jsem jako říkal v té době.“

(40 syn – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

„Asi mi přišly ty tahanice o nás zbytečné, jako z pohledu tatky úplně, když s náma nebyl.“

(07 dcera – výlučná péče matky)

„Asi aby byli víc schopný se na tom rozvodu domluvit, aby to nerozkolilo celou rodinu napůl, protože já jsem pak ani nebyla v kontaktu s celou tátovou rodinou – s babičkou, sestřenicema, bratrancema a tak. Aby se taky dokázali nad to trochu povznést a myslet na to, jaký to bude mít všechno následky.“

(12 dcera – výlučná péče matky)

V době, kdy rodina již nežila pospolu, by respondenti od rodičů potřebovali, aby své děti drželi stranou vzájemných konfliktů; aby byli schopni sebereflexe, určitého nadhledu, zvládnutí svých emocí a křivd, podstoupení od vlastního ega a vcítění se do pohledu a prožívání druhého rodiče; aby druhého rodiče nekritizovali v přítomnosti dětí; aby spolu dokázali lépe komunikovat, nedělali z dětí své prostředníky, uměli se domlouvat na změnách a vycházet si vstříc; aby spolu dokázali vycházet, zachovávat jeden vůči druhému slušnost a ustáli společná setkání i rodinné oslavy.

„Strašně nesnáším mámino starý vyzvánění na mobilu, protože oni si ještě hodně dlouho telefonovali s výčitkami a řešili nějaký soudní věci. A to bylo vždycky nejhorší, protože... existovaly i hádky po tom telefonu... já jsem z toho měla a i doted, když někdo má tohle vyzvánění, tak z toho mám strašně nepříjemnej pocit a nemůžu to slyšet. Že fakt potřebuju odejít z té místnosti, když najednou někomu začne takhle vyzvánět mobil... Takže se snažit to děcko nějakým způsobem úplně odstříhnout od těch konfliktů... Uvědomila jsem si, že na tohle [na konflikty, hádky a křik] jsem taky strašně citlivá.“

(41 dcera – střídavá péče)

„Schopnost si v danej moment říct – tady už ohrožuju někoho dalšího, o tyhle ty lidi se musím starat, tady si musím odstoupit od ega a chovat se jako rodič. (...) Aby to pak přesně neústilo

v takovýchle věci, kdy člověk nebude schopnej upozadit svý potřeby v danej moment, kdy to vážně potřeba je. (...) A myslím, že tam naprosto chyběla dobrá komunikace.“

(32 dcera – výlučná péče matky)

„Protože máma se s ním rozvedla, ne táta s mámou, tak [táta] trošku jako kritizuje za to mámu, což bych přede mnou nedělal.“

(05 syn – výlučná péče matky, později střídavá péče)

„Spíše podporu a nechávat trošku té volnosti. Mě oba rodiče furt přemlouvali a snažili se mě naočkovat proti tomu druhému a to mi moc ani v rozhodování nepomáhalo.“

(38 dcera – výlučná péče matky)

„Když už teda se nemají rádi a nechtějí se vidět, tak aspoň nějak se k tomu donutit trochu, aby udrželi, nebo nemusí udržovat samozřejmě normální kontakt nebo být kamarádi po tom, co se rozvedou..., ale aby byli schopní nějak ustát společný oslavy a rodinný události.“

(40 syn – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

„Já bych od obou určitě chtěla, aby se mi míř svěřovali s problémama na toho druhýho... Já jsem si toho všimla už i u jinejch lidí, kterým se rozváděli rodiče... Moje rodiče, a i právě jejich rodiče, mají někdy pocit, že musí házet špínu na toho druhýho a ukazovat ty problémy toho druhýho, že jako: ‚No, koukej, zase mi volá tvůj táta.‘ Tak to bych chtěla, aby rodiče se mnou mluvili míř o jejich problémech, abych nebyla prostředník mezi nima.“

(42 dcera – výlučná péče matky)

„Já rozumím, že si ublížili. Ale proboha kolik jim je na to, aby se stále nesnášeli?! Tohle mi přide hrozně důležitý, aby ty lidi se zamysleli – nejenom nad tím, že si to musí vyřešit mezi sebou, kvůli sobě... Ale zároveň, když mám ty děti, (...) tak ten vztah se sice rozpadne, ale ať zůstane na nějaký aspoň slušný úrovni. To je podle mě ideální způsob, jak by to mělo fungovat. A ne, že se budu někde pomlouvat za zádama. (...) Oni neumí reflektovat sami sebe, natož jednání druhýho, pochopit se nějak empaticky. Když vidím, že ani po iks ypsilon letech nejsou schopni si říct nic jinýho než ahoj... Jak si potom člověk má vážit takových rodičů, když vidí, že se chovají jako děti?“

(19 dcera – převážná péče matky)

R: *„Tak určitě, aby nedělali z nás prostředníky svých hádek a svých konfliktů... Že bych hrozně ráda dál žila v takový tý nevědomosti, kdy oni sice budou mít problémy s tím druhým, ať se hádají, jak chtějí, ale nechávají v tom ty děti neutrální. Že bych určitě ty věci, co mi navykládaly obě dvě strany o těch druhých, tak to bych jako nikdy... nikdy jsem to nechtěla slyšet. (...) Aby necítili zášť jeden k druhýmu. Aby přestali být tak sebestředný oba dva a zkusili se podívat prostě na tu druhou stranu a nebyli, nechci říct sobeckými, protože já to slovo hrozně nemám ráda, ale mě nenapadá jinej výraz. Ale asi tak sobeckými a zkusili být empatický k tý druhý straně.“*

(37 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

Další skupina výhrad k období po rozpadu společného soužití rodiny se vztahovala k **chování rodičů vůči dětem** pod vlivem nezpracovaných emocí z rozchodu, zášťe k bývalému partnerovi, ale i obav ze ztráty kontaktu s dětmi a narušení jejich vztahu. Ty by tehdy od rodičů potřebovaly, aby se svými pocity a strachy pracovali a nezatěžovali je jimi. Například aby namísto projekce svých obav, že děti k němu nechťejí, do výčitek, se tento rodič více snažil, aby se i u něj mohly cítit doma, a aby jim usnadnil přesuny k němu tím, že jim pořídí základní výbavu oblečení, hygienických potřeb a podobně, která jim u něj bude k dispozici. Dále by děti ocenily, kdyby se rodič s rozchodem vyrovnával jinak než tím, že se na něj upne, anebo že kvůli nenávisti či nedůvěře k druhému rodiči přestane plnit svoji rodičovskou roli a nebude rozvíjet kontakt, vztah s dítětem a podílet se na úhradě jeho potřeb.

„Určitě aby se na mě táta neupnul. To by byla další rada, kterou bych dala. Ať se naučí fungovat sám.“

(37 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

„Aby tatka se nebál, že ho nebudeme mít rády, a nesnažil se projektovat jeho pocity na nás..., protože my jsme s ním byly úplně v pohodě. Naopak, kdyby nám tam udělal větší domov u něj v domě, tak já myslím, že bysme tam chodily ještě radši a třeba i víc. (...) To, že nám tam udělali ten pokoj, to bylo dobrý. (...) Co by se mi líbilo, kdyby tatka šel a koupil nám tam tepláky, pyžamo, kartáčky... Abysme tam měly prostě takhle vlastních pár věcí, který tam nosíme... Jasně, do školy věci a takhle si přivezeme samy, ale abysme nemusely řešit tyhle věci.“

(03 dcera – nejdříve neformální rovnoměrná péče, později výlučná péče matky)

Pokud se jedná o **další partnerství rodičů a jejich nové rodiny**, výhrady respondentů se týkaly především osoby nového partnera (pokud např. zavinil rozchod rodičů, k rodiči a/nebo jeho dětem se nechoval dobře) a změny jejich pozice coby dětí ve vztahu s rodičem. Zaznívalo, že by potřebovali, aby si rodič našel jiného nového partnera, popřípadě aby neměli dojem, že ho rodič před nimi upřednostňuje a necítily se upozaděni dalšími dětmi, které se v rodině objevily.

„Aby si mamka našla úplně jinýho chlapa, aby si možná tatka našel úplně jinou ženu. (...) Jenomže co by se tím změnilo, stejně by měli někoho jinýho, stejně by měli ty jiný děti, stejně by tam člověk byl navíc pořád.“

(09 dcera – výlučná péče matky)

„Aby to byl normální partner... hlavně ne ten, kvůli kterému skončilo to manželství. Někdo nový, komu bych nevadila, komu by nevadila ségra, aby nebyl zlý nebo nepřátelský.“

(12 dcera – výlučná péče matky)

„Určitě bych nikdy neupřednostňovala partnera před děckem. (...) Jenomže, když si vezmu situaci mojí mámy, (...) peníze nic moc. Do toho zůstala sama s nemocným děckem, což taky není úplně výhra. Jak ta ženská nemá upřednostňovat chlapa, když přijde chlap, kterej má ty peníze, je ochotnej si jí vzít, je ochotnej si vzít to děcko, chovat se k němu v nějakých mezích, že mu nijak neublížíje... A platí všechno. Tak pak si říkám – jak ta ženská to má udělat? To je i teď, když je ségře dvacet dva. Ona ho stejně nemůže opustit, protože furt myslí na ní, jo?“

I když není šťastná. A to věřím, že dělala i se mnou, že to myslela vlastně pro mě dobře, protože díky němu mám vysokou školu, díky němu mám auto, díky němu máme byt, jo? Kdyby on nebyl, tak nevím, žijem v garsonce asi a plácáme to, jak můžem... Prostě všechny matky samoživitelky, chudáci. (...) Věřím, že i když třeba nechtěla, i když věděla, že ho upřednostňuje, ale tak jako co jí zbývalo, že?”

(09 dcera – výlučná péče matky)

Výhrady k samotnému **nastavení péče** se v souvislosti s touto otázkou objevily pouze v jedné výpovědi. Týkaly se velké vzdálenosti bydlišť rodičů od sebe navzájem, ale i od školy, přičemž každodenní dojíždění respondentku žijící ve střídavé péči stálo mnoho času a ubíralo jí prostor na školní přípravu. Bylo by pro ni tehdy jednodušší, kdyby mohla přebývat převážně u jednoho rodiče a mít své věci na jednom místě.

Poslední skupina zmiňovaných potřeb se vztahovala **k přístupu rodičů vůči dětem a dospívajícím** obecně, nikoliv jen v souvislosti s rozpadem rodiny, a lze je shrnout takto: udělat si na ně více času (méně pracovat); více se jim věnovat; projevovat o ně zájem; více jim důvěřovat; hodně je chválit a žádný jejich úspěch či žádnou projev nebrat jako samozřejmost; mít pro ně pochopení (proč určité věci dělají určitým způsobem, či že je nedělají vůbec); dávat jim najevo, že v případě obtíží se na rodiče mohou s důvěrou obrátit, že jim pomohou; umožnit jim sdílet jejich pocity; včas si všimnout toho, že jejich dítě má vážné problémy; zachovávat konzistentnost ve výchově a otevřenost i vůči kritickým názorům dětí.

„Pochvalu, víc pochválit bych potřebovala. S tím mám dotedka problémy. Sebehodnota, na který tedka fakt poslední dva roky těžce pracuju, protože to souvisí s hranicema, se vším... Sebedůvěra... Vždycky bylo bráný v podstatě za samozřejmost, že mám samý jedničky a jsem nejlepší. To byla absolutní samozřejmost, tam neexistovalo nic jinýho. Takže možná nebrat cokoliv od toho dítěte jako samozřejmost je fajn.“

(19 dcera – převážná péče matky)

„U mámy bych potřeboval, aby ke mně měla nějakou důvěru a určitě trochu jiné přístup, než ke mně měla. A u táty zase, aby si udělal víc času jenom na mě. (...) [Máma] určitě teda si na mě taky udělat čas, protože co si pamatuju, tak se mnou snad v životě nebyla v těch věcech, co se normálně dělají, že by se mnou šla do kina nebo takhle někam, to neexistovalo. Máma furt dřepěla na gauči nebo byla někde u tetiček na vínku a mě si moc nevšímala. Její přístup byl takovej, že mi kupovala hodně značkovýho oblečení. Takže měla asi pocit, že když do mě takhle nacpe peníze, tak tím to končí. Což úplně neplatilo.“

(44 syn – střídavá péče)

„Tak bych potřebovala asi víc soukromí, víc důvěry, pak bych byla možná schopnější sdílet i ty svoje věci, že nebylo by to takový to minový pole, kde jsem jako cejtěla, že kdybych něco řekla, že mi něco třeba na matce vadí, tak ona si to jenom vezme osobně...“

(13 dcera – výlučná péče matky)

2. Co děti po rozchodu od rodičů potřebují?

„Že možná i nějaká jako jistota v tom, co se bude dít, konzistentní reakce... moje mamka, to jsem viděla, když vychovávala bráchu, tak dělala tu chybu, že nejdřív něco zakáže, ale když se ‚odnašve‘, tak pak už to je jako dobrý..., i když se to nedodrží. Takže potom... to pubertální dítě, tam hledá samozřejmě ty klíčky, jak to tam jako ukličkovat a... může manipulovat zpátky anebo bejt zmatenej a nějak se tomu přizpůsobovat.“

(13 dcera – výlučná péče matky)

3. Rozchod a jeho vnímání

3.1 Hodnocení rozchodu rodičů – přinesl jim štěstí?

Respondenti šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* na rozchod rodičů nahlíží převážně tak, že oběma – nebo alespoň jednomu z nich – přinesl větší spokojenost. Ti, kteří si vzhledem ke svému věku v době rozchodu pamatovali období společného soužití, si vybavovali hádky mezi matkou a otcem, napjatou, stísněnou atmosféru doma nebo podrážděnost rodiče, který ve vztahu nebyl spokojen. Z jejich pohledu je tedy jednoznačně dobře, že rodiče v tak neuspokojivém vztahu nezůstali.⁶

„I kdyby naši zůstali spolu, že by to bylo stejně blbý. Že by to možná bylo ještě horší než tak, jak to dopadlo. Myslím, že to byla pořád ta nejlepší jako varianta pro nás pro všechny, (...) že kdyby oni spolu zůstali, tak to bude prostě blbý, jako táta se uchlustá podle mě a máma by se zbláznila, protože oni by spolu nemohli být, jako to je fakt. (...) Máma si našla toho partnera, kterej je bohatěj, takže jsem se měli vždycky dobře... S tatškou bysme dost strádali a trpěli.“

(09 dcera – výlučná péče matky)

Tito mladí lidé sdíleli, že sami po určité době od rozchodu zažili uvolnění a zklidnění atmosféry doma. I proto z jejich strany zaznívalo, že není správné snažit se udržet vztah jen kvůli dětem.

„Ona v tom manželství s tatškou byla taková furt zamračená a posledních pár let spala i na gauči, aby nespala s tátou ve stejný místnosti, a byla taková furt jakoby... našťvaná, i se mnou se prala... Ale teď je prostě šťastná...“

(04 syn – výlučná péče matky)

Doma, (...) ne že by to bylo nějaký vyhrocený, ale ta atmosféra byla prostě taková stísněná. Takže si pamatuju, že mi potom bylo líp vlastně, že jsem si říkala, že to je docela dobrý, že se rozvedli a že to asi bylo potřeba. (...) Nemusela jsem chodit do toho bytu, kde byla ta napjatá atmosféra, takže tím se mi dost ulevilo. A jako... no, mamka byla určitě pak spokojenější, táta podle mě moc ne, ten to moc nechtěl, ten rozvod, ne, že by tak miloval mámu, myslím, že to bylo vyhaslý už z obou stran, spíš táta měl větší tu potřebu zachovat tu rodinu. Takže táta to nesl hůř..., což mi vadilo, bylo mi to líto a byla jsem hrozně ráda, když si našel tu přítelkyni, teda teď už jeho manželku. (...) Ve finále oba dva byli ve větší pohodě. (...) Upřímně řečeno, někdy když chodím třeba ke kamarádům, který nemají rozvedený rodiče, a vidím, jak to u nich doma je, tak si říkám, že by se měli taky rozvést, že by to bylo lepší. Občas se na ty páry koukám a říkám si, že takhle fakt žít nechci, že kdybych v takovýmhle vztahu byla, tak se taky radší rozvedu.“

(34 dcera – střídavá péče)

⁶ Tento pohled lze interpretovat optikou teorie citové vazby. Podle výzkumů (např. Bowlby, 1969; Amato & Keith, 1991) děti potřebují především stabilní a emočně dostupné rodiče – ať už žijí spolu, nebo odděleně.

3. Rozchod a jeho vnímání

Jako spokojené vnímají respondenti ty rodiče, kteří aktuálně mají hezký partnerský vztah; nebo se jim jeví spokojenější bez partnerského vztahu než v bývalém partnerství s druhým rodičem.

„Mamka je teď úplně v klidu, dělá si to, co ona chce, má nějaké svoje koníčky. (...) Má tři sourozence, maminku, může být s nima. (...) Tak jí to stačí a je spokojená.“

(07 dcera – výlučná péče matky)

Jestliže se rodiči podařilo navázat šťastnější partnerský vztah, považovali to respondenti za důležité poselství. Vnímali, že zkrachuje-li jeden vztah a člověk se dokáže vyrovnat s těžkostmi spojenými s rozchodem, může si najít jiný, lepší vztah a dosáhnout větší spokojenost v životě.

„Vzal jsem si z toho, že se to takhle stalo [rozvod a nové šťastné partnerství matky], že kdekoliv ve světě je druhá šance, a kdo jí chce, si jí musí najít a prostě se snažit [matka nového partnera našla díky své aktivitě na seznamce].“

(04 syn – výlučná péče matky)

„Ale vím, že potom, když si to sedlo, tak oba dva po tom rozvodu byli šťastný, což by v tom vztahu nebyli. A takhle jsou, takže jsem si z toho rozhodně vzala... že ten pokrok může být, i když se jedná třeba prvně o rozvod, tak potom to může být daleko pokrok do života.“

(45 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

Pochybnosti o spokojenosti, nebo dokonce přesvědčení o nespokojenosti měli respondenti u těch rodičů, jejichž současné partnerství považují za neuspokojivé, nenaplňující, spojené se samotou ve vztahu. Dle mínění svých dětí někteří v novém vztahu uvízli a nezbyvá jim než v něm setrvat – z finančních důvodů či z obav, že už by si nikoho jiného nenašli.

„Taťka, myslím si, ač má přítelkyni, o dva roky starší než já..., ona hodně cestuje a on je ve velkém domě sám a nemyslím si, že je tam úplně šťastný. Myslím si, že mamka se má líp než taťka teď. Taťka sice má peníze, může jezdit s kamarádama pořád někam, ale myslím si, že mu chybí ta rodina. Mít plný dům lidí, aby se o něho někdo postaral.“

(07 dcera – výlučná péče matky)

„Máma šťastná není..., ta je v té zlaté kleci, do které se dostala možná nevědomky. (...) Furt nadává a chce se rozvádět a moc dobře ví, že když se rozvede, tak jako co by s ní bylo, že? (...) Protože by neměla nic. (...) V životě by neutáhla z platu barák, auta a já nevím co... Takže ta není spokojená vůbec, už spoustu let, (...) ale já si myslím, že podvědomě ví, že nemá jinou volbu (...) než v tom zůstat...“

(09 dcera – výlučná péče matky)

Za nespokojené považují děti také ty rodiče, kteří nemají žádný partnerský vztah, pokud se domnívají, že tím tito rodiče trpí. Pak jim jich bývá i líto, o to více, jestliže druhý rodič spokojené partnerství má a opuštěný rodič si rozchod nepřál.

„Mámu podle mě hodně, hodně ten rozvod zasáhnul... ona si od té doby nikoho nenašla. (...) Podle mě táta je šťastnej, máma byla docela dlouhou dobu taky v pohodě, ale tedka, jak je starší a starší a má okolo sebe (...) hodně párů, (...) je taková dost smutná ze všeho...“

(23 syn – výlučná péče matky, později střídavá péče)

3.2 Sdílení dopadů rozchodu s vrstevníky

Do jaké míry děti se svými vrstevníky sdílejí pocity, které v nich rozchod rodičů vyvolává, nebo alespoň fakt, že k němu došlo? Na základě výpovědí mladých lidí se zkušeností rozpadu rodiny se zdá, že malé děti bývají se svými pocity a zkušenostmi osamocenější. V mladším školním věku je častější, že dítě okolo sebe nemá děti s podobnou zkušeností. Současně o svých pocitech mnohdy ještě neumí hovořit, pojmenovat je nebo se v nich vyznat. Riskovat, že se třeba před ostatními rozpláče, nechce. Pokud se s dopady rozchodu potýká, může pro něj být velmi těžké o tom s někým mluvit, svěřit se, a tak to neudělá. Nemusí se tedy ani dozvědět, že jiné dítě ve třídě je na tom podobně.

Z hloubkových rozhovorů s mladými lidmi se zkušeností s rozchodem rodičů dále vyplývá, že ve starším školním věku a v období střední školy rozpadů rodin v okolí dítěte přibývá. Byť i v tomto ohledu jsou patrné regionální rozdíly – zatímco v některých třídních kolektivech již jde o velmi častou zkušenost, jinde stále převažují úplné rodiny a dítě z rozpadlé rodiny se tak svou zkušeností vymyká. Starší děti a dospívající si všímají rozdílů v chování u těch, u nichž se doma něco náročného děje. Spíše zaznamenají jejich smutek, pláč během vyučování a rozpoznají, že se trápí. Jsou rozdíly v tom, do jaké míry starší děti a dospívající chtějí o tom, co se děje, a o svých pocitech mluvit. Někteří s tím nemají žádný problém. Jiní naopak nesdílejí vůbec. Pro další je snazší svěřit se někomu s podobnou zkušeností – jejich pocity, zkušenosti bývají podobné, dokážou se tak pochopit a podpořit, otevřít se jeden druhému, ulevit si („poplakat si spolu“). Na základě sblížení díky této podobné zkušenosti vznikají mnohá hluboká přátelství.⁷

⁷ Různorodé přístupy ke sdílení zkušeností s vrstevníky (od otevřenosti po uzavřenost) z pohledu psychologie odpovídají rozdílným tzv. copingovým strategiím, které si děti a mladí lidé osvojují pro zvládnání nadměrné zátěže. Ti, kteří své zkušenosti sdílejí snadno, pravděpodobně využívají problematicky orientované a sociálně podpůrné copingové strategie – sdílení slouží k emočnímu uvolnění a hledání porozumění (Compas et al., 2001). Naopak vyhýbání se sdílení, stud a obavy ze zranitelnosti (např. rozpláču se před ostatními) jsou známkami emočně orientovaného nebo vyhýbavého copingu. Tento přístup může krátkodobě chránit dítě před nepříjemnými pocity, ale dlouhodobě bránit efektivnímu zpracování situace a zvyšovat riziko obtíží (např. úzkosti, pocity osamění; Sandler et al., 2003). Výzkumy (Compas et al., 2001; Sandler et al., 2003) potvrzují, že děti, které mají možnost mluvit o svých emocích a mají ve svém okolí oporu, zvládají změny v rodině lépe. Vědomí, že v tom nejsou samy – že jejich zkušenost sdílí i někdo další – jim pomáhá.

3. Rozchod a jeho vnímání

„Já jsem to měla s nejlepší kamarádkou takhle, my už se známe od deseti a ona je taky z rozvedené rodiny a taky vnímala plno křivd ze strany táty. A vím, že... to jsme byly o hodně mladší, třeba kolem čtrnácti, že jsme o tom hodně mluvily a prostě jsme si jako pobřečely spolu a tak jsme jako si ulevily. (...) Jak jsem říkala, že někdy pomůže, když vidíte, že jinde je to horší, tak to byl zrovna ten případ pro ni, že ona už si potom třeba neměla tolik na co stěžovat, protože já jsem toho měla víc než ona. Ale jako zase... pomáhalo mi to, že? Hlavně ze začátku, když jsme to ještě obě vnímaly stejně tragicky, tak jsme si vždycky ulevily tím, že nás to i poměrně sblížilo ty stejný problémy.“

(12 dcera – výlučná péče matky)

Pokud se dítě svou zkušeností rozchodu a střídavé péče v třídním kolektivu vymykalo, muselo ostatním vysvětlovat, co je střídavá péče, jak funguje. Mohlo pro něj být snazší prezentovat spolužákům spíše výhody porozchodového uspořádání, které mu ostatní děti mohly třeba i závidět (dárky, dovolené apod.), a přitom zakrývat své skutečné pocity a trápení.

Tak záviděli mi třeba to, že mám ty dva pokoje, že jedu dvakrát na dovolenou. (...) Člověk má třeba čtvery Vánoce ve výsledku, tak jako dítě posbíral dárků, že ani nevěděl, co s tím. To třeba mi ty děti záviděly, že jsem přes vánoční svátky furt jenom objížděla rodinu a dostávala nějaký dárky...

(45 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

„To bylo zase takový to hraný, že jsem říkala: ‚Heč, já mám tady čtyři babičky a mám víc dárků a heč a mám dárky od táty i od mámy a máma má ještě přítele a od něho mám taky dárky,‘ jo? Že to bylo takový to zakrývání za něco, věděla jsem, že to není v pohodě, ale takhle všichni: ‚Jé, ty se máš.‘ Nebo – já jsem dostala mobil od tatky, že? A oni ho nedostali, protože prostě mají tátu doma, že? Jo, takže (...) jsem se z toho snažila dělat přednost, že je to v pohodě a že je to takhle super. A ono to super nebylo, že jo, pochopitelně.“

(09 dcera – výlučná péče matky)

Výpovědi mladých lidí, kteří zažili rozchod rodičů, dále ukazují, že pro kluky někdy může být snazší otevřít se holkám, jelikož mluvit s nimi o niterných pocitech bývá jednodušší. Ti, jejichž rodiče spolu po rozchodu nevycházejí, si kladou otázky, proč tomu tak je, když zažívají, že rozvedení rodiče jejich kamarádů to dokážou, nebo zaznamenávají, že v jiných rozpadlých rodinách jsou vztahy mezi rodiči a chování rodičů vůči dětem naopak ještě horší.

„Samozřejmě jsem nebyl jedinej ve škole nebo z mýho okruhu přátel s rozvedenejma rodičema, takže jsem věděl, že něco takovýho se jako stává. Samozřejmě jsem si nepředstavoval, že se to může stát mně, dokud se mi to nestalo. Naprosto klasicky. Ale zase na druhou stranu jsem věděl, že ty jiný děti mají ty rozvedený rodiče, ale ty rodiče jsou schopný spolu komunikovat. A tak vlastně i mně zároveň vrtalo hlavou jako proč, v čem je ten háček, v čem je ten kříž.“

(40 syn – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

Ti, jejichž rodiče spolu vycházejí a rodina i po rozchodu z jejich pohledu funguje dobře, někdy mívají zábrany o tom mluvit před těmi, kteří jsou z jejich pohledu ve složitější situaci – rodiče se hádají, o své děti nejeví zájem, nevidají se s nimi apod. Zároveň jejich „šťastný“ příběh může být (nejen) pro vrstevníky důležitou korektivní zkušeností – poskytuje jim příležitost dozvědět se, že rozchod nemusí být pro dítě trauma a i po rozchodu spolu rodina může nadále fungovat, když se o to oba rodiče snaží.

„Kolikrát jsem si až připadala trošku jako, že – ježiš, tak já tady nemůžu vůbec nic říkat, oni jsou tady úplně zničený, že se jim rozvádí rodiče, a já se mám dobře z toho, že mamka se odstěhovala. Já jsem si kolikrát připadala, že k tomu nemám co říct nebo že můj názor není úplně důležitý. Přitom vlastně byl, protože to byla zkušenost úplně z druhého konce, než mělo plno těch mých vrstevníků, a tak jsem se spíš držela v pozadí s tou mojí zkušeností. (...) Když jsem byla menší, ještě třeba na základce, tak hodně děckám to připadalo strašně divný a spíš jako takový exot, že byl člověk – ‚u vás to teda funguje, ale to nebude fungovat nikde jinde‘. (...) Když jsem byla starší, tak to vnímali strašně pozitivně, a myslím si, že je dobrý se o tom bavit... protože aby člověk právě jako dospělej si uvědomil, že... to, že rodiče jdou od sebe, vůbec nemusí být negativní zkušenost pro dítě. (...) Že je to pro ně dobrý pohled na tu samou situaci, kterou si oni třeba prošli a byla pro ně nějak traumatická, tak že je dobrý, že to ví i od někoho, pro koho to tak vůbec nebylo. (...) Je asi hrozně důležitý si uvědomit, když tedka každéj druhý nebo třetí se rozvádí, rozchází, že jde to udělat tak, že z toho dítě žádný trauma nemá.“

(39 dcera – střídavá péče)

4. Rozpad rodiny a děti

4.1 Přání, aby se k sobě rodiče vrátili

Výpovědi mladých lidí účastnících se šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* naznačují, že přání, aby se rodiče opět dali dohromady, bývá spíše přechodné, nikoliv trvalé. A nemívají ho všechny děti. Pokud dítě toto přání má, pak obvykle jen po dobu, než se na novou situaci adaptuje a než si život rodiny po rozpadu najde své nové pevné koleje a stabilitu.

V příbězích našich respondentů bylo toto přání součástí jejich tužeb několik prvních měsíců až let po rozchodu rodičů. Vybavovali si ho ti, jimž se rodina rozpadla v jejich mladším školním věku a později. Někteří však pouze připouštěli, že krátce po rozchodu ho patrně mohli pocítovat, když se snažili vyrovnat s novou realitou, která pro ně byla náročná.

„Možná krátce, že jsme si to přály..., dětem, když se jako právě veme ta stabilita a tohle, tak je to chvíli těžký...“

(03 dcera – nejdříve neformální rovnoměrná péče, později výlučná péče matky)

„Já teď zkusím zapřemýšlet, protože to si úplně nevybavuju... Myslím si, že jo. Já jsem to tak asi zažíval. A myslím si, že i sestra. Třeba takové silné okamžiky jako Vánoce... třeba ty první nebo ty další dvě nebo tři, že tam prostě chyběl ten druhý rodič a ta druhá rodina, protože my jsme opravdu třeba o těch Vánocích, tak jsme byli zvyklý, že se tam sešli vlastně úplně všechny babičky, dědové, nejbližší teta, tak tam to bylo jako takové zásadní. Potom třeba na narozeninovejch oslavách. Na takovejch událostech, kde jsme byli zvyklý, že jsme měli oba dva ty rodiče, tak tam to jako, tam si myslím, že jsme to jako takhle cítili. Ale to bylo asi všechno.“

(27 syn – střídavá péče)

Někdy ani sami rodiče po jisté období neměli definitivně jasno, zda svůj vztah ještě neobnoví. To v dětech posilovalo naděje a přiživovalo jejich přání. Obojí pohřbilo, když si jeden z rodičů našel nového stálého partnera.

„A myslím si, že oba dva si tak trošku mysleli, že se k sobě vrátí, i když si nemyslím, že by spolu cokoliv v té době měli, ale právě si pamatuju, že jsme odjížděli někam do lázní a on nás přišel vyprovodit, donesl nám ty kabele a byli na sebe hrozně milí a dali si pusy na rozloučenou. A my úplně s bráchou jsme byli jako šťastný, že prostě – há, mamka s tatkou a zase budou spolu, to je super. No, a pak jsme přijeli z lázní a on už tam nebyl. On se mezitím seznámil s někým, do koho se zamiloval, a odstěhoval se a úplně to ukončil.“

(19 dcera – převážná péče matky)

Existence nového stálého partnerského vztahu mnohdy bývá pro přání, aby se rodiče k sobě vrátili, zásadní stopkou – zvláště pokud dítě vidí, že je rodič v novém vztahu spokojený a s jeho partnerem vychází dobře. Jestliže s ním nevychází, touhu po obnově vztahu rodičů to naopak může podněcovat.

„Hlavním důvodem, proč jsem chtěla, aby byli zpátky spolu je, že jsem si nerozuměla s mamčíným současným manželem.“

(38 dcera – výlučná péče matky)

Významným momentem může být, když nové stálé partnerství naváže i druhý rodič. Pokud má partnera jen jeden, dětem obvykle bývá toho druhého, osamělého líto. Při jejich smyslu pro spravedlnost touží, aby spokojení byli oba rodiče. Když se tak stane, může jim to pomoci přijetí rozchodu dokončit.

„A taky ještě asi pomohlo, když si táta taky našel přítelkyni, že to pro mě bylo najednou jako vyváženější mnohem víc. (...) A pak mi asi přestalo i nějak vadit to, no prostě jsem přijala, že mám teda dva domovy a všechno slavím dvakrát a všechno říkám dvakrát a tak. (smích)“

(46 dcera – střídavá péče)

Přání, aby se k sobě rodiče vrátili, se děti vzdávají, když dospějí k tomu, že rozchod rodičů je pro ně i rodiče lepším řešením než pokračování společného soužití. Některé k tomu potřebují delší dobu, jiným se to podaří záhy.

Rychle od něj upustili či jej nikdy neměli ti, kterým se po rozchodu ulevilo výrazně. Ustaly hádky a napětí. Zažívali klid. Ale také ti, kteří vnímají, že povahy rodičů jsou skutečně těžko slučitelné, že se k sobě nehodí.

Po nějaký době mi prostě došlo, že když jsou rozvedení a mají už jiný partnery, tak jsou asi šťastnější, než kdyby se nějakým zázrakem dali zpátky dohromady. Hlavně tím, jakej vztah naši rodiče po tom rozvodu měli, tak to hodně vylučovalo jakoukoliv možnost, že to ještě dají zpátky dohromady. (...) S tou myšlenkou jsem si přestal hrát, (...) když mi bylo třeba třináct a půl čtrnáct [asi 3–4 roky po rozchodu].“

(40 syn – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

„Jako napadlo mě to párkrát, ale já jsem věděla, že to prostě není možný. Já jsem pak jenom chtěla, aby to po tom rozvodu aspoň bylo nějak lepší...“

(12 dcera – výlučná péče matky)

„Myslím si, že každý z nich je úplně jinde... Víím, že s otcem je velmi těžká komunikace, protože on dokáže být strašně arogantní, mamka je občas strašně jednoduchá, takže tam už jenom v tomhle by to jako těžce nešlo, a jsem ráda, že se rozvedli. I když samozřejmě to spolu nese spoustu různých traumat a tak. A bolísteček. Ale víím, že ti dva se k sobě se nehodili nikdy, a čím jsou starší, tím míň se k sobě hodí...“

(19 dcera – převážná péče matky)

Další skupinu, jež po obnovení soužití rodičů dle svých slov nikdy nezatoužila, představují ti, kteří byli při rozchodu rodičů tak malí, že na společný rodinný život nemají žádné vzpomínky. Nevybavují si tedy ani žádné společné zvyklosti, rituály, které by rozchodem ztratili. Naopak, na život v rozdělené rodině jsou zvyklí a partnery rodičů zpravidla mají rádi.

„Já jak to tak prostě mám odmala, tak jsem zvyklá na to, žít s tatškou, s tatky ženou a s mamkou zvlášť. Někdy i ve škole to bylo těžší, že naši nežili spolu kvůli učení, (...) ale asi mi to nějak nevadilo, nepřála jsem si to asi nikdy. (...) Asi bych si nepřála, aby se naši vrátili k sobě, protože bych... neměla tak skvělého malého bráčku, jako mám teď. A bylo by asi všechno úplně jinak.“

(24 dcera – střídavá péče)

Zvyk na porozchodové nastavení, na nové partnery a sourozence, nicméně uváděli i někteří z těch, jejichž rodiče se rozešli v jejich školním a pozdějším věku. Soužití rodičů už si tedy ani oni dnes již nedokážou představit.

„Já jsem na tohle zvyklá a už mám zaregistrovanou mamku s jejím novým manželem a tátou s jeho novou manželkou. Už si je neumím vůbec představit spolu.“

(34 dcera – střídavá péče)

4.2 Připomínky ztráty

Mladí lidé v rozhovorech mnohdy spontánně zmiňovali, že byť rozchod rodičů dávno přijali, v jistých chvílích zažívají, či dříve zažívali, určitou lítost nebo závist. Stává se to při sledování filmu s pohodově a bezstarostně působící rodinnou atmosférou, při návštěvě kamarádů, kteří žijí ve spokojené úplné rodině apod. Jde zkrátka o obyčejné či slavnostní chvíle pospolitosti a domácí pohody úplné rodiny, které se jich dotýkají tím, že hledí na něco, co ztratili nebo ani nikdy nezažili.

„Jediné, co si myslím, že mně bylo fakt líto, když kamarádi byli někde s rodičema obouma, tady to, že jsem taky chtěla jet někde s obouma rodičema, chtěla jsem vlastně zažít tu srandu s nima, někde doma, něco dělat, takhle všichni spolu.“

(07 dcera – výlučná péče matky)

„Jak říkám s těma kamarádkama, jak jako jsem viděla, jak mají hezkou takovou rodinku, tak jsem to taky vždycky chtěla, z toho mi bylo smutno, že jsem viděla, jaký mají hezký vztahy s tím tátou, z toho mi bylo smutno, no. To jsem chtěla vždycky mít takovej lepší vztah. A vlastně, aby... no, abysme měli možná i dva rodiče doma.“

(11 dcera – výlučná péče matky)

„Koukala jsem na jeden seriál, kde byla jedna taková hrozně šťastná rodina, tak mi to bylo vždycky líto, že to takhle nemáme, že prostě nejsme vždycky ve čtyřech u toho jako stolu. Ale... ale to bylo jenom občas, jenom, když jsem koukala na ten seriál.“

(34 dcera – střídavá péče)

„Ta úplná rodina mi chyběla hodněkrát, že to jsem záviděla i kamarádkám nebo doted závidím, že mají to jedno místo a že to je pro ně ten domov jako takovej...“

(37 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

„Občas jsem záviděla spolužákům, kteří měli Vánoce všichni společně. Nejhorší to vždycky bylo na ty svátky, kdy jsem se musela rozhodnout, u koho budu, jestli u mamky, nebo u tatky, tak mě to vždycky nejvíc mrzelo...“

(38 dcera – výlučná péče matky)

„U nás doma furt běží rádio nebo hrajou desky, takže není ticho, ale tak nikdo si tam moc jako nepovídá. (...) Že jak je tam o toho jednoho člověka míř, tak je tam nějak jako o jednoho člověka míř živo nebo jak to říct. (...) Když bývám u přítele doma... bydlí v domečku s obouma rodičema, ještě má ségru, když tam jsme všichni, tak je to taková úplně jiná atmosféra... někdy je mi líto, že jsem jí nezažila..., že si tam někdo povídá anebo běží televize, někdo si čte a takový víc jako živo a takový víc jako... jiný pocit.“

(41 dcera – střídavá péče)

4.3 Společná setkání původní rodiny

Výpovědi mladých lidí účastnících se šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* naznačují, že **situace, kdy je původní rodina, tedy rodiče a děti, pohromadě, si užívají a stojí o ně pouze děti, jejichž rodiče spolu vycházejí dobře.** Jde o rodiny, kde se rodičům navzdory rozchodu podařilo zachovat dobrý vztah či se časem naučili zase spolu vycházet. Pokud spolu rodiče nevycházejí, děti se spíše snaží vyhnout jejich konfliktům a útočné komunikaci, při nichž se cítí nepříjemně, a napjaté atmosféře, která by jejich setkání provázela. Společné chvíle v kruhu všech členů původní rodiny tedy nejenže většinou nezažívají, ale ani po nich netouží. To platí i pro ty, kteří mají dojem, že rodiče jsou natolik rozdílní, že by si společné setkání nikdo z přítomných stejně neužil.

„Oni fakt moc nevycházeli, tak to bylo takový jako nepříjemný, když by se někde ukázali oba...“

(44 syn – střídavá péče)

Ti, kteří od útlého věku žijí ve dvou striktně oddělených rodičovských světech – ať už v převážné péči jednoho z rodičů, či ve víceméně rovnoměrné péči obou – jsou již na jejich oddělenost natolik navyklí, že po jejich propojení společným setkáváním mnohdy ani netouží, či necítí jeho potřebu. Nicméně pokud k takovému setkání dojde a proběhne v klidu, má pro ně význam a jsou za něj rádi.

„Kdyby se rozešli a bylo mi třeba dvanáct, tak je to jako úplně jiná situace, než když mi byly tři a já jsem si vlastně nic nepamatovala, jo? Takže vůbec nevím, jaký to bylo, když oni byli spolu, jestli někdy spolu byli nebo jestli jsme byli všichni spolu někde. Prostě nevím. Takže možná proto, že tím, že jsem to ani neměla v té hlavě, že bych se na to pamatovala, tak jsem to možná ani jako nepotřebovala, ale nedokázala jsem si to ani představit, že by se to mělo stát vůbec taková věc...“

(09 dcera – výlučná péče matky)

„Já si myslím, že v podstatě jak se to ani nestává tak často, tak jakoby mi to... asi jsem radší, když je to dohromady, ale nutně to jako... není to, že bych to... jako potřeboval bejt s obouma rodičema najednou, spíš jakoby už, jak jsem zvyklej na to, že jeden a druhěj jako, část světa v podstatě, tak že se to ani moc nekříží, není to úplně něco, po čem bych toužil nebo bych potřeboval, ale jako je to fajn, někdy občas jo.“

(05 syn – výlučná péče matky, později střídavá péče)

Situace, kdy by se původní rodina nacházela na jednom místě pohromadě, část dětí vůbec nezažívá. Někteří respondenti zmiňovali, že k takovému setkání dojde pouze při nějaké významné příležitosti dítěte, kterou si ani jeden nechce nechat ujít (sportovní zápas, besídka, promoce), na které oba chtějí být přítomní. Pozdraví se, a jelikož tam nechtějí být spolu, usadí se každý jinde. Dítě přitom vnímá, komu z rodičů je přítomnost toho druhého nepříjemná více. Jestliže dítě naopak zaznamená, že rodiče jsou schopni se spolu nenuceně bavit a setrvat ve společnosti toho druhého, přispívá to k pozitivnímu dojmu dítěte ze setkání rodiny i vlastní akce, neboť má možnost si ji více užít. V některých rodinách ke společnému rodinnému setkání dojde zcela výjimečně při řešení důležitých záležitostí dítěte, jako je třeba výběr střední školy, změna v péči, popřípadě při řešení výchovných situací. Pokud dítě, řešící stále vzájemný nesoulad rodičů, zažije jejich náhlé spojení se „proti“ němu, může pro něj být taková výrazná změna v rodinné dynamice i výzvou.

„Vím, že dvakrát se rodiče sešli kvůli tomu, že se mnou chtěli něco řešit. To vím, že mě vždycky hrozně naštvalo, protože nebyli schopný spolu fungovat, ale já jsem udělala něco špatně a oni najednou začali dělat, že si spolu hrozně rozumí a že vlastně dokážou společně se postavit proti mně a že jako budou v pohodě a že mě vychovají najednou jako společně. To mě vždycky úplně dopalovalo. (...) Mě na tom nejvíc asi naštvalo to, že se takhle jako spojili proti mně, bych řekla. A přitom jsem věděla, že spolu vůbec nefungují. Najednou jsem to brala jako zradu obou dvou stran...“

(37 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

Někde i po rozchodu původní rodina tráví pohromadě důležité svátky, jako jsou Vánoce, Mikuláš, dodržuje během nich své tradice (např. společná procházka po městě), a/nebo společně slaví narozeniny a svátky dětí. Zatímco jedni uváděli, že se o tyto společné oslavy rodiče snažili zejména v prvních letech po rozchodu, kvůli nim dětem, jiní si odnesli dojem, že se tak dělo proto, aby ten druhý z rodičů, který je neměl mít v péči, nebyl v tak důležitý den sám. V některých rodinách při těchto oslavách vládla víceméně pohoda, někde panovala určitá nervozita. Tradice společných oslav v mnoha rodinách ustala nebo byla přerušena, když si jeden z rodičů našel nového partnera.

„Mně se zdála hezká ta snaha od rodičů. (smích) Ne že by to byl takovej odvaz, protože to bylo – tak tady sedíme a jako že v pohodě, jo? Trošku rozpačitý, ale zdálo se mi to od nich hezký, že se snažej.“

(34 dcera – střídavá péče)

„Nejdřív jsem z toho byla taková asi jako nervózní, že prostě... aby se kvůli nějaké blbosti... jako oni by se jako nepohádali nebo takhle, ale nějaký takový to odseknutí nebo něco

takovýho, že jsem jako se bála takové té jako nepříjemné energie, nebo jak to říct, aby prostě na Vánoce nebyla nějaká napjatá atmosféra.“

(41 dcera – střídavá péče)

Některé děti zažívají společné chvíle, víkendy a dovolené s oběma rodiči díky tomu, že oba rodiče stojí o to, udržet si společnou partu přátel ze studií, později v podobě spřátelených rodin, a i po rozchodu se účastní jejich společných akcí oba, byť každý zvlášť. Děti tam zpravidla cestují a na pokoji pobývají s tím rodičem, na kterého právě vychází péče o ně. Pro respondenty jsou takové společné zážitky s oběma rodiči důležité a užívají si je. Někdy se těchto akcí účastní i noví partneři rodičů a děti z jejich vztahu.

„Ty víkendy, když byli spolu, tak byly super. Tam jsem si to hrozně užil. Protože člověk je tam s oběma, a když něco chce řešit s jedním, tak to prostě řeší s jedním, a když něco chce řešit s druhým, tak to řeší s druhým.“

(23 syn – výlučná péče matky, později střídavá péče)

Výpovědi respondentů svědčí i o tom, že se setkávání původní nukleární, ale i širší rodiny (prarodiče, tety a strýcové z obou stran) může obnovit časem. V několika rodinách se tak stalo na přání dítěte u příležitosti oslavy osmnáctých narozenin či maturity. Od té doby se rodiny scházejí pravidelně, i vícekrát do roka.

R: „Jsem velice společenská a mám ráda rodinné oslavy a máme to v rodině nastavený tak, že když mám oslavu narozenin, tak může přijet i táta, může přijet i máma, můžou přijet jejich partneři, i jejich rodiny. (...) Když mně třeba bylo, já nevím, dvacet čtyři dvacet pět a dělala jsem oslavu na chatě, tak se tam normálně tyhle ty rodiny všechny sjely. Táta se svojí novou ženou a jejich dítětem, byla tam moje mamka, její rodiče, tátovi rodiče, takže ty rodiny spolu obě dvě celý vyjdou. (...) Moje mamka má třeba skvělejší vztah s mamkou mého táty, že za ní třeba občas jede. (...) Dají si kafe, volají si, takže to je velký plus podle mě v tom rozvodu, když v rámci té rodiny tam nejsou žádný další rozbroje a hádky.“

T: Bylo to tak vždy?

R: Nebylo. Nebylo to sice, že by na sebe házeli špínu a tak, ale vlastně až teď v dospělosti, když jsme si to mohli trošku diktovat my [již dospělé děti], jaká bude rodinná oslava, tak se to začlo dělat tímhle stylem, že si je pozvem všechny a prostě, ať si spolu ty lidi vyjdou – a oni nakonec vyjdou. Samozřejmě to poprvý byl risk, že se to nemusí vůbec povést. (smích) Ale povedlo se to. (...) A všichni spolu vyjdou moc hezky. (...) Oni si i spolu [vzhledem ke společným zážitkům z doby před rozchodem] mají co říct. (...) Takže vlastně je to pro všechny podle mě docela přínosný, že se občas viděj a tak.

(45 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

5. Zkušenosti dětí a rodičů se střídavou péčí

Sdílená péče, respektive více či méně intenzivní zapojení obou rodičů do péče o děti po rozchodu, se podle Smyth et al. (2016) nyní objevuje jako nová forma rodiny. Děti z tohoto uspořádání mohou profitovat, současně se však ukazují i některá rizika, která souvisejí především s jeho nastavením, potřebami dítěte a podmínkami v konkrétní rodině. Zatímco v jedné rodině dítě v daném nastavení může velmi dobře prospívat, v jiné rodině mu může působit značný stres a chaos (Sadowski & McIntosh, 2015) – zejména pokud jsou děti velmi malé, nastavení je rigidní, nepružné a neodpovídá potřebám dítěte, je zde výrazný rodičovský konflikt, jsou odůvodněné obavy o bezpečí dítěte nebo rodiče či pokud se některé z těchto faktorů vyskytují současně (Smyth et al., 2016; viz tabulka 5.1). Jelikož se víceméně rovnoměrná péče vyskytuje častěji v rodinách, v nichž jsou rodiče schopni kooperovat, zdá se, že rodiče i odborníci jsou vůči těmto rizikům přirozeně vnímaví. Z metaanalýz dosavadních studií (Smyth et al., 2016) vyplývá, že víceméně rovnoměrná péče bývá praktikována zejména rodiči s vyšším vzděláním, se dvěma příjmy – v porovnání s jinými rodinami vyššími, s flexibilnějšími časovými možnostmi zaměstnání a bydliště v blízkosti. Otcové v těchto rodinách se častěji zapojovali do péče o děti již před rozchodem. K tomuto typu uspořádání spíše dospějí rodiče, kteří se respektují ve svých rodičovských rolích, spolupracují, dokážou se vyhnout konfliktům v komunikaci či je zvládnout, jsou schopni kompromisu a dohod, které jsou pružné a orientované na potřeby dětí. Oproti tomu u rodičů s vysokou mírou rodičovského konfliktu se víceméně rovnoměrné rozdělení péče mnohdy jeví jako produkt jejich konfliktu než zaměření na zájmy dětí a častěji bývá dosahováno se zapojením soudů. Výsledky našich šetření *Dítě v rodičovském konfliktu 2021, Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu? a Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* jsou s těmito tezemi v zásadě v souladu (Lehmann & Barvíková, 2023; Höhne et al., 2024).

Tabulka č. 5.1 Hlavní oblasti a podmínky při zvažování vhodnosti sdílení péče o dítě po rozchodu

Oblast	Hlavní podmínky
Bezpečí a emocionální jistota	<ol style="list-style-type: none">Oba rodiče jsou schopni zajistit dítěti fyzické bezpečí.Oba rodiče mají vůči dítěti vytvořený pečující vztah, který mu poskytuje adekvátní pohodu a podporu.Uspořádání péče neexponuje dítě násilnému nebo ohrožujícímu chování ze strany jednoho či obou rodičů a nezpůsobuje, že by některý z rodičů žil v obavách.Uspořádání péče chrání dítě před vystavením rodičovskému konfliktu, pohrdavému nepřátelství, extrémnímu nevyřešenému hněvu nebo smutku a/nebo dysfunkční komunikaci.
Kvalita rodičovství a vztah rodič–dítě	<ol style="list-style-type: none">Uspořádání péče zajišťuje, že vztahy mezi rodiči, které dítě zažívá, jsou podpůrné, a dítě není vystaveno péči, jež by mu opakovaně působila psychickou nepohodu, ať už v důsledku opomenutí, nebo jednání. Současně jsou případné známé nedostatky v rodičovském přístupu vyvažovány jinými podpůrnými vlivy.Je to také uspořádání, které podporuje pohodu rodičů a minimalizuje rodičovský stres.

pokračování tabulky

Oblast	Hlavní podmínky
	c. Dítě si užívá podpory milujících dospělých, není vystaveno interakcím se členy rodiny (včetně nevlastních rodičů, nevlastních sourozenců a prarodičů), které jsou pro dítě opakovaně stresující nebo podkopávají vztah dítěte s jedním nebo oběma rodiči.
Faktory související s dítětem	a. Uspořádání péče vychází z úplného pochopení vývojových potřeb konkrétního dítěte a jeho názorů na život po rozchodu.
Povaha a výkon uspořádání péče	<ul style="list-style-type: none"> a. Uspořádání péče je strukturováno a vykonáváno rodiči způsobem, který dítěti vytváří zkušenost propojeného rodinného života. b. „Podmínky“ uspořádání péče upřednostňují vstřícnost a flexibilitu, která se přizpůsobuje potřebám dítěte. c. Období přechodu a předání dítěte probíhají tak, aby byla pro dítě co nejméně stresující. d. Potřeba dítěte mít přístup k aktuálně nepřítomnému rodiči je podporována a umožňována přítomným rodičem. e. Dítě je podporováno v plánování a koordinaci, které sdílené rodičovské uspořádání vyžaduje, zejména u logisticky složitějších časových rozvrhů.
Praktické otázky	a. Rodiče disponují potřebnými zdroji k podpoře uspořádání sdílené péče, což zahrnuje dostatečné finanční prostředky, flexibilitu v pracovním režimu, geografickou blízkost k druhému rodiči a podporu nových partnerů a dětí.

Zdroj: Smyth et al. (2016, 162–163)

Lamb (2016) na základě analýzy dostupných studií uvádí, že většina dětí má smysluplné vztahy s oběma rodiči a po rozchodu těžší z možnosti udržovat s nimi smysluplné kontakty. Mezilidské vztahy jsou dynamické, a jsou tedy závislé na neustálých příležitostech k interakci. Ukazuje se, že jen krátké společné večeře a občasné víkendové návštěvy nestačí k pěstování a udržování vztahů s rodiči v pro dítě potřebné kvalitě a významu. Tam, kde se již před rozchodem do péče o děti zapojovali oba rodiče,⁸ by tedy součástí porozchodového nastavení péče měly být společné všednodenní a víkendové aktivity spojené s přespáváním u obou rodičů. Ze zapojení obou rodičů do porozchodové péče netěží pouze děti, které ani před rozchodem neměly smysluplné, podpůrné vztahy s oběma z nich, a dále pak ty, jejichž rodiče jsou příliš svázáni rodičovským konfliktem, než aby dokázali vnímat potřeby svých potomků a reagovat na ně. V takových případech může být podle závěrů Lamba (2016) v dlouhodobém zájmu dětí spíše omezený, pokud vůbec nějaký, kontakt s rodičem s takto sníženými rodičovskými kompetencemi.

⁸ Výsledky šetření *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu? a Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* nicméně naznačují, že rozchod mnohdy může být pro otce, dosud se v péči o děti výrazně neangažujícího, impulsem k tomu, že své zapojení do péče o děti přehodnotí a začne se jim věnovat s mnohem větší intenzitou.

5.1 Adaptace dětí na změny prostředí

V souvislosti s praktikováním rovnoměrné péče mnohdy bývají popisovány potíže s adaptací dětí na změny výchovných prostředí, projevující se neochotou k přesunu, změnami nálad a chování trvajícími několik hodin i více dnů po příchodu do domácnosti druhého rodiče a někdy i somatickými obtížemi (např. bolesti břicha, hlavy, ekzém, zvýšená nemocnost), které předcházejí změně prostředí, respektive kontaktu s určitým rodičem. Jindy se třeba dítě samo stahuje z kontaktu s rodičem, s nímž právě není.

„Jsou zvyklý mít jednu bublinu s tátou, jednu bublinu se mnou.“

(34 matka – střídavá péče)

„Vím to i od mejch kamarádek, který jsou rozvedený, (...) tak když to dítě odjíždí – já tady, mamínko, chci být s tebou‘. Pak je u táty a ani jednou ti nezavolá samo od sebe. (smích) Ale to vždycky právě těm kamarádkám se snažím vysvětlit, že prostě oni přejdou do jinýho světa a člověk jim to nemůže mít za zlý a nesmí jim to vyčítat, protože my jsme jim tohle [rozchodem] upletli.“

(03 matka – nejdříve výlučná péče, později střídavá péče)

Jsou tyto obtíže nedílnou součástí rovnoměrné péče, či se u dětí za jistých podmínek vyskytovat nemusejí? V šetření *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?* problémy dětí v souvislosti se změnou prostředí zmiňovali rodiče z rodin, které se dle jejich výpovědí vyznačují například nedobrými vztahy mezi rodiči, u jedné či obou stran přetrvává nedořešený konflikt, ať už skrytý, nebo otevřený; jeden či oba rodiče děti popouzejí vůči druhému rodiči nebo děti rodiče slýchají vyjadřovat se o druhém negativně; dítě a jeho potřeby nejsou jedním či oběma rodiči vnímány s empatií; rodič se dítěti v době jeho pobytu u něj (příliš) nevěnuje; rodičovské domácnosti fungují jako dva odlišné světy s rozdílnými pravidly; dítěti rovnoměrná péče, případně její aktuální nastavení nevyhovuje nebo o kontakt s jedním z rodičů nestojí, či z něj má dokonce strach.

„Ale i dodneška syn [17 let v době výzkumu], když tam jede, tak tady stojí a vždycky se na mě větší, on je o hlavu větší než já a říká: ‚Mami, já tam nechci, to je údolí nudy, já tam zase umřu.‘ A pak řekne: ‚Já vím, že musím.‘ A odjíždí. On je taky trošku hérečka, jako že si z toho dělá srandu a trošku přehrává, ale asi tam je něco pořád, no.“

(03 matka – nejdříve výlučná péče, později střídavá péče)

„Před návštěvou dva tři dny pravidelně bolest břicha, nepozornost, roztěkanost, k matce se jí nechtělo, takže jsme to řešili s tím psychologem. Potom po návratu od matky zase dva dny, než se dostala jako vůbec do své kůže, tak to nějakou dobu trvalo. (...) Ty prostředí byly absolutně rozdílný, rozlišný, takže to pro to dítě musel být nějaký stres, muselo to být náročný.“

(39 otec – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

„Jezdil z tama zamklý jednu dobu, byl takový, že prostě nic neřekl... v autě... až se rozpovídal, řeknu třeba, po půl hodině, že my to máme hodinu a půl zhruba cesty, tak po půl hodině už začal třeba... Nebo jsem ho já musel nějak nakopnout, že jsme se zastavili na benzince, koupil si tam něco a takhle. Ale jezdil z tama takový zamklý. Bylo vidět, že prostě tam něco ho trápí. A říkám, on to dusil v sobě, byly doby, kdy fakt on neřekl nic, nechtěl o tom vůbec mluvit.“

(21 otec – původně výlučná péče otce, později střídavá péče)

Někdy jsou tyto obtíže pouze přechodného rázu a po určitém čase vymizí. Dočasný výskyt potíží s adaptací dítěte v mladším předškolním věku byl zaznamenán například po přechodu z výlučné péče matky na víceméně rovnoměrnou péči (důvodem bylo, že dítě nikdy předtím s otcem nežilo, matka otci a dítěti od jeho narození bránila v kontaktu, přechodu na víceméně rovnoměrnou péči na základě autoritativního rozhodnutí soudu bezprostředně předcházela kontakt v rozsahu jedné hodiny za čtrnáct dní). V některých případech k odeznění pozorovaných potíží stačila změna nevyhovujícího předávacího dne či úprava intervalu střídání prostředí (např. kvůli únavě z častých změn). Někde pomohlo pořízení dítětem oblíbeného zdroje zábavy i v druhé domácnosti (herní počítač). To, že adaptační reakce dítěte je individuální záležitostí, vyplývá jednak z předpokladu, že mezi jednotlivci jsou přirozeně rozdíly v jejich potřebách, míře citlivosti a resilience, a jednak z různých zkušeností s adaptací na výchovné prostředí u sourozenců.

Pokud jsou změny v chování a nálad trvalým průvodním jevem změn prostředí, projevující se z pohledu rodiče například jako „rozjetost“, divokost, hlučnost, podrážděnost, vyplatí se podle zkušeností respondentů dopřát dětem po změně prostředí klid, nežádat po nich daný večer žádné povinnosti, poskytnout jim i sobě čas se na sebe navzájem opět naladit.

„A pak se přiblíží zase ten pátek a v ten pátek ty děti přijedou, nevím, jestli to tak mají všechny matky, ale samozřejmě ty děti, jak byly v jiném prostředí, tak jsou přizpůsobeny jinému prostředí, takže takový to sžívání nebo něco tam není úplně optimální a vždycky je to, že mně přijdou hrozně takový jako rozjetý a drzý. Hlučný a (...) strašně živý. A vím, že si na sebe musíme zase zvyknout, že je ideální... když je ničím neprudím, když jim nechám klid večer, aby se trošku srovnaly. Já se srovnám a prostě od soboty už nám to jede zase dobře. Ale vždycky ten pátek byly takový jako... několikrát jsme se vyloženě jako kously. A já jsem pak zjistila, že to je prostě vyloženě to psychologický srovnávání pro ně sem, i pro mě jako... Ale taky to tedka už je čím dál lepší všechno...“

(34 matka – střídavá péče)

Jako významná se ukazuje příprava dítěte na změnu prostředí, její načasování a atmosféra. V některých rodinách se v tomto směru osvědčilo, že dítě přechází mezi domácnostmi rodičů prostřednictvím školního vyučování, neboť škola a třídní kolektiv pro něj představuje svou neměnností jistotu a jeho niterné přepnutí mezi dvěma rodičovskými světy se díky tomu neodehrává v ostrém střihu jednoho okamžiku. Podle výpovědí respondentů děti velmi špatně snášejí, pokud jsou kvůli přesunu a zejména nutnosti si zabalit vytrhovány z aktivity, do níž jsou právě zabrány, nebo se balení odehrává v době, kdy jsou již naladěny na odpočinek (páteční odpoledne po týdnu

školních povinností), o to více, jestliže ho provází napětí a stres z nutnosti dorazit k druhému rodiči přesně ve stanovený čas (bez tolerance rozpětí) a hrozba případného konfliktu mezi rodiči.

*„Totálně nesnášejí, že prostě něco dělají, najednou: ‚Jé, kluci, je šest hodin, musíme, jinak bude máma zase prudit, že jdeme pozdě.‘ (napodobuje odmlouvání kluků) ‚Éééééééééééé...‘ Ted jim všechno půl hodiny trvá, je to prostě najednou vytrhnutí z nějakýho režimu – pošlu tě někam jinam. (...) Kdybysme měli dvoupatrovej barák, v každým patře toho baráku dva byty nebo v paneláku v jednom vchodě, kde oni by jenom sešli dolů patro, tak by neměli ke střídavce vůbec nic a byli by naprosto spokojení. A ještě, kdyby tam byla třeba nějaká **flexibilita, že to je, já nevím, kolem šestý hodiny plus mínus půl hodina.** (...) Nejvíc na tom vadí, že je to v šest hodin a v šest hodin už bysme tam měli bejt, a když přijedeme v šest deset, tak je zase oheň na střeše. (...) A teď vždycky sbalit ty věci všechny, nic nesmí zapomenout, tak to je jakoby úplně stresovej okamžik.“*

(37 otec – střídavá péče)

„Mně i dětem, nedělá dobře ten předávací den v pátek. (...) Už čtvrtek vlastně... braly – ježíš, to je poslední večer, co jsme tady spolu! Tak prostě většinou si pustíme něco, dáme si popcorn a uděláme si hezkej večer. A v ten pátek, tak to je prostě, že přijdou ze školy, ještě řeší nějaký školní povinnosti a pak to je najednou (...) ‚už se balte k tátovi‘. A já je musím buzerovat třikrát jako, aby si teda sbalily všechny věci, nic nezapomněly, aby se na to nevykašlaly. A přitom oni už jsou nastavený, že mají víkend, a už by chtěly mít ten klid a nic nedělat a aktovku hodit do kouta a nestarat se o nic. A vlastně nemůžou. Tedka teda všechno pobrat a s takovým tím kňouráním, občas mně i právě brečely, když se měly předávat, ale to jsme pak nějak jako rozchodily...“

(34 matka – střídavá péče)

Součástí přípravy dítěte na změnu prostředí je i to, jak rodič mluví o druhém rodiči a o tom, co jej s ním v čase, který stráví spolu, čeká. Tedy zda ho od kontaktu s druhým rodičem svým sdělením hodlá spíše odradit, či ho na něj pozitivně naladit.

„Ze strany ex tam byla taková ta manipulace dětí proti otci. Někdy se stávalo, že děti byly odtažitý, když přišly od ní, jako takový negativní postoj. Ale pak se to vždycky zlomilo. Vrátilo se to jakoby do normálu. (...) Já jsem o tom samozřejmě s kluky mluvil, bylo tam z její strany takový to strašení dětí jako, že je tatínek zbije, a já nevím, co všechno ještě, takovýhle kraviny. Jenže ty malý děti ještě nemají svůj rozum a věří tomu.“

(06 otec – střídavá péče)

„Nějak se jí vždycky snažíme naladit, aby to bylo něco, na co se těší. (...) Že jsem třeba říkala ‚v pátek už přijede tatka a ten už se na tebe strašně těší‘ a tak.“

(13 matka – víceméně rovnoměrná péče nesezdaných)

Žádné obtíže s adaptací na změny výchovného prostředí u svých dětí nezaznamenali respondenti z rodin, kde oba rodiče své jednání od počátku podřizovali tomu, aby děti rozchod a jeho dopady co nejlépe zvládaly, tedy i přechody mezi jejich domácnostmi. Pokud mezi nimi byly nějaké neshody, děti do nich nevtahovali a o druhém rodiči před nimi mluvili hezky a s respektem. Mezi sebou

udržovali korektní či přátelské vztahy a komunikaci. Jejich děti byly odmalička zvyklé, že se na péči o ně podílejí oba. Někde bylo už před rozchodem zvykem, že děti často trávily čas s každým z rodičů zvlášť. Mezi výchovnými styly obou rodičů a pravidly v jejich domácnostech nebyly velké rozdíly, oba rodiče se vyznačovali velkou mírou empatie vůči potřebám dětí a značnou ochotou se jim přizpůsobovat. Potíže v adaptaci nejevily děti, které byly rovnoměrné péči uvyklé od útlého věku (mladší předškolní věk), pokud od počátku byla nastavena pozvolně (krátké intervaly střídání) a citlivě vůči jejich potřebám.⁹

5.2 Stesk dítěte po druhém rodiči

Výpovědi respondentů, kteří při střídavé péči stesk po druhém rodiči sami zažívali, naznačují, že někdy ani samo dítě neví a nedokáže říci, proč se stesk objevil a co potřebuje.¹⁰ Stesk byl respondenty coby dětmi pocítován například večer před usnutím, ale také pokud se dělo něco náročného, s čímž si nevěděli rady (například s domácím úkolem, neboť právě nepřítomný rodič by byl trpělivější a nápomocnější), nebo došlo-li v domácnosti, kde zrovna aktuálně pobývali, ke konfliktu. Zejména jestliže tohoto konfliktu byli účastni.

„Vzpomínám si na nějaký doby, že jsem třeba byla u táty a brečela jsem, že se mi stýská po mámě, nebo naopak. Ale jak jsem to měla vlastně po těch třech dnech, tak to vlastně pak už bylo v pohodě, že jsem... většinou to bylo třeba večer, když jsem usínala. Pak už to bylo v pohodě...“

(24 dcera – střídavá péče)

Podle zkušeností respondentů při stesku po druhém rodiči pomáhá, když si dítě může s druhým rodičem zavolat, napsat, ale i to, když rodič, u něhož dítě právě pobývá, jej za druhým rodičem dopraví, případně může-li se dítě za ním vydat samo (u starších dětí), aby s ním mohlo strávit třeba jen hodinu či dvě. Pro dítě je velmi důležité už jenom pouhé vědomí, že tuto možnost má – tedy že rodiče jsou připraveni na jeho potřeby s pochopením reagovat a že rytmus střídání péče má sice daná pravidla, avšak je možné je neuplatňovat striktně.

„A já jsem se cejtla hrozně dobře kvůli tomu, že jsem věděla, že když budu cejtit, že z jakýhokoliv důvodu chci být u toho druhýho na chvíli, takže můžu, že to nebude jako – tak a teď“

⁹ Výzkumy (např. Kelly & Emery, 2003) potvrzují, že děti se s náročnými situacemi vyrovnávají lépe, když cítí emoční bezpečí, předvídatelnost a podporu.

¹⁰ Jeden respondent sdílel, že v mladším věku po určité období plakal, když měl jet k otci, a zhruba do poloviny týdne se mu tehdy stýskalo po matce. Přitom nevěděl proč. V jiné části rozhovoru nicméně hovořil o tom, že u matky býval zvyklejší, otec se mu, když byl v jeho péči, málo věnoval, nebyl vůči jeho potřebám i v komunikaci s ním natolik empatický jako matka a vyjadřoval se před ním o ní negativně – neodpustil jí, že ho opustila. Lze zde tedy patrně dovozovat jisté spojitosti.

5. Zkušenosti dětí a rodičů se střídavou péčí

mamku nesmím dva týdny vidět a nejede přes to vlak. (...) Ne, že bych to nějak hodně často využívala, že bych to [nastavený režim péče] nějak měnila, ale to, že jsem věděla, že můžu. (...) Tak to bylo pro mě docela důležitý.“

(34 dcera – střídavá péče)

Příčinou stesku, zejména na počátku střídavé péče, přirozeně může být také bližší, důvěrnější vztah s jedním z rodičů. Nicméně jak ilustruje zkušenost respondentky, která měla užší vazbu na matku a ta jí tedy chyběla více než otec, i toto rozložení může zcela změnit například nový partnerský vztah jednoho z rodičů, jenž dítě (třeba i z loajality k druhému rodiči) nepřijme anebo si s novým partnerem lidsky nesesedne. Může to pokazit vztah mezi dítětem a rodičem a/nebo způsobit, že se dítě přestane cítit v domácnosti s novým partnerem dobře.

„Já jsem ze začátku tý střídavý péče byla hrozně ráda s mámou a vím, že jsme si chyběly během toho týdne [u otce], že jsem si hodně stýskala, a i máma si stýskala, hledala vždycky rozptýlení na ten tejdne, než si na to zvykla. To vím. (...) A pak si máma našla přítele a tím se všechno obrátilo úplně naruby. Ten přítel tam udělal hroznou čáru takovou a vlastně jsme si s mámou naprosto pokonily vztah na sedm let. A já jsem k mámě chodila strašně nerada a dělala jsem jí hrozný podrazy. Fakt jsem byla taková jako rebelka ohledně mámy a byla jsem tátovo parťák. (...) Celý se to prohodilo, já jsem nechtěla chodit od táty k mámě a dělala jsem... fakt hysterický scény třeba i, že prostě k mámě nepůjdu...“

(37 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

Pokud jde o respondenty, kteří jako děti stesk po druhém rodiči nijak významně nepociťovali, v jejich příbězích bylo významné, že se v péči obou z rodičů cítili dobře, kromě rozpadu soužití rodičů v jejich životech to podstatné zůstalo beze změn (škola, kamarádi, kroužky), rytmus střídání péče jim vyhovoval, případně se péče rodičů střídala tak rychle, že ani nestačili jednoho postrádat (např. po dvou dnech) a/nebo vztahy mezi rodiči i vztahy těchto dětí s případnými novými partnery rodičů byly dobré. Podstatným faktorem bylo i to, že měli čas uspokojivě naplněný, o víkendech rodinnými aktivitami a ve všední dny kroužky.

Mnohdy se stává, že dítě je tak pohlceno tím, co se v jeho světě aktuálně děje (škola, kroužky, školní příprava), že vlastně nemá potřebu komunikovat s rodičem, v jehož péči právě není.

5.3 Předávací den

Dochází-li ke střídání v péči o děti po týdnu, nejobvyklejšími dny pro předání dětí bývají v rodinách našich respondentů neděle či pátek, objevují se i pondělky a středy. Žádný z dnů v týdnu přitom není všeobecně přijímán zcela bezvýhradně. Co někomu velmi dobře vyhovuje, pro jiného je zcela nepřijatelné.

Neděle

Neděle bývá volena především proto, aby se děti v domácnosti rodiče zakotvily, než začne nový týden, a mohly si do školy připravit vše potřebné.

Někdy má stanovení nedělní podvečerní hodiny předejít případným příliš pozdním návratům dětí z víkendu mimo bydliště s méně organizovaným rodičem.

Několik respondentů uvedlo, že původně praktikovali předávání v neděli večer, ale nevyhovovalo jim to, a tak zvolili jiný den. Na předávání v neděli nejvíce vadí, že zkracuje víkend a narušuje jeho bezstarostné trávení. Při nedělním předávání v týdenním rytmu totiž děti ani rodiče nenarušené víkendy vůbec nezažívají. Nedělní den rovněž může být prožíván s nervozitou z očekávané změny prostředí, potřeby balení a včasného přesunu; při cestě za méně preferovaným rodičem i s nervozitou či strachem z kontaktu s ním. Někdy pak nedělní večerní pohodu znemožňuje horečné dohánění školních povinností (i neúmyslně) nesplněných u druhého rodiče.

„Vyměňovací den byla neděle. A ono to bylo špatný, protože ze začátku kolikrát jsme třeba zjistili, že nemá hotový úkoly... Nebylo to tak, že by na druhý straně ty úkoly nechtěli psát, ale prostě občas to dítě zapomene a zjistí to až v neděli večer. A bylo to blbý, protože vlastně naskočil, v podstatě v neděli večer přijel rozhozený a v pondělí hned do školy. Takže potom na můj návrh jsme změnili vyměňovací dny za pátky, což bylo rozumný rozhodnutí, zpětně musím říct.“

(03 matka – nejdříve výlučná péče, později střídavá péče)

Pátek

Pátky bývají rodiči oblíbené kvůli zachování celistvosti víkendu a pro možnost poskytnout dítěti čas, aby se aklimatizovalo na změnu prostředí dříve, než v pondělí půjde do školy. Tomu může napomoci, že o víkendech členové rodiny často tráví intenzivní čas pohromadě a v pátek se ještě mohou společně vydat za zábavou či někam odjet.

„Takže ten pátek je jako dobrý, tak nějaká zábavička..., ale už tady má věci do školy, už se tady připravuje a už je takovej nastartovanej s tím, že ten tejdén celej bude u nás.“

(27 matka – formálně výlučná péče matky, reálně střídavá péče)

Nicméně ani předávací den v pátek nebývá akceptován bez výhrad. V pátek po vyučování po celotýdenním záprahu děti bývají naladěny již na odpočinek a vypuštění povinností, a tak těžko snášejí, že musejí přerušit své hry a balit si věci. Nutnost je k tomu pobízet nepřispívá k domácí pohodě. Nepříjemná, nervózní atmosféra bývá umocněna, pokud druhý rodič očekává jejich příjezd na minutu přesně.

Pondělí

Pondělí bývá preferováno pro možnost vyvrcholit společný čas s dítětem víkendem, který si děti i rodiče ještě nerušeně užijí. Někteří rodiče mají za to, že nepřecházejí-li děti rovnou z jedné domácnosti do druhé, pobyt ve školním zařízení ve společnosti kamarádů vytváří určitý přirozený předěl, který jim změnu prostředí usnadní. Tam, kde pondělí jako předávací den dobře funguje, se dítě po škole přesune rovnou k druhému rodiči a jeden z rodičů mu večer převezve jeho věci. Případně se dítě ze školy vrátí zpátky k rodiči, u něhož trávilo předchozí týden, a druhý rodič ho tam večer i s věcmi vyzvedne.

„Když jsme teďka u mamky, tak je to nastavené tak, že každé pondělí si tady pro nás přijede tatka autem a všechny věci, co potřebujeme, tak prostě vezmeme a přejedeme k tatkově a tam se prostě vybalíme. A opačně to platí zase to samé, když jsme u tatky, tak si přijede mamka ve smluvenej čas, to pondělí a tady vybalíme. Takže nemusíme rozhodně jezdit hromadnou dopravou. Ani by to moc nešlo, protože takový standard, co přenáším, tak je aktovka, potom nějaké dvě další tašky, ale občas těch tašek třeba mám pět, jo? Když potřebuju tam něco dělat, tak přenést ty věci je komplikované, takže v té hromadné dopravě, ani pěšky nebo třeba na kole, tak to by určitě jako nešlo. Takže to auto je jediná možnost, jak to vlastně přepravit. (...) Kolem šesté hodiny, tak v šest hodin prostě se sbalíme a jedem, takhle to máme.“

(27 syn – střídavá péče)

Pondělí jako předávací den bývá mnohdy zavedeno také v rodinách, kde spolu rodiče nevycházejí. Využívají tak možnosti předání dítěte prostřednictvím mateřské školy či školy a cíleně se vyhýbají společnému setkání. Někdy toto řešení jako východisko doporučil psycholog či určil soudce s ohledem na dítě (aby nebylo svědkem jejich konfliktů a znevažující komunikace).

„No, protože právě bylo špatný předávání kvůli hádkám, kvůli rejpancům, že on do mě hodně jako rejpál a taky mě není schopnej ani pozdravit. Což řešila i soudkyně, že pro dítě to je důležitý... protože on mě zdraví – dobrý den. Anebo mě nezdraví vůbec. Jo? Takže to vlastně i soudkyně... i psychologka mu vysvětlila, jak je tohle to pro dítě důležitý. Takže pak usoudila, že nejlepší předání bude kvůli Madlence, aby my jsme se u toho nepotkávali. Takže ve školce.“

(36 matka – střídavá péče)

V této souvislosti dodejme, že domluva na předání přes mateřskou školu nebo školu může být užitečná i tehdy, je-li jeden z rodičů ve vyzvedávání a vracení dítěte nespolehlivý, což obvykle dítěti působí stres a do vztahu rodičů vnáší napětí (bez ohledu na praktikovaný model péče).

„A paní [mediátorka] říkala: ‚Tak jak to teda chcete, Karle, tu péči?‘ A on řekl: ‚Já bych Karličku chtěl mít od pátku ne od sedmi až, co máme v dohodě, ale já bych jí chtěl vyzvednout ze školy a dát jí do školy v pondělí a nevracet jí v neděli večer v šest, jak se to dohodlo v dohodě.‘ Já říkám: ‚Super, máš to mít, to je ideální.‘ (...) Ta paní koukala a říkala: ‚Vážně?‘ Já říkám: ‚Jo, nebudem se vídat prostě, vyzvedne dceru ze školy, tam jí vyzvednout musí, protože taková je dohoda, jinak by na něho volali policajty.‘ A jim řeknu: ‚Hele, tady máme dohodu, prostě musí‘

vyzvednout ze školy on, pokud by mi nedal vědět dopředu, to bych jí musela samozřejmě vyzvednout já. Ale už bysme na něho doma nečekaly jak trubky prostě v sedm hodin večer – přijde, nepřijde? Tak to je ideální stav.“

(08 matka – výlučná péče)

Středa

V jedné rodině soud jako předávací den určil středu. Byť děti zažívají změnu uprostřed týdne, rodině vyhovuje, že předávání nijak nezasahuje do víkendů. Výhodu otec spatřuje i v tom, že rodič, který zrovna nemá děti u sebe, pak může se svým volným víkendem naložit zcela svobodně.

5.4 Rytmus střídání péče

Čtrnáctidenní rytmus

Vidina nerušeného víkendu může být i jedním z důvodů preference střídání v péči o děti ve čtrnáctidenním rytmu. Ten je však v rodinách často považován za příliš dlouhý jak pro děti, tak pro dospělé. Zejména v mladším věku dětí. Vedle stesku na obou stranách (z dospělých zmiňovaný spíše u matek) se u rodičů objevují obavy, že dítě by si v jedné domácnosti příliš přivyklo a přechod do druhé by pak pro něj mohl být o to těžší. Čtrnáctidenní rytmus byl v rodinách našich respondentů praktikován spíše u dospívajících dětí. Mnohdy na přání těch, kterým už přesouvání mezi domácnostmi nevyhovovalo, pociťovaly větší potřebu stálosti jednoho místa, víkendů pro své vlastní aktivity a přitom se nechtěly střídavé péče vzdát. Ať už kvůli sobě, či z ohledu na rodiče. Nicméně výjimečně se lze setkat i s tím, že si o delší interval řekne i dítě mladšího školního věku. Rodičům jednoho takového děvčete, které stálo o čtrnáctidenní rytmus, aby si rodiče více užilo, toto nastavení rovněž vyhovuje – daří se jim zorganizovat si svoji práci tak, že v období, kdy je dcera u nich, pracují méně, aby se jí mohli věnovat.

„Jí[dceři] se zdálo, že ten týden je strašně málo u jednoho a že si to málo užije. A my jsme pak poznali, že de facto těch čtrnáct dní si dokážeme tu práci naplánovat. (...) Třeba z těch čtrnáct dní já pracuju jenom čtyři dny a pak zase, když je u Simony, tak pracuje Simona čtyři dny a směny má našoupaný do těch dnů, kdy prostě nemá Martinku.“

(33 otec – rovnoměrná péče nesezdaných)

„Původně jsme teda... jsem já navrhoval čtrnáct dní, ale to už se manželce zdálo moc. Spíš, abych pravdu řekl, ani ne tak ve vztahu k dětem jako k její osobě [stýskalo by se jí]. Ale za mě by to mělo být, že je tam jeden nerozbouraný týden, kdy nemusíme myslet na to, že neděli večer je musím předávat manželce anebo ona mně. No, nakonec to tak nedopadlo, takže je to týden – týden. A největší rozepře teď posledního půlroku roku bylo to, že jí to nestačí, že prostě skoro každý telefonát se zvrhl do hádky v tom smyslu, že ona chce se s nima vídat ještě někdy během toho mého týdne. A už jsem rezignoval prostě, takže to dopadlo nakonec

5. Zkušenosti dětí a rodičů se střídavou péčí

tak, že i v mém týdnu si kluky vyzvedne jeden den po obědě, jsou s ní do večera do pěti večer a v pět večer vyzvedávám já.“

(25 otec – společná péče praktikovaná jako střídavá péče)

Týdenní rytmus

Nejobvyklejším rytmem je střídání po týdnu, i s případnou nocí či odpolednem u druhého rodiče v polovině týdne. Z hlediska dospělých, kteří ho preferují, bývá jeho výhodou přehlednost a předvídatelnost. Zejména v případě mladších dětí bývá časté, že rodič v týdnu, kdy nemá děti v péči, pracuje více a déle, aby se jim ve svém čase mohl věnovat větší měrou.

V rodinách, kde má rodič nového partnera, jenž má děti také ve střídavé péči, je obvyklé nastavení, že jeden týden mají děti oba, druhý týden jsou jen spolu bez dětí. Toto nastavení bývá pro nový pár výhodné, avšak ne vždy je pozitivně a ochotně přijímáno druhým rodičem.¹¹ Zvláště pokud on sám by preferoval jiné nastavení (jiný rytmus, jiný předávací den) a z jeho pohledu je takto nucen přizpůsobit se novému partnerovi svého expartnera, proti zájmům svým a zájmům svých dětí. K tomu, aby se druhý rodič odmítl ohledně rytmu péče přizpůsobit či vyjít vstříc, ho přitom může pobízet i jeho okolí – rodiče (prarodiče dětí), případně jeho nový partner, kterému vadí, že expartner jeho nového protějšku ovlivňuje, kdy on s ním může trávit čas. Balancování mezi potřebou udržet vztah s dětmi a nový partnerský vztah může být pro rodiče náročné, někteří tlaku nového partnera podlehnou a se svými dětmi pobývají méně.

„Ale skoro bych řekla jako ze své zkušenosti, že jestli do toho někdo hází vidle do těch dohadování, tak to nebevají ty dva [rodiče dítěte], ale bejvá to nějaká třetí strana. Ať už to jsou rodiče, anebo jsou to ty noví partneři. Nebo aspoň u nás to takhle bylo, že u nás opravdu do toho, nejdřív do toho jako tvrdě házeli vidle ty jeho rodiče, který mu jako furt říkali: ‚Seš na ní moc hodnej... ona za to může, tak ať si to vyzere...‘ A pak do toho začal házet vidle ten můj nověj partner. (...) On měl obecně problémy se svým egem, takže mu přišlo, že přece můj ex jemu nebude diktovat, kdy mě uvidí. A takhle to pak postavil, takže to bylo fakt jako hodně složitý. A on říká: ‚Chci, abys tady byla lichej tejden.‘ A já říkám: ‚Ale mně je jedno, jestli tady budu sudej nebo lichej, tobě je to taky jedno a říkáš to jenom proto, že víš, že tady ten lichej bejt nemůžu.‘ A on říká: ‚No, takže vidíš, že tvůj ex diktuje mně, kdy tady budeš.‘“

(12 matka – střídavá péče v jedné domácnosti)

Dětem nastavení „všechny naráz spolu“ může vyhovovat, pokud si s novým partnerem a jeho dětmi rozumějí. V rozhovorech mladí lidé glosovali s větším či menším pochopením, že dospělí zkrátka chtějí být i sami bez dětí. Nebezpečí nicméně tkívá v tom, že děti pak mohou postrádat čas pouze se svým rodičem – pro důvěrné rozhovory, společné aktivity, zájmy a vůbec jeho pozornost –, pokud

¹¹ V rodinách, kde je výlučná péče, to v tomto ohledu mnohdy funguje obdobně. Noví partneři se snaží uchránit si čas pro sebe navzájem a synchronizovat péči o děti z předchozích vztahů – buď tedy například o víkendy mají v péči všechny současně anebo žádné.

na to rodič nemyslí a nevyhrazuje si čas i jen pro ně, bez členů nové rodiny. V takových případech se děti mohou cítit být rodičem upozaděny a přehlíženy. To, že si nepřipadají pro rodiče dostatečně zajímavé, aby se jim chtěl věnovat, může mít dopad na jejich pocit vlastní hodnoty.

Několikadenní rytmus

Střídání se v péči v rytmu kratším než týden je typické především pro rodiny s malými dětmi (zejména v batolecím, předškolním, ale i v mladším školním věku).¹² V některých rodinách jej praktikují pouze přechodně několik týdnů či měsíců v počátečním období po rozchodu, aby si děti ale i rodiče zvykli, než se ustálí na týdenním rytmu. Také rodiče totiž prožívají stesk po dětech a každodenním kontaktu s nimi, zažitých společných zvyklostech, rituálech a někdy také oni potřebují čas a pozvolný přechod, aby se s novou realitou sžili.

„A že jsme střídali vlastně tři dny a čtyři dny, protože jsme měli pocit, že ten tejdén je hrozně moc na začátku. A i byl rozdíl je mít tři dny a čtyři dny jako, pocitově, prožitkově.“

(02 matka – střídavá péče)

„No to bylo postupně, my jsme si hledali nějaký jakoby rytmus, ty děti byly hodně malinký, takže já jsem chtěla, aby pokud se budeme střídat, tak často. To znamená, že my jsme to na začátku měli třeba dva dny a dva dny, nebo den a den. I to bylo takový to, že ze školky vyzvedával jeden a potom druhý, nebo ze školy, jako že to bylo hodně častý střídání v tom týdnu.“

(23 matka – společná péče praktikovaná jako střídavá péče)

„Tenhle pátek si ji vyzvednu u Marie v šest večer a v pondělí ráno jí vedu do školky. Ve středu si jí vyzvednu ve školce a v pátek ji zavedu do školky a tam už si jí vyzvedává Marie. Takže se mnou tráví jeden víkend od pátku do pondělka a ten následující týden od středy do pátku. Takže se spolu vídáme každý týden a část jsou pracovní dny a část jsou víkendy, takže máme... jako já mám všechno, co potřebuju. (...) Trávíme spolu i volný čas i pracovní dobu, takže řešíme i školní úlohy, i volnej víkend.“

(01 otec – střídavá péče)

Ukazuje se, že střídání malých dětí v kratších intervalech v ustálených dnech v týdnu může mít mimo jiné výhodu, že tentýž rodič se může s dítětem účastnit pravidelné volnočasové aktivity, doprovázet

¹² Čtyř- až pětileté děti jsou na nároky víceméně rovnoměrné péče, spočívající ve střídání výchovných prostředí a odloučení od primárně pečujícího rodiče i přes noc, vývojově lépe připraveny než děti raného věku, kojenci a batolata (Smyth et al., 2016). Psychologové bývají pro děti předškolního věku doporučovány intervaly střídání maximálně po třech až čtyřech dnech. Malé děti, kojenci, batolata i předškoláci, navazují pevné vztahy prostřednictvím péče, je tedy důležité, aby zažívaly úkony péče od obou rodičů. Děti raného věku potřebují mít tělesný kontakt s primárně pečujícím rodičem (nejčastěji s matkou) a možnost rozvíjet vztah s druhým rodičem (zpravidla otcem), ideálně obden během jeho pravidelných návštěv (Pemová & Ptáček, 2020).

jej na kroužek, který ho svým zaměřením s dítětem spojuje (středeční fotbal apod.). Je-li jeden z rodičů méně spolehlivý či příliš vytížený na to, aby malé dítě na kroužky doprovázel, druhý rodič docházku na kroužek může zajistit, pokud je pravidelně ve stejný den v týdnu. Nevýhodou takového režimu, trvá-li dlouhodobě, může být, že pro některé děti jsou krátké intervaly střídání u rodičů příliš náročné (únava, změny denního režimu, domácích pravidel a strategií dětí, jak u rodiče dosáhnout svého – „co na něj platí“). Z výpovědí respondentů se zdá, že toto časté přepínání mezi dvěma domácnostmi je pro děti problematictější tam, kde se pravidla a režim u matky a otce výrazně liší, a komunikace, ochota k domluvě či kompromisu přinejmenším na jedné straně vážne. Zatímco v předškolním věku může tento režim probíhat poměrně hladce, po vstupu do školy vyžaduje podporu dětí ze strany rodičů a jejich vzájemnou kooperaci. Pro některé děti mladšího školního věku například může být obtížné dokázat myslet na to, co za učebnice a sešity budou potřebovat za dva dny. Zatímco v některých rodinách střídání dětí častější než jednou týdně přetrvalo až do dospělosti dětí k jejich spokojenosti, někde si děti či některý z rodičů časem vyžádali prodloužení intervalu.

„Člověku to ani nepřijde jako, že se nestihne pořádně někde zabydlet, naopak, je furt zabydlený všude...“

(39 dcera – střídavá péče)

Výsledky našeho výzkumu naznačují, že častějšímu využívání střídání v péči v rytmu kratším než týden a v jejím asymetrickém nastavení (např. u malých dětí větší počet dní s matkou než s otcem) mnohdy brání stereotyp v myslích rodičů, že střídavá péče má být v poměru 50 : 50 po týdnu, neznalost doporučení psychologů ohledně vývojových potřeb dětí dle věku a nedostatečné povědomí rodičů o tom, jak děti v jednotlivých obdobích vnímají čas.¹³ Často tak usilují o nastavení, které by vyhovovalo jim. Posuzují možné dopady nastavení péče z perspektivy dospělého. Rodiče, zvláště pokud je mezi nimi konflikt, mnohdy mají tendenci při již prvotním vyjednávání o nastavení dosáhnout nejvyšší míry kontaktu s dětmi z obavy, že by později narovnáni asymetrie již nedosáhli. V zájmu dětí je přitom nastavení zkoušet, hledat, co jim vyhovuje, a přizpůsobovat nastavení jejich potřebám, samozřejmě v rámci možností rodičů.

„Manželka ještě navrhovala, že ta střídavá péče bude probíhat daleko častěji, že ty kluci budou střídat ty domácnosti, já nevím, třeba po dvou nocích, což jsem řekl zase za mě obrovský nesmysl, ti kluci budou nestálí, nebudou vědět pořádně, kde jsem se vzbudil, kam mám jít, jestli mám jít k mamince, jestli mě dneska vyzvedává tatínek. Takže jsem chtěl nějaký delší časový úsek a ideálně nějakým způsobem ohraničený školní docházkou...“

(25 otec – společná péče praktikovaná jako střídavá péče)

¹³ Viz např. Pemová a Ptáček, 2020; Levine & Klineová, 2012

Pravidelnost versus nahodilost

Zatímco část rodičů i dětí si zakládá na pravidelnosti rytmu střídání, je pro ně důležité mít jasno v tom, co bude, mít možnost plánovat, pro jiné je určitá nahodilost v péči nutností či preferovanou volbou.

„Já si úplně odjakživa pamatuju pondělí, úterý máma, středa, čtvrtek táta a pátek, sobota, neděle se střídá. To říkám jako básničku.“

(41 dcera – střídavá péče)

„Ty děti vědí, že středa, čtvrtek, pátek... mají fázi, kdy se těší na jednoho, a fázi, kdy se těší na druhýho.“

(02 matka – střídavá péče)

„Pro mě jako pro rodiče ta výhoda stoprocentně je v tom, že teď mám nějakým způsobem jasno, relativně dost dopředu, kdy a co jak bude, takže můžu plánovat nějakým způsobem. Není to prostě takové to živelné – hele, teď se mi to nehodí, vezmeš si kluky?“

(25 otec – společná péče praktikovaná jako střídavá péče)

V některých rodinách určují rytmus střídání rodičů jejich pracovní směny. V případě, že na směny pracuje jeden z rodičů, druhý se jim přizpůsobuje. Pracují-li na směny oba, snaží se je nastavit proti sobě, aby se v péči o děti mohli střídát.

„Už předtím jsme měli směny nastavené tak, aby vždycky někdo byl doma a staral se o děti. Takže v podstatě jsme se dohodli tak, že to budeme praktikovat, jen už každé bude bydlet jinde. Nebo víceméně, když já mám volno, tak ona je v práci a já mám děti. A naopak samozřejmě. Jak říkám, už jsme to praktikovali takhle předtím, když jsme vlastně ještě byli spolu, a jenom jsme v tom pokračovali s tím, že každé v jiným bydlišti.“

(18 otec – společná péče)

„Máma chodila do práce jednou za čtyři dny, protože dělá u policie. Takže chodila na čtyřia-dvacítky a pak měla tři dny volna. Takže jsme byli tři dny u mámy, tři dny u táty. Takhle jsme pořád přejížděli, abysme nebyli doma sami.“

(24 dcera – střídavá péče)

Jinde je střídání v péči na nahodilé domluvě podle aktuálních plánů rodičů, týkajících se práce či osobního života (čas s novým partnerem apod.).

T: „Takže když vy jste doma, maminka dětí je u svého přítele...“

R: „Ano, ano, přesně, nebo je někde jinde, já nevím, prostě já se neptám, já si myslím, že je u bejvalý tchýně třeba někde. (...) Prostě mi řekne třeba: ‚V sobotu nejsem doma.‘ A já řeknu: ‚OK, večer jsem doma.‘ Nebo: ‚Přes víkend nejsem doma.‘ Řeknu: ‚Dobře, tak já si to zařídím, abych byl doma já.‘ Anebo se domluvíme i třeba esemeskou.“

T: „Takže... nemáte určené určité dny v měsíci, kdy vy jste doma?“

5. Zkušenosti dětí a rodičů se střídavou péčí

R: „To nemáme, to ne. (...) Já si myslím, že objektivně asi ona je doma častěji s dětma, (...) protože já, když jsem v práci, tak jsem třeba dvacet čtyři hodin mimo.“

(19 otec – společná péče v jedné domácnosti)

Specifickým příkladem je rodina, kde se bývalí nesezdaní partneři domluvili na sdílení péče o syna s tím, že on sám si volí, kdy a jak dlouho u kterého z rodičů chce být. Vedla je k tomu snaha, aby byl spokojen.

Zatímco v některých rodinách je nastavení péče striktně dodržováno, jistým ideálem pro řadu rodičů i dětí je, dle výpovědí respondentů z obou těchto skupin, určitá míra klouzavosti střídavé péče. To znamená, že dítě má určitou volnost v tom, u kterého rodiče, jak dlouho pobývá, a jejich domácnosti nejsou daleko od sebe, aby pro něj byly snadno dosažitelné.

„Co jsem viděla i ve svém okolí, pokud se rodiče dobře domluvějí a jsou schopný spolu komunikovat, tak za mě je asi ideální nějaká jakoby klouzavá péče než takhle striktní. Když se podaří, že ty rodiče jsou schopný bydlet blízko sebe, že to dítě má ve vzdálenosti, která je nějak rozumná, rozumně zvládnutelná, tak je fajn prostě, když minimálně ze začátku, než si na to zvykne, má možnost být u těch rodičů tak, jak prostě potřebuje. A ne jako u nás, že to prostě bylo jasně nalinkovaný čtrnáct dní a čtrnáct dní a přes to nejel vlak ani o hodinu jinak, jo? To si myslím, že je pro to dítě strašně náročný. Takže minimálně zpočátku by ty rodiče měli být rozumný a dát tomu dítěti nějakým způsobem volnost, neříkám, aby si zase úplně rozhodovalo – já zase úplně nerazím teorii, že by všechno se muselo stoprocentně podřizovat dítěti. Ono má mít nějaký svoje mantinely. Ale v těch mantinelech by mělo mít prostě od malička možnost se rozhodovat. A my bysme to jejich rozhodování měli vzít v potaz. Nesouhlasím s tím, že dítě je středobod všeho, ale zároveň nesouhlasím, že to je dítě, a tudíž prostě nemá nárok na jakékoli svůj názor. (...) Dát jim tu možnost od malička jakoby vědět, že jsou poslouchány a že mají prostě právo říct svůj názor.“

(03 matka – nejdříve výlučná péče, později střídavá péče)

5.5 Nastavení a změny v rytmu i typu péče z pohledu dětí

Co ovlivňuje nastavení, ale i změny v rytmu a typu péče, k nimž dochází v průběhu let, z pohledu dětí?

- **Věk dítěte** – oproti předchozím obdobím ve starším školním věku (cca od 12 let) a zejména na prahu dospívání (cca od 15 let) rodiče dětem mnohdy ponechávají více autonomie v rozhodování o rytmu a typu péče a bývají více otevření změnám a nepravidelnostem. Okolo 18. narozenin tato rozhodnutí již zpravidla nechávají na nich a pobízejí je, aby to, kde budou přebývat, přizpůsobily svým potřebám a preferencím.

„Teď, jak už jsme starší, tak už je to spíš na nás, jak se domluvíme, že... já mám školu, brácha taky a oba dva máme koníčky, tak ať to stíháme, protože máma bydlí mimo [název města]“

a táta bydlí v [stejný název města]. Máme většinu koníčků a školu v [stejný název města] oba dva, takže se jako domlouváme sami.“

(24 dcera – střídavá péče)

- **Věk jednotlivých sourozenců a pozice dítěte v sourozenecké skupině** – typ péče a rytmus střídání přinejmenším zpočátku rodiče většinou nastavují pro všechny děti stejně. Starší sourozenec tak může zažívat častější rytmus střídání (po několika dnech), který byl zvolen s ohledem na mladšího sourozence. Naopak mladší sourozenec může dosáhnout větší autonomie v rozhodování o rytmu a typu péče ve stejném okamžiku jako jeho starší sourozenec, ale oproti němu v mladším věku. Pokud se starší sourozenec rozhodne pro změnu, mladší ho v ní obvykle následuje. Starší sourozenec pro něj často představuje jistotu a bezpečí, a proto chce mít stejný rytmus péče jako on (zejména pokud je vztah s jedním z rodičů či s partnerem některého z rodičů náročný). Jsou však konstelace okolností, při nichž se potřeby a preference sourozenců liší (výraznější věkový rozdíl, různost povah nebo konfliktní vztah mezi sourozenci, náročné chování některého z nich, špatný vztah s rodičem, jeho partnerem nebo i dětmi, vázanost na jednoho z rodičů, specifické potřeby atd.) a každý má nastavený typ péče nebo jen její rytmus jinak.
- **Náročnost výchovy dětí pro rodiče** – důvodem ke změně a odlišnému nastavení péče u sourozenců může být i to, že vychovávat je společně bylo pro rodiče příliš náročné.
- **Vztahy s rodiči** – zatímco pro některé děti je přijatelnější střídat dvě bydliště ve střídavé péči než si „vybrat jednoho z rodičů“, jiné pocítují jako bližší, emočně naplněnější vztah k jednomu z nich a mají potřebu žít s ním, neboť pro ně představuje bezpečné zázemí. Zejména v pubertě a dospívání mohou být vztahy dětí s rodiči proměnlivé, což se může odrážet i v jejich preferencích, s kterým z nich jak dlouho chtějí pobývat či vůbec být v kontaktu. Jejich preference a rozhodování může ovlivňovat i to, je-li jeden tolerantnější, méně náročný a kontrolující než druhý. V daném věku si dospívající mnohdy volí tu pro sebe příjemnější a výhodnější možnost.
- **Vztahy s novými partnery rodičů a nevlastními a polovlastními sourozenci** – nevycházejí-li děti s novým partnerem rodiče a jeho dětmi, může to vyústit ve změnu rytmu či typu péče. Naopak, pokud se vzájemně mají rádi, může to být jeden z důvodů, proč děti v daném uspořádání setrvávají i přes určité nepohodlí či nespokojenost. V některých rodinách má dítě bližší vztah s novým partnerem svého rodiče než s tímto rodičem. Příchod nového sourozence z nového partnerství může vazbu dítěte k domácnosti tohoto rodiče a kontakt s ním ještě posílit – dítě se z nového sourozence těší, chce s ním mít vztah a kontakt. A je mu příjemné, když mladší sourozenec projevuje radost z kontaktu s ním a obdiv vůči němu. Nicméně nabývá-li dítě dojmu, že kvůli novému partnerovi a novému souzenci přichází o pozornost a zájem svého rodiče, může to vést k nespokojenosti, která vyústí ve změnu typu péče a oslabení kontaktu s tímto rodičem.
- **Velikost bytu** – byt rodiče nemusí stačit na to, aby pojal všechny děti obou partnerů, či jim poskytl soukromí a prostor pro jejich aktivity a školní přípravu. Narození nového potomka tak například

může vést k situaci, že starší děti z prvního vztahu přijdou o pokojíček a začnou do nové rodiny docházet pouze na návštěvy. Mezi všemi dětmi v domácnosti, které mnohdy obývají jeden dětský pokoj,¹⁴ mohou být značné věkové rozdíly a jejich společné soužití pak může být náročné. Nejstarší děti proto mohou raději upřednostnit domácnost druhého rodiče, kde mají vlastní pokoj.

- **Změna a vzdálenost bydliště rodiče** – změny bydliště na straně rodičů jsou v rozchodem rozdělených rodinách poměrně časté. Mnohdy se oba rodiče stěhují opakovaně, ať už v souvislosti s potřebou lepšího než původně provizorního bydlení, s novými partnerskými vztahy (stěhování k novému partnerovi), nebo potřebou zajistit větší byt či dům pro rodinu rozšířenou o děti nového partnera a společné děti. Dítěti nové bydliště zvolené rodičem nemusí vyhovovat – je příliš vzdálené od původního, kde má školu, kamarády, zájmové aktivity a jiné vazby, a proto se rozhodne pro domácnost druhého rodiče.

„Možná jsem ani vevnitř nechtěla od mámy odejít. Jenže ono se to potom dalo jedno ke druhému, že máma se odstěhovala hrozně daleko. To byla další věc, proč jsem začala mít k ní takovej velkej odpor, ne odpor, takovou zášť. Protože koupili pozemek s tím přítelem, starou ruinu takovou, asi čtyřicet kilometrů od [název města]. A vlastně mi to jenom oznámili: ‚Hele, koupili jsme tady barák.‘ I přesto, že jsem jim předtím řekla, že se mi tam nelíbí, vím, že mi ho nějak ukazovali, a já jsem řekla: ‚Ježíšmarjá, to je daleko, to ne.‘ Když se tam odstěhovali, tak jsem tam jezdila asi půl roku ve střídavý péči nebo rok možná, fakt kolem patnácti to bylo nějak. A jako nebylo to vůbec dobrý, protože to bylo období, kdy jsem zrovna začínala mít větší okruh přátel kolem sebe, začala jsem se víc socializovat. A jet po škole ve dvě hodiny prostě na hory, kde nikdo není, nikoho neznám, vůbec se mi nechtělo. Takže jsem zvolila potom tu možnost být u táty. Vlastně automaticky pro mě vyšel jako lepší možnost.“

(37 dcera – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče otce)

- **Nepohodlí stěhování a zapomínání věcí** – zatímco některé děti při střídavé péči zvládají přesuny mezi domácnostmi rodičů a jejich nároky víceméně dobře, pro některé je to příliš náročné. Může to pak vést k pokusům najít rytmus střídání, který pro ně bude pohodlnější (prodlužování intervalů), či k upuštění od střídavé péče. Zejména v období dospívání někteří teenageři dávají přednost zakotvení v jedné domácnosti.

„Jak už pak člověk začne bejt starší, tak pak už mě to začalo jako vlastně štvát, že jsem se furt musela přesouvat a furt mi něco chybělo u toho druhýho. (...) Když jsem byla menší, bylo to v pohodě, čím jsem byla starší, tak už mě to potom štválo víc, takže nějak okolo osmnácti už jsem to vlastně začala směřovat tak, že jsem byla spíš u mamky.“

(34 dcera – střídavá péče)

- **Změny v životě dítěte a dospívajícího** – ke změně nastavení péče či rozvolnění rytmu může přispět například přechod dítěte na jinou školu, vytíženost tréninky a zájmovými aktivitami nebo

¹⁴ Například má-li každý z partnerů z předchozích vztahů dvě děti, společný dětský pokoj obývají všechny čtyři.

situace, kdy jeho volný čas přestane být organizovaný kroužky a pro dospívajícího nabude na významu jeho sociální život realizovaný mimo rodinu (má potřebu spontánně se scházet a trávit čas s kamarády, naváže partnerský vztah apod.).

- **Domácí mazlíček** – přítomnost domácího zvířete, vztah s ním i potřeba se o něj starat může být dalším z důvodů, proč dítě či dospívající tíhne k určité domácnosti a prodlužuje svůj pobyt v ní.
- **Touha být s oběma rodinami** – touha pobývat s oběma rodiči, ale i s novým partnerem a novými sourozenci bývá pro mnohé děti i dospívající ve střídavé péči silnější než potřeba jednoho místa a nároky přesouvání mezi rodičovskými domácnostmi. A mnohé studující vede k tomu, že v tomto režimu setrvávají i po dosažení plnoletosti.

„U táty jsem měl počítač, tak když jsem jel k mámě, tak mě trochu mrzelo, že tedka čtrnáct dní si nic nezahraju, ale to je taková kravina, která vás za den přejde, že jo. A jinak z toho samotného přesunu jsem neměl negativní pocity... ostatně myslím, že ten důvod, proč jsem v tý střídavé péči vydržel několik let, je ten, že s tou situací jsem byl relativně spokojený. Anebo, když si to v hlavě porovnáš, jako to, vybrat si z těch rodičů a každých čtrnáct dní jezdit sem a tam, tak mi přišlo lepší to střídání než si vybírat.“

(40 syn – nejdříve střídavá péče, později výlučná péče matky)

- **Zvyk a nechť měnit zaběhané rituály** – ve výpovědích dětí i dospívajících ve střídavé péči zaznívalo, že si na střídání domácností rodičů zvykli, a tudíž nemají či neměli potřebu změny (někteří si jiný způsob života ani nepamatovali, střídavou péči zažívali od útlého dětství). Rovněž u těch, kteří vnímali určitou nespokojenost a nepohodlí, měl zvyk a případná nechť měnit zaběhané rituály větší sílu než touha po změně, a to i po dosažení plnoletosti.

R: „Myslím, někdy v deváté třídě mě začalo strašně otravovat to přenášení těch věcí, protože my jsme neměli na mé základce skříňky... myslím, že kdyby mamka neměla auto, tak to třeba přehodím [změnila by nastavení péče], ale díky tomu, že má auto a bydlí hodně blízko, (...) tak ty věci mi prostě brala autem, takže to nebyl takovej problém. (...) Z čistě těch praktických důvodů jsem o tom přemýšlela v té deváté třídě, ale nikdy jsem neměla to odhodlání to dotáhnout, že jako to fakt změnit, protože... už jsem na to byla tak strašně zvyklá, že mi přišlo najednou divný to udělat jinak.“

T: „Když si představíte stupnici od nuly do desítky, kdy desítka je absolutní maximum a nula nic, tak jakou hodnotu byste tenkrát dala tomu naštvání, co jste cítila?“

R: „Tak asi čtyřku, protože kdyby to bylo víc, tak to změním. (...) Já jsem na to byla už tak zvyklá, že se mi to nechťlo změnit. (...) Je to něco jako hrozně jako zjetýho..., že jako vím, že prostě ve čtvrtek jsem u táty a že třeba ve čtvrtek běžel seriál, na který jsem se vždycky dívala s tátou. A máma nemá televizi, takže bych se na ni dívat nemohla...“

(41 dcera – střídavá péče)

- **Ohledy na rodiče, potřeba spravedlivosti a upozadování vlastních potřeb** – některé děti či dospívající to, že jim dané nastavení péče nevyhovuje, rodičům nedají najevo a setrvávají v něm,

případně jim trvá velmi dlouho než se k tomu, aby si o změnu řekly, odhodlají. Brání jim v tom ohledy k rodičům, lítost vůči tomu, který by zůstal sám (oproti druhému rodiči nemá nový partnerský vztah) a/nebo se jim jeví jako nešťastnější, či obavy z konfliktu. U střídavé péče se ještě jako významná jeví jejich potřeba spravedlivosti – v očích dětí je spravedlivé, aby oba rodiče měli možnost s nimi žít.

5.6 Názory dětí ve výlučné péči na střídavou péči

Výsledky našeho výzkumu (Lehmann & Barvíková, 2023, 103–114) ukazují, že benefity střídavé péče u dětí v podobě blízkých vztahů s oběma rodiči obvykle převažují nad těžkostmi, které přináší (zejména pokud jde o přesuny mezi dvěma domácnostmi a existenci dvou domovů). Přesto takové uspořádání nemusí vyhovovat všem dětem ve všech fázích dětství a dospívání. Jak nahlíží na střídavou péči ti, kteří mají zkušenost pouze s výlučnou péčí jednoho z rodičů? Měnili by? Názory respondentů šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* se v tomto ohledu rozcházejí. Část z nich by skutečně raději vyrůstala ve střídavé péči, a to proto, že by měli možnost žít a zažívat běžné i důležité události v týdnu s oběma rodiči. Jedna respondentka uvedla, že by si přála střídavou péči alespoň zpočátku. Věří, že by díky tomu měla lepší vztah s otcem, necítila by se tak ukřivděná, odstrčená, cítila by se chtěná z obou stran. Respondenti nicméně také sami zmiňovali, že ve svých preferencích uvažují o střídavé péči z její ideální stránky. Reálně by jejich spokojenost v ní záležela především na tom, jak by ji jejich rodiče uchopili, neboť určité chování rodičů ji dětem může velmi ztížit.

R: „Já jsem slyšela třeba, že pro ty děti to není úplně nejlepší. Ale já si myslím, že mně by to asi vyhovovalo, aspoň ze začátku do určitýho věku. Myslím, že od určitýho věku to asi nemá úplně smysl. Myslím, že od tý puberty, to už prostě to dítě má víceméně svojí hlavu a podle mě si samo může určit, kde chce být. (...) Takže bych asi byla ráda, kdyby... aspoň ze začátku ta střídavka byla.“

T: „Co by tím pro vás bylo jinak, co byste tím mohla získat?“

R: „Tak určitě bych měla lepší vztah s tatkou. A možná bych se vůči němu necítila tak ukřivděná nebo odstrčená nebo tak. No. Nevím, asi lepší pocit prostě. Jako že jsem vždycky chtěná z obou stran. Podle mě zase záleží na tom, jak by to vypadalo u něho, ale já bych to brala z té ideální stránky.“

(12 dcera – výlučná péče matky)

Další část respondentů by střídavou péči pro sebe považovala za nevhodné řešení. Nejsilnějším důvodem byly obavy z pocitu neukotvení. Domnívají se, že by jim chybělo jedno stálé místo a nevěděli by, kde mají domov. Jako podstatný důvod byla uváděna i silná vazba na matku či vázanost na její byt (např. jeden respondent se cítí být na domácnost matky a svůj pokojík v ní vázán do té míry, že nerad jezdí i na chalupu. Také podle něj se tedy rodiče pro výlučnou péči rozhodli správně, velmi dobře odhadli, co potřebuje.) Jinými zmiňovanými důvody, proč by střídavá péče

nebyla z pohledu respondentů v jejich případě vhodná, byla vzdálenost bydlišť rodičů – střídavá péče by obnášela náročné přejíždění, případně nutnost souběžné docházky do dvou škol, a tedy narušení jejich vrstevnických vazeb a volnočasových aktivit. Někoho volba výlučné péče ušetřila nutnosti zvykat si na změnu prostředí.

Závěr

Tato monografie přinesla další dílčí výsledky z kvalitativních šetření *Jak se žije dětem po rozchodu rodičů?* a *Jak se vychovávají děti po rozchodu/rozvodu?*, založených na hloubkových rozhovorech s mladými lidmi, kteří v dětství či dospívání zažili rozpad rodiny, a s rodiči po rozchodu. Obě šetření byla součástí projektu „*Dopady míry rodičovského konfliktu na dítě a role, jakou v nich hraje konkrétní forma porozvodového uspořádání péče*“, realizovaného Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v. v. i. (RILSA), v letech 2019–2024. Studie sledovala vnímání rozchodu a vybrané praktické aspekty porozvodové péče z pohledu dětí a rodičů, doplňuje tak jeho předchozí výstupy, na něž navazuje. Tento text je určen především rodičům, jichž se daná problematika týká. Obsahuje tedy i doporučení, co děti od rodičů po rozchodu potřebují, formulovaná pro rozcházející se rodiče našimi mladými respondenty. Výsledky studie nicméně mohou přispět i k dalšímu rozvoji odborného diskurzu. Jsou využitelné odborníky zaměřenými na práci s rodinami po rozchodu/rozvodu (pracovníci OSPOD, mediátoři, terapeuti, advokáti, opatrovníčtí soudci), mohou pomoci lépe zacílit jejich intervence, podporu i edukaci rodičů. Obsažená zjištění mohou být využita rovněž k tvorbě citlivější praxe rodinné politiky, zejména v oblasti podpory dohody rodičů, prevence konfliktů a ochrany dětí před konflikty.

Přinesl rozchod rodičům štěstí? Mladí lidé, kteří zažili rozchod svých rodičů, jej ve svých výpovědích většinou hodnotí jako **pro rodiče pozitivní krok, jestliže alespoň jednomu z nich přinesl větší spokojenost**. Mnozí mají v paměti napjatou atmosféru doma a hádky mezi rodiči přinejmenším v poslední fázi společného soužití. **Po rozchodu v mnoha rodinách došlo k uvolnění a zklidnění**. To přispívá k jejich **přesvědčení, že není správné, aby rodiče udržovali nefunkční vztah kvůli dětem**. Za spokojené považují rodiče, kteří našli nový šťastný partnerský vztah, stejně jako ty, kteří jsou šťastnější bez vztahu. Naopak, situace rodičů, kteří uvízli v neuspokojivém vztahu nebo jsou sami, u jejich dětí vzbuzuje lítost, zejména když druhý rodič šťastný vztah má.

Do jaké míry děti sdílejí se svými vrstevníky pocity spojené s rozchodem rodičů nebo jen samotný fakt, že k rozchodu došlo? Mladší děti bývají s těmito pocity osamocenější, protože často nemají v okolí jiné děti se stejnou zkušeností a mnohdy ještě příliš neumějí o svých emocích mluvit. Ve starším školním věku a na střední škole již bývá prožitek rozpadu rodiny častější, což sdílení mezi dětmi usnadňuje. **Některé se otevřou snadno, jiné se tomu brání**. Mluvit o negativních zážitcích spojených s vlastní rodinou a riskovat, že se přitom před druhými třeba i rozpláčou, pro ně může být velmi obtížné. Děti, které spojuje podobná rodinná situace, se mnohdy vzájemně podporují a mohou tak mezi nimi vznikat i silná, blízká přátelství. Takové vazby mohou fungovat jako sekundární ochranný vztah a částečně kompenzovat nedostatek bezpečí či zázemí v rodině. Děti, jejichž rodiče spolu dobře vycházejí, a rodina jim tak zůstala zachována i po rozchodu, mohou mít ze soucitu zábrany mluvit o své zkušenosti před těmi, jejichž rodiče se hádají a jež situací doma trpí. Jejich „šťastný“ příběh nicméně může ostatním vrstevníkům ukázat, že rozchod nemusí být nutně traumatický a že rodina může fungovat i po něm, pokud se o to oba rodiče snaží.

Touží děti po tom, aby se rodiče, kteří se rozešli, znovu dali dohromady? Zdá se, že obvykle tomu tak je, než se adaptují na novou situaci, zejména krátce po rozchodu. Toto přání bývá o to silnější, mají-li děti dojem, že si rodiče definitivností své odluky nejsou jistí. Poté, co jeden z rodičů začne nový vážný vztah, přání dětí na obnovu jejich vztahu po čase obvykle ustoupí. Zejména když je rodič v novém vztahu spokojený a děti s jeho partnerem dobře vycházejí. **Děti se vzdávají přání, aby rodiče opět žili spolu, jakmile si uvědomí, že jejich rozchod byl pro všechny lepší řešení. Některé k tomu však potřebují více času.** Ty, jimž rozchod rodičů přinesl úlevu, si obnovení jejich soužití zpravidla nepřejí již od počátku. Nicméně i děti a mladí lidé, kteří rozchod rodičů již přijali, občas zažívají pocity lítosti a závisti, například při sledování filmů o šťastných rodinách nebo při návštěvách kamarádů z úplných rodin. Tyto pocity vznikají v okamžicích, kdy se setkávají s domácí pohodou a pospolitostí, kterou buď ztratili, nebo ji nikdy nezažili.

Přejí si děti zažívat situace, kdy je původní rodina, tedy rodiče a děti, opět pohromadě, tedy například během oslav či jiného společného programu? Výsledky naznačují, že **děti po nich touží a užívají si je pouze v případě, že rodiče spolu vycházejí dobře.** Naopak ty, jejichž rodiče mají konfliktní vztah, se těmito situacím vyhýbají, protože se cítí nepříjemně v napjaté atmosféře a při útočné komunikaci. Společné chvíle tedy většinou nezažívají ani po nich netouží, zejména pokud vnímají, že by si nikdo z rodiny takové setkání nevyčutnal. V některých případech se setkávání původní nukleární i širší rodiny obnoví po delším čase, když se zhojí staré rány, například na přání dítěte při oslavách jeho významných narozenin nebo maturity.

Jsou problémy s adaptací dětí na změny výchovných prostředí (domácností rodičů), jako jsou změny nálad, chování nebo somatické obtíže (například bolesti břicha, ekzémy), neodvratnou součástí rovnoměrné péče? Na základě zjištění z rozhovorů s rodiči a mladými lidmi se zkušeností s rozpadem rodiny se ukazuje, že potíže s adaptací nejsou nevyhnutelné. **Častěji se objevují u dětí v rodinách s napjatými vztahy mezi rodiči, kde panuje konflikt, chybí empatie vůči potřebám dítěte nebo se výrazně liší pravidla v obou domácnostech, případně jsou příliš striktní.** Problémy také může vyvolávat, jestliže děti kvůli přesunu musejí přerušit činnost, do níž jsou právě zabrány, nebo jsou nuceny zabalit si své věci a přemístit se v pro ně nevhodný čas (např. v pátek odpoledne, když jsou po týdnu školních povinností již naladěny na odpočinek a volnou zábavu) nebo v nervózní atmosféře a obavách z reakce druhého rodiče či z napětí, které bude jejich setkání provázet. **Někdy bývají tyto obtíže jen přechodné a časem vymizí. K jejich zmírnění může přispět přizpůsobení nastavení péče potřebám dítěte** (např. změna předávacího dne, času či intervalu střídání prostředí). Pokud jsou tyto obtíže trvalé, osvědčuje se dopřát dětem několik hodin bezprostředně po změně prostředí klid, nevyžadovat během nich povinnosti a ponechat si čas na vzájemné naladění. Adaptace dětí je velmi individuální a závisí na jejich citlivosti a potřebách. Příprava dítěte na změnu prostředí a její načasování jsou klíčové pro hladký přechod mezi domácnostmi rodičů. Důležitá je také pozitivní komunikace o druhém rodiči, která může dítě správně naladit. Také pozitivní zmínky o druhém rodiči (např. „Táta se na tebe těší.“ nebo „Tohle si s mámou určitě užijete.“) pomáhají dítěti vytvořit si mezi rodičovskými světy mosty, ne příkopy. Někdy dětem pomáhá, když přechod mezi světy rodičů probíhá prostřednictvím školního vyučování či mateřské školy. Zejména pokud by jejich předání

provázelo napětí a konflikty rodičů. Zdá se, že nejlépe se na změny prostředí adaptují děti, jejichž rodiče spolu udržují korektní vztahy, vyhýbají se konfliktům před dětmi a mají podobné výchovné styly. Potíže s adaptací nebyly zaznamenány u dětí, které byly od útlého věku zvyklé na rovnoměrnou péči a přechody mezi domácnostmi byly citlivě nastavené.

Jak je to se stýskáním po druhém rodiči? Stesk po druhém rodiči je přirozený. Může se objevit v různých situacích, například při večerním usínání, v náročných chvílích, při nějakém nezdaru či konfliktech. Příčinou stesku, zejména na počátku, může být i bližší, důvěrnější vztah s jedním z rodičů. Nicméně někdy ani samy děti nevědí, proč stesk po druhém rodiči pocítují. **Důležité je, aby se dítě u obou rodičů cítilo v bezpečí, ti nastavovali pravidla s ohledem na jeho potřeby, a aby dítě vědělo, že pokud bude potřebovat, může se s druhým rodičem setkat, zavolat si s ním nebo mu napsat.** Podstatné je, aby se dítěti dospělí na obou stranách věnovali, projevovali mu zájem a lásku a dodávali mu tak pocit jistoty. **Když se dítě u obou rodičů cítí být milované, chápáné, respektované, dostatečně zabavené a nenudí se, minimalizuje to prostor pro úzkostné pocity z odloučení. Rytmus střídání péče by měl být nastaven tak, aby dítěti vyhovoval a nepůsobil mu stres.** Když je mezi rodiči a případně i jejich novými protějšky dobrý kontakt, dítě se cítí stabilněji. Harmonický vztah s novým partnerem rodiče také přispívá k jeho pocitu bezpečí a pohodlí.

Pokud jde o **rytmus péče, předávací den a čas**, ukazuje se, že co jednomu vyhovuje velmi dobře, je pro jiného nepřijatelné či se mu v praxi neosvědčilo. Je tedy **třeba hledat nastavení na míru potřebám dětí a možnostem rodičů v dané rodině.** Střídání po týdnu, i s případnou nocí či odpolednem u druhého rodiče v polovině týdne, je sice nejobvyklejším nastavením, nicméně ne vždy nejvhodnější. **Zejména menším dětem**, které ještě nemají rozvinuté abstraktní myšlení ani konkrétní představu o čase (co znamená „za týden“, „ve středu“, „pozítrí“ apod.), **může mnohem lépe vyhovovat rytmus s kratšími intervaly střídání.** Není výjimkou, že jedno dítě ve stejné rodině zvládá zvolené nastavení péče hůře než druhé.

Co z pohledu dětí ovlivňuje nastavení a změny v rytmu i typu péče, k nimž dochází v průběhu let? Mezi nejvlivnější faktory patří **věk dítěte, vztahy s rodiči, sourozenci, novými partnery rodičů a podmínky v rodině.** S věkem dítěte roste jeho autonomie, rozhodovací schopnosti a proměňují se jeho potřeby, zejména ve starším školním věku a pubertě. Současně se projevují specifické potřeby jednotlivých sourozenců, které mohou vést k odlišným rytmům péče, zejména pokud se mění vztahy mezi sourozenci nebo jsou-li rozdíly v jejich povahách a potřebách. Dalšími faktory, které mohou ovlivnit změny v péči, jsou **náročnost výchovy, bytové podmínky, vzdálenost mezi domácnostmi rodičů, ale i potřeba dítěte mít stabilní zázemí nebo žít s oběma rodiči.** Různé okolnosti jako změna školy, nástup na střední školu či změny v rodinné dynamice mohou přispět k hledání nového rytmu péče nebo přechodnému přerušení střídavé péče. Zároveň se však ukazuje, že **některé děti či dospívající raději nevyjádří svou nespokojenost s nastavením péče, neboť se obávají, že by své rodiče zklamali, nechtějí vyvolat konflikt, anebo ze svých potřeb ustupují z lítosti vůči rodiči**, který by zůstal sám. Často je pro ně také důležité a pocítují to jako spravedlivé, aby oba rodiče měli možnost s nimi žít.

Benefity střídavé péče, jako jsou blízké vztahy s oběma rodiči, u mladých lidí s touto zkušeností obvykle převažují nad těžkostmi spojenými s přesuny mezi domácnostmi a s existencí dvou domovů. Nicméně ne všem dětem ve všech fázích dětství a dospívání vyhovuje. Jak ji vnímají ti, kteří mají zkušenost pouze s výlučnou péčí jednoho z rodičů? Měnili by? Někteří by výlučnou péčí rádi vyměnili za střídavou zejména právě kvůli možnosti trávit čas, žít a pociťovat blízkost s oběma rodiči. Jiní by střídavou péčí pro sebe považovali za nevhodnou, především kvůli obavám z neukotvení a ztráty jednoho stálého místa, kvůli velké vzdálenosti mezi bydlišti rodičů nebo případně kvůli silné vazbě na matku.

Napříč uvedenými tématy lze jednoznačně vysledovat, že rozchod a jeho důsledky děti i rodiče zvládají lépe, pokud se rodičům daří zachovávat dobré vztahy, zdvořilou komunikaci a nastavení péče citlivě přizpůsobují potřebám dětí.

Vzhledem k povaze kvalitativního výzkumu je třeba zdůraznit, že výsledky uvedené v této studii nelze považovat za generalizovatelné na širší populaci. Vycházejí z analýz konkrétních případů a reflektují specifické situace účastníků výzkumu. Tato zjištění mohou poskytnout cenné vhledy a pomoci v hlubším porozumění dané problematice, avšak pro jejich aplikaci na širší kontext je nutné brát v úvahu omezený rozsah výzkumu. K ověření a prohloubení těchto poznatků by mohly přispět další kvantitativní výzkumy, a to zejména longitudinálního charakteru. Právě ty mezi výzkumy porozchodových uspořádání s ohledem na jejich náročnost a potíže se zajištěním financování chybí nejvíce.

Literatura

- AMATO, Paul R. & Bruce KEITH, 1991. Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- AUGUSTIJN, Lara, 2021. The relation between joint physical custody, interparental conflict, and children's mental health. *Journal of Family Research*, 33(3), 613–636.
- BALLNIK, Peter, 2012. *Otcem i po rozvodu*. Praha: Portál.
- BARVÍKOVÁ, Jana, 2019. *Zpráva z fokusních skupin Dítě v rodičovském konfliktu*. Výsledky předvýzkumu v rámci projektu Dopady míry rodičovského konfliktu na dítě a role, jakou v nich hraje konkrétní forma porozvodového uspořádání péče. Praha: VÚPSV, v. v. i.
Dostupné z: https://katalog.vupsv.cz/Fulltext/vv_003.pdf
- BARVÍKOVÁ, Jana, Sylva HÖHNE, Jana PALONCYOVÁ & Lucie ŽÁČKOVÁ, 2022. Porozvodová péče o děti ve veřejném mínění a možné implikace. *Policy Papers 1/2022*. Praha: VÚPSV, v. v. i.
Dostupné z: https://katalog.vupsv.cz/fulltext/PP_01-2022.pdf
- BASTAITS, Kim & Inge PASTEELS, 2019. Is Joint Physical Custody in the Best Interests of the Child? Parent-Child Relationships and Custodial Arrangements. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3752–3772.
- BLACKSTONNE-FORD, Jann, 2016. *Jak přežít, když se rodiče rozvádějí*. Praha: Portál.
- BLAZE, Lenka, 2024. *Máma s tátou už nejsou spolu*. Blaze.je.
- BOWLBY, John, 1969. *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- BRAVER, Sanford L. & Michael E. LAMB, 2018. Shared Parenting After Parental Separation: The Views of 12 Experts. *Journal of Divorce & Remarriage* 59(5), 372–387.
DOI: <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1454195>
- BRAVER, Sanford L. & Ashley M. VOTRUBA, 2018. Does Joint Physical Custody “Cause” Children's Better Outcomes? *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(5), 452–468.
DOI: <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1454203>
- BUSCHO, Ann Gold, 2020. *The Parent's Guide to Birdnesting: A Child-Centered Solution to CoParenting During Separation and Divorce*. Avon, Massachusetts: Adams Media.
- CAREYOVÁ, Tanith & Angharad RUDKINOVÁ, 2020. *Jak přemýšlí moje dítě? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Slovart, s. r. o. (kapitola Odluka a rozvod, 170–171)

CAREYOVÁ, Tanith & Angharad RUDKINOVÁ, 2021. *Jak přemýšlí náš mladší teenager? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Praha: Slovart, s. r. o. (kapitoly Rozchod a rozvod, 100–101; Nová rodina, 150–151)

CAREYOVÁ, Tanith & Angharad RUDKINOVÁ, 2024. *Jak přemýšlí náš teenager? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Praha: Slovart, s. r. o. (kapitola Nová rodina, 140–141)

COMPAS, Bruce E., Jennifer K. CONNOR-SMITH, Heidi SALTZMAN, Alexandria Harding THOMSEN & Martha WADSWORTH, 2001. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

EMERY, Robert E., 2009. Joint Physical Custody: Is joint physical custody best, or worst, for children? [online]. *Psychology Today*. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/divorced-children/200905/joint-physical-custody>

FUČÍK, Petr & Michaela ŠOLCOVÁ, 2022. Nové formy rodičovství: střídavá péče a hledání jejich důsledků pro děti – přehledová studie. *Sociální studia*, 19(2), 35–54.
Dostupné z: https://journals.muni.cz/socialni_studia/article/view/32988/28399

HÖHNE, Sylva, Jana BARVÍKOVÁ, Naděžda KŘEČKOVÁ TŮMOVÁ, Jana PALONCYOVÁ & Tereza FRÖMMELOVÁ, 2024. *Dítě v rodičovském konfliktu II. Rodičovství před a po rozchodu*. Praha: RILSA.

HÖHNE, Sylva & Jana PALONCYOVÁ, 2019. *Péče o děti po rozvodu či rozchodu*. Výsledky předvýzkumu v rámci projektu Dopady míry rodičovského konfliktu na dítě a role, jakou v nich hraje konkrétní forma porozvodového uspořádání péče. Praha: VÚPSV, v. v. i.
Dostupné z: https://katalog.vupsv.cz/fulltext/vv_002.pdf

HÖHNE, Sylva & Jana PALONCYOVÁ, 2021. Péče a výživa dětí po rozchodu rodičů podle výsledků opatrovnických řízení. *Demografie*, 63(1), 3–21. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/demografie-revue-pro-vyzkum-populacniho-vyvoje-c-12021>

JUSTIČNÍ AKADEMIE, 2019a. *3. rodinněprávní symposium Justiční akademie na téma Střídavá péče*. Kroměříž. Dostupné z: https://www.jacz.cz/images/rodinnepravni_symposium/3_symposium_Stridava_pece.pdf

JUSTIČNÍ AKADEMIE, 2019b. *Závěry panelové diskuse psychologů a sociologů na téma střídavá péče*. Dostupné z: https://www.jacz.cz/images/rodinnepravni_symposium/zavery_panelove_diskuse_psychologu.pdf

JUSTIČNÍ AKADEMIE, 2022. *6. rodinněprávní symposium Justiční akademie na téma Jak pracovat s nekompetentními rodiči*. Kroměříž. Dostupné z: https://www.jacz.cz/images/rodinnepravni_symposium/6_symposium_Jak_pracovat_s_nekompetentn%C3%ADmi_rodici.pdf

KELLY, Joan B. & Robert E. EMERY, 2003. Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>

LEHMANN, Štěpánka & Jana BARVÍKOVÁ, 2023. *Dítě v rodičovském konfliktu I. Uspořádání péče o děti po rozchodu rodičů – představy, preference a realita*. Praha: RILSA.

LEHMANN, Štěpánka & Jana BARVÍKOVÁ, 2024. Dynamika vyjednávání o uspořádání péče o děti po rozchodu či rozvodu rodičů. *Demografie*, 66(1), 39–57.

LEVINE, Peter A. & Maggie KLINEOVÁ, 2012. *Trauma očima dítěte*. Praha: MAITREA.

MAHRER, Nicol E., Irwin N. SANDLER, Sharlene A. WOLCHIK, Emily B. WINSLOW, John A. MORAN & David WEINSTOCK, 2016. How Do Parenting Time and Interparental Conflict Affect the Relations of Quality of Parenting and Child Well-Being Following Divorce? In: DROZD, Leslie et al. *Parenting Plan Evaluation: Applied Research for the Family Court*. New York: Oxford University Press, 63–73.

MAHRER, Nicol E., Karey L. O'HARA, Irwin N. SANDLER & Sharlene A. WOLCHIK, 2018. Does Shared Parenting Help or Hurt Children in High Conflict Divorced Families? *Journal of Divorce & Remarriage* 59(4), 324–347. DOI: <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1454200>

McINTOSH, Jennifer & Richard CHISHOLM, 2008. Cautionary Notes on the Shared Care of Children in Conflicted Parental Separation. *Journal of Family Studies*, 14(1), 37–52.

McINTOSH, Jennifer E., Marsha Kline PRUETT & Joan B. KELLY, 2014. Parental Separation and Overnight Care of Young Children, part 2: Putting theory into Practice. *Family Court Review*, 52(2), 256–262. DOI: <https://doi.org/10.1111/fcre.12088>

MATOUŠEK, Oldřich et al., 2015. *Děti a rodiče v rozvodu*. Praha: Portál.

MATOUŠEK, Oldřich, Jana TOMĚŠOVÁ, Sylva HÖNIGOVÁ, Ivana KAHOVCOVÁ & Andrea VESELÁ VONDRÁŠKOVÁ, nedat.a. *Cochemská praxe v regionu Písek a Milevsko. Manuál zavádění Cochemské praxe pro zúčastněné profesionály*. Písek: Prostor pro sociální práci, z.s.

Dostupné z: https://www.prostor-socialniprace.cz/images/publikace/Manual_zavadeni_Cochemske_praxe_pro_zucastnene_profesionaly.pdf

MATOUŠEK, Oldřich, Sylva HÖNIGOVÁ, Eva KADLČÁKOVÁ, Klára ŠAFAŘÍKOVÁ & Andrea VESELÁ VONDRÁŠKOVÁ, nedat.b. *Rozcházíte se? Zavádění Cochemského přístupu do praxe*.

Písek: Prostor pro sociální práci, z. s. Dostupné z: https://www.prostor-socialniprace.cz/images/publikace/Zavadeni_Cochemskeho_pristupu_do_praxe.pdf

MOYER, Sharon, 2004. *Child Custody Arrangements: Their Characteristics and Outcomes*. Background paper. Department of Justice Canada. Dostupné z: https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/fl-lf/parent/2004_3/pdf/2004_3e.pdf

- MIKULKOVÁ, Milena et al., 2021. *Hlavu vzhůru po rozvodu?! Cesta k fungujícímu rodičovskému týmu*. Praha: GRADA.
- NEALE, Bren, Jennifer FLOWERDEW & Carol SMART, 2003. Drifting Towards Shared Residence? *Family Law*, 33(12), 904–908.
- NIELSEN, Linda, 2015. Shared Physical Custody: Does It Benefit Most Children? *Journal of the American Academy of Matrimonial Lawyers*, 28(1), 79–138.
- NIELSEN, Linda, 2018. Joint Versus Sole Physical Custody: Children's Outcomes Independent of Parent–Child Relationships, Income, and Conflict in 60 Studies. *Journal of Divorce & Remarriage* 59(4), 247–281.
- NOVÁKOVÁ, Markéta, Pavla POLÁKOVÁ & Pavla CHURAVÁ, nedat. *Manuál etablování interdisciplinární spolupráce*. Cochem.cz, z. s.
Dostupné z: <http://cochem.cz/wp-content/uploads/2021/09/MANUAL-final-cochem-bez-orez.pdf>
- PALONCYOVÁ, Jana, Sylva HÖHNE, Jana BARVÍKOVÁ, Lucie ŽÁČKOVÁ & Kristýna JANUROVÁ, 2022. *Stabilita rodiny a porozchodová péče o děti ve veřejném mínění*. Praha: RILSA.
- PEMOVÁ, Tereza & Radek PTÁČEK, 2020. *Sdílené rodičovství. Brožura pro rodiče*. Národní institut pro děti a rodinu. Dostupné z: <https://sdilenerodicovstvi.cz/#pro-rodice>
- PETROVSKÁ, Kamila, 2018. *Třetí rodič – praktický průvodce nevlastním rodičovstvím*. Nové Město: Asociace třetích rodičů, z.s.
- PRUETT, Marsha Kline, Carlyne Pape COWAN, Philip A. COWAN, Lisa PRADHAN, Sarah ROBINS & Kyle D. PRUETT, 2016. Supporting Father Involvement in the Context of Separation and Divorce. In DROZD, Leslie et al. *Parenting Plan Evaluation: Applied Research for the Family Court*. New York: Oxford University Press, 85–117.
- PRUETT Marsha Kline, Jennifer E. McINTOSH & Joan B. KELLY, 2014. Parental Separation and Overnight Care of Young Children, part 1: Consensus through theoretical and empirical integration. *Family Court Review*, 52(2), 240–255.
- PTÁČEK, Radek, Jarmila ŠTUKOVÁ, Pavel BUŠTA, Ondřej BUDDEUS, Petra DVOŘÁKOVÁ, Petra SOUKUPOVÁ, Tereza SEMOTAMOVÁ & Michal SÝKORA, 2022. *Rozvod šestkrát jinak*. Praha: CPress.
- ROGALEWICZOVÁ, Romana, 2019. *Dítě v rodičovském konfliktu: Jak zůstat dobrým rodičem i po rozchodu*. Prague: Leges.
- RUDOLPH, Jürgen, 2009. *Ty jsi MOJE dítě. Cochemská praxe – cesty k lidštějšímu rodinnému právu*. Drážďany: Cochem.cz. Dostupné z: <http://www.cochem.pro/ty-jsi-moje-dite.pdf>

SADOWSKI, Christina & Jennifer E. McINTOSH, 2015. A phenomenological analysis of the experience of security and contentment for latency aged children in shared-time parenting arrangements. *Journal of Phenomenological Psychology* 46(1), 69–104.

SANDLER, Irwin N., Sharlene A. WOLCHIK & Tim S. AYERS, 2007. Resilience rather than recovery: A contextual framework on adaptation following bereavement. *Death Studies*, 32(1), 59–73. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481180701741343>

SMYTH, Bruce, Richard CHISHOLM, Bryan RODGERS & Vu SON, 2014. Legislating for shared-time parenting after parental separation: Insights from Australia? *Law and Contemporary Problems* 77(1), 109–149.

SMYTH, Bruce, Jennifer McINTOSH, Robert EMERY & Shelby L. Higgs HOWARTH, 2016. Shared-time parenting: Evaluating the risks and benefits to children. In DROZD, Leslie et al. *Parenting Plan Evaluation: Applied Research for the Family Court*. New York: Oxford University Press, 118–169.

STEINBACH, Anja, 2019. Children's and Parents' Well-Being in Joint Physical Custody: A Literature Review. *Family Process*, 58(2), 353–369.

TICHÁ, Kristýna & Helena ŠAŠKOVÁ, 2021. *Dítě v rodičovském konfliktu*. Písek: Prostor pro sociální práci, z. s. Dostupné z: https://www.prostor-socialni prace.cz/images/publikace/Dite_v_rodicovskem_konfliktu_2022.pdf

TRINDER, Liz, 2010. Shared residence: a review of recent research evidence. *Child and Family Law Quarterly*, 22(4), 475–498.

TURUNEN, Jani, 2017. Shared Physical Custody and Children's Experience of Stress. *Journal of Divorce & Remarriage* 58(5), 371–392. DOI: <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1325648>

WARSHAK, R. A. 2014. Social Science and Parenting Plans for Young Children: A Consensus Report. *Psychology. Public Policy and Law*, 20(1), 46–67.

WEBEROVÁ, Šárka, 2016. *Dva domovy – Laskavý průvodce pro děti po rozchodu rodičů*. True Self.

WILSON, Jacqueline, 2004. *Dítě do kufru*. Praha: BB art.

Příloha č. 1 Doporučená literatura pro rodiče po rozchodu

Potřeby dětí po rozchodu rodičů a způsoby, jak je rodiče mohou v období okolo rozchodu i po něm a v nastavení péče naplnit, byly velmi dobře popsány například v těchto českých čtenářům dostupných publikacích:

BALLNIK, Peter, 2012. *Otcem i po rozvodu*. Praha: Portál.

CAREYOVÁ, Tanith & Angharad RUDKINOVÁ, 2020. *Jak přemýšlí moje dítě? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Slovart, s. r. o. (kapitola Odluka a rozvod, 170–171)

CAREYOVÁ, Tanith & Angharad RUDKINOVÁ, 2021. *Jak přemýšlí náš mladší teenager? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Praha: Slovart, s. r. o. (kapitoly Rozchod a rozvod, 100–101; Nová rodina, 150–151)

CAREYOVÁ, Tanith & Angharad RUDKINOVÁ, 2024. *Jak přemýšlí náš teenager? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Praha: Slovart, s. r. o. (kapitola Nová rodina, 140–141)

LEVINE, Peter A. & Maggie KLINEOVÁ, 2012. *Trauma očima dítěte*. Praha: MAITREA.

MATOUŠEK, Oldřich et al., 2015. *Děti a rodiče v rozvodu*. Praha: Portál.

MATOUŠEK, Oldřich, Jana TOMEŠOVÁ, Sylva HÖNIGOVÁ, Ivana KAHOVCOVÁ & Andrea VESELÁ VONDRÁŠKOVÁ, nedat.a. *Cochemská praxe v regionu Písek a Milevsko. Manuál zavádění Cochemské praxe pro zúčastněné profesionály*. Písek: Prostor pro sociální práci, z.s.

Dostupné z: https://www.prostor-socialniprace.cz/images/publikace/Manual_zavadeni_Cochemske_praxe_pro_zucastnene_profesio_naly.pdf

MATOUŠEK, Oldřich, Sylva HÖNIGOVÁ, Eva KADLČÁKOVÁ, Klára ŠAFARÍKOVÁ & Andrea VESELÁ VONDRÁŠKOVÁ, nedat.b. *Rozcházíte se? Zavádění Cochemského přístupu do praxe*. Písek: Prostor pro sociální práci, z.s.

Dostupné z: https://www.prostor-socialniprace.cz/images/publikace/Zavadeni_Cochemskeho_pristupu_do_praxe.pdf

MIKULKOVÁ, Milena, Markéta NOVÁKOVÁ & Pavla POLÁKOVÁ. 2021. *Hlavu vzhůru po rozvodu?! Cesta k fungujícímu rodičovskému týmu*. Praha: GRADA Publishing, a. s.

PEMOVÁ, Tereza & Radek PTÁČEK, 2020. *Sdílené rodičovství. Manuál pro rodiče*. Národní institut pro děti a rodinu. Dostupné z: <https://sdilenerodicovstvi.cz/files/Manual-rodice-online!SBN-web.pdf>

PTÁČEK, Radek, Jarmila ŠTUKOVÁ, Pavel BUŠTA, Ondřej BUDDEUS, Petra DVOŘÁKOVÁ, Petra SOUKUPOVÁ, Tereza SEMOTAMOVÁ & Michal SÝKORA, 2022. *Rozvod šestkrát jinak*. Praha: CPress.

ROGALEWICZOVÁ, Romana, 2019. *Dítě v rodičovském konfliktu: Jak zůstat dobrým rodičem i po rozchodu*. Prague: Leges.

RUDOLPH, Jürgen, 2009. *Ty jsi MOJE dítě. Cochemská praxe – cesty k lidštějšímu rodinnému právu*. Drážďany: Cochem.cz. Dostupné z: <http://www.cochem.pro/ty-jsi-moje-dite.pdf>

TICHÁ, Kristýna & Helena ŠAŠKOVÁ, 2021. *Dítě v rodičovském konfliktu*. Písek: Prostor pro sociální práci, z. s. Dostupné z: https://www.prostor-socialni prace.cz/images/publikace/Dite_v_rodicovskem_konfliktu_2022.pdf

Nastavení pro co nejlepší fungování péče o děti, při níž se rodiče střídají v jedné domácnosti, ale i jejím možným úskalím se věnuje americká psycholožka Ann Buscho (<https://drannbuscho.com/>). Její průvodce pro rodiče je dostupný v angličtině jako e-kniha či v tištěné verzi:

BUSCHO, Ann Gold, 2020. *The Parent's Guide to Birdnesting: A Child-Centered Solution to CoParenting During Separation and Divorce*. Avon, Massachusetts: Adams Media.

Život s dětmi partnera v komponované rodině přináší specifické výzvy jak pro děti, tak všechny dospělé. Praktické tipy pro každodenní život a náročné situace nabízejí aktivity Třetího rodiče (<https://tretiroidic.cz>), mj. tištěný průvodce:

PETROVSKÁ, Kamila, 2018. *Třetí rodič – praktický průvodce nevlastním rodičovstvím*. Nové Město: Asociace třetích rodičů, z. s.

Užitečné webové odkazy pro rodiče

<https://rodicemporozvodu.cz/> – Webová stránka poskytuje rodičům po rozchodu/rozvodu důležité informace a možnost porozumět své situaci a také prožívání a potřebám svých dětí.

<https://cochem.cz/index.php/pro-rodice/> – Záložka webu o Cochemské praxi přináší informační materiály pro rodiče a děti, mimo jiné jak vyplnit rodičovský plán.

<https://www.roz-vod.cz/> – Projekt ROZ-VOD otevírá téma rozvodů skrze umění. Příběhy z autentických soudních rozvodových řízení přenášejí do knihy a divadelní inscenace.

Tipy pro společné čtení s dětmi

BLACKSTONE-FORD, Jann, 2016. *Jak přežít, když se rodiče rozvádějí*. Praha: Portál.

BLAZE, Lenka, 2024. *Máma s tátou už nejsou spolu*. Blaze.je.

SUCHÁ, Romana, 2024. Budou se rozvádět. In Suchá, Romana. *Nové Mušlenčiny léčivé pohádky pro dětskou duši*. Brno: Nastole, 88–95.

WEBEROVÁ, Šárka, 2016. *Dva domovy – Laskavý průvodce pro děti po rozchodu rodičů*. True Self.

WILSON, Jacqueline, 2004. *Dítě do kufru*. Praha: BB art.

Mgr. Jana Barvíková, Ph.D.

jana.barvikova@rilsa.cz je výzkumná pracovnice v oddělení rodinné politiky v RILSA. Zabývá se zejména tématy z oblasti sociálně-právní ochrany dětí a náhradní rodinné péče.

Výzkumný institut práce a sociálních věcí, v. v. i.
Research Institute for Labour and Social Affairs
Jeruzalémská 1283 / 9, 110 00 Praha 1
T: +420 211 152 711
W: www.rilsa.cz