



Jean McBride

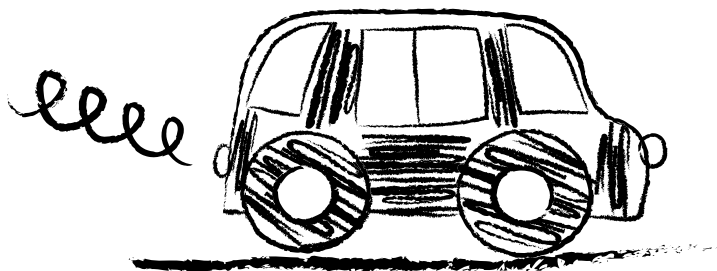
Jak mluvit s dětmi o rozvodu

Naším dětem a jejich odvážným rodičům



Jean McBride

Jak mluvit s dětmi o rozvodu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Jean McBride

Jak mluvit s dětmi o rozvodu

Přeloženo z anglického originálu knihy *Talking to Children About Divorce* vydaného nakladatelstvím Sourcebooks, LLC / Callisto Publishing LLC. / Althea Press v Naperville, Illinois, USA v roce 2016.

TALKING TO CHILDREN ABOUT DIVORCE

Copyright © 2016 by Callisto Publishing LLC

Originally published in the United States by Callisto Publishing LLC.

www.callistopublishing.com

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9928. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 144

První české vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Cover photo © Liubov/AdobeStock.com, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7814-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-7813-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-5578-1 (print)

Obsah

O autorce	8
Dopis rodičům	9
1. Rozvíjíme zdravé komunikační návyky	13
Síla slov	14
Jak být co nejlepším rodičem	15
Jak zvládat hněv a konflikty	19
Nestavte děti mezi sebe	24
Oddělte se od svého partnera, ne od dětí	25
Opřete se o svou rodinu	28
2. Aby se děti otevřely	29
Čas jen pro dítě	30
Naslouchejte bez hodnocení	31
Empatické naslouchání	33
Jak pěstovat naději	35
Jak interpretovat signály dětí	36
3. Připravte se na „ten“ rozhovor	41
Včasné varování	42
Připravte si rodičovský plán	43
Kdo by u toho měl být	47
Kdy to dětem říct	49
Kde si promluvit	53

4. Jak probíhá rozhovor	55
Zásadní sdělení	56
Nalaďte se na řeč těla	57
Tři druhy rozvodů	58
Potřeby dětí různého věku	64
Kojenci a batolata: od narození do 18 měsíců	64
Starší batole: 18 měsíců až 3 roky	67
Předškolák: 3 až 5 let	68
Mladší školní věk: 6 až 8 let	70
Starší školní věk: 9 až 12 let	71
Dospívající: 13 až 19 let	74
 5. Reakce a obavy dětí	 79
Proč zrovna já?	80
Můžu za to já?	81
Co se mnou bude?	83
Co přinese budoucnost?	84
Připadám si neviditelný	86
Máma, nebo táta... Na čí straně bych měl být?	89
Je táta v pořádku?	90
Máma už mě nebude mít ráda	92
 6. Jak odpovědět na těžké otázky	 97
Kde je máma?	98
Kdo uvaří večeři?	99
Proč už nemáš ráda tátu?	100
Vrátíte se s mámou k sobě?	102
Co mám říct kamarádům?	104
Proč pláčeš?	106

Přijde táta na moje narozeniny?	108
Proč se hádáte?	111
7. Jak reagovat na ošemetné situace	113
Jedna správná strana	114
Dva domovy, dvoje pravidla	116
Jak pochopit vzdor	120
Problémy s projevem lásky	123
Problematické přesuny	124
8. Pohled do budoucnosti	127
Zůstaňte v kontaktu	128
Nové vztahy	130
Když má druhý rodič nový vztah	130
Když máte nový vztah	132
Mé dítě nemá rádo mého nového partnera	134
Závěr	137
Literatura	139
Zdroje pro české čtenáře	142
Poděkování	144

O autorce



Jean McBride je licencovaná manželská a rodinná terapeutka. Působí ve Fort Collinsu ve státě Colorado a přes 25 let pracuje s rodinami, jež procházejí rozvodem a novými vztahy. Je prezidentkou organizace Divorce Transitions, pro kterou vyvinula základní program a vyučovala zde na dvacet tisíc rodičů v soudně nařízených kurzech rodičovství.

Je autorkou *Encouraging Words for New Stepmothers* a online kurzu *Are You Ready to Remarry?*

Dopis rodičům

Jestliže jste si našli cestu k této knize, nejspíš to znamená, že se vašeho života dotkl rozvod. Ať už proces teprve zahajujete, nebo jím již nějakou dobu procházíte, možná hledáte podporu nebo rady, které vám a vašim dětem pomohou bezpečně projít emocionálním minovým polem. Asi potřebujete vědět, jak zahájit zásadní, ale nesmírně obtížné rozhovory a jak dětem co nejlépe odpovědět na jejich otázky. A především se chcete ujistit, že vaše děti budou v pořádku během rozvodu i později, až si budete uspořádávat nový život.

Jak to vím? Přes pětadvacet let pracuji jako manželská a rodinná terapeutka se specializací na rozvody a nová manželství. Vytvořila jsem soudně nařízený kurz pro rozvádějící se rodiče v Coloradu, který stále vedu. Měla jsem tu čest pracovat s tisíci rodin, jež procházely rozvodem. Každý případ mi pomohl ještě lépe pochopit, co rodiče a děti potřebují, aby se s rozvodem co nejzdravěji vyrovnali.

Mám i osobní zkušenosti: když bylo mému synovi šest let, rozvedli jsme se s jeho otcem. Protože jsem to sama prožila, dobře vím, že člověk mnohdy nemůže spát, svírá se mu žaludek a v hlavě mu víří myšlenky. S otcem mého syna jsme se dokázali rozvést docela přátelsky a dítě jsme do toho nezatahovali. Upřímně řečeno, bylo to spíš dílem štěstí. Jak ráda bych tehdy měla knížku, jako je tato, která by mě vedla za ruku.

Jako rodiče nikdy nechceme zranit nebo zklamat své děti a moc dobře víme, že ve většině případů právě to rozhodnutí rozvést se způsobí. Nedokážeme si představit, jak jim to povíme a jak to vůbec všichni přežijeme. Ale já jsem to zvládla a vám se to také podaří.

Rozvodem je možné projít, aniž bychom kolem sebe šířili hanbu, strach, obviňovali se a hněvali jeden na druhého. Lze toho dosáhnout jednoduchými, i když ne vždycky snadnými činy. Výsledek však za to stojí: zdravé, šťastné děti, které se s rozvodem dobře vypořádaly.

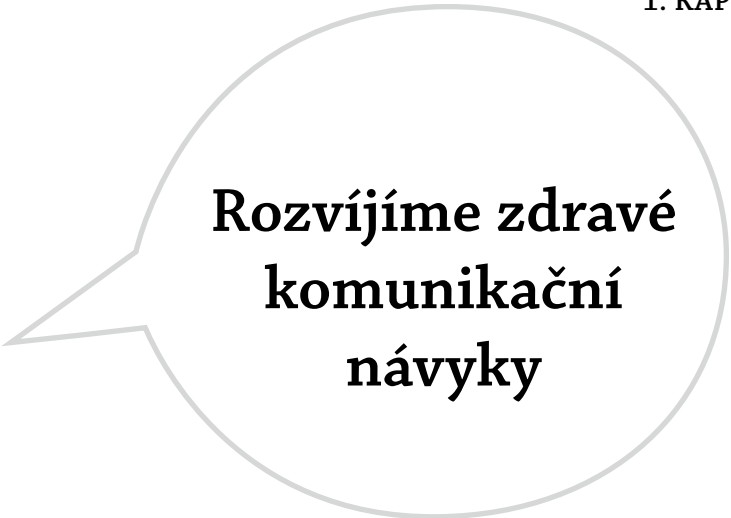
Vzpomínám si na osmiletého Jasona, kterého ke mně přivedli rodiče, protože měl noční můry a změnilo se jeho chování. Seděl u mě v ordinaci, hrál si s autíčky a vyprávěl mi, že ho maminka nemá ráda, protože je podobný tatínkovi. Jeho logika: jestliže už máma tátu nemiluje a já vypadám jako on, jak by mě mohla mít ráda? Jeho rodiče zaskočilo, že si spojil tyto dvě myšlenky. Pomohla jsem jim najít konkrétní slova a činy, jimiž Jasona ujistili, že ho milují, ať se děje cokoli. Jason se poměrně rychle uklidnil, začal se chovat normálně, přestaly se mu zdát zlé sny a pochopil, že ho rodiče mají moc rádi. Asi tušíte, že to pro rodiče nebyl snadný rozhovor, ale pro Jasona byl kriticky důležitý. Protože věděli, co mají říct, dokázali mu pomoci. I vy můžete u svých dětí podpořit odolnost a pomoci jim vypořádat se s nepříjemnými zkušenostmi, když budete vědět, co říkat. Naším cílem coby rozvádějících se rodičů je vytvořit prostředí plné lásky, podpory a naprostého bezpečí, které dětem pomůže zhojit šrámy, jež utrpí nejen při našem rozvodu, ale vlastně kdykoli v životě.

Co vás v této knize čeká?

- Provedu vás konkrétními činy, jimiž můžete svým dětem usnadnit zvládání emocí z rozvodu.
- Prozradím vám přesná slova, která můžete použít v situacích, které se při rozvodu běžně vyskytují.
- Naučím vás jednoduché akce, jimiž můžete každý den zlepšovat komunikaci s bývalým partnerem i s dětmi, ulevit dětem od stresu a pomoci jim, aby se cítily bezpečně.
- Seznámím vás s nejnovějšími výzkumy o rozvodech a pomohu vám je aplikovat na vaši rodinu.

Jste připraveni pomoci svým dětem? Čtěte dál. Budu vás provázet, nabídnu vám své poznatky, nástroje, povzbuzení a občas vás možná rázně popostrčím kupředu. Společně to zvládneme.

Jean McBride
certifikovaná manželská a rodinná terapeutka



Rozvíjíme zdravé komunikační návyky

Než se budeme podrobně věnovat tomu, jak mluvit s dětmi o rozvodu, podíváme se obecně na pravidla úspěšné komunikace. V této kapitole probereme, jak vypadá efektivní komunikace, jak lze během rozvodu udržovat kvalitní rodičovství a jak zabránit tomu, aby se děti cítily uvězněny mezi dvěma lidmi, které mají rády. Také si povíme, jak zvládat hněv a chránit děti před případnými konflikty mezi dospělými. Nakonec rozebereme, co obnáší správné spolupracující rodičovství a nabídnú vám deset tipů, jak v něm uspět.

Síla slov

Na konci lekcí pro rozvádějící se rodiče, které vedu, vždycky pokládám dvě otázky: „Čeho se při rozvodu nejvíc obáváte?“ a „Co bylo pro vás na dnešní hodině klíčové?“ Většina rodičů odpovídá stejně: komunikace. A mají pravdu. Rozvedení rodiče často musejí komunikovat mnohem lépe, než když byli manželé. Správná komunikace usnadní každodenní interakce a diskuse na choulostivá témata.

Jak volit slova

Začněme několika základními pravidly pro volbu slov. Například: „Jeremy, táta tu bude za deset minut.“ Nebo: „Tenhle víkend budeš s mámou.“ Když mluvíte o druhém rodiči s někým jiným, než je vaše dítě, uveďte jeho roli nebo jméno, například: „Lisu po fotbalovém tréninku vyzvedne její máma.“ Nebo: „Vyměnili jsme si víkendy, aby děti mohly strávit čas s Frankovými rodiči, kteří zrovna přijedou.“

Spousta rozvedených používá pro svého bývalého partnera výraz „můj/moje ex“. Sice se to vžilo, ale vyhýbejte se tomu. Možná jste exmanžel nebo exmanželka, ale nikdy nebudete „exrodič“, a vhodnou volbou slov to dáte jasně najevo dětem i okolí. Že byste se měli vyhnout hanlivým výrazům pro druhého rodiče, a to i ve chvíli, kdy si myslíte, že vás dítě neslyší, je snad jasné. Vytváří to ve vaší mysli neuctivý postoj k druhému, a kdyby dítě vaše nelaskavá slova náhodou zaslechlo, nejspíš ho to zraní.

Tón řeči a řeč těla

Dobrá komunikace nejsou jen slova. Řeč těla a tón hlasu vaše vyjádření buď zdůrazní, nebo popře. Děti jsou malí odborníci na čtení řeči těla a tónu hlasu, dávejte si tedy pozor, jak se projevujete. Například tón hlasu dokáže velmi přesně vyjádřit vaše skutečné sdělení. Představte si třeba větu: „Volá ti táta.“ Malou změnou obsahu nebo tónu z ní uděláte negativní posměšek („Panebože, už zase volá“) nebo pozitivní sdělení („Broučku, táta si s tebou chce popovídat“). Děti vnímají váš tón stejně pozorně jako slova, která volíte.

Sdělení dokáží změnit i neverbální narážky. Pokud řeknete „Maminka přijde o pár minut později“ a doprovodíte to očima v sloup, zavrtěním hlavy nebo grimasou, bude to jasně negativní, ať už použijete jakákoli slova. Pokud se ale usmějete, řeknete to klidně a přidáte uklidňující dotyk, sdělení najednou vyzní úplně jinak. Volba, zda budete pozitivní, nebo negativní, je jen na vás a na tom, co a jak řeknete.

Jak být co nejlepším rodičem

Lidé, kteří procházejí rozvodem, často popisují své zážitky jako přírodní jevy: jako tornádo, hurikán, cunami nebo divokou řeku vylévající se z břehů. Všechno jsou to věci, jež nelze mít pod kontrolou, jsou zdrcující, děsivé a životu nebezpečné. Jak mohou rodiče, kteří se zmítají v takovém víru emocí, pokračovat v každodenní péči o děti? Jak vy a vaše děti tuhle bouři zvládnete?

Nejdřív vás uklidním: všechny bouře přejdou. Vy i vaše děti to přečkáte. Stále můžete být tím vynikajícím rodičem, jímž chcete být. Znamená to aktivně se věnovat svým dětem a zároveň se oprostit od svého manželství. Není to jednoduché, protože rozvod

často doprovází hněv, lítost, smutek, osamělost a podobné emoce. Vrátime-li se k metafoře divoké řeky, pocity jsou balvany a padlé kmeny, které se objevují bez varování a hrozí zpomalit váš postup nebo převrátit vaši loď. Jsou nepředvídatelné a děsivé. Ale neztrácejte naději. Na téhle řece a během tohoto rozvodu můžete každý den podniknout určité kroky k tomu, abyste to vy i vaše děti bezpečně zvládli.

ZAPOJUJTE SE

Když procházíte rozvodem, někdy vás to svádí zapomínat na rodičovství. Možná cítíte vinu, protože jste rozvod iniciovali nebo jste přispěli ke konfliktu. Někdy jste prostě psychicky i fyzicky vyčerpaní. Připadá vám, že je dost těžké postarat se o sebe, natož ještě o děti. Ale pokud chcete, aby se vašim dětem dařilo, nemůžete přestat být rodičem. Děti potřebují oba rodiče. Stanovte si jako hlavní prioritu zjistit, co je pro ně důležité: ptejte se jich na školu a další aktivity, buďte co nejvíc spolu a poznejte jejich kamarády. Podporujte také aktivní zapojení druhého rodiče do života dětí. Teď není ta pravá chvíle na omezování jeho kontaktu s dětmi. Děti potřebují oba rodiče.

VYTVÓŘTE DVA DOMOVY

Vaše děti budou potřebovat vlastní prostor, aby se u vás cítily doma. Pokud se budete stěhovat na nové místo, vyhraďte jim tam místnost a nechte je pomáhat při jejím zařizování. Nemáte-li k dispozici celý pokoj, stačí koutek nebo i stůl či knihovna, která bude patřit jen dítěti. Vynasnažte se udělat mu u vás domov.

DODRŽUJTE ZAVEDENÉ POŘÁDKY

Dětem vyhovuje rutina. I když se vám změnil život, zachovejte jejich obvyklý denní pořádek. Plňte školní a mimoškolní povinnosti. Dodržujte smysluplné rodinné tradice, ale můžete je slavit novým způsobem. Například místo pokusů o napodobení obvyklého rodinného Děkuvzdání založte novou tradici, třeba výlet s piknikem, dobrovolnické aktivity nebo den strávený doma v pyžamu u deskových her.

NASTAVTE PŘIMĚŘENÁ OČEKÁVÁNÍ A HRANICE

Rodina bude silnější a vaše děti se budou cítit bezpečněji, když od sebe budete mít navzájem jasná očekávání, všichni budou rozumět pravidlům a hranicím a budou je pokládat za férové, a každý bude vědět, jaké se od něho očekává přispění k rodinnému životu.

BUĎTE DOSTUPNÍ

Když se rodina přizpůsobuje novému životu, děti vás potřebují víc než kdy dřív. Když jsou s vámi, zdržujte se co nejvíc doma. Stačí dívat se spolu na film nebo hrát hry. Společně jíst by také mělo být prioritou. Zpomalte, uvolněte se a poslouchajte, co vám děti říkají – i to, co se vám nebude líbit. Základní pravidlo zní: „Víc poslouchajte, méně mluďte.“

ZŮSTAŇTE V ROLI DOSPĚLÉHO

Nepoužívejte své děti jako vrbu pro své problémy a pocity, jakkoli citlivě a soucitně vás dokáží poslouchat. Vyvarujte se toho, aby se staly vašimi důvěrníky, protože to na ně nakládá víc dospělých informací, než dokáží zvládnout, nutí je to postavit se na něčí stranu a často to způsobuje úzkosti a strach. Najděte si podporu mezi dalšími dospělými, třeba mezi přáteli nebo v rodině, aby vás nelákalo svěřit tuto roli dětem.

Děti na prvním místě

Zamyslete se na chvíli nad svými dětmi. Co byste pro ně chtěli? Jakou životní cestu jim nabídnete? Během rozvodu i plánování dalšího života si musíte položit tyto otázky. Většina rodičů chce pro své děti to nejlepší a chce se ujistit, že jim rozvod příliš neublíží. Aby tomu tak bylo, musíte bezpodmínečně dodržet jednu věc: vaše děti musí být vždy na prvním místě. Každý den musí veškeré vaše volby, myšlenky i slova projít tímto sítím: „Pomůže to mým dětem, nebo jim to uškodí?“

Možná to zní jako náročný, téměř neproveditelný úkol. Je velký – velký a nezbytný. Výzkumy mluví jasně: rozvedení rodiče, kteří postavili psychické a fyzické potřeby svých dětí nad své vlastní, mají zdravější, spokojenější a lépe přizpůsobené děti. Láska k dětem musí být během rozvodu silnější než odpor k bývalému partnerovi. Jak zajistit, aby byly děti na prvním místě?

- Chraňte je před konflikty mezi rodiči.
- Vytvořte časový rozvrh podle jejich potřeb.
- Naslouchejte bez odsudků.
- Podporujte pravidelné setkávání s oběma rodiči.
- Nežádejte děti, aby si mezi vámi vybraly.
- Vytvořte dva stabilní domovy zaměřené na dítě.
- Udržujte předvídatelné, konzistentní rutiny bez zbytečných výjimek.
- Umožňujte dětem, aby mohly být dětmi.
- Dejte dětem najevo, že je oba rodiče mají rádi.
- Poskytněte bezpečné, milující prostředí.
- Zdůrazněte dětem, že za rozvod nenesou odpovědnost.
- Jako rodič buďte laskavou autoritou.

Jak zvládat hněv a konflikty

Projít rozvodem a vytvořit si nový život založený na společně dohodnutém rodičovském plánu je jako jízda na horské dráze emocí. V jednu chvíli máte pocit, že všechno postupuje dobře a vzápětí jste na pokraji nervového zhroucení. To je normální. Většina lidí, kteří se rozvádějí, se cítí přesně takhle: nahoře a dole, vesele a smutně, klidně a rozhněvaně, přičetně a na pokraji šílenství. Rozpad manželství vytahuje na povrch emoce, o nichž jste možná ani nevěděli. Jste rozbolavěli a všechny pocity jako by byly intenzivnější. Možná byste nejraději vybuchli na druhého rodiče, zasypali ho kritikou nebo s ním začali zápasit o moc. Možná si hněvem ospravedlňujete rozvod, vytváříte si jím odstup nebo si jím jen ulevujete. Nebo se cítíte poškozeni činy druhého rodiče. Jste smutní, v depresi, připadáte si odmítnutí, poníženi, cítíte beznaděj nebo strach. V takové bažině negativních emocí se hněv jeví jako zcela pochopitelná reakce. Jste zranění a chcete zaútočit.

Jenže konflikty mezi rodiči jsou nejčastější příčinou toho, že rozvod na dětech zanechá negativní následky. *Nejčastější.* Čím častěji a intenzivněji se s bývalým partnerem hádáte, tím je to pro vaše děti těžší. A pokud se hádky týkají přímo dítěte, jsou následky ještě horší. Je důležité ovládat zlost a chránit děti před konflikty, i když je to těžké. Následující strategie vám pomohou.

VYTVOŘTE KOLEM DĚTÍ BEZKONFLIKTNÍ ZÓNU

Zavažte se k tomu, že nebudete děti vystavovat svým sporům. Samozřejmě přijdou chvíle, kdy vám to bude připadat nespílitelné, protože druhý rodič nespolupracuje nebo máte pocit, že toho máte tak akorát dost. Vydržte. Připomeňte si, proč je důležité chránit děti před konflikty. Ty je možné omezit tím, že nastavíte hranice

a budete je respektovat, budete mít jasně daný rodičovský rozvrh, nenecháte se vtáhnout do hádky a převeźmete zodpovědnost za své jednání. Dalšími způsoby, jak zabezpečit svou komunikaci proti konfliktům, je nepodlehnutí chuti poslat rozzlobený nebo vyčítavý e-mail nebo esemesku, mluvit s druhým rodičem věcně a bez emocí a v jednu chvíli řešit jen jeden problém.

SEŽEŇTE SI POMOC

Pocity vás mohou snadno ovládnout, pokud si jich nevšímáte. Promluvte si s důvěrnými přáteli, domluvte si schůzku s terapeutem, zajděte na skupinové setkání lidí procházejících rozvodem a naučte se zvládat hněv. Pomůže vám s tím spousta skvělých knih, internetových stránek a programů. Podívejte se do seznamu zdrojů na konci této knihy. Nemusíte se svými emocemi zápasit sami.

PRAKTIKUJTE ZDRAVOU, NENÁSILNOU KOMUNIKACI S DRUHÝM RODIČEM I O NĚM

Mějte soucit sami se sebou, se svými dětmi i s druhým rodičem. Rozvod je těžký a pro všechny zúčastněné je psychicky vyčerpávající. Většinou všichni prostě dělají, co mohou. Hněv obvykle plodí další hněv, protože když jednou řekneme něco negativního, bude to příště jednodušší. Totéž platí pro laskavá a soucitná vyjádření. Když se vám něco povede, poplácejte se po zádech, a pokud se vám něco nepodaří, nevyčítejte si to.

PEČUJTE O SEBE

Stres z rozvodu se snáší lépe, když se o sebe nezapomínáte starat. Dopřejte si trochu láskyplné péče. Cvičte, jezte kvalitní jídlo, dostatečně spěte. Stykejte se s přáteli, chodte ven, dovolte si občas zpomalit a nahlédněte do svého nitra pomocí aktivit, jako jsou dechová cvičení, jóga, meditace nebo psaní deníku.

10 způsobů, jak úspěšně spolupracovat jako rodiče

Dobří rodiče se vzájemně respektují, komunikují v klidu a soustředí se na potřeby svých dětí. Naučit se rodičovsky spolupracovat chce čas a praxi. Nebudou se vám dařit pokusy o komunikaci, emoce se vám budou stavět do cesty, občas zapomenete na nějakou dohodu nebo někam dorazíte pozdě. Rozzlobíte se nebo druhého rodiče z něčeho obviníte. V takových okamžicích buďte k sobě i druhému rodiči shovívaví. Párkrát se zhluboka nadechněte, usmějte se a soustřeďte se na svůj úmysl spolupracovat. Pak to zkuste znovu. Pomohou vám tyto strategie:

1. **Naladte se pozitivně.** Postaráte-li se nejdřív o sebe, dokázete pak lépe pomoci i svým dětem se zvládnutím mnoha změn, jež rozvod přináší. Pracujte na svých emocích, vypořádejte se v sobě s rozvedem. Dostatečně spěte, zdravě jezte, hýbejte se. Pokud se cítíte sklíčený, úzkostlivý nebo příliš nahněvaný, najděte si profesionálního terapeuta nebo podpůrnou skupinu pro rozvedené, abyste své pocity mohli lépe zpracovat.
2. **Rozhodujte se podle potřeb dítěte.** Jeden z mých klientů je rozvedený otec, který mi říká, že všechna svá rozhodnutí a činy posuzuje optikou své dcery Danielle. Když se mu zrovna nechce příliš spolupracovat nebo dostane chuť něco své ženě oplatit, pomyslí na Danielle a zváží, co je v jejím nejlepším zájmu.
3. **Při rozhodování o dětech se poraďte s druhým rodičem.** Při úspěšné spolupráci se na rozhodování o dětech podílejí oba rodiče. Někdy bude v roli rozhodujícího pouze jeden rodič, ale i tak je důležitým projevem respektu přizvat k diskusi i druhého. Posílíte tak svůj spolupracující vztah a pomůžete dětem.

4. **Respektujte se navzájem jako rodiče.** Váš manželský vztah sice končí, ale vaše rodičovská role se nezmění. Umět uznat hodnotu druhého rodiče a respektovat jeho aktivní podílení se na životě dětí vám pomůže k úspěšné spolupráci.
5. **Podporujte přítomnost druhého rodiče v životě dětí.** Nechte druhému rodiči prostor, aby se mohl aktivně účastnit. Pracujte na tom, aby předávání dětí probíhalo snadno a v klidu. Přijměte, že se nemusíte vždycky shodnout. Druhý rodič bude mít dobré nápady a názory ohledně společných dětí. Buďte jim otevření.
6. **Oddělte svůj citový vztah od rodičovského.** Své pocity z druhého rodiče a ze společného života oddělte od své schopnosti společné péče o děti.
7. **Komunikujte přímo s druhým rodičem.** Nikdy nežádejte děti, aby druhému rodiči něco vyřizovaly, nebo aby vám hlásily, co se děje v druhém domově. To, co pokládáte za férový požadavek, může ve skutečnosti u druhého rodiče vzbudit rozhněvanou reakci – a posel se s tím bude muset vypořádat.
8. **Sdílejte s druhým rodičem informace.** Společné rodičovství je jako velká bezpečnostní síť pod vašimi dětmi, takže kdyby zakoply nebo upadly, přinejmenším jeden z vás je zachytí. Máte-li o dítěti nějaké informace, sdělte je druhému rodiči. Například přijde-li váš syn ze školy rozhozený, protože ho jiný chlapec provokoval na hřišti: i když jste to se synem probrali a on se teď cítí lépe, řekněte to druhému rodiči pro případ, že by se to během jeho péče stalo znovu. Když oba rodiče vědí, co se právě děje, bezpečnostní síť zůstává pevná a pro děti je to velký přínos.
9. **Dodržujte finanční dohody.** Důvěra je klíčovou podmínkou efektivního spolurodičovství. Jedním z důležitých způsobů budování této důvěry je

správné zacházení s penězi, jež si předáváte. Podporu na dítě a další finanční závazky platte včas. Podporu, kterou dostanete, využijte moudře.

10. **Pomozte dětem snadno přesouvat jejich věci mezi domovy.** Povznesete se nad žabomyší války o to, kde má zůstat mobil, kolo nebo oblečení. Nikdy si z věcí vašich dětí nedělejte rukojmí tím, že byste jim nedovolili vzít si je do druhého domova. Přijměte fakt, že děti občas něco zapomenou a v klidu jim pomozte přepravit si z druhého domova to, co potřebují.

Nestavte děti mezi sebe

Jakmile se dospělí rozhodnou pro rozvod, je pro ně většinou nejlepší vztah ukončit a s bývalým partnerem se nevidat. Děti si však potřebují s oběma rodiči udržet nepřerušovaný vztah. Znamená to, že nemůžete bývalého manžela či manželku zcela vyškrtnout ze života. Aby situace nebyla pro vaše děti příliš stresující, zajistěte, aby si nikdy nemusely vybírat mezi dvěma lidmi, jež mají nejraději. Budu upřímná. Může to být velká výzva i pro rodiče, kteří to myslí dobře. I nenápadná sarkastická poznámka, mírný nátlak na souhlas nebo napětí mezi rodiči, když se musejí potkat, mohou u dětí vyvolat stres.

Nejspíš si říkáte, jak tomu rodiče vůbec mohou zabránit? Připomeňme si, co dělat a nedělat:

- Dávejte si pozor, abyste děti nenutili vybrat si mezi vámi nebo se ve sporu postavit na jednu stranu.
- Nežádejte děti, aby měly před druhým rodičem tajemství.
- Pečlivě volte slova, abyste druhého rodiče před dětmi nepomlouvali.
- Nechtějte po dětech, aby o druhém rodiči mluvily s despektem.
- Hovory o praktických stránkách rodičovství, například o financích nebo právních záležitostech, veďte vždy jen mezi sebou.
- Neposílejte si po dětech vzkazy a nenechávejte je vyřizovat druhému rodiči informace.
- Nepředpokládejte hned to nejhorší, buďte k druhému rodiči shovívaví.
- Povzneste se nad poznámky druhého rodiče a nereagujte na ně.
- Nehádejte se před dětmi.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jak mluvit s dětmi o rozvodu.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.