**DOPORUČENÍ pro rodiče v rozchodové/rozvodové situaci při komunikaci s dětmi**

* Jak oznámit dětem rozchod/rozvod, aby je to co nejméně zasáhlo a zvládly tuto situaci dobře přijmout?
  + Za každých okolností je třeba počítat s tím, že se jedná o **krizovou situaci**, která **s sebou nese krizové reakce a ty je třeba očekávat a připravit se na ně**.
  + Načasování sdělení:
    - Minimálně jeden z partnerů rozchod nějakou dobu intenzivně řeší, než dojde ke konečnému rozhodnutí, které předkládá druhému partnerovi. Pro druhého partnera může být toto rozhodnutí zcela **šokovou reakcí**. Potřebuje čas na zpracování informace a čas na utvoření vlastního postoje k situaci.
    - Informace směrem k dětem **o rozchodu/rozvodu** by měla **být sdělena oběma rodiči – ve shodě a po přípravě**.
    - Jedná se pro všechny o rozpad, ztrátu bezpečného prostředí, rozpadá se integrita – to s sebou u všech zúčastněných nese i s tím související emoční prožívání (pocity zmatení, smutek, vztek, zlost, pocity viny, studu, pocity lítosti, nízkou frustrační toleranci, agresi).
    - **Děti** rovněž **potřebují čas** na zpracování této informace **a** potřebují poskytnout **podpůrný prostor pro aktuální zvládnutí emočních projevů a tělesných projevů**, k postupnému **zorientování se** v nastalé situaci, k vysvětlování – od důvodů, proč k otázkám organizačním (kde, kdo, jak to bude), k otázkám ztrát (o co všechno přijdu?).
    - **Volte raději víkend, prázdniny na sdělení závažné situace – mějte klid.**
  + Základní nastavení rolí: jako partneři se rozcházíme, jako rodiče zůstáváme!
  + **Před oznámením dětem být připraveni:**
    - Mít vyjasněné důvody rozchodu směrem k dětem – není nutné zacházet do detailů. Na předpokládané dotazy být připraveni, případně mít formulku**: “toto zatím nevíme, nemáme rozhodnuto, ale určitě se na tom budeme společně domlouvat!“**
    - **NEOBVIŇOVAT SE navzájem!**
    - **NELHAT**, říkat pravdu – jako partneři můžete mít každý jinou pravdu, ale jako rodiče najděte shodu. Mluvte v „MY“ – v roli rodičů. „přestali jsme si rozumět….nechceme být v hádkách, domluvili jsme se, že budeme žít odděleně….
    - Důležité směrem k dětem: **RODIČE pro vás jsme pořád, máme vás rádi**.
    - **Za rozchod/rozvod nenesou vinu děti** – ujistěte je, že nezavinily vaše rozhodnutí!
    - Buďte připravení na **velmi různorodé reakce** – přijměte je, dejte dětem najevo, že chápete, že je to pro ně velmi těžké. Některé děti mohou zareagovat útěkem, jiné „bouchnou“….**zvolte vhodné prostředí.**
    - **Ujišťujte děti opakovaně, že rodiči nadále zůstáváte, máte je rádi, chápete, že je to situace velmi složitá.**
    - **Dejte naději, že to společně POSTUPNĚ zvládnete, potřebujete na to všichni čas.**
    - Buďte připraveni na otázky od dětí. Počítejte s tím, že Vás mohou i rozčílit. Mohou být nesmyslné, nepodstatné v dané situaci. Dejte jim prostor. Otázky přicházejí postupně. Spíše až se uvolní mentální prostor zaplavený emocemi. Pokud Vám dítě položí otázku a vy nejste s partnerem dohodnutí, takto to směřujte i k dítěti a ujistěte ho, že budete dotaz řešit.
    - Zabezpečte další aktivity – v institucích, kroužcích.
    - Vytvořte jasný organizační plán.

Obsah obrázku text, grafický design, plakát, kreslené

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, kreslené, interiér, kniha

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, kolo, Pozemní vozidlo, jízdní kolo

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, oblečení, kniha, Lidská tvář

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, pes, savec, kreslené

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, kniha, kreslené, Obal knihy

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, kreslené, plakát, Kreslený film

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku text, papír, Tisk, Papírový výrobek

Popis byl vytvořen automaticky