

## 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 podpurný 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!
    - Budte připravení na **velmi různorodé reakce** – přijměte je, dejte dětem najevo, že chápete, že je to pro ně velmi těžké. Některé děti mohou zareagovat útekem, jiné „bouchnou“ ....**zvolte vhodné prostředí.**

- Ujistějte děti opakovaně, že rodiči nadále zůstávají, 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 rozčítit. 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.





