

A. Věci, které byste měli udělat...

- Mluvte s dětmi o rozvodu. Buďte k nim upřímní a čestní. Dejte jim na srozuměnou, že rodinný život bez jednoho rodiče bude jiný.
- Vysvětlete dětem, že je oba máte stále rádi, i když žijete odděleně. Děti z rozvedených rodin se často cítí ztracené. Potřebují vědět, že i nadále mají otce i matku, kteří budou tvořit součást jejich života.
- Buďte připraveni naslouchat a ujistit je, že nemohou udělat nic pro to, aby zabránily rozvodu. **Není** to jejich chyba.
- Dejte dětem čas „navíc“. „Navíc“ neznámá kupovat dárky nebo nechávat děti déle vzhůru, ale sledovat a uvědomovat si jejich potřeby. Nechejte děti mluvit a utěšujte je.
- Podporujte lásku a respekt vůči druhému rodiči. Děti stále patří vám **oběma**. Ať už byla příčina vašeho rozvodu jakákoli, **nebyla** to jejich chyba. Děti by měly mít možnost rodiče milovat bez pocitu viny a strachu z otázek o loajalitě.
- Naučte se se svým bývalým partnerem hovořit o záležitostech, které se týkají dětí. Ačkoliv se rozvodem končí manželství, neměla by jím končit rodina.
- Vyhněte se obviňování.
- Snažte se pochopit své vlastní pocity a najít způsob, jak se s nimi nejlépe vyrovnat. Rozvod vám nabízí možnosti osobního růstu. Nemusí být emocionálně destruktivní záležitostí.
- Pomozte dětem vyrovnat se s jejich pocity. Vzhledem k tomu, že děti reagují různě – v závislosti na své stáří – pomoc, kterou jim poskytnete, musí odpovídat jejich potřebám v daném věku.

- Dovolte dětem spolupracovat při plánování budoucnosti. Spolupráce může spočívat třeba jen v tom, že jim dovolíte, aby si vybraly barvu svého pokoje. Starší děti se mohou spolupodílet na výběru nového domova.
- Informujte o změnách ve vaší rodině učitele, aby mohli dítěti pomoci.
- Přemýšlejte o věcech, které byly během vašeho manželství pozitivní. To vám pomůže překonat hořkost.
- Pokud jste rodič, který dítě navštěvuje, buďte při schůzkách přesný/á a svědomitý/á. Děti nesplněné sliby bolí.
- Komunikační kanály nechte otevřené. Dejte dětem na srozuměnou, že mohou zatelefonovat, i když k tomu nemají žádný zvláštní důvod.
- I po rozvodu trvejte důsledně na hodnotách, které zastáváte jako rodič. Pro děti je nedůslednost matoucí.
- Nezapomeňte, že děti by neměly být zatahovány do rodinných hádek. Děti vám nemohou pomoci, i když se o to mohou pokusit, a jen je to nutí, aby se postavily na stranu jednoho z rodičů.
- Minimalizujte změny. Děti musejí vědět, že každodenní zaběhnuté činnosti budou pokračovat (např. tatínek je bere na košíkovou, hokej apod.).

B. Věci, které byste dělat neměli ...

- Neříkejte dětem více, než dokáží pochopit.
- Nedovolte dítěti, aby se stal vaším „důvěrníkem“.
- Nedovolte, aby se děti staly součástí vašich hádek. Dítě vycítí, když se děje něco špatného. Nedovolte, aby se hádání a křik staly součástí vzpomínek vašeho dítěte.
- Neříkejte dětem nepěkné věci o druhém rodiči. Děti by měly být směřovány k tomu, aby viděly na obou rodičích to dobré.
- Nevyužívejte dítě ke „špehování“ druhého rodiče. Děti by neměly sloužit k získávání informací. Pokud vám dítě samo od sebe sdělí nějaké informace, akceptujte je.
- Nesnažte se koupit si přízeň dítěte drahými dárky.
- Nekladte dítěti otázky typu: „Opravdu se chceš tento víkend vidět s tatínkem?“ Děti se pak cítí provinile, že chtějí dělat něco, co jim připadá přirozené.
- Nesnažte se dítě získat na svou stranu tím, že ze sebe budete dělat „zábavného“ rodiče, nebo rodiče, který kupuje dárky (pokud jste rodič, který dítě navštěvuje). Tím stěžujete situaci druhému rodiči, kterému byla svěřena každodenní péče.
- Neseznamujte děti se svými novými partnery příliš brzy, neboť je to může šokovat. Děti potřebují čas, aby se vyrovnaly s rozvodem rodičů dříve, než dokáží přijmout existenci nějaké třetí strany.
- Nepřirovnávejte dítě k vašemu bývalému partnerovi, i když je vám podobnost na první pohled zcela zřejmá a nepříjemná.

- Neobviňujte v této těžké době druhého rodiče z úzkosti, strachu či problémů, které dítě prožívá; ani před dítětem, ani před bývalým partnerem.
- Neptejte se dítěte, s kým chce žít nebo koho více miluje.
- Nestrašte dítě řečmi o tom, že ho opustíte, ani v naději, že ho tak přimějete poslouchat. Děti to velmi vystraší (mohou mít pocit, že už jednoho rodiče ztratily) a může to vést k tomu, že nebudou respektovat ani vás, ani vaše pravidla.
- Nezakazujte sobě ani dítěti plakat či vyjadřovat skutečné pocity. Pláč je přirozený, a je-li spontánní a v dané situaci přijatelný (hádky a plácnutí), poskytuje úlevu.
- Pokud máte problémy, neváhejte a vyhledejte profesionální pomoc.
- Nehovořte o rozvodu, pokud by vás děti mohly někde poslouchat.

Nezapomeňte se dětem věnovat a radovat se z nich. Uprostřed všech věcí, kterými byste se měli řídit a které byste dělat neměli, uprostřed nových stresů, kterým musíte čelit, si najděte chvíli a jen relaxujte a hrajte si spolu. Smích je velmi hojivý. Léta, která společně prožíváte, utečou velmi rychle a společně prožité chvíle radosti se stanou vaším pokladem.

Věřte sobě a svým instinktům. Věřte svým dětem a jejich schopnostem změnit se a učit se. A pokud jde o vás, nemějte si za zlé, pokud jste stoprocentně nesplnil/a všechny výše uvedené body – to nedokáže nikdo.

C. Jak dětem usnadnit návštěvy

- Před dětmi mluvte o druhém rodiči pozitivně.
- Pokud se setkáte se svým bývalým partnerem, chovejte se k sobě slušně.
- Dovolte dětem mluvit o životě druhého rodiče, o společných činnostech a projevit zájem a radost.
- Vedte dítě k tomu, aby neobviňovalo rodiče, který navrhl rozvod či rozvod.
- Dejte dítěti na srozuměnou, že chápete jeho hluboce zakořeněné přání mít jednu společnou rodinu, ale nedávejte mu falešné naděje, ani to neustále nepopírejte.
- Nesnažte se dělat prostředníka při řešení konfliktů mezi dítětem a druhým rodičem, ani se nezapojujte do jejich sporů.
- „Netahejte“ z dítěte informace o druhém rodiči.
- Nenuťte děti, aby se zapojovaly do vašich dospělých záležitostí např. tím, že budete chtít, aby vyřizovaly druhému rodiči vzkazy (např. o čase, kdy si je mají vyzvednout nebo o výživném apod.).