

Trpí děti rozvodem rodičů?

Děti nutně nemusí trpět rozvodem rodičů, pokud rodiče zvládnou komunikovat své problémy mimo dětská ouška.

Ideální je hádat se, když je to nezbytně nutné kdekoliv jinde, jen ne před dětmi. Děti se mohou z rozvodu velmi rychle vzpamatovat, pokud se pokusíte je do vaší osobní tragédie nezatáhnout.

„Co jsem vysledovala na mé dceři bylo, že se chovala ona ke mně stejně jako já k manželovi v době, kdy jsme se rozváděli. Plná emocí ve druhé fázi rozvodu, jsem na jeho provokace nedokázala reagovat pouze chladně verbálně, ale, se snažila jsem se ho zbavit tím, že jsem ho vytlačovala ze dveří a chtěla je co nejrychleji zavřít.

Pár týdnů na to mi dcera udělala to samé, když jsem za ní přišla do pokojíčku a žádala jí, aby hrála na housle. Vůbec se jí nechtělo a zachovala se podle toho, co viděla u mě.

Okamžitě jsem si uvědomila důsledek mého počínání. I to, že jsem matka, jsem vzor! „

Je několik faktorů, které ovlivní nakolik budou vaše děti rozvodem poznamenány. Ty nejzásadnější si uvedeme:

1. jestli se jedná o dívku nebo chlapce.
2. určení péče – výhradní vs. střídavá
3. důvod vašeho rozvodu
4. míra emocionality obou rodičů
5. jak funguje širší rodina
6. jaké jsou vaše ekonomické podmínky
7. sociální prostředí dětí

Pojďme se na jednotlivé faktory podívat zblízka.

- **Dívky prožívají rozvod jinak, než chlapci**

Obecně se dívky mohou s rozvodem vyrovnat do dvou let, ovšem chlapci se podle výzkumů a statistik s rozvodem vyrovnávají až šest let. Záleží také na tom, jak se rodiče jsou schopni domluvit na péči o děti, což je tématem bodu 2.

Pokud jsou rodiče svědomití a plní své závazky. Pokud o dítě jeví zájem a mají chuť se o dítě starat, pak se dítě s rozvodem vyrovná mnohem snáze, než pokud se matka nebo otec o děti nezajímají.

- **Péče**

I zde je několik proměnných, které hrají důležitou roli. Jedna z nejzásadnějších je, nakolik jsou rodiče kompetentní plnit svou rodičovskou roli a odpovědní za péči o dítě. Holčičky, které zůstanou ve výhradní péči u matky netrpí tolik, jako chlapci, protože ti jsou odkázáni pouze na ženské vzory. Chybí jim mužský vzor. Jejich přirozená agresivita může být ženami potlačována, což má neblahý dopad na jejich chování. Chlapci vychovávaní pouze matkou mají zženštilé chování a jinou představu o své roli muže v dospělém věku. Často to nejsou ti, kteří jsou ochráncem rodiny zajišťující ekonomickou stabilitu.

Naopak dívky, které jsou ve výhradní péči matky a chybí jim přítomnost otce jako prvního muže jejich života, pak mívají problém v navazování intimních vztahů. Cítí se méněcenné a méně atraktivní, což dohání zvýšenou sexuální aktivitou a se sexuálním životem začínají dříve, než jejich kamarádky ve stejném věku z úplných rodin. Je velmi vhodné, aby dívky měly možnost trávit s otcem tolik času, kolik je to možné a cítit jeho podporu, obdiv a lásku.

- **Důvod vašeho rozvodu předesílá to, nakolik je rozvod komplikovaný**

Je-li důvodem vyprchání počáteční přitažlivosti a vyšumění vztahu, pak jsou zpravidla rodiče ochotni se domluvit na péči a vzájemně kooperovat ve prospěch dětí.

Je-li důvodem nespokojenost nebo paralelní vztah pouze jednoho z partnerů, pak se rozvod komplikuje emocionální bolestí opuštěného partnera. Opuštěný partner se musí nejprve utkat se stínem své vlastní emocionální zátěže a rozvod v prvním roce (někdy i 2 roky) může být velkým peklem pro všechny.

- **Míra emocionality obou rodičů**

To, nakolik rodiče dokáží ovládat své emoce a nevyužívají manipulativních technik, zásadně ovlivní postižení dětí rozvodem. Jestliže jsou dospělí ochotni řešit své osobní problémy, příčiny rozvodu a frustrace s jinou dospělou osobou, terapeutem, odborníky, pak z celé situace zmatené děti, nebudou vtlačeni jako klín mezi své rodiče, kteří je mohou využít buď jako partnery, se kterými sdílí své peklo a musí poslouchat očeřování rodiče, z čehož jsou velmi zmatené. Nebo jako prostředníky k vyřizování vlastních potřeb.

Děti také prochází rozvodem a sami jsou pod obří emocionální zátěží. Je-li na ně navaleno ještě břemeno našťvané matky nebo agresivního otce a neschopnost ukončit vztah obou rodičů, pak děti trpí víc, než si dokážeme představit.

Děti si s problémy dospělých neumí poradit. Samotná informace, že láska netrvá věčně, je činí velmi oslabenými. Nemůžou být podporou rodičů, protože na to nejsou vyzrálé.

- **Prarodiče**

Mohou sehrát zásadní roli tam, kde je jeden z rodičů zcela nefunkční, drogově závislý, pod vlivem alkoholu nebo příliš agresivní. Není vhodné ani žádoucí bránit dětem ve styku s prarodiči ex partnera. Prarodiče se mohou svého dítěte zastávat a je to normální, hněv projevený k prarodičům dítě oslabuje tak jako hněv projevený k partnerovi.

- **Ekonomické podmínky rodiny**

Určují to, jak rodiče s dětmi po rozvodu žijí. Často se stává, že boj o děti je skrytý za boj o výživné. Ten, kdo má děti ve výhradní péči je vyživován rodičem, který se na výchově nepodílí tak, jako pečující rodič. Strach, že se jeden z partnerů (nejčastěji žena) nezvládne postarat o prostředky zajišťující základní péči nebo udržení standartu, na který byly všichni doposud zvyklí, může vést k nepříjemným konfrontacím mezi partnery, které mají dopad na dítě.

Střídavá péče umožňuje oběma partnerům starat se o ekonomickou stránku zajištění chodu domácnosti, ale bezesporu nejvhodnější je péče je spolupracující, která vychází vstříc pracovním podmínkám obou rodičů a umožňuje dětem styk s oběma rodiči.

Více se finanční nouze týká žen a toto obsáhlé téma je pečlivě probráno v knize SOS Rozvod, kterou si můžete stáhnout [zde](#). Co je opravdu důležité, je být pravdivý k dětem a nebát se jim říct, že nevycházíte s penězi.

- **Sociální prostředí dětí**

Je formuje stejně jako rodina, ze které pochází. Je proto důležité vyhradit si každý den čas pro to, abyste s dětmi mohli mluvit o tom, co dělají, o kamarádech a mít tak přehled o tom, jak tráví svůj volný čas. Podle vědeckých studií jsou recidivisté nejčastěji muži, kteří vyrůstali bez otce a jejich matka neměla čas se jim věnovat. Pomáhají zájmové kroužky a sport, kde se děti učí spolupráci a jsou kultivované prostředím, ve kterém rozvíjejí své talent a schopnosti.

Jak s dětmi komunikovat, jak je ušetřit zbytečné rozvodové zátěže, dopis dětí rodičům, kteří se rozvádějí a ještě mnohem více se dočtete na v knize SOS Rozvod aneb rozvodová psychoterapie pro každého.