

Jak se děti vyrovnávají s rozvodem rodičů

Nikdo neuzavírá manželství s úmyslem jednou se rozvést. Mnoho harmonických soužití končí kolapsem po několika letech. Narůstá počet dětí a dospívajících mladších 18 let, kteří zažili rozvod svých rodičů a žijí v převážné většině pouze s matkou, výrazně menší část z nich pouze s otcem.

Rozvod s sebou přináší řadu emočních a jiných psychických následků jak pro rodiče, tak pro dítě. Podle některých výzkumů je u dospělých, kteří jako děti zažili rozvod rodičů, vyšší riziko zdravotních problémů. Pokud rodiče nevysvětlí dostatečně důvod rozvodu, může si dítě vytvářet svůj vlastní scénář, podle kterého spatřuje sebe jako důvod rozvodu.

Rozvod rodičů znamená pro dítě traumatickou událost. Dítě je vystaveno podmínkám, které jsou pro něj emočně obtížně zpracovatelné a náročné. Rozvod rodičů znamená do jisté míry ztrátu bezstarostného dětství.

Následky rozvodu jsou závislé na množství faktorů, z nichž nejvýznamnějšími jsou chování rodičů, věk a pohlaví dětí. Výzkumy ukazují, že děti, jejichž oba rodiče se zajímali o jejich potřeby, komunikovali s nimi o situaci, pociťují méně negativní dopady rozvodu v porovnání s těmi, které po rozvodu měly kontakt pouze s jedním rodičem.

Jak může chování rodičů zmírnit nebo prohloubit trauma dítěte

Pokud jsou vztahy mezi rodiči silně konfliktní, rodiče nekomunikují spolu ani s dětmi, svým chováním ukazují dětem, že ztrácejí kontrolu nad situací a svými emocemi. Jedním z úkolů rozvádějícího se páru je proto vysvětlit dětem, co se vlastně děje a přitom je nezatahovat do manželského sporu. Ohled na city dítěte a ujištění o láskyplném vztahu obou rodičů k dítěti jsou jedinými nástroji, které mohou napomoci k tomu, aby dítě zvládlo rozvod svých rodičů bez větších traumat. Je třeba volit slova a vybírat, co dítěti sdělit. Není vhodné dítě dopodrobna informovat o charakteru hádek, připisovat negativní charakteristiky druhému partnerovi, ke kterému má dítě citový vztah. Děti, které mají důvěru v podporu svých rodičů, dokáží lépe zvládat těžké situace.

První krok tedy spočívá ve sdělení, že rodiče se rozcházejí. Rodič, který odejde z rodiny s křikem a bouchnutím dveří, může dítěti způsobit skutečné trauma. Dítě se pak cítí opuštěné, bezmocné, dává si odchod rodiče za vinu. Sdělení má proběhnout v klidu a nikoliv příliš zdlouhavě. Děti jsou v této chvíli příliš šokované na to, aby byly schopné poslouchat podrobná vysvětlení. V průběhu času budou další příležitosti k navrácení k tématu a zodpovězení otázek. Je přínosné, když zprávu oznámí oba rodiče současně s tím, že se na rozvodu domluvili.

Je vždy lepší, když rodiče rozhodnutí oznámí předtím, než se rozvod opravdu rozběhne. Nelze po dětech chtít, aby stav věcí do detailu pochopily. Úkolem dítěte není pochopit, proč se máma s tátou rozhodli, že se rozvedou. Je však úkolem rodičů rozvodem je provést tak, aby byly co nejméně traumatizované. Musí být ujištěny o tom, že s rodičem, který již nebude ve společné domácnosti, se budou i nadále vídat. Dospělý musí vytvořit takové podmínky, aby děti měly pocit, že situace, i přestože je nepříznivá, je pod kontrolou rodičů.

Co tedy mohou rodiče udělat, aby zmírnili dopady rozvodu na psychiku dětí:

- Namísto obvyklého shazování viny na druhého rodiče je třeba neustále monitorovat vlastní jednání s otázkou, zda nepřispívá k negativnímu prožívání dítěte.
- Při setkání obou rodičů před dítětem zamezit hádkám. Dát dítěti najevo, že tu jsou oba pro něj.
- Nechat otevřené dveře tomu, kdy a jak se budou moci děti vídat s druhým rodičem. Ideální je, pokud se rodiče v tomto obejdou bez soudního rozhodnutí.
- Umět rozpoznat a oddělit vlastní pocity a potřeby od pocitů a potřeb dítěte. Často jsou diametrálně odlišné. Rodič musí připustit a v zájmu dítěte jednat podle faktu, že bývalý partner, se kterým on aktuálně nechce už mít nic společného, je stále rodičem jeho dítěte.
- Pokud jsou tyto body pro rodiče těžko dosažitelné, je vhodné se zamyslet, zda by jeho zájmu i v zájmu jeho dítěte nebylo vhodné vyhledat terapii či poradenství.

Mgr. Magdaléna Steinerová,
psycholožka spolupracující s W4W

© EPRAVO.CZ - Sběrka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz

Další články:

- [LEAGLE.ONE: Triangle Family Office #12: Skrytá slabina úspěchu: zakladatelský paradox v řízení bohatství](#)
- [Partner BBH Tomáš Sedláček obdržel prestižní ocenění „Lawyer of the Year“ na IFLR Europe Awards 2026 v Londýně](#)
- [LEAGLE.ONE: Kdo pomůže dětem vybrat správnou cestu, když dnešní profese zítra nemusí existovat?](#)
- [Jindřich Fuka novým advokátem Aegis Law](#)
- [LEAGLE.ONE: Advokacie po nástupu AI: Kdo se přizpůsobí, získá náskok. Kdo ne, může zůstat pozadu](#)
- [Český Deloitte Legal posiluje: Jiřina Procházková jmenována CE partnerkou](#)
- [LEAGLE.ONE: Triangle Family Office #11: Mezigenerační převod majetku: Největší chyba je neudělat nic](#)
- [Legal Innovation Day 2026: AI v právu v praxi - inspirace, konkrétní řešení i prostor Libra](#)
- [Stabilizace M&A trhu v Evropě pokračuje, druhé letošní čtvrtletí slibuje oživení](#)
- [LEAGLE.ONE: Když spor nemusí skončit u soudu: proč byznys volí arbitráž](#)
- [Nová éra práce: České a slovenské firmy hledají funkční spolupráci lidí a AI. Klíčová je firemní kultura a důvěra](#)