

Jak se děti vyrovnávají s rozvodem rodičů. Co všechno bychom měli vědět?

Emoční stres, traumata, úzkosti, problémy ve vztazích, zhoršená školní docházka. To jsou jen některé z možných dopadů na děti kvůli rozvodu rodičů. Důsledky se často odvíjí od toho, jak jsou či nejsou rodiče schopni vnímat potřeby dětí. Přestože rozvod je složitá situace, nemusí být zcela neřešitelná.

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, pocítují méně negativní dopady rozvodu v porovnání s těmi, které po rozvodu měly kontakt pouze s jedním rodičem.

Co bychom tedy měli vědět, abychom dětem pomohli se s rozvodem či rozchodem vyrovnat:

- Pokud je rozvod nevyhnutelný, musí rodiče dítěti pečlivě a citlivě vysvětlit, co se děje.
- Je důležité dítě nezatahovat do manželského - partnerského sporu.
- Oba rodiče by se měli maximálně snažit o zmírnění jakýchkoli konfliktů.
- Je důležité uvědomit si, že dítě nemá být nástroj převahy nad bývalým partnerem.
- Dítě si musí být jisté, že ho stále oba rodiče mají rádi navzdory tomu, co se děje.
- Dítěti je potřeba sdělit situaci v klidu, jasnými slovy a nikoli příliš zdlouhavě.
- Co dělat po samotném rozvodu/odchodu partnera? Vytvořit dítěti takové podmínky, aby měly pocit, že rodiče mají situaci pod kontrolou.
- Děti, které zažily vyhrocený rozvod, mohou vykazovat obdobné symptomy jako děti zneužívané či zanedbávané.
- Heslem rozvodu by mělo být: oba jsme tu pro tebe, i když spolu už nemůžeme být.

Pokud rodiče zvládnou domluvit se na základech péče o děti, mohou své potomky ušetřit řady negativních důsledků. Z dětského pohledu je nejvhodnější domluva rodičů s co nejmenšími zásahy soudu. Všichni zúčastnění - tedy poskytovatelé odborné pomoci, OSPOD, advokáti či soudci - by je měli ve snaze dohodnout se podporovat, protože právě to je v zájmu dětí. Klíčové je oddělení

partnerství od rodičovství, což není jednoduchý úkol, nicméně je zásadní.

17. Přijměte prosím nového partnera, kterého si můj druhý rodič našel. Bude pro mě snazší s ním vycházet, když uvidím, že i vy ho přijímáte. Pokud si oba najdete někoho, koho budete mít rádi, nebudete se pak tolik hádat.

18. Chápu, že vám nový partner přináší radost. Pamatujte ale, že já vás budu potřebovat stále stejně. Jste pro mě nenahraditelní. Nenechte prosím svého nového partnera rozhodovat, kolik času se mnou trávíte. Je pro mě důležité cítit, že jsem pro vás stále jedinečný/á.

19. Snažte se být optimističtí. Uzavřeli jste jednu kapitolu, začíná pro vás jiná, ale navždy jste mými rodiči. Čím lépe novou situaci zvládnete, tím snazší pro mě bude se s ní vyrovnat a pochopit ji.

20. Projděte si tyto moje prosby. Třeba si o nich promluvte. Ale nehádejte se. Nepoužívejte moje prosby jako prostředek k výčtkám. Jestli to uděláte, vůbec jste nepochopili, jak na tom jsem a co potřebuji, abych se cítil lépe.

DVACET PŘÁNÍ DĚTÍ K ROZCHÁZEJÍCÍM SE RODIČŮM

Přemýšlejte o nich. Mluvte se svými dětmi a pečlivě jim naslouchejte

1. Jsem dítětem vás obou. Přestože bydlím jen s jedním, potřebuji oba rodiče úplně stejně.

2. Mám vás oba stejně rád a bolí mě, když o sobě mluvíte škařeď.

3. Nebraňte mi myslet i na toho, s kým zrovna nejsem. Vytočte mi jeho číslo, napište jeho adresu na pohled z dovolené, pomozte mi pro něj vyrobit dárek.

4. Neopísejte si po mně vzkazy, hlavně ne ty ošklivé.

Servis rodiny
Volně inspirováno publikací Jürgen Radulph: Ty jsi moje dítě
© 2019 Projekt Servis rodiny realizovaný obcemi propůjčovací společnostmi WOMEN FOR WOMEN

Jak dohody docílit? Z praxe v našem projektu [Servis rodiny](#) víme, že nejdůležitější jsou následující pravidla:

1. Zaměřte se na potřeby dětí a to, co je v danou chvíli pro ně důležité. Pokud komunikace není možná, využijte odbornou pomoc (poradenská a mediační centra)
2. Zaměřte se na děti a jejich potřeby- právě ony jsou v celém procesu na prvním místě.
3. Identifikujte společné cíle ohledně výchovy a péče o děti. Může to zahrnovat témata jako dělení času, zodpovědnosti za školní aktivity a zdraví atd. Vhodným pomocníkem může být [rodičovský plán](#).
4. Budte otevření ke změnám, protože potřeby dětí a okolnosti se mohou měnit.

Pokud budete otevření k těmto doporučením, jednodušeji se vám podaří docílit dohody bez významnější asistence soudu.

5. Nejráději bych byl pořád s vámi oběma.
Nebudte smutní, když odcházím k druhému rodiči.
6. Chci trávit čas s vámi oběma: jak s maminkou, tak i s tatínkem. Dodržujte to prosím.
7. Nenutte mě, ať se vám hlásím v době, kdy jsem s druhým rodičem. Mám teď dva domovy, které musím dobře oddělovat – jinak bych se ve svém životě už vůbec nevyznal.
8. Nepředávejte si mě jako balík. Pověďte si a buďte na sebe hodní. Nekažte mi jediné chvíli, kdy vás mám oba. Pokud to nesvedete, předávejte si mě ve škole, školce nebo u přátel.
9. Nevyprávějte mi věci, kterým ještě nemohu rozumět. Mluvte o nich s jinými dospělými, ale ne se mnou a ne přede mnou.
10. Dovolte mi přivést si kamarády.
Chci, aby poznali moji maminku i tatínka a aby viděli, jak jste oba skvělí.



11. Dohodněte se o penězích. Není fér, aby jeden z vás měl moc peněz a ten druhý málo. Nejspokojenější budu, pokud se vám oběma bude dařit stejně dobře.
12. Nesoutěžte o moji lásku. Nikdy bych nemohl sníst tolik čokolády, jak moc vás mám oba rád.
13. Ze společné hry se raduji víc než z nové hračky. Rekněte mi na rovinu, když někdy nevystačíte s penězi. Váš čas je pro mě důležitější než peníze.
14. Nejráději mám, když jsme veselí, v pohodě a hrajeme si. Vůbec nemusíme podnikat pořád něco nového.
15. Nechte v mém životě co nejvíc věcí, jak bývaly dřív. Počínaje pokojíčkem a konče u malíčosti, které jsem dělal s tatínkem nebo s maminkou.
16. Nezlobte se na babičku a dědečka, i když stáli při rozvodu na opačné straně. Taky byste při mně stáli, kdyby se mi vedlo špatně. Nechci ztratit ještě své prarodiče.

V projektu Servis rodiny si klademe za cíl šířit osvětu právě v těchto otázkách. Mimo jiné proto organizujeme semináře pro advokáty, soudce, OSPOD, odborné poskytovatele a také edukční semináře pro samotné rodiče. V rámci projektu jsme vytvořili rovněž řadu výukových materiálů, včetně 20 přání dětí rozvádějícím se rodičům.

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

Další články:

- [LEAGLE.ONE: Triangle Family Office #14: Největší riziko bohatství? Když každý radí správně – ale nikdo neřídí celek](#)
- [Advokátní kancelář SCHEJBAL & PARTNERS posiluje o předního odborníka na řízení rizik Michaela Milata](#)
- [Lukáš Vacek a Peter Perniš novými vedoucími advokáty Aegis Law](#)
- [endors staví advokacii na pozornosti již deset let. Výročí oslaví 10 událostmi pro klienty](#)
- [Mezinárodní advokátní kancelář bpv BRAUN PARTNERS slavila 20 let](#)
- [LEAGLE.ONE: Triangle Family Office #13: Jak investují lidé, kteří chtějí majetek nejen vytvořit, ale i ochránit](#)
- [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](#)