

## Jak dítě připravit na rozchod rodičů

1. Rodiče se dohodnou, kdy a jak dítěti situaci společně sdělí, nejlépe o víkendu, doma. Důležité je, aby se oba rodiče shodli na rozchodu, jinak hrozí, že dítě začne jednoho z rodičů obviňovat.
2. Soustředit se na věcná témata, popsat aktuální situaci, nerozebírat příčiny a důvody rozchodu rodičů, soustředit se na to, co se bude dít v střednědobém a dlouhodobém horizontu a na jakých rozhodnutích se může dítě spolupodílet.
  - nepodsouvat negativní emoce /...vím, že z toho budeš smutný.../
  - u předškolního dítěte obezřetně používat, že se rodiče nemají už rádi
  - nezlehčovat situaci tím, že rozvody jsou dnes běžné
  - nepodávat dítěti rozchod rodičů jako výhodnou věc /dítě bude mít svůj pokoj, nebudou hádky rodičů.../
  - **sdělit dítěti, že je to rozhodnutí obou rodičů, které neučinili ze dne na den, ale snažili se vymyslet, jak vše zvládnout lépe /zůstat spolu/, je to ale konečné rozhodnutí rodičů a dítě nemůže udělat nic, co by jejich rozhodnutí mohlo ovlivnit, protože jejich rozchod s dítětem nesouvisí, zdůraznit, že dítě nemá odpovědnost nebo vinu za rozchod rodičů**
  - zdůraznit dále, že je dobře, když bude mít dítě rádo dále oba své rodiče, nemusí se bát projevovat svůj vztah ani k jednomu z nich, ujistit dítě, že zůstávají dále rodinou, jen bude mít novou podobu
  - uvést, že oba rodiče jsou připraveni s dítětem mluvit a pomoc mu vše zvládnout
  - vysvětlit, kdy a kdo odjede z domova a jak budou vztahy dále pokračovat, sdělit dítěti hlavní plán, kde se bude bydlet, jak se změní denní režim, škola a dítě do některých rozhodnutí zapojit /začněte s tím, co zůstane stejné - popsat dítěti alespoň tři situace, poté dát informace o změnách/
3. Pokud přeci jen jeden z rodičů situaci nezvládne /pláče, obviňuje/, druhý rodič ji nesmí zhoršit vyhrocením konfliktu, ale ukončením situace s tím, že i rodiče teď prožívají těžké období, ale udělají vše proto, aby ho zvládli, a společně si všichni zítra opět promluví.
4. Dva až tři týdny před faktickým rozchodem rodičů /změnou uspořádání v rodině, odstěhování jednoho z rodičů/ je třeba, aby dítě zažívalo kooperující rodiče, v této době by měli rodiče dítěti poskytnout základní informaci o tom, že ve věci bude rozhodovat soud a že má možnost své přání ohledně uspořádání poměrů v rodině, u koho po rozchodu rodičů chce žít, soudu sdělit. Soud zjišťuje přání dítěte při neformálním pohovoru.