



CPPPAP HUMENNÉ
MGR. J. MERVOVÁ

(LOCIKA: SPRIEVODCA PRE DETI, KTORÉ DOMA ZAŽÍVAJÚ NÍSILIE)

TROCHU O ROZVODE...

SÚ RODIČIA, KTORÍ DOKÁŽU ROZVODOM "PREJSŤ" LEPŠIE A SÚ
RODIČIA, KTORÝM TO VEĽMI DOBRE NEJDE. POZRITE, AKÝ JE
MEDZI NIMI ROZDIEL...

NEZVLÁDAJÚCI RODIČIA

ZVLÁDAJÚCI RODIČIA

Dlhé roky spolu bojujú o deti,
majetok, hádajú sa, chcú sa jeden
druhému pomstiť, nedokážu žiť
"nový" život

Nechápu, že dieťa môže mať dobrý
vzťah s druhým rodičom alebo si to
neprajú. Očierňujú partnera

Robia z dieťaťa prostredníka
"Vysvetli svojmu otcovi...", "Odkáž
mame..."

Robia z dieťaťa rukojemníka a
vyhrážajú sa partnerovi "Nebudeš sa
s deťmi vídať, pokiaľ..."

"Trestajú" dieťa za dobrý vzťah s
druhým partnerom "Len si bež za
mamou, keď je taká úžasná...",
"Pošlem ťa za otcom, ten ťa
zrovná...!"

Porovnávajú dieťa s expartnerom
"Správaš sa presne ako on, ona..."

Nemajú na dieťa čas, nepýtajú sa ho,
čo prežíva, ako rozumie situácii, čo
potrebuje...

Dokážu si povedať "Ublížili sme si a
už spolu nedokážeme byť... Mrzí nás
to"

"Máme ťa radi, na tom sa nič
nezmení. Je to naša zodpovednosť,
nie je to tvoja vina, že sme sa rozišli.
Urobíme všetko pre to, aby si žil/a
spokojný život"

Mama: "Prejem si, aby si mal/a s
ockom dobrý vzťah, ak keď ja s ním
už nemôžem žiť"

Otec: "Prajem si, aby si mal/a s
mamkou pekný vzťah, aj keď ja už s
ňou nechcem žiť"

Dokážu vyhľadať pomoc, keď je to pre
nich príliš náročné

Dokážu sa dohodnúť o financiách a
výchove, kedy sa budú deti vídať s
druhým rodičom a dohody
dodržiavajú.

Zaujímajú sa o deti, pýtajú sa, čo si
prajú, čo potrebujú, snažia sa, aby
deti boli "v pohode", a aby im rozvod
ublížil čo najmenej...

20 prianí Vášho dieťaťa (v prípade rozvodu či rozchodu):

Milá maminka, milý ocko,

1.Nikdy nezabudnite: som dieťa vás oboch. Či už bývam u jedného z vás alebo sa v starostlivosti o mňa striedate, potrebujem vás oboch úplne rovnako.

Je super, ak dieťa od vás počuje: My sme sa spoločne dohodli, že...

2.Nepýtajte sa ma, koho z vás mám radšej. Mám vás rád oboch rovnako. Neočierňujte predomnou toho druhého, pretože ma to bolí.

3.Pomôžte mi byť v kontakte s tým rodičom, s ktorým práve netrávim čas, vytočte jeho telefónne číslo, umožnite mi poslať mu sms alebo email, predpíšte mi jeho adresu na obálku. Pomôžte mi k Vianociam alebo na narodeniny vyrobiť alebo kúpiť pre neho nejaký pekný darček. Moje fotky nechajte vyvolať dvakrát, aj pre toho druhého.

Nenechajte dieťa niesť vinu za to, že je s druhým rodičom a že je s ním rado. Povedzte dieťaťu - nie "proklamačne", ale "uveriteľne": môžeš zavolať druhému rodičovi...

4.Hovorte spolu a hlavne ma nepoužívajte ako poslíčka medzi vami. Nechcem nosiť správy, ktoré toho druhého zarmútia alebo rozčúlia.

Svoj "batoch problémov", ktorý máte s expartnerom, nedelegujte na dieťa. Nehľadajte vinníka, inak to bude robiť i vaše dieťa a obvykle usúdi, že vinníkom rozvodu a hádok svojich rodičov je práve ono. Dohodnite sa s expartnerom, že sa budete vzájomne informovať o tom, čo dieťa robí s druhým rodičom.

5.Nebudte smutní, keď odchádzam k druhému rodičovi. Nebudem sa tam mať zle. Najradšej by som bol s vami oboma, ale nemôžem sa roztrhnúť len preto, že vy ste roztrhli našu rodinu.

6.Nikdy mi neplánujte nič na dobu, keď mám byť s druhým rodičom. Časť môjho času chcem stráviť s mamkou, časť s ockom. Dôsledne to dodržujte.

7.Nebudte sklamaní ani sa nehnevajte, keď sa vám nehlásim v dobe, keď som s druhým rodičom. Mám teraz dva domovy. A tie musím dobre oddeľovať, inak by som sa vo svojom živote už ale vôbec nevyznanl.

8.Nepredávajú si ma pri dverách ako balík. Pozvite toho druhého na chvíľu ďalej, sú to pre mňa krátku chvíľku, keď vás mám oboch. Neničte mi ich tým, že sa ignorujete alebo hádate.

Ak to čo i len trochu ide, zažívajte aj spoločný čas.

9.Ak sa naozaj nemôžte ani vidieť, predávajú si ma na neutrálnom mieste, v škôlke, škole či u priateľov.

10.Nehádajte sa predo mnou - nerobí mi to dobre. Budte ku mne aspoň tak zdvorilí, ako ste k ostatným ľuďom a ako to vyžadujete aj odo mňa.

11.Dávajte mi dosť informácií, ale nehovorte mi veci, ktorým ešte nemôžem rozumieť.

12.Dovoľte mi priviesť si svojich kamarátov k vám obom. Chcem, aby poznali aj moju mamu aj môjho otca a videli, akí ste obaja skvelí.

13.Dohodnite sa férovo o peniazoch. Nechcem, aby jeden z vás mal veľa peňazí a ten druhý málo. Nech sa vám obom darí tak dobre, aby som sa u vás mohol cítiť rovnako dobre.

14.Nesúťažte o to, kto ma viac rozmazná - tolko sladkostí by som totiž nikdy nemohol zjesť, ako vás mám oboch rád.

Rodičovstvo nie je súťaž, ale spolupráca. Dieťa potrebuje vidieť, že rodičia spolu nesúperia - ich konflikt sa potom stáva jeho vnútorným konfliktom. Ak dieťa cíti, že mama nemá rada otca (alebo naopak), vyvodí si z toho záver, že nemá rada "ani mňa" samotného a kladie si otázku, či zrádza mamu, ako má rada ocka (a keďže verí, že jeho mama / otec sú dobrí, cíti, že ono je asi zlé, keď má rado toho "druhého" rodiča...)

15.Povedzte mi priamo, keď niekedy nevystačíte s peniazmi. Pre mňa je aj tak dôležitejší čas strávený s vami než peniaze. Zo spoločnej hry sa radujem viac než z novej hračky.

16.Nemusíme mať stále nejaké akcie. Nemusí to byť stále niečo nové a skvelé, keď spolu niečo podnikáme. Najkrajšie je, keď sme veselí a v pohode, hráme sa a máme i trochu klúdu.

Rodič nemá byť stroj na zábavu. Nemusíte byť "skvelým" rodičom, stačí byť "dostatočne dobrým" rodičom. Aj vašimi "chybami" sa dieťa učí, že robiť chyby je prirodzené.

17.Nechajte v mojom živote čo najviac vecí tak, ako bývali pred vašim rozchodom. Začína to pri mojej izbe a končí maličkostami, ktoré som robieval úplne sám s ockom alebo s mamkou.

18.Budte láskaví k babke a dedkovi z druhej strany. Aj keď pri rozvode stáli viac pri svojom dieťati. Tiež stojíte pri mne, keď mi je ťažko. Nechcem stratiť ešte aj svojich prarodičov.

19.Budte tolerantní k novému partnerovi, ktorého si druhý rodič našiel alebo nájde a neohovárajte ho predo mnou. S tým človekom musím tiež vychádzať.

20.Budte optimistickí. Svoj partnerský vzťah ste nezvládli, ale skúste dobre zvládať svoj čas "po ňom" - prečítajte si prosby, ktoré vám píšem, pozhovárajte sa o nich, ale nepoužívajte ich k výčitkám - ak to urobíte, tak ste vôbec nepochopili, ako na tom teraz som a čo potrebujem, aby som sa cítil lepšie...

Výhody a riziká striedavej starostlivosti

Najťažším pre dieťa nie je samotný rozvod, ale smutná skutočnosť po ňom, kedy jeden z rodičov odíde. Najlepšia starostlivosť o dieťa je tá, na ktorej sa rodičia spoločne dohodnú a dodržiavajú jej pravidlá.

Najdôležitejším efektom inštitútu striedavej starostlivosti je zrovnoprávnenie oboch rodičov a šanca dieťaťa tráviť detstvo rovnako v spoločnosti matky, ako aj otca. Základnou výhodou striedavej osobnej starostlivosti je zachovanie rovnocenného kontaktu dieťaťa s oboma rodičmi. Striedavá osobná starostlivosť predpokladá, že o maloleté dieťa sa budú rodičia striedavo starať v určitom časovom období, že dieťa bude striedavo bývať v domácnostiach oboch rodičov. Pokiaľ však rodičia žijú oddelene, a ich domácnosti sú navzájom vzdialené, môže tak vzniknúť situácia, že dieťa bude musieť navštevovať striedavo dve školy, čo môže mať nepriaznivý vplyv aj na plnenie školských povinností. Môže tiež dôjsť k narušeniu sociálnych väzieb dieťaťa napríklad obmedzením kontaktu s kamarátmi. Striedava osobná starostlivosť vyžaduje od rodičov nadradiť záujem dieťaťa nad uspokojením z prípadnej možnosti ponížiť, potrestať druhého rodiča.

Pri posudzovaní sa berie do úvahy najmä:

- názor dieťaťa (ako obrazom kvality vzťahu rodiča s dieťaťom)
- doterajší rodinný stereotyp dieťaťa (ukotvenosť na rodičov, strádanie jedného z nich)
 - niektoré osobnostné vlastnosti dieťaťa (schopnosť sa adaptovať a i.)
 - kvalita vzťahu dieťaťa k rodičom
 - vzdialenosť bydlísk či školy
 - pracovné možnosti rodičov
- úroveň komunikácie rodičov najmä pokiaľ ide o zabezpečenie riadnej výmeny informácií medzi rodičmi o podstatných veciach dieťaťa napr. o školských povinnostiach.

Prioritný je vždy záujem dieťaťa, až potom práva rodiča.

Plusy striedavej starostlivosti:

Zachováva deťom oboch rodičov.

Obaja ich môžu vychovávať a nielen ich navštevovať.

Vyrovnáva porozvodovú absenciu otcov vo výchove.

Prináša obom rodičom čas na oddych, sebarealizáciu.

Vyrovnáva mocenské postavenie rodičov po rozvode či rozchode.

Predchádza zneužívaniu moci jedným z rodičov a konfliktom.

Na záver: Vytvorte pre dieťa priestor, aby prípadne mohlo zdieľať svoj smútok (ak nedokážete napr. odpovedať na otázku, prečo sa druhý rodič o neho nezaujíma...
A pozor na situáciu: ak si dieťa bude myslieť, že si o svojom expartnerovi myslíte iba "zlé" veci, bude náchylné nosiť vám o ňom "zlé" správy - dieťa vycíti, že si to takto "želáme" - a to má byť pre vás varovanie, že niečo robíte zle.