

Nejčastější chyby rodičů, které dětem brání vyrovnat se s rozvodem

Rozvod je velice složitou emocionální záležitostí a velkou psychickou zátěží. Většina párů vstupuje do manželství s představou, že spolu zůstanou po celý život a to, že manželství nevyjde, berou mnohdy jako osobní selhání. Avšak nejde jen o zátěž pro samotný rozvádějící se pár, ale také pro děti, ať už jsou malé či dospělé.

Velice záleží, jak se partneři po rozvodu k sobě chovají. Od toho se poté odvíjí, jak se s rozvodem vyrovnají i děti. Web womensday.com upozornil na situace, kterých by se rozvedení manželé měli vyvarovat.

Pomlouvav druhého rodiče

Pro děti je velice bolestivý už samotný fakt, že přijdou o jednoho z rodičů. Dojde k situaci, kdy se s otcem či matkou začnou vídat jen nárazově, ač byly zvyklé na každodenní kontakt. Někdy se stává, že ten rodič, který za rozvod nemohl, bránil se mu a nechtěl ho, začne bývalého partnera pomlouvat.

Často však na rozpadu vztahu mají podíl oba dva partneři. Pokud jeden rodič druhého pomlouvá, může to mít negativní dopad na vztah dítěte k oběma rodičům. Na jedné straně bude dítě přemýšlet, zda jsou pomluvy opodstatněné a na druhé bude zklamané, že jeden na druhého nasazuje.

Odradit potomka, aby mluvil o druhém rodiči

Děti, ať už jsou malé či dospělé, potřebují mluvit o svém životě. V případě dětí rozvedených rodičů však dochází i k tomu, že mají potřebu mluvit o rodiči, se kterým nežijí, jak se má, co je nového, co spolu například prožili, když se setkali. A to může vadit zase druhé straně, tedy tomu rodiči, se kterým dítě žije. Není však dobré snažit se děti od mluvení odradit. I když to může být těžké, je lepší i na toto téma komunikovat a být vděčný za to, že mají děti tendenci se svěřovat.

Vyzrazení nepříjemných detailů rozvodu

Někteří lidé jsou po rozvodu zhrzení a uražení a poté mají tendenci házet na druhého špínu. A zkoušejí to například tak, že svým potomkům vyzradí mnohdy velice nepříjemné detaily rozvodového řízení. Děti pak mohou začít mít velmi negativní vztah vůči druhému rodiči, který je za rozvod zodpovědný.

Když se bude chtít člověk podělit s někým o své traumatizující zážitky z rozvodu, určitě není dobré k tomu využívat vlastní dítě. Je lepší se svěřit přátelům nebo odborníkům. Pro děti je rozvod už tak dost traumatizující zážitek i bez znalostí nepříjemných detailů a jednotlivých příčin rozvodu.

Distancovat děti od rozvodu

Jako je velký extrém zahrnovat děti přehnaným množstvím detailů o rozvodu, tak stejný extrém je absolutně děti od veškerého dění kolem rozvodu izolovat. Pak se totiž mohou cítit ostraněni a myslet si, že k nim rodiče nemají žádnou důvěru, když jim nesdělí ani základní příčinu rozvodu. I v případě, že je příčina rozvodu nepříjemná, je nesmysl to před dětmi tajit a vystavovat je riziku, že jim to sdělí někdo cizí.

Vyhýbat se rodinným událostem

Existují chvíle, kdy se po rozvodu bývalí manželé musí potkat. Jednou z takových chvílí jsou například rodinné oslavy nebo oslavy společných přátel, na které jsou pozvaní oba i s dětmi. Konkrétním příkladem může být oslava maturity či promoce. V případě, že se pár nerozešel vyloženě ve zlém, není důvod, aby se oslavy tohoto typu rozdělovaly a slavily se s každým rodičem zvlášť. Naopak dětem pomůže, když uvidí, že spolu rodiče i po rozvodu dokážou komunikovat a vycházet spolu.

Vyvolávat zbytečné konflikty

Pokud rozvod dvou lidí neproběhl zrovna v přátelském duchu, je jejich následné občasné setkávání pro oba obtížnější. I tak je ale dobré v těchto situacích zejména před dětmi zachovat chladnou hlavu a nevyvolávat zbytečné konflikty.

Když se bývalí manželé potkají například na výše zmíněném maturitním plese svého dítěte, setkání je jim vzájemně nepříjemné a oba si uvědomují, že může dojít ke konfliktu, je lepší omezit konverzaci pouze na základní slušné fráze a raději se navzájem vyhýbat.

Vyčítat dětem čas strávený s druhým rodičem

V tomto případě velmi záleží na tom, zda se manželé domluvili na střídavé péči, nebo zda bylo dítě svěřeno do péče jen jednoho z rodičů. Jestli bylo dítě svěřeno do péče obou bývalých partnerů, tak je logické, že bude trávit stejné množství času s oběma. V případě, kdy dítě žije ve výhradní péči pouze otce či matky, pak většinou určí soud množství času, které stráví s druhým rodičem.

Je však špatné, když na sebe bývalí partneři vzájemně žárlí, že potomek tráví s tím druhým více času. A je absolutně nepřijatelné to dítěti vyčítat a zdůrazňovat, že se člověk bude cítit sám, když dítě odejde. Podstatné je mít na paměti, že i když proběhl rozvod, tak dítě by stále mělo cítit, že má oba rodiče.

Dělat si z dětí prostředníka

Když rozvod neproběhne zcela bez problémů a bývalí manželé spolu poté přestanou zcela komunikovat, může nastat situace, že si udělají z potomka prostředníka. Poté ho využívají k tomu, že si skrze něj vzkazují různé nepříjemné věci. Vždy je lepší variantou zkusit spolu komunikovat, pokud to situace vyžaduje. V případě, že to skutečně nejde, pak je třeba využít třetí neutrální osobu, například právníka.

Dávat okatě najevo svůj smutek

Rozvod může být velice bolestivou záležitostí, ze které se člověk dostává velmi dlouho. Je také jasné, že člověk cítí potřebu se s trápením svěřit. Nelze k tomu však využívat děti, i když už jsou dospělé. Ani pro ně není lehké se s novou rodinnou situací vyrovnat. Žádné dítě nenese dobře, když musí často poslouchat, jak se jeho rodič trápí.