

Když se rodina rozpadne:

Předejděte negativním dopadům na edukaci dítěte

PhDr. Mgr. Michaela Šedá, Ph.D.

Rozvod rodičů klade na dítě v předškolním věku velkou emocionální zátěž, která může ovlivnit jeho chování i rozvoj v mateřské škole. Jak mohou pedagogové rozeznat projevy úzkosti či smutku u dětí procházejících rodinnou krizí? Co všechno může být signál, že dítě potřebuje podpořit? A jaká jsou doporučení pro komunikaci s takovým dítětem?

Rozpad rodiny, rozvod rodičů, předrozvodové i porozvodové období – velmi náročná a tíživá situace pro dítě i celou rodinu. Dítě se dostává do ohrožení, zažívá obtížnou situaci, která může trvat až několik let. U dětí navíc může vyústit v krizi či trauma, proto je nutné mít přehled o rodinné situaci dítěte a poskytnout jemu i rodičům v těchto chvílích tolik potřebnou podporu.

Hrozba pro citovou vazbu

Rodina představuje pro dítě v předškolním věku primární sociální prostředí, ve kterém získává první zkušenosti s emocionálními a vztahovými vazbami. Je to místo, kde by dítě mělo najít stabilitu, bezpečí a podporu pro svůj emocionální, sociální a kognitivní vývoj. Fungující rodina poskytuje dítěti jistotu, že je milováno a chráněno, což je zásadní pro jeho zdravý vývoj a pocit důvěry ve světě. V posledních desetiletích však dochází ke stále častějším změnám v rodinných strukturách, přičemž

rozvodovost a rozpad rodin jsou v moderní společnosti častým jevem. Tyto změny mají přímý dopad nejen na rodiče, ale především na děti, které jsou v tomto období velmi citlivé na emocionální a sociální proměny. Zejména děti v předškolním věku, tedy ve věku od tří do šesti let, prožívají rodinné změny velmi intenzivně, neboť ještě nemají dostatečně vyvinuté schopnosti k pochopení složitých situací a jsou silně závislé na svém rodinném prostředí. Pro děti je **stabilní a bezpečné prostředí zásadní**, a proto je důležité, aby rodiče a jejich okolí věnovali zvláštní pozornost tomu, jakým způsobem dítě situaci rozpadu rodiny a rozvodu prožívá a jak mu mohou poskytnout potřebnou oporu a jistotu. Rozpad rodiny a rozvod rodičů mohou mít na dítě v předškolním věku devastující dopady, pokud nejsou správně zvládnuty.

Jednou z nejzákladnějších potřeb dítěte v předškolním věku je **citová vazba (tzv. „attachment“)**, kterou si vytváří především se svými primárními pečovateli, obvykle rodiči. Tato citová

vazba poskytuje dítěti pocit bezpečí a jistoty, což je zásadní pro jeho zdravý emocionální vývoj. Pevné a stabilní vazby s rodiči pomáhají dítěti **budovat důvěru** nejen k nim, ale i k dalším lidem a světu jako celku. Při rozpadu rodiny a rozvodu rodičů je tato citová vazba často narušena. Dítě se může cítit opuštěné nebo nejisté, protože jedna z jeho hlavních emocionálních vazeb je náhle oslabena nebo ztracena (např. pokud rodič přestane žít v domácnosti). To může vést k pocitům strachu, zmatku a úzkosti, protože dítě ještě nechápe, co se děje a proč došlo ke změně ve fungování rodiny. Děti v předškolním věku mají velmi **rády stabilitu a rutinu**. Každodenní řád jim dává pocit jistoty, bezpečí a předvídatelnosti v jejich životě, což přispívá k jejich emocionálnímu pohodlí. Rutiny, jako jsou pravidelné časy jídla, spaní a hry, poskytují dětem pocit, že svět je stabilní a věci se dějí předvídatelně. Rozpad rodiny a změny spojené s rozvodem (např. střídání mezi dvěma domácnostmi, změna denních zvyklostí) mohou tuto předvídatelnost



a jistotu narušit. Dítě může ztratit pocit, že má kontrolu nad svým světem, což vede k **pocitu nejistoty a ztráty**. Tato nejistota může vést ke zvýšené úzkosti a regresivnímu chování, jako je například návrat k dřívějším vývojovým fázím (např. ztráta návyků na nočník, potřeba intenzivnějšího fyzického kontaktu s rodiči atd.).

Dopad na sociální dovednosti a emoce

Děti v předškolním věku se učí rozvíjet své **první sociální dovednosti**, jako je sdílení, komunikace a empatie vůči ostatním. Tyto dovednosti se formují primárně skrze interakce s rodiči a vrstevníky. K tomu, aby dítě mohlo rozvíjet zdravé sociální vztahy, potřebuje cítit **emocionální bezpečí a podporu**. V situaci rozvodu však rodiče často sami procházejí emocionálně náročným obdobím, což může vést k tomu, že dítě nedostává dostatek pozornosti a emocionální podpory. Rodiče mohou být méně trpěliví nebo méně dostupní, což dítěti ztěžuje rozvíjení sociálních doved-

ností. Může mít problémy s navazováním vztahů s ostatními dětmi nebo s učiteli, protože necítí dostatečnou podporu doma. Předškolní věk je také obdobím, kdy dítě začíná tvořit svou **vlastní identitu**. To zahrnuje uvědomění si sebe sama, svých schopností a svého místa ve světě. Dítě si formuje základy svého sebevědomí a pocitu vlastní hodnoty především skrze inte-

pocit identity ještě více zkomplikovat. Celkově lze říci, že předškolní věk je pro dítě kritickým obdobím, kdy potřebuje stabilitu, předvídatelnost a emocionální podporu, aby mohlo zdravě rozvíjet své sociální dovednosti, citové vazby a identitu. Rozpad rodiny a rozvod rodičů tyto vývojové potřeby výrazně narušují, což může vést k dlouhodobým následkům, pokud nejsou dětem

” Rozpad rodiny narušuje vývojové potřeby dětí, bez podpory může vést k dlouhodobým následkům.

rakce s rodiči a prostředí, ve kterém žije. Rozpad rodiny může negativně ovlivnit formování identity dítěte, zejména pokud se cítí zodpovědné za rozvod nebo pokud jsou jeho emocionální potřeby přehlíženy. Například dítě může mít pocit, že rodiče ho opustili kvůli něčemu, co udělalo špatně, což může vést k pocitům viny a snížení sebevědomí. Dítě může rovněž čelit **rozpolcení loajality**, když se snaží vyhovět oběma rodičům, což může jeho

poskytnuty dostatečné podpůrné mechanismy.

Rozvod rodičů vyvolává v dítěti v předškolním věku intenzivní **emocionální reakce**, jež jsou typicky charakterizovány následujícími pocity:

- **Smutek, zmatek a hněv:** Dítě často nechápe, proč se rodina rozpadá, a tyto pocity mohou vést ke zmatku, smutku a frustraci. Hněv může být zaměřen na oba rodiče nebo na jednoho z nich, protože dítě nerozumí důvodům



rozvodu. Může se také projevit v prostředí mateřské školy, směřovat k vstevníkům nebo pedagogům.

- **Pocity viny:** Děti v tomto věku mají sklon hledat příčinu ve vlastním chování a často se domnívají, že rozvod je jejich chyba. To může vést k pocitům viny a přesvědčení, že kdyby se chovaly jinak, rodiče by zůstali spolu. Dítě působí celkově smutným dojmem.

- **Boj o pozornost rodičů:** Dítě může začít více bojovat o pozornost a náklonnost rodičů, zejména pokud vnímá, že jeden z nich náhle zmizel z každodenního života. Tento boj o pozornost může vést k problémovému chování nebo regresi, která se také promítne do edukačního života dítěte.

- **Sebeobviňování a snaha o „napravení“ situace:** Dítě může mít silnou touhu napravit rozpad rodiny a někdy se pokouší vrátit vše „do pořádku“ tím, že se bude lépe chovat nebo že se bude snažit rodiče smířit. Tyto snahy často vedou k dalšímu emocionálnímu

napětí a frustraci, když si dítě uvědomí, že nemá kontrolu nad situací.

Dítě mezi rodiči

Rozvod může významně ovlivnit **vztahy dítěte s oběma rodiči**, zejména pokud dojde k rozdělení rodiny a změně v péči. Dítě v předškolním věku je velmi citlivé na změny v rodinných

může vnímat nedostatek pozornosti či zájmu. Naopak, druhý rodič, který se stará o každodenní péči, může mít na dítě výraznější vliv, což ale neznamená, že tento vztah nebude zatížen stresem a novou dynamikou. Dítě může cítit, že musí vybrat stranu jednoho z rodičů, což vytváří vnitřní konflikt – tzv. **rozdělená loajalita**. Na jednu stranu dítě nechce zklamat ani jednoho z rodičů, na druhou stranu může cítit tlak, aby se přiklonilo k tomu, se kterým tráví více času, nebo který více vyjadřuje své city a potřeby. Tento pocit loajality vůči oběma rodičům může dítě emocionálně vyčerpávat a způsobit další stres. Děti po rozvodu často ztrácejí pravidelný kontakt s rodičem, jenž s nimi nežije (často otcem). Tento **ztracený kontakt** může vést k oslabení vztahu a pocitu opuštění ze strany dítěte, což může negativně ovlivnit jeho emocionální stabilitu. Čím méně času dítě tráví s tímto rodičem, tím obtížnější je pro ně udržet blízký vztah. V předškolním věku, kdy dítě potřebuje jistotu a pravidelnou vazbu, může tato ztráta kontaktu způsobit nejistotu a pocit ztráty. Střídavá péče, kdy dítě pravidelně přechází mezi domácnostmi obou rodičů, může mít jak pozitivní, tak negativní vliv. Na jedné straně může umožnit dítěti udržovat silné vztahy s oběma rodiči, na druhé straně může být destabilizující. Neustálé stěhování mezi dvěma prostředími může vyvolat pocit nejistoty, zmatení a ztráty pevných hranic. V předškolním věku dítě potřebuje stabilitu a pravidelnost,

” Rozvod může mít velký vliv na sociální vývoj a vzdělávání dítěte v předškolním věku.

strukturách a tyto změny mohou mít dlouhodobé důsledky. Po rozvodu často dochází k výrazným proměnám v množství a kvalitě času, který dítě tráví s každým z rodičů. Může pak mít pocit, že jeden z rodičů, s nímž netráví tolik času (obvykle nepečující rodič), mu „zmizel“ z každodenního života. To může způsobit oslabení vztahu a dítě

a pokud střídavá péče není dobře zorganizovaná, může tato situace způsobit další stres a narušit pocit bezpečí.

Rozvod rodičů může mít výrazný vliv na sociální a vzdělávací vývoj dítěte v předškolním věku. Dítě se v tomto období intenzivně učí základní sociální dovednosti a začíná adaptaci na vzdělávací prostředí, což může být rozvodem

narušeno. Děti, které zažívají rozvod rodičů, mohou mít **potíže s navazováním a udržováním vztahů s vrstevníky**. Emocionální nejistota a zmatek z rodinné situace mohou vést k uzavře-

rozvodu, může výrazně ovlivnit jeho schopnost se soustředit a učit se nové dovednosti. V předškolním věku se dítě intenzivně rozvíjí v oblastech, jako jsou řeč a jazyk, motorické dovednosti a so-

nost soustředit se na aktivity, jež podporují tyto dovednosti, může být narušena. Dítě může mít problémy s udržováním pozornosti během výuky nebo herních aktivit, což **zpomaluje jeho edukační proces**. To se může projevit opožděným rozvojem určitých dovedností, které by si jinak osvojilo v přirozeném tempu.

” **Pedagogové jsou často první odborníci, kteří si všimnou změn v chování dítěte po rozpadu rodiny.**

nosti, problémům s vyjádřením emocí a neschopnosti adekvátně reagovat na sociální podněty. Dítě může být více podrážděné, mít problémy s kontrolou svých emocí (např. častější vztek), nebo naopak být pasivnější a stahovat se do sebe, což ztěžuje komunikaci s vrstevníky. Také **vztahy s dospělými mohou být narušeny**. Dítě může mít problémy s důvěrou v autority (paní učitelky, vychovatele), zejména pokud vnímá konflikt mezi rodiči jako ztrátu jistoty a bezpečí, kterou v nich mělo. Tento nedostatek důvěry může vyústit v konflikty, vzdor vůči pravidlům, nebo naopak přílišnou závislost na dospělých osobách, jež nahrazují stabilitu chybějící doma.

ciální interakce. Když je však zaneprázdněno zpracováváním emocí a stresem spojeného s rozvodem, jeho schop-

Doporučení pro pedagogy

Pedagogové hrají klíčovou roli při podpoře dětí procházejících rozvodem ro-

Jak může rozvod ovlivnit adaptaci

Pro dítě v předškolním věku je klíčové vytvořit si pocit bezpečí a jistoty v prostředí mateřské školy. Rozvod, který přináší nejistotu a změny ve stabilitě domova, může **výrazně narušit tuto adaptaci**. Dítě, které prochází rodinným konfliktem nebo změnami ve svých denních rutinách (např. střídavá péče), může mít potíže s přechodem mezi domovem a školkou. Zvýšený stres a emocionální nestabilita se mohou projevit jako odmítání školky, neschopnost zapojit se do skupinových aktivit, zvýšené úzkosti či separační úzkosti (obavy z odloučení od rodiče). Tyto problémy mohou zpomalit adaptaci dítěte na pravidla a strukturu mateřské školy a narušit jeho schopnost sociálního a emočního rozvoje v rámci tohoto prostředí. Emocionální napětí, které dítě zažívá v důsledku



Jak podpořit děti při rozpadu rodiny

Několik tipů pro pedagogy, jak provázet dítě a jeho rodinu rozvodem rodičů:

- **Jednoduchá a přímá komunikace:** Pedagogové mohou rodičům doporučit, aby s dítětem mluvili o rozvodu přiměřeným a srozumitelným způsobem. Děti v předškolním věku potřebují základní a jasné informace, které jim pomohou pochopit, co se děje. Rodiče by měli vysvětlit situaci bez složitých detailů nebo obviňování, ale především ujistit dítě, že rozvod není jeho vinou.
- **Odpovídat na otázky:** Rodiče by měli být připraveni odpovědět na otázky dítěte trpělivě a otevřeně. Pedagog může doporučit rodičům, aby se zaměřili na pocity dítěte a nabídli mu prostor k vyjádření toho, co cítí, například prostřednictvím hry nebo kreslení, karet emocí atd.
- **Vytvoření pravidelného režimu:** Pedagogové mohou rodičům poradit, aby udržovali co nejvíce předvídatelný režim, který dítě zná. Stálé rutiny, jako jsou pravidelné časy pro spaní, jídlo a čas trávený s rodiči, poskytují dítěti pocit jistoty v době, kdy zažívá velké změny.
- **Konzistentní přechody:** Pokud rodiče sdílejí péči, je důležité, aby přechody mezi domovy byly co nejméně stresující a co nejvíce konzistentní. Pedagogové mohou rodičům navrhnout, aby dítě informovali o tom, co se bude dít a kdy, a aby se drželi dohodnutého harmonogramu. Pro dítě je důležité vědět, co může očekávat, což mu pomůže vyhnout se pocitům nejistoty.
- **Jednotný přístup k výchově:** Pedagogové mohou rodiče povzbudit k tomu, aby spolupracovali při výchově dítěte i po rozvodu. Doporučuje se, aby rodiče udržovali jednotná pravidla a přístupy k výchově bez ohledu na to, u koho dítě zrovna je. Tento konzistentní přístup dává dítěti pocit stability a bezpečí.
- **Vyhnut se konfliktům před dítětem:** Pedagogové mohou rodiče upozornit, že konflikty a hádky před dítětem mají negativní vliv na jeho emocionální zdraví. Je důležité, aby rodiče své neshody řešili mimo dosah dítěte a zaměřili se na jeho potřeby a pohodu.
- **Včasné vyhledání odborné pomoci:** Pokud pedagog zaznamená, že dítě vykazuje známky zvýšeného stresu, smutku nebo problémů s adaptací, měl by rodičům doporučit odbornou pomoc. Konzultace s dětským psychologem může dítěti pomoci lépe zpracovat emoce spojené s rozpadem rodiny a usnadnit mu přizpůsobení se nové situaci.
- **Podpora sociálních dovedností:** Pedagogové mohou rodičům poradit, aby podporovali dítě v navazování a udržování přátelství v mateřské škole a mimo ni. Pomáhá to posilovat pocit bezpečí a sounáležitosti. Zapojení do kolektivních aktivit a her je důležité pro rozvoj sociálních dovedností dítěte a jeho adaptaci na změněné rodinné prostředí.

dičů. Jsou také první klíčovou osobou, která si může všimnout, že je s dítětem něco v nepořádku, že prochází nějakou změnou, a díky tomu mohou nastavit včas působení protektivních faktorů na dítě. Následující doporučení mohou pedagogům pomoci identifikovat a zmírnit negativní důsledky rozvodu

rodičů a rozpadu rodiny v rámci vzdělávacího prostředí.

a) **Kvalita vztahu mezi rodiči po rozvodu** (spolupráce vs. konflikt)

• **Podpora spolupráce rodičů:** Pedagogové mohou hrát důležitou roli v podpoře pozitivní komunikace mezi rodiči. Při řešení problémů dítěte

v mateřské škole by měli zdůrazňovat nutnost spolupráce a jednotného přístupu rodičů k výchově. Komunikace s oběma rodiči je zásadní pro zajištění stability dítěte, a to i po rozvodu.

• **Minimalizace konfliktů:** Pedagog by měl citlivě zasáhnout, pokud znamená, že dítě je svědkem konfliktu mezi rodiči, například tím, že doporučí rodičům setkání s odborníkem (školní psycholog nebo terapeut, mediátor), který by jim pomohl lépe zvládat komunikaci po rozvodu, a zmírnit tak dopad konfliktů na dítě.

b) **Přítomnost podpůrného okolí** (širší rodina, přátelé)

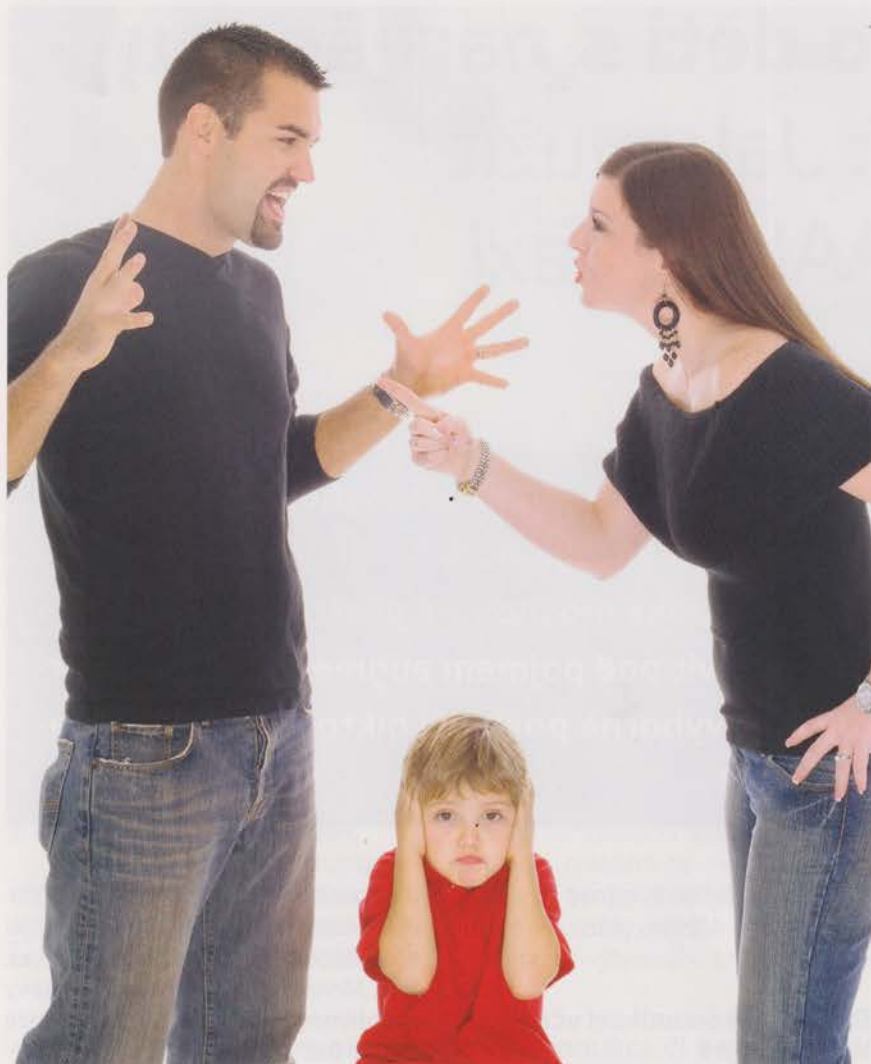
• **Vytvoření bezpečného prostředí ve třídě:** Pedagog by měl zajistit, aby dítě mělo v mateřské škole stabilní a podporující prostředí, kde se cítí bezpečně a má prostor k vyjádření svých emocí. Důležitá je empatie a trpělivost, které mohou pedagogové dětem v těžkých situacích poskytovat.

• **Podpora vztahů s vrstevníky:** Pedagog by měl povzbuzovat spolupráci mezi dětmi a podporovat zdravé vztahy s vrstevníky, čímž dítěti poskytne širší síť emocionální podpory. Třída může být pro dítě důležitým místem, kde získává přátelství a pozitivní vztahy, což může vyvážit stres z rodinné situace, ve třídě by se mělo cítit bezpečně. Mělo by mít možnost nechat starosti z rodiny za hlavou a naplňovat svůj edukační potenciál.

• **Spolupráce se širší rodinou:** Pokud má dítě podporující širší rodinu, pedagog by měl tuto podporu podpořit (např. babička nebo dědeček mohou být klíčovými osobami v období nestability) a zajistit, aby rodinné kontakty byly v zájmu dítěte udržovány.

c) **Zapojení odborné pomoci** (psycholog, pedagog)

• **Včasné doporučení odborné pomoci:** Pedagog by měl být schopen včas identifikovat potřebu odborné pomoci (např. etopeda, školního psychologa, speciálního pedagoga nebo terapeuta, mediátora). Pokud dítě projevuje zvýšený stres, potíže se soustře-



děním nebo agresivitou, je důležité, aby pedagog konzultoval s odborníky a doporučil dítěti vhodnou pomoc.

• **Pravidelná spolupráce s odborníky:** Mateřská škola může nabídnout odbornou podporu i samotným rodičům, například formou rodičovských konzultací s psychologem nebo speciálním pedagogem, kteří mohou rodičům pomoci lépe porozumět potřebám dítěte a zvládat emocionální dopady rozvodu. Pokud škola nedisponuje těmito odborníky, je možné odkázat zákonné zástupce na nejbližší mediátorskou službu, metodu Sdíleného rodičovství atd.

d) **Stabilita v dalších oblastech života** (škola, volnočasové aktivity)

• **Zajištění stability ve školním prostředí:** Pedagogové by měli zajistit, že mateřská škola zůstane pro dítě stabilním a předvídatelným místem. Pravidelný režim, jasná struktura dne a pevně stanovená pravidla dávají dítěti pocit jistoty a bezpečí, což mu pomáhá lépe zvládat změny v rodinném životě. Poskytnutí stabilního prostředí a podpory dítěti v předškolním věku, které prochází rozvodem rodičů, může výrazně snížit negativní dopady této složité situace na jeho emocionální, sociální a vzdělávací vývoj.

Pedagogové mateřských škol často fungují jako první odborníci, kteří si mohou všimnout změn v chování dítěte v souvislosti s rozvodem rodičů a rozpadem rodiny. V této roli mohou

být cennými partnery pro rodiče a poskytovat jim podporu a doporučení, jak zvládat situaci tak, aby měla co nejmenší dopad na dítě. Existuje několik doporučení, která pomohou dítěti překonat tuto tíživou situaci rozvodu rodičů a rozpadu rodiny. Může totiž vyústit v dlouhodobou nepříznivou situaci, krizi až trauma. Dítě v předškolním věku nemá kompetence ani dovednosti na to, aby rozpad rodiny zvládlo samo, bez velké podpory klíčových osob.

Poradit se s odborníky

Citlivý přístup k dítěti během rozpadu rodiny a rozvodu rodičů je klíčový pro jeho emocionální a sociální pohodu. Pedagogové, rodiče i odborníci by měli spolupracovat na vytváření stabilního a bezpečného prostředí, které dítěti pomůže lépe zvládat změny a zmírnit negativní dopady rozvodu. Důraz na otevřenou komunikaci, podporu v rámci širší rodiny i odborné pomoci může předejít vzniku dlouhodobých následků a poskytnout dítěti potřebnou oporu v náročném období. Prevence těchto následků spočívá v zajištění kontinuity péče, pravidelného režimu a emocionálního zázemí pro dítě.

Doporučuji kontaktovat také odborníky na problematiku, jako je například Edukační centrum **Repette**, které je zaměřené na podporu rodin procházejících rozvodem nebo rozpadem. Nabízí služby jako mediace, koučink, terapie a odborné kurzy pro rodiče i profesionály. Specializují se na koncept Sdíleného rodičovství, kdy i po rozvodu zůstávají rodiče aktivními partnery v péči o dítě. Organizují vzdělávací kurzy pro pomáhající profese a také terapeutické skupiny pro dospělé i náctileté. Jejich programy se soustředí na minimalizaci negativních dopadů rozvodu na děti. Více informací najdete na jejich webových stránkách www.repette.cz.

Autorka je spoluzakladatelkou centra školní podpory DaMi-E a speciální pedagogkou.