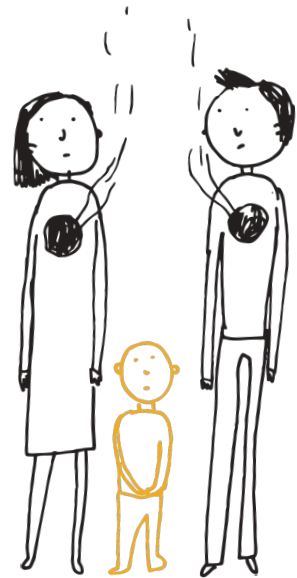


Jak dětem sdělit, že se rozcházíme:

Citlivá komunikace v náročné chvíli

Oznámení rozchodu dětem je jedním z nejtěžších okamžiků pro oba rodiče. Domluvte se společně, jakým způsobem jim sdělíte tuto zprávu a jak vysvětlíte změny, které přijdou. Ujistěte děti, že je milujete, že to není jejich vina a že budete i nadále oba součástí jejich života.



Nejprve se sejděte s druhým rodičem a **domluvte se na tom, jak a jaké informace dětem sdělíte** (pamatujte na formu odpovídající věku dětí, prostředí, načasování atd.).

Děti nepotřebují ani nechtějí vědět podrobnosti vašeho vztahu a rozchodu.

Sdělte společně dětem, že se rozcházíte.

Informace by se měla týkat toho, že jste se rozhodli, že **spolu už nebudete žít/bydlet** atd.

Ujistěte je, že je oba máte moc rádi a zůstanete pro ně nablízku.

Zdůrazněte, že rozchod je věc mezi vámi, že **to není chybou dětí.**

Ujistěte je, že chápete, že mohou mít s rozchodem spojené různé pocity a mohou je vyjádřit.

Sdělte dětem, jak se jich váš rozchod bude prakticky týkat.

Pokud ještě nevíte, jak to bude, tak jim to také řekněte i s výhledem, jak bude proces domlouvání mezi vámi probíhat.

Pokud by si děti potřebovaly popovídat o rozchodu rodičů s někým neutrálním, tak jim **můžete nabídnout pomoc** s nalezením (odborníka psychologa, soc. pracovníka, dětské skupinky nebo někoho, komu dítě důvěřuje – příbuzný, kamarád atd.).