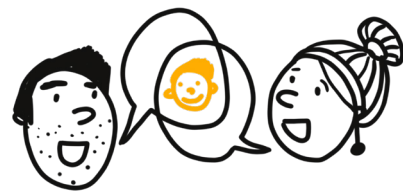


# Jak pomoci dětem zvládnout rozchod?



## Najděte **společnou cestu**

Rozchod je náročný pro všechny, ale děti ho vnímají obzvlášť citlivě. Je důležité, abyste se jako rodiče společně domluvili na péči, která jim poskytne stabilitu a pocit bezpečí. Nabízíme vám způsob, jak s nimi citlivě probrat změny, které přijdou.

**Ujasněte si** nejdřív sami pro sebe, jaké uspořádání by bylo dobré pro všechny zúčastněné.

**Pamatujte při tom na děti a jejich potřeby.** Zachovejte jim co nejvíc stability – stejné kroužky, blízcí lidé (rodina, přátelé atd.), škola, školka a další opěrné body.

**Pokud se shoda nepovede, vyhledejte mediátora** nebo jinou podpůrnou službu.

Proberte váš pohled s druhým rodičem a **pokuste se dojít ke shodě.**

Nejste-li schopni se domluvit, pamatujte, že za vás **rozhodne soud a může to mít negativní dopad na vaše děti.**

**Sepište si vaši dohodu** do rodičovského plánu.

**Připravte se společně na představení dohody dětem** (forma odpovídající věku dětí, prostředí, načasování atd.).

**Představte plán společně dětem.**

**Zeptejte se jich na jejich pocity a názory.**

**Proberte vyjádřené potřeby dětí** vy jako rodiče spolu a pokuste se na ně reagovat.

**Neslibujte jim, že splníte všechna jejich přání,** ale ujistěte je, že je slyšíte, budete jejich potřeby brát v potaz a že jsou pro vás důležité.

Řekněte jim také, že **plány se mohou měnit** a že s vámi o tom mohou vždycky mluvit.

**Ujistěte děti, že je máte oba moc rádi** a že je budete podporovat v kontaktu s druhým rodičem i v čase, kdy budou s vámi.

**Nechte děti být dětmi.**

Zodpovědnost a rozhodnutí je na vás.

