



Co se mnou bude, když se rodiče rozcházejí?



Věř, že...

Možná ses nedávno dozvěděl/a, že se rodiče budou rozcházet a úplně nevíš, co s tebou bude a co se bude dít dál?

Tady najdeš pár informací, které ti mohou pomoci situaci zvládnout a pochopit, na co máš právo a kdo ti pomůže.

- To, že se rodiče rozcházejí, není tvá vina a ani není tvá zodpovědnost to za ně řešit.
- Rodiče tě mají stále rádi.
- Určitě pořad budeš trávit čas s mámou i tátou – jen to asi nebude tak často jako doted.
- Časem si všechno sedne.

Na co máš
právo?

- **Máš právo na emoce.** Nemusíš je potlačovat ani se za ně stydět.
- Máš právo, aby ti rodiče řekli, co se bude dít, i když třeba sami ještě nevědí všechno.
- **Máš právo se ptát** a nechat si věci vysvětlit.
- Máš právo, aby se někdo zajímal o tvůj pohled na věc – i když rozhodnutí dělají rodiče nebo soud.
- Máš právo **vědět, jak se rodiče dohodli nebo co rozhodl soud.**
- Máš právo se ozvat, kdykoli ti nebude vyhovovat, jak to po rozvodu funguje.

Když tě něco
trápí, je fajn to
někomu říct

Nemusíš všechno zvládat sám/sama. Můžeš se rozhodnout, s kým o tom budeš mluvit a kdy. Pomoci ti mohou:

- **Kamarádi, prarodiče** nebo někdo z širší rodiny.
- **Školní psycholog nebo psycholožka.**
- Učitel/ka, kteréž/mu důvěřuješ.
- **Linka bezpečí** – 116 111 (zdarma a anonymně, kdykoli).
- **OSPOD** – orgán sociálně-právní ochrany dětí.

Kdo všechno se může zajímat o to, co potřebuješ?

• Sociální pracovníce z OSPODu

Má na starosti, aby se dětem dařilo dobře a aby byla dodržována jejich práva. Může s tebou mluvit, aby se ujistila, že tvá práva (např. na vztah s oběma rodiči) jsou naplňována, zeptala se, jak se cítíš a co by sis přál/a.

• Soudce

Je rozhodčí ve „hře“, která se hraje mezi dospělými. Protože před státem uzavřeli manželství, musí znovu stát rozhodnout, že už manželé nejsou. Chceš-li, můžeš mluvit se soudcem i ty – máš na to právo. Když se soudce chce ujistit, že jsou naplňována tvá práva, může s tebou chtít mluvit i on.

Kdyby ses se soudcem bavit nechtěl/a, můžeš odmítnout.

• Psycholog

Naslouchá, klade otázky a pomáhá ti hledat cestu, jak se cítit líp, jak mluvit o svých pocitech a co s nimi dělat.

Chceš vědět,

proč musí rodiče k soudu, i když nic neprovedlí?



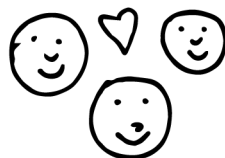
Co ti vzkazují děti, které si prošly rozchodem rodičů

„Nechci, aby rozho-
dovali o mně beze mě.
Chci aspoň vědět,
co se děje.“

„Když o tom
mluvíš, už
v tom nejsi
sám/sama.“

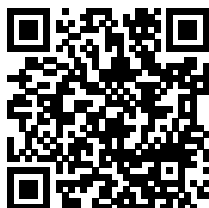
„Mluvit o tom pomáhá.
Když tě někdo fakt
poslouchá, není to tak
těžké.“

„Rozvod mi vzal
hodně, ale dal mi
dvakrát tolik. Teď
vím, že všechno
nějak dopadne.“



Každý rozvod je jiný.

Ale žádné dítě v něm nemá být samo



Tady můžeš
kouknout
na zajímavé
stránky

Nebo třeba
na video

