



Jean McBride

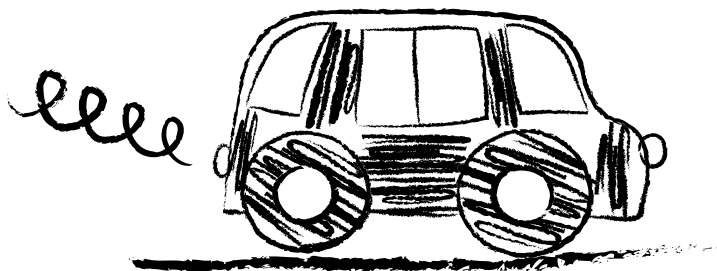
Jak mluvit s dětmi o rozvodu

Naším dětem a jejich odvážným rodičům



Jean McBride

Jak mluvit s dětmi o rozvodu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Jean McBride

Jak mluvit s dětmi o rozvodu

Přeloženo z anglického originálu knihy *Talking to Children About Divorce* vydaného nakladatelstvím Sourcebooks, LLC / Callisto Publishing LLC. / Althea Press v Naperville, Illinois, USA v roce 2016.

TALKING TO CHILDREN ABOUT DIVORCE

Copyright © 2016 by Callisto Publishing LLC

Originally published in the United States by Callisto Publishing LLC.

www.callistopublishing.com

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9928. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 144

První české vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Cover photo © Liubov/AdobeStock.com, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7814-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-7813-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-5578-1 (print)

Obsah

O autorce	8
Dopis rodičům	9
1. Rozvíjíme zdravé komunikační návyky	13
Síla slov	14
Jak být co nejlepším rodičem	15
Jak zvládat hněv a konflikty	19
Nestavte děti mezi sebe	24
Oddělte se od svého partnera, ne od dětí	25
Opřete se o svou rodinu	28
2. Aby se děti otevřely	29
Čas jen pro dítě	30
Naslouchejte bez hodnocení	31
Empatické naslouchání	33
Jak pěstovat naději	35
Jak interpretovat signály dětí	36
3. Připravte se na „ten“ rozhovor	41
Včasné varování	42
Připravte si rodičovský plán	43
Kdo by u toho měl být	47
Kdy to dětem říct	49
Kde si promluvit	53

4. Jak probíhá rozhovor	55
Zásadní sdělení	56
Nalaďte se na řeč těla	57
Tři druhy rozvodů	58
Potřeby dětí různého věku	64
Kojenci a batolata: od narození do 18 měsíců	64
Starší batole: 18 měsíců až 3 roky	67
Předškolák: 3 až 5 let	68
Mladší školní věk: 6 až 8 let	70
Starší školní věk: 9 až 12 let	71
Dospívající: 13 až 19 let	74
 5. Reakce a obavy dětí	 79
Proč zrovna já?	80
Můžu za to já?	81
Co se mnou bude?	83
Co přinese budoucnost?	84
Připadám si neviditelný	86
Máma, nebo táta... Na čí straně bych měl být?	89
Je táta v pořádku?	90
Máma už mě nebude mít ráda	92
 6. Jak odpovědět na těžké otázky	 97
Kde je máma?	98
Kdo uvaří večeři?	99
Proč už nemáš ráda tátu?	100
Vrátíte se s mámou k sobě?	102
Co mám říct kamarádům?	104
Proč pláčeš?	106

Přijde táta na moje narozeniny?	108
Proč se hádáte?	111
7. Jak reagovat na ošemetné situace	113
Jedna správná strana	114
Dva domovy, dvoje pravidla	116
Jak pochopit vzdor	120
Problémy s projevem lásky	123
Problematické přesuny	124
8. Pohled do budoucnosti	127
Zůstaňte v kontaktu	128
Nové vztahy	130
Když má druhý rodič nový vztah	130
Když máte nový vztah	132
Mé dítě nemá rádo mého nového partnera	134
Závěr	137
Literatura	139
Zdroje pro české čtenáře	142
Poděkování	144

O autorce



Jean McBride je licencovaná manželská a rodinná terapeutka. Působí ve Fort Collinsu ve státě Colorado a přes 25 let pracuje s rodinami, jež procházejí rozvodem a novými vztahy. Je prezidentkou organizace Divorce Transitions, pro kterou vyvinula základní program a vyučovala zde na dvacet tisíc rodičů v soudně nařízených kurzech rodičovství.

Je autorkou *Encouraging Words for New Stepmothers* a online kurzu *Are You Ready to Remarry?*

Dopis rodičům

Jestliže jste si našli cestu k této knize, nejspíš to znamená, že se vašeho života dotkl rozvod. Ať už proces teprve zahajujete, nebo jím již nějakou dobu procházíte, možná hledáte podporu nebo rady, které vám a vašim dětem pomohou bezpečně projít emocionálním minovým polem. Asi potřebujete vědět, jak zahájit zásadní, ale nesmírně obtížné rozhovory a jak dětem co nejlépe odpovědět na jejich otázky. A především se chcete ujistit, že vaše děti budou v pořádku během rozvodu i později, až si budete uspořádávat nový život.

Jak to vím? Přes pětadvacet let pracuji jako manželská a rodinná terapeutka se specializací na rozvody a nová manželství. Vytvořila jsem soudně nařízený kurz pro rozvádějící se rodiče v Coloradu, který stále vedu. Měla jsem tu čest pracovat s tisíci rodin, jež procházely rozvodem. Každý případ mi pomohl ještě lépe pochopit, co rodiče a děti potřebují, aby se s rozvodem co nejzdravěji vyrovnali.

Mám i osobní zkušenosti: když bylo mému synovi šest let, rozvedli jsme se s jeho otcem. Protože jsem to sama prožila, dobře vím, že člověk mnohdy nemůže spát, svírá se mu žaludek a v hlavě mu víří myšlenky. S otcem mého syna jsme se dokázali rozvést docela přátelsky a dítě jsme do toho nezatahovali. Upřímně řečeno, bylo to spíš dílem štěstí. Jak ráda bych tehdy měla knížku, jako je tato, která by mě vedla za ruku.

Jako rodiče nikdy nechceme zranit nebo zklamat své děti a moc dobře víme, že ve většině případů právě to rozhodnutí rozvést se způsobí. Nedokážeme si představit, jak jim to povíme a jak to vůbec všichni přežijeme. Ale já jsem to zvládla a vám se to také podaří.

Rozvodem je možné projít, aniž bychom kolem sebe šířili hanbu, strach, obviňovali se a hněvali jeden na druhého. Lze toho dosáhnout jednoduchými, i když ne vždycky snadnými činy. Výsledek však za to stojí: zdravé, šťastné děti, které se s rozvodem dobře vypořádaly.

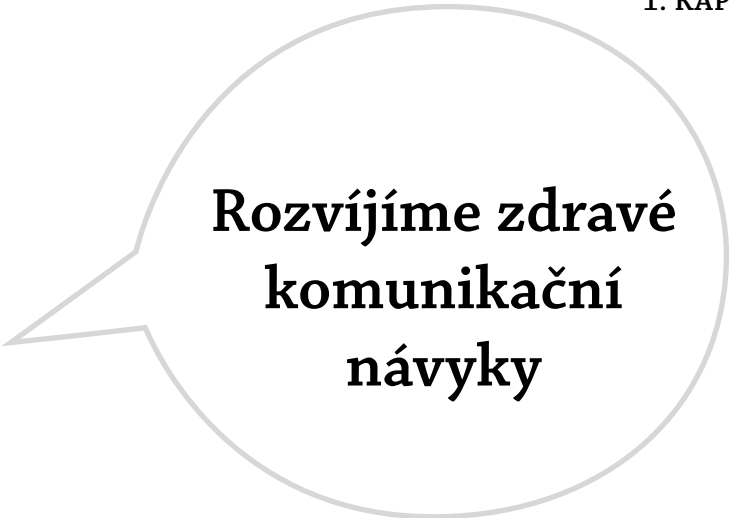
Vzpomínám si na osmiletého Jasona, kterého ke mně přivedli rodiče, protože měl noční můry a změnilo se jeho chování. Seděl u mě v ordinaci, hrál si s autíčky a vyprávěl mi, že ho maminka nemá ráda, protože je podobný tatínkovi. Jeho logika: jestliže už máma tátu nemiluje a já vypadám jako on, jak by mě mohla mít ráda? Jeho rodiče zaskočilo, že si spojil tyto dvě myšlenky. Pomohla jsem jim najít konkrétní slova a činy, jimiž Jasona ujistili, že ho milují, ať se děje cokoli. Jason se poměrně rychle uklidnil, začal se chovat normálně, přestaly se mu zdát zlé sny a pochopil, že ho rodiče mají moc rádi. Asi tušíte, že to pro rodiče nebyl snadný rozhovor, ale pro Jasona byl kriticky důležitý. Protože věděli, co mají říct, dokázali mu pomoci. I vy můžete u svých dětí podpořit odolnost a pomoci jim vypořádat se s nepříjemnými zkušenostmi, když budete vědět, co říkat. Naším cílem coby rozvádějících se rodičů je vytvořit prostředí plné lásky, podpory a naprostého bezpečí, které dětem pomůže zhojit šrámy, jež utrpí nejen při našem rozvodu, ale vlastně kdykoli v životě.

Co vás v této knize čeká?

- Provedu vás konkrétními činy, jimiž můžete svým dětem usnadnit zvládání emocí z rozvodu.
- Prozradím vám přesná slova, která můžete použít v situacích, které se při rozvodu běžně vyskytují.
- Naučím vás jednoduché akce, jimiž můžete každý den zlepšovat komunikaci s bývalým partnerem i s dětmi, ulevit dětem od stresu a pomoci jim, aby se cítily bezpečně.
- Seznámím vás s nejnovějšími výzkumy o rozvodech a pomohu vám je aplikovat na vaši rodinu.

Jste připraveni pomoci svým dětem? Čtěte dál. Budu vás provázet, nabídnu vám své poznatky, nástroje, povzbuzení a občas vás možná rázně popostrčím kupředu. Společně to zvládneme.

Jean McBride
certifikovaná manželská a rodinná terapeutka



Rozvíjíme zdravé komunikační návyky

Než se budeme podrobně věnovat tomu, jak mluvit s dětmi o rozvodu, podíváme se obecně na pravidla úspěšné komunikace. V této kapitole probereme, jak vypadá efektivní komunikace, jak lze během rozvodu udržovat kvalitní rodičovství a jak zabránit tomu, aby se děti cítily uvězněny mezi dvěma lidmi, které mají rády. Také si povíme, jak zvládat hněv a chránit děti před případnými konflikty mezi dospělými. Nakonec rozebereme, co obnáší správné spolupracující rodičovství a nabídnú vám deset tipů, jak v něm uspět.

Síla slov

Na konci lekcí pro rozvádějící se rodiče, které vedu, vždycky pokládám dvě otázky: „Čeho se při rozvodu nejvíc obáváte?“ a „Co bylo pro vás na dnešní hodině klíčové?“ Většina rodičů odpovídá stejně: komunikace. A mají pravdu. Rozvedení rodiče často musejí komunikovat mnohem lépe, než když byli manželé. Správná komunikace usnadní každodenní interakce a diskuse na choulostivá témata.

Jak volit slova

Začněme několika základními pravidly pro volbu slov. Například: „Jeremy, táta tu bude za deset minut.“ Nebo: „Tenhle víkend budeš s mámou.“ Když mluvíte o druhém rodiči s někým jiným, než je vaše dítě, uveďte jeho roli nebo jméno, například: „Lisu po fotbalovém tréninku vyzvedne její máma.“ Nebo: „Vyměnili jsme si víkendy, aby děti mohly strávit čas s Frankovými rodiči, kteří zrovna přijedou.“

Spousta rozvedených používá pro svého bývalého partnera výraz „můj/moje ex“. Sice se to vžilo, ale vyhýbejte se tomu. Možná jste exmanžel nebo exmanželka, ale nikdy nebudete „exrodič“, a vhodnou volbou slov to dáte jasně najevo dětem i okolí. Že byste se měli vyhnout hanlivým výrazům pro druhého rodiče, a to i ve chvíli, kdy si myslíte, že vás dítě neslyší, je snad jasné. Vytváří to ve vaší mysli neuctivý postoj k druhému, a kdyby dítě vaše nelaskavá slova náhodou zaslechlo, nejspíš ho to zraní.