



*Keď sa rodičia
rozchádzajú,
je to všetko
dosť zamotané.
Možno presne
nevieš, čo sa
bude diať.*

Tento sprievodca ti pomôže nájsť odpoveď na tvoje otázky.

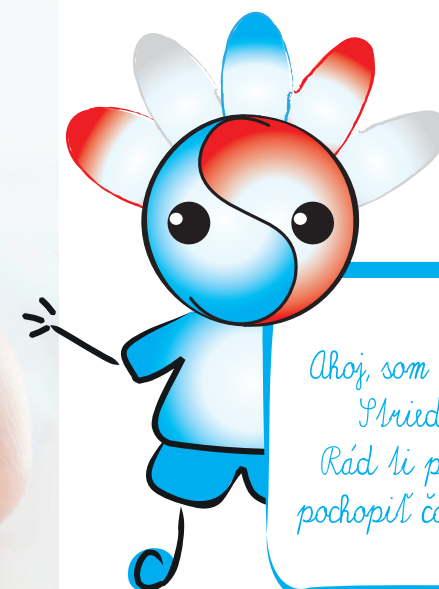
Súčasne ti napovie veci, ktoré je dobré vedieť.
Napríklad:

Je (bohužiaľ) naozaj bežné, že sa rodičia
rozchádzajú.

Väčšina detí zisťuje, že všetko je postupom
času stále ľahšie.

Väčšina detí sa aj naďalej stretáva s ľuďmi,
s ktorými sa radi vídali a robia veci, ktoré radi
robili.

Tvoji rodičia budú vždy tvojimi rodičmi.
Nech sa stane čokoľvek, vždy ťa budú milovať.



*Ahoj, som kamarát
Priredačik.
Rád ti pomôžem
pochopiť čo ťa čaká.*



Pláva sa to
aj iným deťom?



Rozchody sú, bohužiaľ, veľmi bežné
a to aj v rodinách, ktoré žili
spolu dlhé roky. Na Slovensku
sa každoročne rozídu tisíce
rodín. To znamená, že tisíce
detí žijú v rodinách, v ktorých
rodičia žijú oddelene. Nie si sám.



Je to moja chyba?

Keď sa rozchádzajú tvoji rodičia, nieje to
nikdy tvoja chyba. Oni sa rozchádzajú preto,
že už si spolu nerozumejú.

Bude to ľahšie?

U niektorých detí je život ľahší ihneď potom,
keď sa rodičia rozídu. Iné deti hovoria,
že to chvíľu trvá... Jedna vec je ale istá - všetky
hovoria, že časom sa veci zlepšia.



"Skutočne rada
trávim čas
s mojou mamou.
Teraz po rozvode
je oveľa voľnejšia."
Jána

Prečo to prežívam tak silno?

Je úplne v poriadku, že silno prežívaš rozchod
svojich rodičov. Väčšina detí to tak prežíva.

Mala som obavy,
ako to bude
fungovať.
Ale zvykla som si.
Teraz už je to
o.k.



Iba som chcela,
aby sa môj otec
vrátil. Keď mi
vravel, že to
nepôjde, nechcela
som sa s ním
vôbec baviť. Ale
aj tak som sa
s ním stále
vidala a vravela
mu, ako sa cítim
a čo prežívam.
A skutočne to
pomohlo, je nám
teraz spolu
fajn.



Je plno pocitov, ktoré môžeš
v priebehu rozchodu tvojich
rodičov zažívať:

Môžeš byť nahneváný.
Môžeš sa cítiť previnilo.
Môžeš mať veľký strach.
Môžeš sa dokonca cítiť šťastný.
Môžeš cítiť úľavu.
Môžeš byť ustaraný ...

Niekedy sa môžeš cítiť dobre a odrazu zasa
zle a to v priebehu vyučovania, keď športuješ,
alebo večer, keď ležiš v posteli.



"Pôčiatku som nevedela,
ako to bude teraz
fungovať a kto sa
bude o mňa starať.
Teraz už sme si všetci
vykli a cítim sa
v pohode." Dana

Ide o to, že ak už cítiš čokoľvek, je to v poriadku.
Veľa detí už prešlo tým istým trápením. Väčšina
z nich vraví, že sa to časom oveľa zlepšilo.

"Pôčiatku som si želal
jediné-aby sa veci vrátili
späť do normálu a rodi-
čia zase k sebe. Ale teraz
sa všetko ukludnilo, obaja
sú oveľa pokojnejší a ja
som si už vyhol." Matej



Čo môžem urobiť pre to, aby mi bolo lepšie?

Čo ti skutočne pomôže, je hovoriť s inými ľuďmi o твоich pocitoch - napríklad s rodičmi, bratom, sestrou, príbuznými alebo s iným dospelým, ktorému dôveruješ. Môže to byť napríklad učiteľka, alebo vychovávateľka, s ktorou sa o tom môžeš baviť. Ak poznáš niekoho, komu sa rodičia takisto rozviedli, porozprávaj sa s ním.

A čo ak sa
moje pocity
nezlepšia,
alebo sa cítim
veľmi zle?



Neskúšaj to vyriešiť sám! Hovor o tom s niekým - pre začiatok napríklad s rodičmi, prarodičmi, tetou, ale hovor o tom. Správna cesta sa ti postupne ukáže a uľaví sa ti.



"Dusila som to v sebe
veľá týždňov, ale potom som
raz bola na prázdninách
u tety a povedala som jej to
a plakala som. Potom som
už o tom mohla hovoriť
aj s mamou a cítila som sa
stále lepšie a lepšie."

Gabika



Ďalšia vec, ktorá
pomáha, je robiť niečo,
čo rád robievaš - šport,
umenie, muziku, filmy,
alebo skrátka iba byť
s твоjimi kamarátmi.

*Je dôležité vídať sa
s obidvoma tvojimi rodičmi
a s celou svojou rodinou.*



Dostanú sa veci do normálu?

Môže to chvíľu trvať, pretože je potrebné si zvyknúť na množstvo novinek - mať napríklad dva domovy, alebo tráviť časť svojho času s mamou a inú časť zasa s otcom. Šanca, že by sa tvoji rodičia zasa vrátili k sebe je asi malá. Ale časom prestanú medzi sebou bojovať. Ako pobeží čas, tvoji rodičia budú spolu pravdepodobne vychádzať lepšie.



*Čia je to
teraz práca
sa o mňa
postarať?*

*Obidvaja tvoji
rodičia majú
povinnosť sa
o teba starať!*



Budem sa aj naďalej môcť stykať s ľuďmi, na ktorých mi záleží?

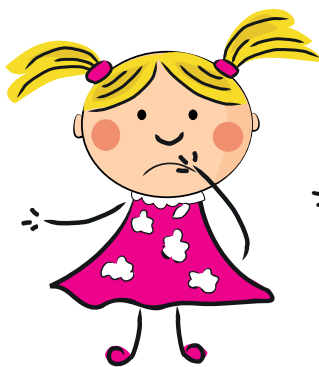
Samozrejme. Je pre teba dôležité ďalej udržiavať kontakt s oboma rodičmi, aj s celou rodinou. Stretávajú sa aj naďalej so svojimi kamarátmi - a povedz im o tom, čo sa teraz s tebou deje.

Ak sa necítiš bezpečne u jedného z rodičov - hovor o tom. Máš právo na to, byť v bezpečí.

S kým teraz budem bývať?

Pravdepodobne budeš zo svojimi rodičmi tráviť čas v ich domácnostiach. Pokiaľ si niekedy prespával aj u iných členov rodiny, alebo u kamarátov, mala by ti byť ponechaná táto možnosť aj naďalej.

*Musím povedať,
s kým chcem bývať?*



*Nie! Ty máš právo, nevraviť nič,
ak nechceš. Nikdy si nemusíš vyberať.
Môžeš to nechať plne na rodičoch,
aby sa teba rozhodli, ale napriek
tomu im môžeš povedať,
ako sa cítiš a čo je
pre teba dôležité.*

Väčšinou rozhodujú o tom, s kým budeš bývať, rodičia. Ty pri tom dostaneš vždy možnosť vyjadriť svoj názor. Tvoji rodičia sa ťa pravdepodobne na tvoj názor spýtajú. Ak sa neopýtajú, povedz im sám, čo si myslíš.

Prečo by som sa mal baviť s rodičmi o tom, kde chcem bývať?

Tvoji rodičia sú ľudia, ktorí sa o teba musia postarať. Budú sa snažiť urobiť pre teba to, čo si myslia, že je pre teba najlepšie. Ale niekedy nemusia vedieť, čo si o tom ty myslíš, alebo prežíváš. Najlepší spôsob, ako zaistiť, aby sa to dozvedeli, je s nimi o tom hovoriť.



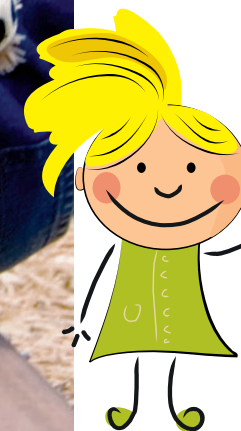
Čo ak sú moji rodičia takí zaneprázdnení, že sa skrátka nemám šancu s nimi o niečom baviť?

Rodičia majú s rozhodom skutočne veľmi veľa práce, ale tvoje pocity sú pre nich napriek tomu veľmi dôležité. Ak je ťažké zaistiť, aby ťa vypočuli, skús iné spôsoby. Pokús sa s nimi porozprávať, keď ste sami - napríklad keď sedíte spolu v aute. Zavolaj im, pošli SMS, alebo im napíš odkaz a nechaj ho na ich vankúši. To môže byť často jednoduchšie než rozhovor z očí do očí.

Čo ak je ťažké nájsť tie správne slová?

Môžeš pociťovať strach - ale hovor! Daj im na vedomie, čo cítiš a čo si myslíš o tom, čo sa práve deje a neboj sa toho.

*"Naša mama odišla,
ale často si voláme
a skoro každý deň
si posielame krásne
eemesky."
Laura a Miška*



Čo ak predomnou jeden rodič toho druhého ohovára a škaredo sa o ňom vyjadruje?

Môže sa stať, že tvoji rodičia rozchod neunesú. Pokiaľ sa na ňom nedohodnú obaja je možné, že jeden rodič nebude súhlasiť a bude sa cítiť ukrivdený. Aj keď je jeho reakcia pochopiteľná, nikdy by sa nemala dotýkať teba. Žiadny z rodičov by nemal skrze teba ventilovať svoje pocity. Pokiaľ vraví škaredé veci o tom druhom povedz, že se ti nepáči, keď toho druhého ohovára a že to nechceš počúvať.

"Cítil som úzkosť, keď mama vravela, že ma ocko už nemá rád. Povedal som to babičke, tá sa s mamou porozprávala. Mamička sa upokojila a nič podobné už neveraví." *Matěj*



Čo ak s tým napriek tomu rodič neprestáva a vraví, že sa toho druhého zastávam a jeho tým pádom nemám rád?

Pokiaľ ti rodič neprestáva hovoriť škaredé veci o tom druhom a navyše vraví, že ho nemá rád aj keď to nechceš počúvať, nie je to v poriadku! Zároveň je to signál, že si nevie poradiť sám a potrebuje odbornú pomoc. V takomto prípade je najlepšie zveriť sa ďalšiemu dospelému, ktorému veríš, napr. druhému rodičovi, prarodičom, alebo učiteľke a požiadať ich o pomoc. Tí by mali spolu s ním hľadať také riešenie, ktoré mu najlepšie pomôže.

Trávim čas s ockom veľmi rád. Keď o ňom mama prestala hovoriť škaredo, ulávil sa mi.

"Keď som sa ockovi pochválila novou bábikou povedal, že si ma mama kupuje. Plakala som a počul to dedko, ktorý si zavolať ocka k sebe. Ocko sa mi ospravedlnil a také veci už nehovorí." *Miška*



Je lepšie s takýmto rodičom radšej súhlasiť, aby som potom mal doma pokoj?

Nie, tvoja situácia by sa takto iba zhoršovala. Rodič musí pochopiť, že máš vlastné city, nezávislé na jeho a že si svoje starosti s druhým rodičom musí vedieť vyriešiť bez toho, aby teba do nich zaťahoval.

"Zakaždým, keď som prehodila, že chcem byť s ockom častejšie, mamička začala plakať, že už ju nemám rada. Raz som sa zverila učiteľke, tá mame odporúčila odborníka. Mamke sa potom veľmi ulávil a všetko je teraz oveľa lepšie." *Dana*



Aké typy usporiadania dobre fungujú?

Po rozchode môžete dôjsť k rôznym typom usporiadania, ktoré budú pre teba a tvoju rodinu najlepšie. Tu je niekoľko príkladov:

"Trávim s každým z rodičov vždy 10 dní v kuse. V každej domácnosti mám polovicu svojich vecí. Je zložitlé postarať sa o veci ako domáce úlohy, alebo športovú výbavu, ale mám systém, ktorý funguje." Ľuboš

"Aj po rozchode trávim niektoré prázdniny a sviatky s prarodičmi a sesternicami i ďalšími členmi rodiny." Lucia

"Mať dva domovy je super!" Radka

"Aj keď sa rodičia dohodli, že zatiaľ budem bývať u mamičky, s oľekom sa často vídame a skypujeme každý deň." Mirka

A ako bude vyzerat' riešenie pre mňa?

Obvykle vypracujú tvoji rodičia také riešenie, o ktorom sú presvedčení, že je pre teba najlepšie. A pred tým sa ťa opýtajú, aká je tvoja predstava. Ak sa ťa neopýtajú, povedz im, čo chceš ty, ale iba ak chceš.

U priebeku týždňa bývame u mamy a s oľcom sme každý druhý víkend a polovicu školských prázdnin. Chystáme sa oľkovi povedať, že by sme ho chceli vidieť častejšie.

Ako môžem ja napomôcť, aby nová úprava fungovala?

Požiadaj svojich rodičov, aby ti vysvetlili časový plán a poznamenaj si ho do kalendára. Vyznač aj „dobu s mamou, dobu s otcom“ a dohody pre prázdniny a pre oslavy narodenín. Taký systém ti pomôže sa vo všetkom správne vyznať. Popros rodičov, aby ti vo svojich domácnostiach vyhradili miesto, kde si budeš nechávať svoje veci, keď tam budeš.

Čo ak sa jeden z rodičov odsťahoval veľmi ďaleko?

Existujú cesty, ako zostať v spojení - opýtaj sa na návštevy cez prázdniny, alebo v priebehu predĺžených víkendov. Môžeš zostať v spojení cez internet, alebo keď budeš písať listy.

Čo ak sa mi nepáči, ako sa rodičia chovajú v mojej prítomnosti?

Je prirodzené, že sa ti nepáči, keď sa rodičia pred tebou hádajú. Nemusíš pri tom byť a počúvať ich. Pokojne z miestnosti odíď, ak chceš. Povedz rodičom, že sa ti nepáči, keď sú na seba zlí. Ak jeden rodič chce, aby si druhému podal nejaké správy, a tebe sa to nepáči, povedz mu to. Pokiaľ sa ti nepáči, ak sa ťa jeden rodič vypytuje na druhého, povedz mu to tiež. Ak rodič nedodrží dohodu, kedy má byť s tebou, povedz mu, že sa cítiš podvedený.

Čo ak na mňa rodič tlačí, aby som sa postavil na jeho stranu?

Povedz mu, že si nechceš voliť medzi svojimi rodičmi a rozhodovať sa, kto z nich má pravdu. Je úplne v poriadku, milovať ich oboch rovnako.



Pamätaj si:
Tvoji rodičia zostanú navždy rodičmi
a obidvaja ťa budú vždy milovať!

Čo ak má môj rodič nového partnera?

Najlepšie je, byť k nemu slušný - a to aj vtedy, keď sa ti veľmi nepáči. Daj mu šancu. Koniec-koncov nieje fér, dávať mu niečo za vinu. Povedz svojmu rodičovi, že s ním chceš tráviť viac času osamote, pokiaľ je to to, čo by si chcel.

Čo ak má nový partner môjho rodiča sám vlastné deti?

Chvíľu bude trvať, než si zvykneš na to, že sú zrazu okolo aj iné deti. Asi bude ťažšie nájsť si pre seba kludné miesto. Najlepšie je správať sa milo. Uvedom si, že ste všetci v rovnakej situácii (ony majú pravdepodobne rovnaké pocity, ako máš aj ty.) Porozprávaj sa zo svojim rodičom, ak sa vyskytnú nejaké problémy.

"Môj brat a ja sme boli dlho nešťastní z toho, ako mamin nový priateľ Dávid uprednostňoval svoje vlastné deti. Nakoniec sme to povedali otcovi - len to povedal mame, mama sa porozprávala s Dávidom ... a všetko sa skvelo vyriešilo." Alenka

