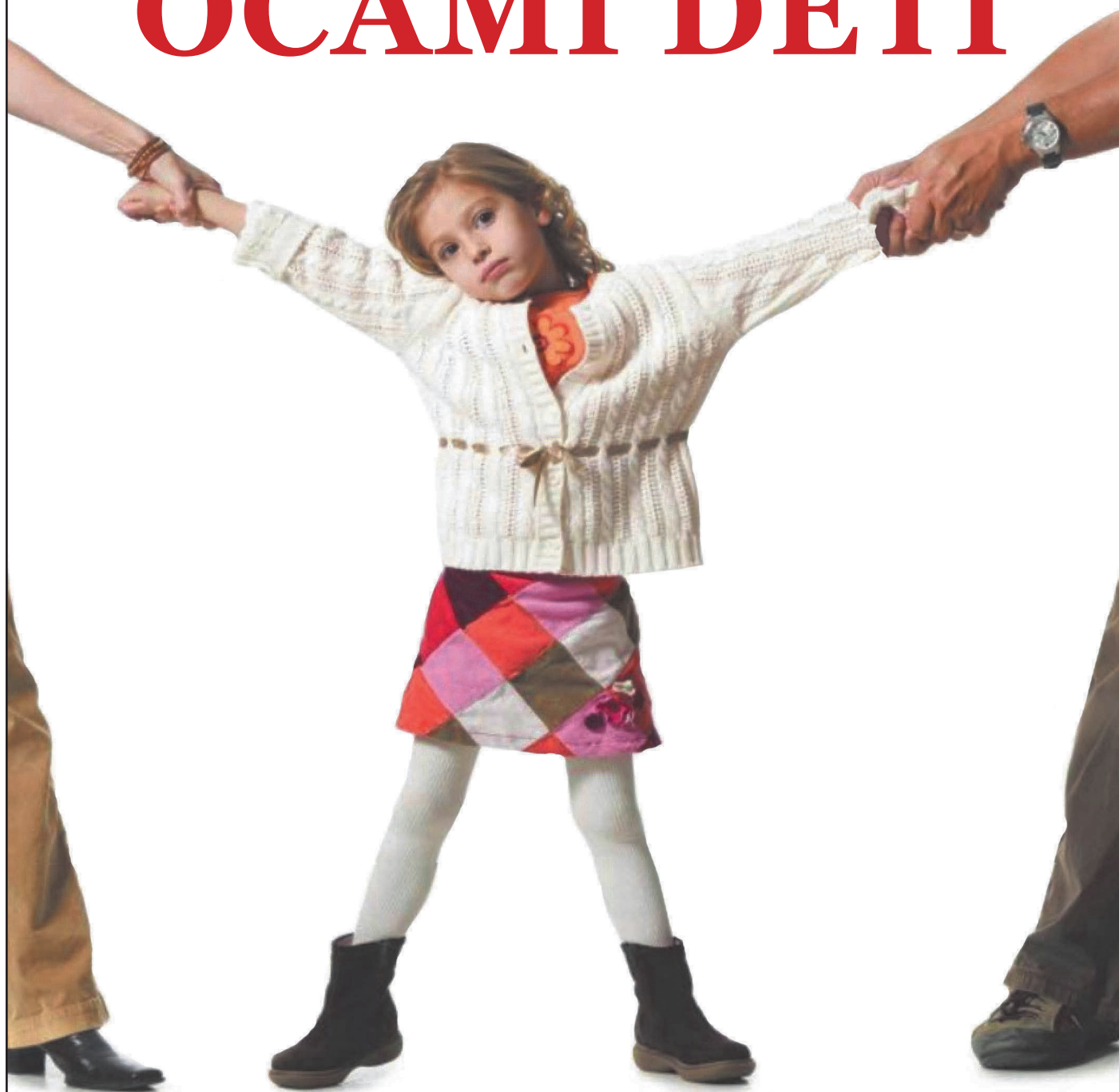


# ROZCHOD RODIČOV OČAMI DETÍ



Ako to urobiť tak, aby trpeli čo najmenej  
**RADY, TIPY, NÁVODY**

# ROZCHOD. ČO ĎALEJ?

Nezabudnite, že deti potrebujú oboch rodičov.

Keď ich budete navádzať proti bývalému partnerovi, môže sa to ľahko obrátiť proti Vám

Rozchodom alebo rozvodom zvyčajne nekončí Vaša rúloha a zodpovednosť ako rodiča. Deti naďalej potrebujú náklonnosť a podporu oboch rodičov. To si vyžaduje spoluprácu s vaším bývalým partnerom, čo nebýva ľahké.

**Zármutok z rozchodu se môže prejavovať mnohými spôsobmi. Môžete sa cítiť osamelo, zúfalo, depesiívne, alebo cítiť krivdu.**

Mnoho rodičov po rozvode stratí sebavedomie; cíti zlosť, žiarlivosť alebo vinu. Zmieta Vami veľa emócií a môžete mať pocit úľavy. Všetky tieto pocity sú normálnymi reakciami po rozchode. Nesmiete sa nechať rozhádzať a nemali by ste očakávať, že všetko zvládnete hneď.

Na druhej strane, ak trvá žiarlivosť, hnev alebo zúfalstvo príliš dlho, môžu nad Vami prevziať kontrolu a zabrániť Vám v prežívaní plného



života. Môžu sa tiež postaviť medzi Vás a Vaše deti.

**Je mnoho spôsobov, ako zvládnuť rozchod, ale možno ich rozdeliť na dve základné kategórie.**

**1) Prvou je sebaľútosť,** dotyčný ďalej žije v minulosti a zmieta ním trpkosť, kladie deti do stredu svojho konfliktu a navádza ich proti druhému rodičovi. Tento typ reakcie vždy znamená zvýšené ťažkosti pre všetkých, najmä pre deti.

**2) druhou reakciou je, že**

**sa poučíte** zo vzniknutej situácie pre Váš ďalší život. Táto voľba Vám dáva smer a šancu na ďalší vývoj, získať späť svoje sebavedomie, nájsť si nové ciele a návrat pozitívneho pohľadu na život. To, ako zvládnete rozchod, veľmi ovplyvňuje, ako sa s ním vyrovnajú Vaše deti. Práve na to slúžia naše nasledujúce rady a odporúčania. ■

## AKO VNÍMAJÚ DETI FAKT, ŽE MAMA S OCOM UŽ SPOLU NEBÝVAJÚ

Zbavte sa nenávisti, načúvajte deťom

**Dva najdôležitejšie faktory reakcie na rozchod rodičov sú: 1) vek dieťaťa a 2) miera nepriateľstva medzi rodičmi.**

Niet pochýb, že rozchod rodičov je pre deti zložitý, ale väčšina z nich sa s tým nakoniec vyrovná a bude mať normálny zdravý život. Deti z odlúčených rodín sa môžu vyvíjať a prosperovať rovnako dobre ako ostatní.

**Aj keď deti vedeli, že tomedzi ich rodičmi neklapalo, rozchod pre ne vždy znamená šok.** Nasleduje pocit neistoty, či tu pre ne zostane i ten rodič, s ktorým už nebývajú (súdy ve Slovenskej republike v 77 % prípadoch zverujú deti do starostlivosti matiek, údaj z roku 2013). Niektoré deti môžu mať pocit, že za rozchod rodičov môžu ony. Iné sa hnevajú

# SPRÁVANIE A POCITY DETÍ PO ROZCHODE RODIČOV V ZÁVISLOSTI NA VEKU

## Od narodenia - 2 roky

Deti v tejto vekovej skupine sú veľmi závislé na rodičoch. Ak prevažuje starostlivosť jedného rodiča (v SR je do striedavej výchovy zverených 8 % detí, údaj z roku 2013), je takmer isté, že sa medzi ním a dieťaťom vyvinie silná fyzická a emocionálna závislosť

Dlhé odlúčenie od tohto rodiča (matky) môže byť pre dieťa zdrojom intenzívnej emočnej úzkosti. **Dieťa v tomto veku má veľmi odlišný koncept času**, ako je to u dospelého. Pre také malé deti sa môže zdať jedna hodina ako pre dospelého celý deň.

**V tejto vekovej skupine potrebujú deti relatívne krátke, ale časté kontakty s rodičom, ktorý s nimi nebýva (ocko).** Vysoká úroveň konfliktu medzi rodičmi počas návštev alebo stretnutí môže byť dieťa v tomto veku veľmi stresujúca. Je

žiaduce, aby jeho rodičia nastavili rytmus a rutinu, ktorých by sa následne držali.

**Tam, kde je to možné, by bolo dobré pripomínať druhého rodiča jeho fotografiou.** Môže byť užitočné, keď s dieťaťom medzi domácnosťami cestuje aj obľúbená hračka alebo prikrývka.

Vyššie uvedený postup je možný iba v prípade spolupráce zo strany rodiča, ktorému je dieťa zverené do starostlivosti - teda v drvivej väčšine prípadov matky. **Predpokladá to teda zrelosť a úctu matky ku skutočnosti, že dieťa má právo na oboch rodičov.**

## 2,5 roku - 5 rokov

Deti v tejto vekovej skupine začínajú byť od svojich rodičov nezávislejšie. Správa o rozchode rodičov môže pre deti znamenať šok a depresiu. Môže viesť ku zmene spacích návykov, ►

a majú tendenciu obviňovať z rozchodu jedného z rodičov, väčšinou toho, ktorý s nimi nebýva. Aj keď sú vzťahy rodičov po rozchode napäté alebo dokonca nenávisťné, je treba pokúsiť sa pochopiť, že i deti prechádzajú ťažkým obdobím. **Pamätajte, že pre dieťa môže byť oveľa menej škodlivý rozpad vzťahu jeho rodičov než život v nešťastnej rodine, kde vládnu napätie a nevraživosť.**

### Ako sa správať?

Deti sa neprejavujú iba slovami. Ich reakcie na rozchod rodičov môžu byť vyjadrené správaním. Niektoré deti sa stiahnu do seba a vyhýbajú sa rozhovorom na tému rodiča, ktorý

„odišiel“. Iné (najmä v prípade, keď sú mladšie) sa upnú na rodiča, „ktorý im zostal“ a boja sa, že stratia aj jeho.

Iné sa môžu chcieť vrátiť v čase do doby, kedy boli ich rodičia spolu. Džavocú, chcú chodiť na nočník. Ďalšie môžu mať nočné mory, alebo byť vzdorovité.

### Signály

Je mnoho spôsobov, ako deti prejavujú svoju úzkosť. Je to signál, že potrebujú Vašu zvláštnu pozornosť. Časom väčšina týchto porúch správania zmizne – ak pre to deťom vytvoríte podmienky. V prípade, že pretrvávajú, je najlepšie vyhľadať pomoc odborníkov. ■

► zhoršeniu jazykových schopností alebo zhoršeniu hygieny.

Tiež v tejto vekovej skupine deti vnímajú čas inak než dospelí. Majú menej skreslené vnímanie času než kojenci, ale aj im plynie pomalšie ako ich rodičom.

Predškolačci chápu svet inými myšlienkovými pochodmi než staršie deti. Ich realita je z veľkej časti tvorená fantáziami. Veci, ktorým nerozumejú, si pretvárajú podľa svojho. Akýkoľvek časový údaj ich mátie, nerozumejú mu.

**Pre naše účely by bol užitočný obrázkový kalendár, ktorý by názorne ukazoval, kedy budú s tým či oným rodičom.**

Deti do päť rokov sú veľmi citlivé na kritiku jedného z rodičov a môžu ju vnímať ako kritiku seba samých.

## 5 - 8 rokov

Deti v tejto vekovej skupine už začínajú byť schopné hovoriť o svojich pocitoch.

Často majú intenzívne želanie obnoviť vzťah rodičov. Hovoria a robia veci, ktoré, ako dúfajú, by

im mohli pomôcť toto želanie splniť. Chcú zostať doma, byť blízko rodičovi, s ktorým trávia väčšinu svojho času (vo väčšine prípadov je to matka).



Rovnako tak sa deti môžu cítiť previnilo, keď sa musia rozlúčiť s druhým rodičom.

Tento pocit viny môže viesť až k prejavom správania, ktoré si všimnú aj priatelia, učitelia a okolie.

Deti vo veku 5 - 8 rokov majú často problém vyjadriť svoje obavy a sú u nich sklony tak robiť prostredníctvom správania, ktoré môže byť ťažké pochopiť.

Bolo by užitočné nechať dieťa o svojich problémoch a citoch hovoriť a zvlášť o túžbe dať oboch rodičov dokopy.

**Deti by však rozhodne nemali byť súčasťou rokovaní a dohôd rodičov o kontakte s nimi.**

## 8 - 12 rokov

Deti v tejto vekovej skupine už sú schopné hovoriť o svojich pocitoch. Uvedomujú si skúsenosť z konfliktu lojality medzi oboma rodičmi a ak ide o vysokú mieru konfliktu, môžu sa s ním snažiť vy-

# PRETRVÁVAJÚCI KONFLIKT ROBÍ DEŤOM ZO ŽIVOTA PEKLO

## Pamätajte si: Nikdy nestavajte dieťa do stredu konfliktu

Deti sú veľmi citlivé na každý konflikt medzi rodičmi. Zatiaľ čo určité trecie plochy sú prítomné v každej rodine, dlhšie trvajúci, tiahly konflikt robí deťom zo života peklo.

Dlhotrvajúci konflikt je jedným z hlavných kritických faktorov, ktoré ovplyvňujú stav detskej

duše po rozchode alebo rozvode rodičov. Pre deti je veľmi zložitá milovať a ctíť oboch rodičov, keď pokračujú v boji i po rozchode a stavajú dieťa do stredu svojho sporu.

**V dôsledku tohto stresu často dochádza k tomu, že deti môžu cítiť úzkosť a stres**

**pred a po stretnutí s druhým rodičom. Môžu tiež nastať problémy v škole.**

Vývoj dieťaťa môže byť veľmi vážne ohrozený, keď je svedkom dlhotrvajúceho nepriateľstva. Dôsledkom môžu byť vážne emočné poruchy a výkyvy správania dieťaťa. ■



rovnať prostredníctvom odmietnutia jedného z rodičov. Prípadne sa snažia urobiť oboch rodičov šťastných tým, že hovoria negatívne o druhej strane.

Deti vo veku 8 - 12 rokov už majú pomerne bohaté skúsenosti so svetom mimo ich rodiny. Sú tu športové a iné záujmy a sociálne záväzky.

Dohoda medzi rodičmi by mala rešpektovať v čo najširšej miere záujmy a aktivity dieťaťa. Tam, kde je to možné, je treba, aby deti pokračovali vo svojich športových a sociálnych aktivitách bez ohľadu na to, kto z rodičov sa o ne práve stará.

## 12 - 16 rokov

V tomto veku je treba deťom nechať dostatok času a priestoru vypracovať si svoje vlastné reakcie na rozchod rodičov.

**Ak na ne nebude vyvíjaný nátlak zo strany jedného alebo druhého rodiča, dospievajúci budú pravdepodobne reagovať hnevom a odmietnutím.**

Pokiaľ ide o rytmus stretávania sa s rodičmi po rozchode, je treba deťom ponechať čo najväčšiu flexibilitu. To im umožní v čo najširšej miere sa podieľať na bežných spoločenských aktivitách, krúžkoch a podobne. ■



## ZHRNUTIE

Rozchod rodičov znamená pre deti vždy veľkú psychickú záťaž. Najlepším riešením by samozrejme bolo, keby rodičia zostali spolu a vytvorili harmonickú rodinu.

**Najlepšie z iných riešení je striedavá starostlivosť, prípadne dohoda, ktorá by sa k nej blížila. Súd môže striedavú starostlivosť nariadiť aj vtedy, ak s ňou jeden z rodičov nesúhlasí a chce sebecky dieťa iba pre seba.**

# NAJVÄČŠIA CHYBA: DIEŤA AKO ZBRAŇ

Rodičia sú pre deti tými najdôležitejšími a najmocnejšími ľuďmi na svete. Po rozchode je pre niektorých rodičov lákavé túto svoju silu zneužívať, pretože cítia veľkú bolesť a zlosť z toho, čo sa stalo.

Väčšina rodičov svoje deti úprimne miluje. V období konfliktu však často neváhajú obrátiť dieťa proti druhému rodičovi - použiť dieťa ako zbraň.

Bohužiaľ si neuvedomujú obrovskú škodu, ktorú tým páchajú.

Stavajú deti do situácie, kedy cítia, že by mali jedného z rodičov chrániť pred druhým. Prípadne, a to je tá úplne najhoršia možnosť, musí dieťa voliť medzi jedným alebo druhým rodičom. Rodičia v období po rozchode často očakávajú od detí podporu vo svojom boji.

V skutočnosti sú to ale oni, kto by mal chrániť svoje deti.

Rozchod rodičov je pre dieťa traumatizujúci aj preto, že môžu cítiť stratu stability. Pre deti do päť rokov je rozpad rodiny niečo, čo nedokážu pochopiť. Preto sú v tomto období veľmi zraniteľné. Staršie deti tiež pociťujú zmätok a neistotu, ale môžu lepšie pochopiť, čo sa vlastne stalo. ■

# 10

## NAJDÔLEŽITEJŠÍ JEPOTREBNÉ SA K DEŤOM POČAS

Deti sú obyčajne veľmi lojálne a dôverčivé. Preto je dôležité tieto ich vlastnosti nezneužívať vo svoj prospech a proti druhému rodičovi. Vyhnite sa tiež krokom, ktoré by k tomuto zneužitiu z Vašej strany mohli viesť.

### 1

#### **DIEŤA AKO POSLÍČEK**

Zneužívanie dieťaťa ako poslíčka medzi dvoma hádajúcimi sa rodičmi ho učí, že dospelí nevedia hovoriť priamo a úprimne.

### 2

#### **DIEŤA AKO ŠPIÓN**

Nikdy nechcete od dieťaťa, aby Vám donášalo na druhého rodiča. Vytvárate tak nebezpečnú polaritu, ktorá sa nakoniec obráti proti Vám.

### 3

#### **TVOJ OTEC JE OPILEC, TVOJA MAMA BLÁZON**

Mnoho matiek na súde tvrdí, že otec dieťaťa je opilec, deviant a násilník. Otcovia o matkách hovoria, že majú psychické problémy a že prípad pokojne poženú až na súd v Štrasburgu. Podobné urážky hovoria obaja rodičia i deťom. Nezabúdajte, že ohováranie druhého rodiča môže mať na detskú psychiku deštruktívny vplyv. Nezaťahujte deti do svojich sporov, o druhom rodičovi hovorte iba dobre. Obráťte sa na mediátora

### 4

#### **NEHOVORTE S DIEŤAŤOM O SÚDE**

Nekazte mu detstvo. Nezaťahujte jeho psychiku súdnym sporom. Rozhodnutiu sa jednoducho prispôbte

### 5

#### **OČKO NÁM NECHCE DÁVAŤ PENIAZE:**

Prípadné neplatenie alimentov vyrieši len súd. Dieťa platenie neovplyvní.

# CH VECÍ, KTORÝM VYHNÚŤ VO VZŤAHAU ROZCHODU A PO ŇOM

## 6 NEBERTE DIEŤAŤU DRUHÉHO RODIČA, AJ KEBY STE MOHLI

Súdy sú zatiaľ bohužiaľ stále nastavené tak, že pri sporoch o starostlivosť o deti uspejú väčšinou matky. Šanca otcov je veľmi malá a mnohí z nich to preto vopred vzdajú. Matky, ak uspejú (väčšinou), majú sklon otcov „zničiť“. Nezneužívajte túto výhodu, aj keď je vidina vysokých alimentov a výhradné vlastníctvo dieťaťa istotne lákavá. Nezabúdajte, že dieťa má len jednu mamu a jedného ocka. Rozchod je bolestivé riešenie, ku ktorému sa rozhodli dospelí.

## 7 NEZNEUŽÍVAJTE PSYCHOLÓGOV

Súdy svoje rozsudky v opatrovnických sporoch často opierajú o posudky psychológov. To však väčšinou vedie k tomu, že rodičia dieťaťom manipulujú, aby u psychológa konalo určitým spôsobom. Tento vpád do detskej psychiky je deštruktívny, učí dieťa klamať a podvádzať. Získate tým výhodu v spore s druhým rodičom, ale dlhodobo to zanechá hlboké stopy v duši dieťaťa

## 8 DIEŤA AKO ZBRAŇ

Zneužívanie dieťaťa proti druhému rodičovi je to najhoršie, čo môžete urobiť. Nenápadné navádzanie alebo dokonca ohováranie druhého rodiča vedú k deštrukcii detského sveta a následne sa obrátia proti Vám. Zabudnite na pomstychtivú vetu: „To máš za to.“ Podľa psychológov sa k tomuto druhu vojny uchylujú skôr matky a často ich v tom podporujú ich matky. Rozchod znamená rozhodnutie rodičov nežiť spolu. Dieťa žiadne také rozhodnutie neurobilo.

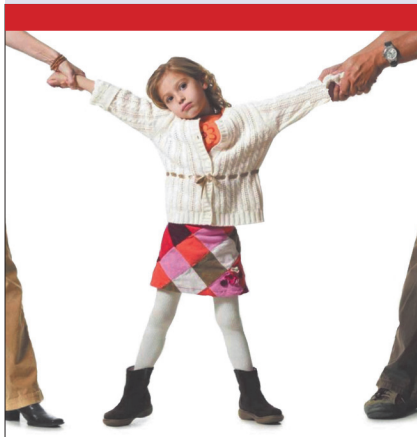
## 9 NENÚŤTE DIEŤA VOLIŤ MAMU ALEBO OTCA

Dieťa si neuvedomuje dôsledky svojich rozhodnutí. Vyhnite sa konfrontácii, kedy by muselo rozhodovať, či chce žiť s mamou alebo s otcom. následný efekt na psychiku dieťaťa je ničivý.

## 10 ZNEUŽÍVANIE LEKÁROV

Súdy často kladú veľký dôraz na lekárske potvrdenia a neskúmajú, za akých okolností k prehliadke došlo. Rodičia mnohokrát pred návštevou lekára dieťa navedú, čo má hovoriť a ako sa správať. Týmto prístupom vychováte z dieťaťa klamára. Obráti sa to potom proti Vám.

## NUTNOSŤ VOL'BY



**Niekedy sa rodičia domnievajú, že najlepšie je nechať rozhodnutie, kde chcú žiť, na samých deťoch.**

To je veľká chyba. Dieťa síce má zo zákona právo byť informované a súdy dokonca môžu k jeho názoru prihliadať, ale deti obvykle nie sú na túto zodpovednosť pripravené.

**Je otázkou, v koľkých rokoch sú si deti schopné uvdomiť dôsledky takého závažného rozhodnutia.**

Podľa niektorých odborníkov až v plnoletosti, keď podľa zákona prestanú byť deťmi.

Ak je dieťa nútené voliť medzi rodičmi, vždy ho bude prenasledovať pocit viny voči tomu, ktorého si nevybralo.

**Ak medzi rodičmi pretrváva konflikt, dieťa by nikdy nemalo byť nútené, aby vyjadrilo svoj názor.**

Ak rodičia nie sú schopní sa dohodnúť, je treba obrátiť sa na mediátora. Pri výbere mediátora buďte obozretní a dobre sa o ňom informujte vo svojom okolí, u rodičov s podobnou skúsenosťou. ■

# RADY A TIPY, AKO KTORÁ BUDE PRE

## Dieťa nie je pánom situácie. Ste to Vy a Váš bývalý partner, kto nastavuje nové pravidlá a režim.

• **V prvej fáze po rozchode rodičov deti nepotrebujú poznať podrobnosti, čo k nemu viedlo.**

Mali by však vedieť, kam budú chodiť do školy, na aké krúžky a kedy a aký dlhý čas budú tráviť s druhým rodičom.

Aj keď máte pochybnosti, že dohoda s druhým rodičom je presne to, čo ste si predstavovali, neriešte to hneď. Nechajte veci plynúť a úpravu vašej dohody odložte.

Ak sa Váš bývalý partner dohode alebo jej úpravám z nejakého dôvodu bráni, vyhľadajte mediátora.

• **Najkritickejším okamihom býva odovzdávanie dieťaťa.**

Nedopusťte, aby v týchto situáciách dochádzalo ku konfliktom a dieťa tak malo pocit, že nemáte situáciu pod kontrolou.

Držte sa dohody a o prípadných zmenách včas informujte druhého rodiča, ak ste schopní tak urobiť. Deti sa môžu ľahko cítiť odmietané, ak sa napríklad nedostavíte v očakávanom čase alebo nesplníte sľub.

• **Nikdy se nepokúšajte preberať sporné otázky vo chvíli odovzdávania, alebo keď sú prítomné deti.**

Ak si po rozchode nájdete nového partnera, nechcete, aby Vám ho deti schvaľovali.

Deti potrebujú na každú zmenu čas, nemali by byť nútené, aby sa prispôbovali príliš rýchlo.

Na druhej strane by si ale nemali diktovať podmienky, napríklad ako a kedy budú tráviť čas s druhým rodičom.

• **Keď je dieťa po návrate od druhého rodiča rozrušené, alebo se správa inak než obvykle, neznamená to, že by sa s ním nemalo dobre.**

Deti sa dlho po rozchode rodičov udržuujú v nádeji, že je to dočasné, že sa k sebe mama a ocko zase vrátia a všetko bude ako predtým.

• **Všeobecne sa neodporúča odovzdávať deti medzi domácnosťami krátko predtým, než chodia spať.**

Rovnako nie je vhodné ani bezprostredne pred alebo po odovzdaní začať nejakú aktivitu, napríklad ísť na vý-



# DOSPIEŤ K DOHODE, VAŠE DIEŤA TO NAJLEPŠIE

let alebo do kina. Dajme im chvíľu čas a pokoj.

- **Nie je vhodné sa po prevzatí dieťaťa hneď vypytovať, čo robilo u druhého rodiča, kde boli, „pumpovať“ z neho informácie.**

Prostredie a režim u oboch rodičov nemusi byť ako podľa kopiráku. Na druhej strane je treba sa zhodnúť na všeobecnom rytme a návykoch - ako keby rodičia žili spolu. Nepodkopávajúte kroky druhého rodiča.

- **Nepoužívajte dieťa ako sprostredkovateľa.** O základných otázkach sa dohovárajte podľa miery konfliktu, postačí e-mail. ■



**TERAZ MUSÍM ODÍŠŤ,  
ALE ZAJTRA SA URČITE  
VRÁTIM A BUDEME  
ZASE SPOLU**

## AKO HĽADÍ SÚD NA KONFLIKT A DOHODU MEDZI RODIČMI?

**Pamätajte si: Nenávisť nikdy nič dobrého neprinesla**

Dohoda je to najlepšie, čo Vás a Vaše dieťa môže stretnúť. Ušetríte čas, peniaze a predovšetkým: uchránite svoje dieťa pred traumatizujúcimi zážitkami.

Drvivá väčšina rodičov však po rozchode nie je schopná dohody. Ich konflikt pokračuje i počas súdneho sporu.

**Súd by si mal podľa zákona najskôr položiť otázku, či sú nejaké prekážky nariadeniu striedavej starostlivosti.**

Ak majú obaja rodičia o výchovu dieťaťa záujem, mal by sa súd pýtať, kto z rodičov bráni tomu, aby bola nariadená striedavá starostlivosť.

Súd by mal nariadiť striedavú

starostlivosť aj vtedy, ak s ňou jeden z rodičov nesúhlasí a chce dieťa do výhradnej starostlivosti.

Dieťa má právo na oboch rodičov a súd je tu na to, aby dieťaťu toto právo zaistil. Preto stále častejšie volí striedavú starostlivosť ako najlepšie riešenie pre dieťa. ■

# SYNDRÓM ZAVRHNUTEHO ROHOVÁRANIA, KTORÉ NIČÍ

**Pamätajte si: Manipulujúci rodič učí dieťa nenávidieť, a to dokonca osobu, ktorú predtým milovalo**

Ohováranie druhého rodiča je najzákernejšou zbraňou v boji o dieťa. Podľa mnohých psychológov sa k tomuto druhu vojny uchýľujú nezrelí, emočne nestabilní rodičia.

**Matka popudzuje dieťa proti otcovi tak dlho, kým o ňom dieťa nezačne mať pochybnosti, odmieta sa s ním vídať a nakoniec ho začne nenávidieť.**

Je známych mnoho prípadov, kedy sa dieťa odmieta stýkať s druhým rodičom (otcom), aj keď ho napríklad niekoľko mesiacov nevidelo. Jediné informácie, ktoré dieťa o otcovi má, sú tie od matky.

Podľa psychológa E. Bakaláňa je popudzovanie výsadou toho rodiča, ktorý má väčšiu potrebu vonkajšieho nepriateľa, na ktorého by mohli zvaliť svoje ťažkosti.

**Syndróm zavrhnutého rodiča ako prvý pomenoval významný americký psychiater Dr. Richard A. Gardner v roku 1985. Použil tiež po prvý raz spojenie „programovanie dieťaťa“.**

Jav popísal takto: „Ide o proces, kedy je dieťaťu voči druhému rodičovi vštepovaný odpor a kritika, ktoré sú neoprávnené alebo prehnané.“

Motívom popudzovania je pomsta. Zavrhnutím druhého rodiča sa tento ocitne takpovediac „mimo hru“ a dieťa sa

predtým milovalo. Základným prejavom tejto deštruktívnej manipulácie je delenie sveta na „My a on“ – hovorí sa tomu polarizácia.

Manipulujúci rodič hovorí vety ako: „On od nás odišiel.“, „On nás nemá rád.“, „On nám nechce dávať peniaze.“

**Psychológovia varujú: očierňovanie druhého rodiča má na detskú psychiku deštruktívny vplyv.**

**Syndróm zavrhnutého rodiča môže u detí vyvolať vážne psychické ochorenia.**

V psychiatrii sa pre syndróm zavrhnutého rodiča používa skratka PAS, teda „The Parental Alienation Syndrome“.

stane výhradným majetkom toho, kto ho popudzoval.

Tým získa nielen dieťa, ale i peniaze (alimenty). Neplatenie alimentov je dnes v Českej republike prísne trestané - väzením a odňatím vodičského preukazu.

Psychológovia dôrazne varujú pred ohováraním druhého rodiča a manipuláciou dieťaťa. Dopad na detskú psychiku je ničivý.

Manipulujúci rodič učí dieťa nenávidieť, a to osobu, ktorú

Dieťa, infikované vírusom PAS, na zavrhnutého rodiča pľuje, kope ho a nadáva mu. Robí to, čo by normálne nerobilo, pretože na to nie je dôvod.

**Spoločenský dopad syndrómu zavrhnutého rodiča rastie so snahou o zapájanie detí do súdnych sporov. ■**

## ZHRNUTIE

Deti, postihnuté syndrómom PAS majú väčšie sklony k užívaniu drog.

# ODIČA - DÔSLEDOK DETSKÚ PSYCHIKU

CHCEM  
OBOCH  
RODIČOV



## TRIK ZA MILIARDU: S NÍM SA NEDÁ DOHODNÚŤ

### Rozvodový priemysel je veľký biznis

Jednoduchá veta „S ním sa nedá dohodnúť“ je často používaná na súde ako argument, prečo by striedavá starostlivosť nefungovala. Súdny však tento trik už prehliadli.

Armáda sudcov, psychológov, sociálnych pracovníčok a ďalších stojí ročne približ-

ne miliardu korún. Časť tejto sumy zaplatí štát, časť ide z vreciek tých, ktorí na opatrovníckom súde neuspeli teda v drvivej väčšine prípadov otcov detí. České súdy podľa trendov, osvedčených v zahraničí, zaujímajú, kto z rodičov v skutočnosti bráni dohode. ■

## UŽITOČNÉ ČÍSLA

### 8

O zverení dieťaťa do striedavej starostlivosti je rozhodnuté v 8 % sporov. Dje se tak stále častejšie (údaj z roku 2013).

### 8

Osem z desiatich detí, postihnutých syndrómom zavrnutého rodiča následne trpí psychickými problémami.

### 2

Pri spore o dieťa nikdy nezabúdajte, že dieťa nemá len jedného, ale dvoch rodičov. Bude ich oboch potrebovať.

### 17

Sedemnást' tisíc detí ročne sa v Slovenskej republike stane súčasťou sporu rodičov o opatrovníctvo.

### 5

5 z 10 manželstiev v SR končí rozvodom.

Podľa materiálov vlády Nového Zélandu a s jej súhlasom vydala Striedavá starostlivosť o deti, slovensko-česká spoločnosť.  
Realizované s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky. Preklady z angličtiny, editácia a grafické spracovanie Ondřej Höppler



# 5

## NAJDÔLEŽITEJŠÍCH VECÍ, NA KTORÉ PAMÄTAJTE, NECH BY BOL VÁŠ KONFLIKT S DRUHÝM RODIČOM AKOKOL'VEK VEĽKÝ



**Dieťa nikdy nesmí stáť v centre Vášho konfliktu**

### 1

#### **DIEŤA MÁ PRÁVO NA OBOCH RODIČOV**

Rodičia by mali chápať súdny spor ako krajné riešenie. Predtým majú iné možnosti – dohodu, mediáciu, stretnutie u psychológa. Dieťa má právo na oboch rodičov. To je mantra, ktorá stojí nad všetkými hádkami. Ak rodičia nedospejú k dohode, ktorá toto právo zohľadňuje, znamená to, že sú nezrelí. Súd by potom mal označiť toho, kto dohodu brzdí.

### 2

#### **DIEŤA MUSÍ VIDIEŤ ÚSTRETOVÝ POSTOJ MEDZI RODIČMI**

Pri odovzdávaní dieťaťa je vhodné prehodiť pár slov. Ak je miera konfliktu taká, že to nie je možné, je treba sa konverzácii celkom vyhnúť.

### 4

#### **VYVÁŽENÝ PODIEL OBOCH RODIČOV NA VÝCHOVE POMÔŽE DIEŤAŤU PREKONAŤ STRES Z ROZCHODU**

Pomôžte dieťaťu vyrovnať sa s tým, že v jeho živote došlo k zásadnej zmene. Postavte jeho záujmy nad svoje sebecké, často motivované pomstou.

### 3

#### **MÁTE SPOLOČNÝ CIEĽ: ZDRAVÉ A ŠŤASTNÉ DIEŤA**

Navzdory odlišnému pohľadu na usporiadanie a chod vecí nezabúdajte na to, že Vy a Váš partner máte jeden spoločný cieľ – šťastné dieťa. Dosiahnuť ho nebýva ľahké, ani keď sú rodičia spolu. Aj po rozchode je preto potrebné spojiť sily a prispieť k spoločnému cieľu tým najlepším, čo v sebe každý rodič má.

### 5

#### **DIEŤA CHCE VRÁTIŤ ČAS, KEDY BOLI JEHO RODIČIA EŠTE SPOLU**

Dieťa často cíti vinu, že sa jeho rodičia rozišli, že mohlo rozchodu zabrániť a najradšej by vrátilo čas. Preto je treba sa pred ním správať pozitívne.