

METODIKA K UŽÍVÁNÍ WEBOVÉHO PORTÁLU www.rodicemporozvodu.cz

Jak poskytovat rodinné poradenství s přesahem.

ÚVOD

Tato metodika vznikla jako návod, jak pracovat s webovým portálem www.rodicemporozvodu.cz. Jak využít webovou stránku s edukativními informacemi a seberefektivními interaktivními prvky pro práci s rodiči v rodinném poradenství. Webový portál a nabízené informace a nástroje řeší životní situaci rozpadu vztahu rodičů nejen bezprostředně po rozvodu/rozchodu, ale již před faktickým rozchodem rodičů, stejně tak i porozvodového rodičovství v dlouhodobém časovém horizontu. Webový portál lze využívat jako pomocný nástroj při (po)rozvodovém provázení, poskytování podpory rodičům při realizaci rodičovství po rozvodu.

Snahou je sjednocovat přístup k dětem a rodičům v situaci rozvodu/rozchodu i po něm. Stejně tak nastavit jednotná pravidla a postupy, o které se budou moci všichni zainteresovaní odborníci (soud, kolizní opatrovník, OSPOD, poskytovatelé odborné pomoci - dále jen POP, advokáti, mediátoři, aj.) při výkonu své profese opřít. V rámci toho je pak možné ke každé rodině přistupovat individuálně s ohledem na jejich aktuální situaci. Cílem není nabízet konkrétní řešení a dávat nevyžádané dobré rady, cílem je rodiče provázet a podporovat, aby se svou situací naučili řešit vlastními silami. Jejich potřeba odborné a jiné pomoci se tak do budoucna bude, jak se budou zvyšovat jejich specifické rodičovské kompetence, snižovat.

Poskytovatelé odborné pomoci (POP) se pro vstup na webový portál registrují a přihlašují se do verze, která je určena pouze jim. Část obsahu je totožná s webem pro rodiče/veřejnost doplněná o metodickou linku, která je určena jen pro POP. Další obsah je určen pouze pro POP. Cílem je poskytnout metodickou podporu a také prostor pro vlastní sebereflexi - kdo jsem, co dělám, jak rodičům pomáhám, jaké jsou moje limity atp.

Webový portál mohou odborníci, zapojení do řešení rodičovského konfliktu, využívat nejen při své práci, ale mohou na něj odkazovat i rodiče a další osoby, které se výše popsaná situace týká. Práce s webovým portálem vytváří POP možnost pracovat s rodiči i nepřímo, tzn. "mimo konzultace". POP má prostřednictvím zpracovaných témat možnost zaměřit pozornost každého z rodičů na témata, které jsou pro něj aktuálně důležité. Jak na to, vysvětluje metodika ve spojení s jednotlivými tématy.

Rodicemporozvodu.cz mohou využívat i rodiče samotní, případně další osoby, kterých se situace rozpadu vztahu rodičů nezletilých dětí dotýká. Poskytované informace a interaktivní nástroje nabízí uživatelům jinou perspektivu a hlubší vhled do témat jako EMOCE, POTŘEBY, KOMUNIKACE a další. Cílem je jednak zprostředkovat rodičům informace, které jim pomohou se zorientovat v situaci a uvědomit si vlastní prožívání a potřeby a jejich vliv na proces domlouvání se na péči o děti po rozpadu vztahu rodičů. Druhá pak zaměřit pozornost rodičů na prožívání a potřeby dětí.

www.RODICEMPOROZVODU.cz byl vytvořen ve spolupráci:

- autorů obsahu:
 - Pavly Polákové, sociální pracovnice, a;
 - Markéty Novákové, zakladatelky organizace Cochem.cz, z.s.
 - Petra Fučíka,
- organizace Educasoft:
 - Veronika Navrátilová & kol.
- ilustrátorky: Niny Sereni
- tvůrkyně webu: Lenky Havrlantové

Pavla a Markéta jsou odpovědné za rozsah a obsah nabízených témat. Petr pomáhal propojit nabízený obsah s dostupnými zdroji vědeckých studií, o které se tento obsah opírá. Cílem bylo nabídnout přehledný zdroj důležitých vědeckých studií související s (po)rozvodovou problematikou.

Tým firmy Educasoft, zejména pak Veronika, nám pomáhal vytvářet web a jeho nástroje takovým způsobem, aby působil lehce, byl pro rodiče atraktivní a motivoval je k hledání dalších informací. Snažili jsme se koncipovat web „ve vrstvách“. Je možné seznámit se s tím základním a je možné jít hlouběji. Ne u všech témat, ale u některých ano. Tou nejhlubší vrstvou jsou pak odkazy na vědecké studie.

Ilustrátorka Nina a webmasterka Lenka zajišťují vizuální provázání s webovou stránkou Cochem.cz, kde je možné čerpat další zdroje informací, ve větší míře pro odborníky než pro rodiče. Věříme, že to portálu dodává na věrohodnosti a také to dává jasný signál, že i na www.rodicemporozvodu.cz vycházíme ze stejných evidence-based principů, na kterých stojí interdisciplinární spolupráce - cochemská praxe.

REGISTRACE A PŘIHLÁŠENÍ

Rodiče mají na webovou stránku volný přístup. POP, kteří se chtějí dostat k informacím určeným jen pro ně (metodická linka, praktické rady ohledně vedení konzultace, nástroje pro POP, apod.) se na webovou stránku registrují a přihlašují.

Po dobu pilotáže (leden 2025 - prosinec 2025) budou platit tyto přihlašovací údaje:

Uživatelské jméno: pop

Heslo: cochem-27-rpr-POP

OBSAH METODIKY

OBSAH METODIKY	3
STRUKTURA WEBOVÉ STRÁNKY	4
JAK JE WEBOVÝ PORTÁL ROZČLENĚN	5
JAK SE NA www.RODICEMPOROVODU.cz ORIENTOVAL A POHYBOVAL	7
FUNKČNÍ PRVKY POUŽITÉ NA WEBOVÉ STRÁNCE	9
OBSAH WEBOVÉ STRÁNKY	14
JAKÉ INFORMACE A PROČ RODIČŮM A POP PŘINÁŠÍ	14
- Prožívání emocí v rozvodu/rozchodu i po něm	15
PROFESNÍ ODPOVĚDNOST	18
„Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi ...“	18
VLIV RODIČOVSKÝCH PŘESVĚDČENÍ	18
PROFESNÍ ODPOVĚDNOST - sebereflexe	19
FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHLED NA ROZVODOVOU SITUACI	20
ZÁKLADNÍ VÝBAVA PROFESIONÁLŮ	21
METAFORA OVERALU	21
KONZULTACE S RODIČI	22
„Kdo je připraven, není překvapen.“	22
PRŮBĚH KONZULTACE	23
OBSAH KONZULTACE	23
„Žádný učený z nebe nespadl.“	23
ÚVODNÍ A NÁSLEDNÁ SETKÁNÍ	23
Průběh a obsah KONZULTACÍ	24
CHECKLIST - NEŽ SE ROZLOUČÍTE	24
PO KONZULTACI	25
NÁSTROJE NA WEBOVÉ STRÁNCE	26
RODIČOVSKÉ KOMPETENCE	27
SPECIFICKÉ RODIČOVSKÉ KOMPETENCE	28
HODNOCENÍ RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ - CO SLEDUJEME	29
KOMUNIKACE S RODIČI	30
„Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá .“	30
15 ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL V KOMUNIKACI S RODIČI	31
NASLOUCHÁNÍ	38
KONFLIKT	39
TYPY KONFLIKTŮ	40
KOMUNIKACE S DALŠÍMI ODBORNÍKY	42
„Když dva dělají totéž, nemusí to být totéž - stejný termín obsazený jiným obsahem .“	42
ZPRÁVA O SPOLUPRÁCI S RODIČI	44
ROZVOD/ROZCHOD	46
JDEME OD SEBE - CO SE TO DĚJE	46
OPOUŠTĚJÍCÍ A OPUŠTĚNÝ	49
FÁZE PSYCHOROVODU	50
CO PROŽÍVAJÍ DĚTI	52

CO VŠECHNO SE (Z)MĚNÍ	57
CO DĚTI V SITUACI ROZPADU VZTAHU JEJICH RODIČŮ POTŘEBUJÍ	59
POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ	60
O RODIČOVSTVÍ A VÝCHOVĚ OBECNĚ	60
RODIČEM PO ROZVODU	61
JAK PEČOVAT O VZTAH RODIČE A DÍTĚTE PO ROZVODU	61
Ne oni, ale TY. Ne tam, ale TADY. Ne potom, ale TEĎ.	64
SPECIFICKÉ RODIČOVSKÉ KOMPETENCE	65
RODIČOVSKÝ TÝM	66
TŘETÍ RODIČ - KOMPONOVANÁ RODINA	67
RODIČOVSKÝ PLÁN	68
KOMUNIKACE V POROZVODOVÉM RODIČOVSTVÍ	69

PRACOVNÍ VERZE URČENÁ PRO PRACOVNÍKY ZAPOJENÉ DO PILOTNÍHO PROJEKTU

STRUKTURA WEBOVÉ STRÁNKY

JAK JE WEBOVÝ PORTÁL ROZČLENĚN

sem dodáme mapu portálu nebo udělám jednoduchou myšlenkovou mapu - členění portálu

Homepage

- úvod, základní info o webovém portálu

Sekce pro POP (nepřístupná široké veřejnosti)

- Profesní odpovědnost
- Konzultace s rodiči
- Rodičovské kompetence, specifické rodičovské kompetence
- Komunikace s rodiči
- Naslouchání
- Konflikt
- Komunikace s dalšími odborníky
- Zpráva pro soud
- Rodičovská dohoda, společný návrh
- Nástroje POP pro práci s rodiči - přehled, seznam

Interaktivní nástroje:

- Sebereflexe
- Faktory ovlivňující pohled na rozvodovou situaci
- Checklist - než se s rodiči rozloučíte
- Rejstřík materiálů a odkazů na nástroje určených k zaslání rodičům
- Zpráva pro soud
- Rodičovská dohoda, společný návrh rodičů

Rozvod/rozchod

- Emoce
- Psychorozvod - co prožívají dospělí
- Co prožívají děti
- Co všechno se (z)mění
- Co děti v situaci rozpadu vztahu jejich rodičů potřebují

Interaktivní nástroje:

- Jaké pocity v poslední době prožíváte a jak intenzivně?
- Jak poznat, v jaké fázi psychorozvodu jsem (odmítání reality/vynořující se pocity/nová orientace/nový životní koncept/nová perspektiva)?
- Co všechno se pro vaše dítě mění? Jaké to pro něj může být?
- Rodičovská dohoda, společný návrh rodičů

Porozvodové rodičovství

- O rodičovství a výchově obecně
- Rodičem po rozvodu
- Jak pečovat o vztah rodiče a dítěte po rozvodu
- Specifické rodičovské kompetence
- Rodičovský tým
- Komponovaná rodina a širší okolí
- Rodičovský plán

Interaktivní nástroje:

- Co je pro vás ve výchově a v rodičovství důležité?
- Jak umím/zvládám specifické rodičovské kompetence?
- Jak funguje naše vzájemná spolupráce? Jak to nyní máme?
- Reflexe vzájemných očekávání (komponovaná rodina).
- Rodičovský plán - která témata jsou vás aktuálně nejdůležitější?

Komunikace

- Komunikace obecně
- Komunikace v rozvodové/rozchodové situaci
- Jak mluvit o svých pocitech a potřebách
- Nenásilná komunikace
- Naslouchání
- Konflikt
- Praktická doporučení
 - Čemu se v komunikaci vyhnout
 - Diplomatická komunikace
 - Umocněná omluva a poděkování
 - Technika přímých otázek
- Kdo vám může pomoci? - odborná pomoc

Interaktivní nástroje:

- Jak obvykle reagujete na negativní sdělení?
- Trénink nenásilné komunikace.
- Udělali jste chybu?

V každé části webu jsou interaktivní nástroje, které jsou určeny k sebereflexi. Mohou pomoci dozvědět se něco o sobě, podívat se na věc z jiné perspektivy, získat náhled a odstup.

Proč je sebereflexe důležitá?

Rozvod/rozchod je krizová životní situace. Jako každá krize přináší možnost změny. Dochází k přehodnocení dosavadních hodnot, způsobu života, jak žijeme naše partnerství, jak žijeme naše rodičovství... U rodičů, kteří jsou ve sporu, potřebujeme zpravidla dosáhnout změny jejich postoje. Obecně jsme ke změně více ochotni, když jsme schopni přijmout fakt, že je změna nutná a rozumíme tomu, proč ji musíme udělat. Věříme, že poskytované informace, propojené s interaktivními nástroji mohou rodiče „postrčit“ k akceptaci nutnosti změny, a tím zvýšit jejich motivaci a ochotu změnu udělat.

JAK SE NA www.RODICEMPOROZVODU.cz ORIENTOVAT A POHYBOVAT

The screenshot shows the website's interface. At the top, there is a navigation bar with a logo on the left and a menu with items: 'SEKCE PRO POP', 'KOMUNIKACE', 'ČÁST „ROZVOD“', and 'POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ'. Below the navigation bar, there is a quote: „Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal.“ Antoine de Saint-Exupéry. The main content area is titled 'O rodičovství a výchově obecně' and contains a sidebar with links: 'ÚVOD K TÉMATU', 'POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ', 'RODIČOVSKÁ PŘESVĚDČENÍ', 'KOMPLEMENTARITA RODIČOVSKÝCH ROLEÍ', 'ODMÍTÁNÍ JEDNOHO Z RODIČŮ', and 'SEBEREFLEXE - NÁSTROJ PRO RODIČE'. The main text area has two sections: 'Rodičovství v úplné rodině' and 'Rodičovství po rozpadu vztahu rodičů'. The first section states that parenting is intuitive and that parents should establish their own style. The second section discusses the challenges of parenting after a divorce, noting that the relationship with the child changes and that parents should establish new rules.

Logo v horním levém rohu odkazuje na homepage (HP). Po kliknutí na něj se vždy dostanete na hlavní stránku.

V horní liště je základní MENU webové stránky. Jsou na něm uvedeny 4 základní kapitoly: Sekce pro POP, Rozvod/rozchod, Porozvodové rodičovství.

The screenshot shows the website's interface with the 'KOMUNIKACE' dropdown menu open. The menu items are: 'Komunikace v rozvodové/rozchodové situaci', 'Jak mluvit o svých pocitech a potřebách', 'Nenásilná komunikace', 'Naslouchání', 'Konflikt', 'Praktická doporučení', and 'Odborná pomoc – kdo vám může pomoci?'. The main content area is titled 'O rodičovství a výchově obecně' and contains a sidebar with links: 'ÚVOD K TÉMATU', 'POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ', 'RODIČOVSKÁ PŘESVĚDČENÍ', 'KOMPLEMENTARITA RODIČOVSKÝCH ROLEÍ', 'ODMÍTÁNÍ JEDNOHO Z RODIČŮ', and 'SEBEREFLEXE - NÁSTROJ PRO RODIČE'. The main text area has two sections: 'Rodičovství v úplné rodině' and 'Rodičovství po rozpadu vztahu rodičů'. The first section states that parenting is intuitive and that parents should establish their own style. The second section discusses the challenges of parenting after a divorce, noting that the relationship with the child changes and that parents should establish new rules.

Po **kliknutí** na položku v hlavním menu se zobrazí menu s podtématy:

Porozvodové rodičovství

 Role rodiče po rozvodu/rozchodu s sebou nese spoustu výzev. Některé z nich se vám už možná podařilo překonat, vyřešit, a některé jsou teprve před vámi...

Níže si můžete vybrat téma, které je pro vás momentálně nejvíce aktuální. A pokud nemáte preferenci, můžete začít rovnou od začátku.

-  O rodičovství a výchově obecně
-  Rodičem po rozvodu
-  Jak pečovat o vztah rodiče a dítěte po rozvodu
-  Specifické rodičovské kompetence
-  Rodičovský tým
-  Komponovaná rodina a širší okolí
-  Rodičovský plán

Některá z těchto podtémat jsou dále členěna. V takovém případě se po jejich rozkliknutí objeví vlevo svislá lišta (sidebar).

- ÚVOD K TÉMATU
- KDE SE MOMENTÁLNĚ JAKO RODIČE NACHÁZÍTE?
- NEZVLÁDNUTÝ RODIČOVSKÝ KONFLIKT
- JAK FUNGUJE NAŠE VZÁJEMNÁ SPOLUPRÁCE?

Webová stránka má nanejvýš čtyři vrstvy/úrovně. Většinou jsou použity tři vrstvy, v některých částech jsou vrstvy čtyři. V pomyslné páté vrstvě se buď otevře téma v samostatném okně (obsah je příliš velký a nevešel by se např. do pop-upového okna) nebo jde o odkaz na jinou webovou stránku.

1. ZÁKLADNÍ KAPITOLA

Porozvodové rodičovství

2. HLAVNÍ TÉMATA ZÁKLADNÍ KAPITOLY

-  Jak pečovat o vztah rodiče a dítěte po rozvodu

3. PODTÉMA

REAKCE DĚTÍ NA ROZVOD/ROZCHOD RODIČŮ (DLE VĚKU)

4. DALŠÍ ČLENĚNÍ PODTÉMATU

VELMI MALÉ DĚTI
0-3 ROKY

5. TÉMA SE OTEVŘE V SAMOSTATNÉM OKNĚ

PRAKTICKÉ USPOŘÁDÁNÍ PÉČE PRO DĚTI 0-3

FUNKČNÍ PRVKY POUŽITÉ NA WEBOVÉ STRÁNCE

Na webové stránce jsou použity tyto funkční prvky:

- sidebar (svislá lišta vlevo)
- obyčejný statický text
- otáčecí kartičky
- pop-upová (vyskakovací) okna
- carousel (vodorovné listování/zobrazování) < >
- rolovací prvky +/- (více obsahu/méně obsahu)
- metodická linka
- zoom-in prvky (přiblížení)
- obrázky/ilustrace
- odkazy na jiné webové stránky
- PDF ke stažení
- sebereflektivní interaktivní nástroje:
 - dotazník se škálováním
 - dotazník se zaškrťovacími okny
 - dotazník editovatelnými textovými poli pro vlastní zápis

Zde je ukázka použitých prvků:

sidebar, svislá lišta rozčleňující podtéma na podtémata

The image shows a website layout with a sidebar on the left and a main content area on the right. The sidebar contains three orange-bordered boxes with the following text:

- ÚVOD K TÉMATU
- KDE SE MOMENTÁLNĚ JAKO RODIČE NACHÁZÍTE?
- NEZVLÁDNUTÝ RODIČOVSKÝ KONFLIKT
- JAK FUNGUJE NAŠE VZÁJEMNÁ SPOLUPRÁCE?

The main content area has a header "Rodičovský tým" and a quote: „Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.“ Jan Werich. Below this, there is a section titled "Úvod k tématu" with the text: "Máme po rozvodu/rozchodu usilovat o to, abychom s druhým rodičem měli ještě vůbec nějaký vztah? Odpověď zní ano. Jde o vztah, který vám umožní spolu bezpečně řešit vše, co se týká vašeho společného dítěte. Kvůli svému dítěti potřebujete spolu s druhým rodičem vytvořit **fungující rodičovský tým**."

Below the quote, there is a heading "RODIČOVSKÝ TÝM FUNGUJE NA BÁZI DOBRÝCH SOUSEDSKÝCH VZTAHŮ." and a list of "Dobří sousedé:"

- se nemilují, ale respektují se (někteří se mají i celkem rádi)
- pozdraví se (komunikují spolu dle pravidel slušného chování)
- respektují soukromí druhého souseda
- občas si vypomohou
- ...

obyčejný statický text

Komunikace

ÚVOD K TÉMATU

Komunikace je neustálý proces, který ovlivňuje naše vztahy, rozhodování a život jako celek. Její podstatná část **není zaměřena jen na předávání sdělení, ale má i jiné funkce.**

Komunikace **není jen o slovech, ale o tom, co jimi působíme.**

Vyřčená slova mají často za cíl **vyjádřit emoce, udržet vztahy nebo ovlivnit druhé.**

Např. věta: „Tohle jsi nikdy neudělal správně,” není jen výčítkou, ale i výrazem bolesti.

otáčecí kartičky



pop-upová okna

UVÍZNUTÍ VE FÁZI ZOUFALSTVÍ



carousel (vodorovné listování/zobrazování) < >



rolovací prvky +/-

„Tys nikdy nebyl dobrý rodič.“ +

„Tys nikdy nebyl dobrý rodič.“ –

Tohle sdělení nemusí být jen o vás. (S cílem hodnotit vás.) Možná je to výraz jeho/jejího strachu nebo frustrace.

metodická linka

Pro POP jsou některé důležité informace přidány i na webovou stránku vždy k obsahu nebo nástroji, ke kterému se vztahují.

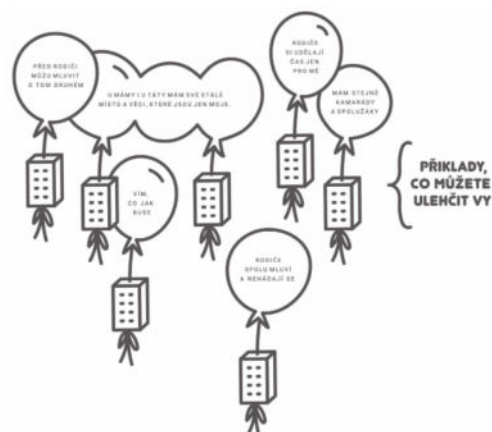
Reakce dětí na rozpad vztahu rodičů, nové projevy chování, regrese ve vývoji, zdravotní problémy a další často využívají rodiče k tomu, aby obvinili druhého rodiče – ukázali, že druhý rodič je špatný, nese vinu za celou situaci a není schopen o dítě řádně pečovat. Z toho důvodu je pro POP důležité znát v obecné rovině prožívání dětí a jejich možné reakce na rozchod rodičů, aby byl pracovník poskytující poradenství schopen rodičům vysvětlit, co se může za chováním jejich dítěte skrývat, jakou potřebu svým postojem a reakcemi dítě může vyjadřovat a co mohou oba rodiče udělat pro to, aby dítěti pomohli.

zoom-in prvky (přiblížení)



obrázky/ilustrace

Po kliknutí na jakýkoliv obrázek myší se obrázek zvětší a otevře v samostatném okně, aby byl text lépe čitelný, byly lépe vidět detaily.



odkazy na jiné webové stránky

samostatně v okně



jako odkaz v textu

USPOŘÁDÁNÍ PÉČE O DĚTI PO ROZVODU/ROZCHODU VE VĚKU
0–3 LET ZAHRNÚJÍCÍHO PŘESPÁVÁNÍ DÍTĚTE U OBOU RODIČŮ.

PDF ke stažení



seberefektivní interaktivní nástroje

dotazník se škálováním

JAK TO NYNÍ MÁME?

* Táhněte posuvníky na osách.

Dokážu druhého rodiče pozdravit?

5

VŮBEC NEZVLÁDÁM / 0

ANO, ZVLÁDÁM VŽDY / 10

dotazník se zaškrťovacími okny

– JAK POZNÁM, ŽE UŽ JSEM VE FÁZI „NOVÁ ORIENTACE“?

Projděte si následující otázky, zaškrtněte ANO/NE - co platí pro vaši situaci:

	ANO	NE
Dokážete se opět více soustředit na svou práci a vykonávat každodenní činnosti?	☐	☐
Máte čas od času opět radost ze života?	☐	☐

dotazník s editovatelným textovým polem pro vlastní zápis

ZDRAVÍ	ŠTĚSTÍ	SPOKOJENOST
Zdraví • strava • osobní hygiena • pohyb • zdravotní péče (pediatr, zubař, další lékaři) • specifické zdravotní potřeby vašeho dítěte Co je pro vás ve vztahu k vašemu dítěti v oblasti zdraví důležité? Zapište si jednotlivé body, které byste rádi probrali s druhým rodičem. V porodvodové péči je dobré některá pravidla a specifika denního režimu vašeho dítěte domluvit, obzvlášť pokud je nutné v některých věcech dodržovat stejný postup (léčba, podávání léků, rehabilitační cvičení atp.). Některé věci budete dělat přirozeně rozdílně (viz KOMPLEMENTARITA RODIČOVSKÝCH ROLÍ), přesto je možné domluvit alespoň základní pravidla. Sem zapište pro vás důležité věci...		

Většina interaktivních nástrojů umožňuje:

- odeslat vyplněný dotazník/nástroj na svou e-mailovou adresu

E-mail

Chcete-li výsledky odeslat na e-mail, zadejte prosím adresu.

E-mailová adresa

DOKONČIT / ODESLAT

- vyčistit/vymazat vyplněný formulář

Pocítujete při myšlence na bývalého partnera / bývalou partnerku méně vzteku a nenávisti?	☐	☒
Vzdal/a jste se naděje na obnovení vztahu s ním/ní?	☒	☐

Vymazat odpovědi

OBSAH WEBOVÉ STRÁNKY

INFORMACE RODIČŮM/POP - jaké a proč konkrétně tyto

HOME PAGE

Úvod, základní info o webovém portálu

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

Profesní odpovědnost

- Vliv rodičovských přesvědčení
- Sebereflexe
- Základní výbava profesionálů
- Metafora overalu

Konzultace s rodiči

- Předpoklady pro výkon
- Před konzultací
- Průběh konzultace
- Obsah konzultace
- Checklist - než se rozloučíte
- Po konzultaci

Rodičovské kompetence, specifické rodičovské kompetence

- Obecné rodičovské kompetence
- Specifické rodičovské kompetence

Komunikace s rodiči

- 15 základní pravidel
- Co (ne)dělat když?

Naslouchání

- Jak (ne)naslouchat?
- Trénink naslouchání

Konflikt

- Pozitiva konfliktu
- Typy konfliktů
- Vývoj a výsledky konfliktu

Komunikace s dalšími odborníky

Zpráva pro soud

Rodičovská dohoda, společný návrh

Nástroje POP pro práci s rodiči - přehled, seznam

Interaktivní nástroje:

- Sebereflexe
- Faktory ovlivňující pohled na rozvodovou situaci
- Checklist - než se s rodiči rozloučíte
- Rejstřík materiálů a odkazů na nástroje určených k zaslání rodičům
- Zpráva pro soud
- Rodičovská dohoda, společný návrh rodičů

ROZVOD/ROZCHOD

Rozvod

- Úvod k tématu
- Co jsou emoce?
- Prožívání emocí v rozvodu/rozchodu i po něm
- První krok
- Opouštějící/opuštěný

Fáze psychorozvodu - co prožívají dospělí

- Odmítání reality
- Vynořující se pocity
- Nová orientace
- Nový životní koncept
- Nová perspektiva

Co prožívají děti

- Jak s dětmi mluvit o rozvodu/rozchodu?
- Seberefektivní nástroj (Jaké emoce vaše dítě v poslední době doma projevuje?)
- Jak pomoci dětem vyrovnat se s jejich pocity?
- Jak dětem situaci ztížit/usnadnit?
- Odborná pomoc

Co všechno se (z)mění

- Na co se děti ptají, když se rodiče rozvádí/rozcházejí?
- Jaké změny čekají vaše dítě?

Co děti v situaci rozpadu vztahu jejich rodičů potřebují

- Potřeby dětí, když se rodiče rozvádějí/rozcházejí
- Základní potřeby dětí po rozvodu

Interaktivní nástroje:

- Jaké emoce vaše dítě doma v poslední době projevuje?
- Jaké pocity v poslední době prožíváte a jak intenzivně?
- Jak poznat, v jaké fázi psychorozvodu jsem (odmítání reality/vynořující se pocity/nová orientace/nový životní koncept/nová perspektiva)?
- Co všechno se pro vaše dítě mění? Jaké to pro něj může být?
- Rodičovská dohoda, společný návrh rodičů

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

O rodičovství a výchově obecně

- Porozvodové rodičovství
- Rodičovská přesvědčení
- Komplementarita rodičovských rolí
- Odmítání jednoho z rodičů
- Co je pro vás ve výchově a v rodičovství důležité?

Rodičem po rozvodu

Jak pečovat o vztah rodiče a dítěte po rozvodu

- Reakce dětí na rozvod/rozchod dle věku
 - Velmi malé děti 0-3 roky
 - Předškolní věk (do 6 let) - „věk viny“

Mladší školní věk (6–8 let) - „věk smutku“
Starší školní věk (9–12 let) - „věk zloby“
Puberta a adolescence (od 12 let)

- Jak se budují vztahy s dětmi
- Dovolový a podporovaný vztah
- Co dalšího děti potřebují?
- Ty. Tady. Ted’.
- Nechci nebo nemůžu svoje chování změnit.

Specifické rodičovské kompetence

- Úvod k tématu
- Jak umím/zvládám specifické rodičovské kompetence?
- Specifické rodičovské kompetence - pohled soudu

Rodičovský tým

- Úvod k tématu
- Kde se momentálně jako rodiče nacházíte?
- Nezvládnutý rodičovský konflikt
- Jak funguje naše vzájemná spolupráce?

Komponovaná rodina a širší okolí

- Úvod k tématu
- Kdo tvoří komponovanou rodinu?
- Předpoklady pro úspěšné fungování
- Výzvy pro třetího rodiče
- Nastavení pravidel
- Reflexe vzájemných očekávání
- Vliv dalších blízkých osob, naše širší okolí

Rodičovský plán

- Úvod k tématu + rozcestník
- Výhody rodičovského plánu
- Sestavujeme rodičovský plán
- Revidujeme rodičovský plán
- Obecná doporučení
- Přehled témat
- Co je pro vás důležité
- Co dalšího rodiče také řeší

Interaktivní nástroje:

- Co je pro vás ve výchově a v rodičovství důležité?
- Jak umím/zvládám specifické rodičovské kompetence?
- Jak funguje naše vzájemná spolupráce? Jak to nyní máme?
- Reflexe vzájemných očekávání (komponovaná rodina).
- Rodičovský plán - která témata jsou vás aktuálně nejdůležitější?

KOMUNIKACE

Komunikace v rozvodové/rozchodové situaci

Jak mluvit o svých pocitech a potřebách

- Proč se cítíme, tak jak se cítíme?
- Přijímání negativních sdělení
- Jak obvykle reagujeme na negativní sdělení?

- Jak vyjadřovat své potřeby?

Nenásilná komunikace

- Proč někteří z nás reagují násilně a někteří soucitně?
- Jak se s druhými domluvit?
- Trénink nenásilné komunikace

Naslouchání

- Úvod k tématu
- Jak (ne)naslouchat?
- Trénink naslouchání

Konflikt

- Pozitiva konfliktu
- Konflikt v rozvodové/rozchodové situaci a vnější vlivy
- Jak konflikt probíhá a jak může dopadnout?
- Řešení konfliktu pomocí mediace

Praktická doporučení

- Čemu se v komunikaci vyhnout
- Diplomatická komunikace
- Umocněná omluva a poděkování
- Technika přímých otázek
- Udělali jste chybu?

Kdo vám může pomoci? - odborná pomoc

- Rodinné poradenství
- Mediace
- Rodinná terapie

Interaktivní nástroje:

- Jak obvykle reagujete na negativní sdělení?
- Trénink nenásilné komunikace.
- Udělali jste chybu?

Na webové stránce najdete „edukaci rodičů“. Oblečenou do jiného kabátu, podávanou jiným způsobem, rozšířenou o možnost sebereflexe a doplněnou o informace z oblasti komunikace. Tento formát umožňuje rodičům opakovaně se vracet k informacím - jednotlivým tématům, prozkoumávat je svým tempem a dle svých potřeb. Tam, kde jsme to cítili jako užitečné, dodáváme ještě k informacím z webové stránky další informace, hlubší, zasazené do širšího kontextu do této metodiky. Základní informace k edukaci rodičů lze čerpat také z publikace [Metodika edukace rodičů, psycho-sociálně-právní poradenství](#), kterou jsme vytvořili v roce 2022.

PROFESNÍ ODPOVĚDNOST

struktura webové stránky¹:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

Profesní odpovědnost

- Vliv rodičovských přesvědčení
- Sebereflexe
- Základní výbava profesionálů
- Metafora overalu

„Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi ...“

„Cesta do pekla je dlážděná dobrými úmysly“, „Každý má jen tu svou za jedinou“

VLIV RODIČOVSKÝCH PŘESVĚDČENÍ

Každý odborník přicházející do kontaktu s klienty je jako člověk jedinečný. Ovlivněný je dědičností, prostředím, výchovou. Každý odlišně vnímá svět kolem sebe, jinak reaguje na podněty z vnitřního i vnějšího světa. Každý má nějakou historii - něco prožil a aktuálně něco prožívá.

Jako rodiče máme rodičovská přesvědčení, která pramení z naší vlastní rané zkušenosti. Rodičovská přesvědčení pak mají vliv na naše rodičovské postoje a ovlivňují naše chování – pozitivně i negativně. Z této pozice pak máme tendenci přistupovat a hodnotit druhé rodiče. Naše hodnocení druhých lidí může vycházet z předsudků a stereotypů (matka má při péči o dítě výlučné postavení...).

Přesto je po nás jako odbornících požadováno, abychom byli schopni vystupovat v roli profesionála. Musíme být schopni oddělit svoji roli rodiče, manželky/manžela, dítěte..., a toho, jak k této roli přistupujeme a jak ji naplňujeme, od role profesionála – sociálního pracovníka, mediátora, psychologa, soudce, advokáta... Musíme si tak být vědomi limitů a výzev, které to pro nás jako profesionály představuje.

Je nezbytné, abychom ve vztahu ke klientům a dalším profesionálům zapojeným do řešení situací spojeným s rozpadem vztahu rodičů s nezletilými dětmi zůstali ve své roli nestranní, transparentní, předvídatelní a féroví.

Abychom obstáli v roli profesionála, potřebujeme být vybaveni dostatečnými odbornými znalostmi vycházejícími z přístupu založeném na důkazech (dále evidence based přístup). Důležité je, abychom ve své práci reflektovali vědecké poznatky z psychologie, sociální práce a teorie práva.

Pro účely metodiky pro práci s rodiči v rodičovských konfliktech ([metodika edukace](#)²) jsou pak stěžejní **závěry rodinněprávních symposií** pořádaných Justiční akademii (zveřejněné na webových stránkách Nejvyššího soudu <https://www.nsoud.cz/judikatura>), **Tzv. nulová hypotéza**, z jejíž pozice přistupují znalci k hodnocení rodičovských kompetencí, pak

¹ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

² Metodika edukace rodičů - psycho-sociálně-právní poradenství,

předpokládá, že výchovné kompetence rodičů jsou pro výchovu daného dítěte dobré a je vhodné, aby se rodiče podíleli na výchově dítěte ekvivalentním způsobem. ((Ptáček in Brzobohatý, Cirbusová, 2015, s.67).

PROFESNÍ ODPOVĚDNOST - sebereflexe

Sebereflexe Vám může pomoci uvědomit si vlastní limity v práci s danou cílovou skupinou. Je to pomyslné nastavení zrcadla, ve kterém můžu spatřit, co formovalo mé vidění světa, moje hodnoty, mé postoje a přesvědčení. Odpovědět na otázku, jaká rizika a příležitosti v práci s lidmi mi to přináší.

Profesní odpovědnost

„Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi...“

Každý odborník přicházející do kontaktu s klienty je jako člověk jedinečný. Ovlivňuje ho dědičnost, prostředí, výchova. Každý odlišně vnímá svět kolem sebe, jinak reaguje na podněty z vnitřního i vnějšího světa. Každý má nějakou historii – něco prožil a aktuálně něco prožívá.

Přesto je po nás jako odbornících požadováno, abychom byli schopni vystupovat v roli profesionála. Musíme být schopni oddělit svoji roli rodiče, manželky/manžela, dítěte, ... a toho, jak k této roli přistupujeme a jak ji naplňujeme, od role profesionála – sociálního pracovníka, mediátora, psychologa, soudce, advokáta. Musíme si tak být vědomi limitů a výzev, které to pro nás jako profesionály představuje.

VLIV
RODIČOVSKÝCH
PŘESVĚDČENÍ

SEBEREFLEXE

ZÁKLADNÍ VÝBAVA
PROFESIONÁLŮ

METAFORA
OVERALU

Sebereflexe

Sebereflexe Vám může pomoci uvědomit si vlastní limity v práci s danou cílovou skupinou. Je to pomyslné nastavení zrcadla, ve kterém můžete spatřit, co formovalo vaše vidění světa, vaše hodnoty, postoje a přesvědčení.

ZKUSTE SE KRÁTCE ZAMYSLET NAD TĚMITO OTÁZKAMI:

VY A VAŠI RODIČE

1. Zažil/a jsem rozpad vztahu mých rodičů? Jak to rodiče zvládli? Jak jsem se jako dítě cítil/a?

2. Jaký mám vztah se svými rodiči?

Příklad:

Sám jsem v nedávné době zažil/a složitý rozchod, což může nést riziko přílišné "citlivosti" a velké emoční zainteresovanosti. Pokud si toho budu vědomý/a, vědomě s tím budu pracovat, mohu to naopak využít pro lepší pochopení a empatický přístup k potřebám dětí i dospělých při řešení situace.

Zkuste se zamyslet nad níže uvedeným:

Zažil/a jsem rozpad vztahu mých rodičů? Jak to rodiče zvládli? Jak jsem se jako dítě cítil/a?

Jaký mám vztah se svými rodiči?

Zažil/a jsem rozpad vztahu s partnerem/partnerkou, se kterou/rým mám děti? Provázely to těžkosti? Co jsem si z toho odnesl/a? Co mě to naučilo? Ovlivnilo to nějak mé rodičovské přesvědčení?

Jakým rodičem se cítím být? A jakým rodičem bych chtěl/a být?

Kdo je pro mě "dobrý rodič"?

- (vše)pečující
- (ne)respektující

- který (ne)umožní dítěti dělat chyby, zažít selhání
- Procházím aktuálně nějakou složitou životní situací v blízkých vztazích?
 Promítají se nějak mé zkušenosti do práce s klienty? Může mi to přinést nějaké výhody? Jsou i nějaká rizika?

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHLED NA ROZVODOVOU SITUACI

Pod tímto názvem najdete nástroj pro sebereflexi POP. Na příbězích si můžete vyzkoušet, zda a jakým způsobem ovlivňují faktory jako věk dítěte, vzdálenost bydlišť rodičů, míra rodičovského konfliktu, volba dvou školských zařízení aj. váš pohled na situaci rodičů a jejich možnosti uspořádání péče o jejich děti po rozvodu. Užitečné je si uvědomit, jakou důležitost připisují jednotlivým faktorům ve vztahu k možnostem konkrétních řešení. Vyzkoušejte si tento nástroj: [Faktory ovlivňující pohled na rozvodovou situaci](#).

ZÁKLADNÍ VÝBAVA PROFESIONÁLŮ

Výbavou odborníka, poskytujícího službu (po)rozvodového provázení nebo poskytování rodinného (psycho-sociálně-právního) poradenství, jsou zpravidla dobré odborné znalosti minimálně jedné z těchto vědních disciplín - psychologie, právo, sociální práce s přesahem do zbývajících dvou. Co se soft-skills POP týká, předpokládá se schopnost empatie a dobré komunikační dovednosti. Při jednání s rodiči by měl vystupovat nestranně, transparentně, předvídatelně a férově.

POP by měl být pro rodiče srozumitelný a schopný s rodiči (byť třeba aktuálně selhávajícími) jednat respektujícím způsobem. Přesto je důležité popisovat dopady daného chování rodičů na dítě a vysvětlovat rodičům, proč je nežádoucí a jaký může mít (negativní) vliv na rodičovskou komunikaci a spolupráci.

„Paní Nováková, když stále zdůrazňujete, že se váš manžel nikdy o děti nestaral, zpochybňujete tím jeho rodičovské kompetence. Pan Novák to může vnímat jako nefér. Jistě se o děti staral, i když možná jiným způsobem než vy. I zajištění ekonomického zázemí znamená starat se. Tím, že se stále vracíte k tomu, jak to bylo doposud, neumožňujete zaměřit se na budoucnost a začít hledat řešení, které bude možné realizovat. Obecně platí, že pokud se s někým chceme domluvit, měli bychom se chovat vstřícně a zdržet se všeho, co dialog znemožňuje. Pojďme se vrátit k tomu, jaký má vaše Anička týdenní režim...”

METAFORA OVERALU

POP je zcela přirozeně ovlivňován vlastními životními zkušenostmi a rolmi, které v životě zastává - dítěte, ženy/muže, partnerky/partnera, matky/otce. Zastává vlastní rodičovská přesvědčení. Je přirozené, že se to děje. Důležité je si to uvědomovat a myslet na to. Na profesní odpovědnosti každého POP je hledat cesty, jak bez ztráty autenticity oddělit soukromý svět od toho profesního. Jednou z nich může být i pravidelná supervize.

Zkuste si představit sami sebe, jak si před každou konzultací s rodiči oblékáte čistý pracovní oděv. Overal, který vás oblékne od hlavy až k patě, je čistý - nezatížený vašimi životními



zkušenostmi, předpojatostí, vašeho vnitřního hodnotového systému. Jste správně ustrojený „profík“ připravený na práci s rodiči.

KONZULTACE S RODIČI

CO VŠECHNO MUSÍM MÍT / POTŘEBUJI NA KONZULTACI - PRAKTICKY

struktura webové stránky³:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

Konzultace s rodiči

- Předpoklady pro výkon
- Před konzultací
- Průběh konzultace
- Obsah konzultace
- Checklist - než se rozloučíte
- Po konzultaci

„Kdo je připraven, není překvapen.“

Pomáhá, pokud máme k dispozici **vhodně uspořádanou a vybavenou místnost**. Nezbytný je stůlek (nejlépe kulatý) s potřebným počtem křesílek rozmístěných symetricky (nikoliv přímo naproti sobě, protože to může působit konfrontačně) kolem stolku. Je fajn, pokud je k dispozici voda, skleničky a papírové kapesníčky. Inspiraci můžeme získat např. na tomto obrázku.



Důležité je zajistit, abychom na konzultaci měli **jasně daný a ničím nerušený čas** (1,5 hod. - 2 hodin). O délce konzultace mají klienti informaci již v době, kdy je domlouván její termín. Bývá to důležité např. s ohledem na zajištění hlídání dětí nebo pokud přijíždí na konzultaci z jiného města apod.

Pracovník i klienti mají k dispozici **psací potřeby a papír, případně tablet, prostřednictvím kterého si je možno zapisovat poznámky v průběhu konzultace**. Na tabletu lze při práci s klienty také využívat interaktivní webové stránky www.rodicemporozvodu.cz.

³ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Užitečný může být i flipchart, který lze využít k zaznamenání rodiči dohodnutého nebo k názornému zobrazení možných variant řešení (např. interval střídání dětí u každého z rodičů během určitého časového období). Nezbytný je taktéž **počítač s tiskárnou** sloužící k případnému sepsání dohod rodičů, ať již o předmětu jednání či zatímních (tzn. jak to bude, než...se uvidíme příště, proběhne soudní jednání).

PRŮBĚH KONZULTACE

Cílem konzultací je podpořit rodiče v hledání smírných řešení. Rodičům se během (zpravidla tří) setkání v délce 1,5 - 2 hodiny zprostředkovává náhled na jejich životní situaci (zejména z perspektivy jejich společných dětí).

Obsah předávaných informací závisí na konkrétní situaci rodiny a toho, co aktuálně řeší. Během spolupráce jsou s rodiči probírány jejich představy budoucího řešení, a to jak s ohledem na možnosti rodičů, tak zejména s akcentací naplňování potřeb dětí ([metodika edukace](#)).

Výstupem ze spolupráce je v ideálním případě dohoda rodičů. V případě nedohody či částečné dohody bývá zpravidla ze strany institucí zapojených do řešení - soudu a orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) vyžadována zpráva o průběhu spolupráce. Vypracování a zaslání zprávy se pak řídí platnou právní úpravou mlčenlivosti a podmínek jejího prolomení, tzn. u každého poskytovatele odborné pomoci to může být různé podle toho, v jakém zákoně je poskytování služeb POP upraveno.

OBSAH KONZULTACE

„Žádný učený z nebe nespadl.“

Poskytovatel odborné pomoci by měl kromě odborné způsobilosti - tedy patřičného vzdělání a odborných znalostí, disponovat také dobrou psychickou odolností, schopností empatie, komunikačními dovednostmi a schopností vyjednávat. Užitečným se ukazuje absolvování mediačního výcviku, psychoterapeutického výcviku či výcviku v krizové intervenci. Měl by být připraven se neustále vzdělávat v oblasti psychologie, práva či sociální práce a procházet supervizí.

ÚVODNÍ A NÁSLEDNÁ SETKÁNÍ

Poskytovatel odborné pomoci si v souladu se zákony, kterými se řídí výkon jeho profese vede patřičnou spisovou dokumentaci. Obsah, rozsah a forma vedení spisové dokumentace jsou (zpravidla) dále upraveny v interních předpisech dané organizace. Na počátku spolupráce je potřeba ověřit nezbytné údaje - jména a příjmení rodičů, jejich bydliště, kontaktní údaje (telefon, e-mail) pro případnou další komunikaci, počet a věk dětí⁴.

Průběh a obsah KONZULTACÍ

Úvodní setkání (vždy společné s oběma rodiči) - navázání spolupráce

- Přivítání, vzájemné představení, ocenění rodičů za jejich snahu hledat řešení

⁴ zdroj:

<https://cochem.cz/wp-content/uploads/2023/08/metodika-poradny-praha-strany-vedle-sebe.pdf>, str. 16 a 17

- Poučení o mlčenlivosti poskytovatele odborné pomoci a podmínkách, za jakých je mlčenlivost prolomena (viz Mlčenlivost)
- Informace o průběhu poskytované odborné pomoci – počet setkání, časový rámec, možné výstupy ze spolupráce
- Anamnéza - počet společných dětí, jejich věk, partneři, další děti, aktuální místa bydlišť rodičů a jejich vzdálenost, doba, kdy došlo k rozpadu vztahu, jakým způsobem je zajištěná péče o děti, zda ve věci rozhodoval soud,
- Očekávání klientů ve vztahu k poskytované odborné pomoci - vyjasnění „společné zakázky“ s cílem soudního/mimosoudního řešení
- Ověření, zda rodiče s dětmi hovořili o aktuální situaci a zda mají od dětí informace o tom, co si o ní myslí

Úvodní/následná setkání (zpravidla společná, v odůvodněných případech oddělená, první a poslední jsou však vždy společná) - **sledování změn v čase** - pozitivních/negativních

- Rodinné poradenství
 - mapování představ rodičů o řešení situace,
 - identifikace sporných bodů, popř. okolností bránících v dohodě,
 - edukace rodičů,
 - podpora rodičů při hledání smírných/společných řešení.
- Předání podpůrných materiálů včetně těch pro děti pro děti
- Domluva termínu další konzultace/ukončení spolupráce

CHECKLIST - NEŽ SE ROZLOUČÍTE

Před ukončením konzultace/spolupráce se je potřeba ujistit, zda se podařilo dosáhnout zamýšlených výstupů, např. sepsání zatímní/trvalé dohody. Důležité je s klienty dohodnout následné kroky např. zaslání edukačních materiálů či konceptu dohod na e-mailové adresy klientů. Potřeba je ověřit kontakty na oba rodiče (e-mail, tel. kontakt) a dohodnout termín další konzultace případně spolupráci ukončit.

POP může k ověření, zda nezapomněl na nic důležitého, před ukončením úvodní/následné konzultace využít kontrolní seznam: <https://rodicemporozvodu.cz/pop/konzultace-s-rodici/>

Checklist – minimum před koncem konzultace

☐ Podepsali klienti Pravidla poskytování služby?

☐ Dosáhli jsme potřebných výstupů (sepsání trvalé/zatímní dohody apod.)?

☐ Dohodli jsme se s klienty na dalších krocích (zaslání edukačních materiálů, konceptů dohod na e-mail apod.)? Mám konkrétní seznam materiálů, které budu posílat?

☐ Mám na klienty kontakty (e-maily, telefonní čísla), kam jim mohu poslat všechny potřebné materiály a formuláře?

☐ Mám s klienty domluvený termín další konzultace? / Dohodli jsme se s klienty na ukončení spolupráce?

Vymazat

PO KONZULTACI

Vydechnout 😊. Někdy je potřeba doplnit poznámky z konzultace. Vyvětrat, vyměnit skleničky, doplnit vodu a kapesníčky. Vyřídít nezbytnou administrativu (např. zápis do evidence konzultací).

Další se odvíjí od toho, jak jsme se dohodli s klienty. Pokud jsme jim slíbili poslat:

- užitečné materiály nebo odkaz na ně a/nebo;
- shrnutí podstatného, co na konzultaci zaznělo a/nebo;
- obsah zatímní dohody a/nebo;
- koncept trvalé dohody...

je nutné na to nezapomenout a v dohodnutém čase dané odeslat. Opomenutí nepřispěje k důvěře ani našemu obrazu odborníka. A nezapomenout i na své vlastní potřeby 😊. A hurá na další konzultaci...

Součástí je i psaní poznámek během konzultace, vytváření tzv. **záznamu z konzultace**. Informaci o tom, že si POP bude v průběhu konzultace psát poznámky, by měli klienti obdržet na počátku, kdy se domlouvají pravidla spolupráce. Způsob, jak přistoupit k vytváření záznamu, může být různý. Někdo si píše podrobné poznámky již během konzultace, někdo si zaznamenává důležité body a zápis si doplňuje po konzultaci. Důležité je neopomenout podstatné, co na konzultaci zaznělo. Na druhou stranu nesmí zapisování narušit přirozenou komunikaci mezi POP a klienty. Někdy je také užitečné říci klientům, co si zapisují a proč. Zápisy slouží k tomu, aby byl pracovník při další konzultaci “v obraze” a mohl tak navázat v další konzultaci na tu minulou. Dohodli se minule klienti na něčem, měli něco od minula udělat? A dodrželi dohodu nebo splnili “úkol”? Zároveň zápisy slouží jako podklady pro zprávu, pokud je institucí, která má k tomu oprávnění (soud, OSPOD) a není tím porušena povinnost zachovávat mlčenlivost, vyžádána.

NÁSTROJE NA WEBOVÉ STRÁNCE

Na webové stránce máte k dispozici nástroje, které by Vám měly některé úkony usnadnit:

Rejstřík materiálů a odkazů pro rodiče určených k zaslání

Z rejstříku můžete zaškrtnutím jednotlivých položek vybrat, jaké odkazy příp. přílohy chcete, aby vám byly zaslány do e-mailu. Pak ve své e-mailové schránce tento e-mail už jen přepošlete rodičům. Materiály volíte takové, které korespondují s tím, co rodiče řeší nebo takové, které mají rodiče upozornit např. na potřeby dětí, jejich prožívání apod.

Zpráva pro soud

Můžete využít nástroj pro psaní zprávy pro soud či OSPOD. Využít ho můžete i k pořizování záznamu ze schůzky. Nástroj vám pomůže udržet strukturu zprávy a nezapomenout na důležité aspekty. V nástroji jsou také příklady, jak může text v dané části zprávy vypadat, můžete se tím inspirovat. Zápis lze zaslat do vašeho e-mailu nebo uložit a na dalších setkáních už ho jen dále editovat.

Př. [Nástroj pro psaní zprávy](#):

stručný popis situace v období rozpadu vztahu, aktuální situace rodiny - zejména zajištění péče o děti po ukončení soužití rodičů, nastavení kontaktů dětí s každým z rodičů...

příklad:

Během první konzultace rodiče sdělují, že k rozchodu došlo Po rozchodu se rodiče dohodli na péči matky s tím, že kontakty otce s dětmi budou probíhat dle jejich aktuálních dohod. Dle sdělení klientů takto nastavená péče zpočátku fungovala, kontakt klienta s dětmi fungoval bez obtíží, pak se to ale změnilo. Klient to připisuje klientce a nevhodným sdělením z její strany směrem k dětem. Klientka pak přístupem klienta k dětem. Obtíže při realizaci kontaktů vedly klienta k podání návrhu na změnu péče, kdy navrhuje svěřit děti do střídavé péče rodičů. Klientka trvá na své péči.

Oba v minulosti v péči psychiatra/psychologa, klientka cca 2 roky zpět absolvovala tříměsíční pobyt v PN.

alternativně jiný příklad

text vaší zprávy

Nástroj na psaní společného návrhu rodičů a rodičovskou dohodu

Pokud se rozhodnete, že budete v rámci poskytování svých služeb nabízet rodičům také pomoc a podporu při psaní společného návrhu na úpravu poměrů dětí po rozvodu/rozchodu, případně písemné vypracování rodičovských dohod, můžete využít tento nástroj.

Pozn.: Nástroj se vyrábí, jeho doplnění na web a doplnění metodického textu k jeho využití plánujeme nejpozději do konce března 2025.

RODIČOVSKÉ KOMPETENCE

struktura webové stránky⁵:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

Rodičovské kompetence, specifické rodičovské kompetence

- Obecné rodičovské kompetence
- Specifické rodičovské kompetence

Rodičovské kompetence jsou souborem vlastností, dovedností a schopností rodiče, které uplatňuje ve výchově. Tím rodič ovlivňuje dítě ve vývoji.

Samotný rozpad soužití rodičů není důvodem ke zpochybňování **obecných rodičovských kompetencí**, tzn. schopností rodičů zajistit řádnou péči o dítě. Proces hledání řešení nastavení péče o děti se **nezaměřuje na porovnávání rodičů a jejich kompetencí**.

POP, stejně jako další zainteresované instituce (soud, OSPOD), by měli přistupovat k rodičům optikou **tzv. nulové hypotézy, Ta „předpokládá, že výchovné kompetence rodičů jsou pro výchovu daného dítěte dobré a je vhodné, aby se rodiče na výchově svých dětí podíleli ekvivalentním způsobem. Není proto důvodné posuzovat a popisovat osobnostní vlastnosti rodičů, jestliže o nich nejsou konkrétní pochyby; dítě potřebuje zažívat rodiče takového jaký je, i jejich rozdílnost.“** (Ptáček, 2015)

Úlohou pomáhajících profesí není „vyrobit“ lepšího rodiče, ale pomoci rodičům nastavit nová pravidla péče o společné dítě. Více než na obecné rodičovské kompetence se tak v procesu provázení rodičů porozvodovým rodičovstvím zaměřujeme na posílení speciální rodičovské kompetence - jak provést dítě rozpadem soužití rodičů s minimalizací negativních dopadů na jeho psychické a fyzické zdraví.

K tomu je potřeba, aby rodič:

- získal náhled na situaci;
- upřednostnil potřeby dítěte před svými vlastními;
- rozlišovat sebe a dítě (opustil mě vs. opustil nás);
- uznal důležitost druhého rodiče při výchově dítěte;
- dokázal zaujmout vůči druhému rodiči neutrální pozici;
- byl schopen seberegulace;
- byl schopen řešit problémy. (Brzobohatý, Cirbusová, 2018)

SPECIFICKÉ RODIČOVSKÉ KOMPETENCE

V kontextu rozvodové situace můžeme hovořit o specifické rodičovské kompetenci - provést dítě rozpadem vztahů rodičů s co nejmenší újmou. Je nezpochybnitelné, že rozpad vztahu rodičů má pro všechny zúčastněné traumatizující potenciál. Dospělí pak svým chováním ovlivňují, jaký skutečný dopad rozpad vztahu na konkrétní dítě má.

⁵ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Pro porozvodové rodičovství je nezbytná **kooperace rodičů založená na funkční rodičovské komunikaci** o záležitostech společného dítěte. Předpokladem je **vzájemný respekt a dodržování pravidel společenského chování** (pozdrav při osobním či písemném kontaktu, oslovení druhého...). Porozvodové rodičovství je založené na **dohodách a kompromisech**. Rodič musí být připravený s druhým rodičem **vyjednávat o důležitých záležitostech společného dítěte**. Ochota rodiče uzavřít a dodržet dohodu je specifickou rodičovskou kompetencí.

Ačkoliv je žádoucí **osobní komunikace**, mohou být situace, kdy se to nedaří. V duchu “nedělej, co nefunguje” se pak jako funkční může ukázat **komunikace písemná** (sms, e-mailová). Předcházet případným nedorozuměním pomůže **rodičovský plán**. **Rodičovský plán** eliminuje konflikty mezi rodiči tím, že nastavuje **pevná a srozumitelná pravidla péče o společné děti**.

Někdy se v souvislosti s chováním rodiče, který brání druhému rodiči v péči o dítě, užívá termínu **rodičovská obstrukce**. Ta představuje **soubor názorů a vzorců chování, které brání větší angažovanosti druhého rodiče v péči o děti**. Rodič, jenž v souvislosti s rozvodem či rozchodem zažívá pocity nepřátelství, zranění a hněvu, často brání kontaktu druhého rodiče s dítětem (srovnej Oldřich Matoušek a kol., Děti a rodiče v rozvodu, Portál s.r.o., 2015, s. 40). Ze soudní praxe i z medializovaných případů lze vypozařovat různé projevy rodičovských obstrukcí. Nejčastěji se jedná o zpochybňování rodičovských kompetencí (např. neumí vařit, prát, málo obléká dítě ...), nepravdivá nařčení z agresivního chování (vůči druhému rodiči či dětem) či sexuálního zneužívání dětí, nepředávání dítěte ke styku s odkazem na nepříznivý zdravotní stav, nařčení, že dětem se před či po styku s rodičem zhoršuje zdravotní stav apod. Rodičovská obstrukce je pak ve vztahu k soudu, popř. OSPOD často doprovázená agresivní procesní strategií jako jsou námitky podjatosti, stížnosti.⁶

V průběhu spolupráce odborníků s rodiči je důležité se zaměřit na rozpoznání a pojmenování překážek, které ze strany jednoho rodiče či obou rodičů brání v jejich kooperaci při péči o společné dítě. V tom lze spatřovat narušení specifické kompetence rodiče - provést dítě rozpadem vztahu rodičů s co nejmenší újmou.

Během spolupráce s rodiči sledujeme jejich reakce na odborná doporučení, jejich schopnost a ochotu modifikovat své jednání na základě poskytnutého poradenství, sledování změn v čase.

HODNOCENÍ RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ - CO SLEDUJEME

Jak již bylo napsáno, je nezbytné, abychom k rodičům přistupovali z pozice “nulové hypotézy”, z jejíž pozice přistupují znalci k hodnocení rodičovských kompetencí. U rodičů nezpochybňujeme jejich obecné kompetenci, tzn. jejich schopnost zajistit řádnou péči o společné dítě, jestliže o nich nejsou konkrétní pochyby. Pokud rodiče byli do doby svého rozvodu vnímáni jako „**dost dobří rodiče**“ pro výchovu svého dítěte, není v rozpadu soužití

⁶ **NOVÁKOVÁ, Markéta a POLÁKOVÁ Pavla. Metodika edukace rodičů, psycho-sociálně-právní poradenství**, . Cochem.cz, z.s., reg. č. CZ.03.2.X/0.0/0.0/20_139/0017167

důvod předpokládat opak. Úlohou zainteresovaných institucí není “vyrobiť” lepšího rodiče, ale pomoci rodičům dosáhnout dohody o jejich společném dítěti. Není proto důvodné posuzovat a popisovat osobnostní vlastnosti rodičů; dítě potřebuje zažívat rodiče takového jaký je. V této souvislosti je dobré mít na paměti, že neexistuje exaktní vědecká metoda, která by dokázala srovnat osobnostní vlastnosti konkrétních rodičů a říct, zda je na základě takového porovnání “lepší rodičem” matka nebo otec. (Ptáček in Brzobohatý, Církusová, 2015, s.67). Důležitý je respekt k rodičovské roli obou rodičů, uznání role obou při výchově společného dítěte.

Samozřejmě může dojít k situaci, kdy se během práce s rodiči dozvíme o **narušení obecných rodičovských kompetencí**. Může se jednat o nevhodné zacházení s dítětem jako fyzické trestání, zanedbávání, případně o situace, kdy rodič nadužívá alkohol či jiné návykové látky. Na tato zjištění nelze bez dalšího resignovat s odůvodněním, že předmětem spolupráce je podpora smírných řešení při nastavení péče o děti po rozpadu vztahu rodičů. Rodiče by měli být edukováni o dopadech nevhodného chování k dětem a měla by být nabídnuta adekvátní podpora na posílení rodičovských kompetencí.

V případě, že přes poskytnutou podporu u rodičů nedochází ke změně postojů a chování, případně máme reálné indicie o ohrožení dítěte, je nutné na toto chování upozornit OSPOD, případně soud v rámci probíhajícího řízení o úpravě poměrů dítěte. Tím není dotčena oznamovací povinnost v případě podezření ze spáchání trestného činu na dítěti.

KOMUNIKACE S RODIČI

struktura webové stránky⁷:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

- **Komunikace s rodiči**
15 základní pravidel
Co (ne)dělat když?

„Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá .”

Komunikace je neustálý proces sdělování a přijímání informací. Ovlivňuje náš život, naše vztahy, naše rozhodování. Prostřednictvím sdílení s druhými vyjadřujeme své pocity a potřeby. Naše řeč utváří naše myšlenky a vnímání.

To, jaká slova a výrazy volíme při práci s rodiči a jak jejich situaci pojmenováváme, může mít vliv na vývoj jejich konfliktu. Cílem je napětí mezi rodiči snižovat, situaci vyjasňovat, zprostředkovávat porozumění a svými intervencemi situaci zlepšovat, nikoliv zhoršovat.

Komunikaci v tomto kontextu můžeme vnímat ve dvou rovinách:

- 1) Způsob, jakým my samotní komunikujeme, zvládáme emotivní nebo vypjaté situace, reagujeme na hodnocení ze strany rodičů, aj., vytváří vzor pro rodiče. Můžeme jim ukazovat, jak se dá komunikovat lépe, efektivněji, srozumitelněji.

⁷ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Např. můžeme použít techniku vyplnění prázdných míst, která je popsána v kapitole Komunikace, která nám umožní dozvědět se o potřebách druhého rodiče. Ukazujeme jim techniku naslouchání, zrcadlíme jejich emoce a spolu s tím, komu nasloucháme, pojmenováváme jeho/její potřeby.

- 2) Výrazy které používáme musíme volit pečlivě. Některým je lepší se zcela vyhnout, protože s sebou nesou negativní konotace. Je lepší je nahradit jiným nebo novým výrazem.

Např. pokud použijeme výraz „výlučná péče“, byť zákon termín výlučná péče nezná, tak je rodič, který má výlučnou péči, vnímán jako výjimečný, druhý jako ten, kdo je z péče vyloučen.

15 ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL V KOMUNIKACI S RODIČI

1. Mluvte klidným hlasem.

Jako odborníci bychom se měli snažit snižovat napětí mezi rodiči. Důležitou roli v tom hraje naše vlastní rozpoložení. Správně zvolený tón hlasu a tempo řeči může pomoci situaci zklidnit. Představte si, že chcete uklidnit dítě, které přiběhlo vyděšené, má strach a je plné emocí. Váš vlastní klid je základ.

2. Popisujte a označujte, co jako POP vidíte.

Zaměřte se zejména na emoce a s nimi související potřeby rodičů. Přináší jim velkou úlevu, když cítí, že jsou vnímáni, že jim někdo rozumí a někoho zajímají. Nic jim nepodsouvejte, ptejte se a ověřujte.

Např. „Marie, vidím že jste naštvaná... Je to tak?“ Nabídneme Marii, aby sama řekla, upřesnila, jak se cítí. Poskytneme jí prostor, aby mohla sdělit, co považuje za důležité, aby druhý rodič konečně slyšel, co chtěla říci. Většinou nejsou rodiče schopni si tento prostor poskytnout vzájemně. Nesmíme pak zapomenout vytvořit stejný prostor pro druhého rodiče.

3. Vytvářejte bezpečné prostředí.

Nic z toho, co se jeden nebo druhý rodič rozhodne otevřeně probírat během konzultace, není tabu. V bezpečném prostředí je možné mluvit o těžkých tématech, pojmenovávat věci pravými jmény. Podpora POP umožňuje rodičům společnou komunikaci, kultivuje ji, případně ji dává jasné hranice. Součástí je také vysvětlení pravidel mlčenlivosti. Rodiče tak rozumí tomu, co zůstane důvěrné a co a proč se případně objeví ve zprávě pro soud/OSPOD, pokud je vyžadována.

Jak konkrétně v oblasti komunikace POP pomáhá:

- 1) Umožní komunikaci - aby vůbec byla možná. Konečně jsou oba rodiče u jednoho stolu, věnující čas a pozornost jeden druhému. (Možná je to za velmi dlouhou dobu poprvé, kdy slyší jeden druhého.)
- 2) Kultivuje komunikaci - pomůže odfiltrovat vzájemné hodnocení, odsudky a domněnky a pomůže pojmenovat, co je problémem, co je důležité, jaké nenaplněné potřeby rodičů je nutné řešit. POP není zodpovědný za obsah komunikace, ale za její průběh.

- 3) Vytvoří bezpečný prostor, jasné hranice, vysvětlí pravidlo mlčenlivosti - rodiče rozumí tomu, co zůstane důvěrné a co a proč se případně objeví ve zprávě pro soud/OSPOD, pokud je vyžadována. Vede rodiče k dodržování pravidel v komunikaci mezi nimi. Mezi ně patří, že si neskáčeme do řeči, nepoužíváme urážlivé nebo znevažující výrazy, nevhodná oslovení apod. Cílem není rodiče vychovávat, ale vytvořit prostor pro komunikaci a umožnit rodičům zažít, že jsou slušné a konstruktivní komunikace schopni. (Byť zatím jen za pomoci někoho třetího.)

4. Věcně označujte, co není užitečné/žádoucí.

Pokud zazní něco závažného, např. jeden rodič nařkne druhého z alkoholismu, nesmí se stát, že by to zapadlo. Je potřeba o tom mluvit a vyjasnit, co konkrétně tím rodič myslí, jak konkrétně se to projevuje a získat k tomu vyjádření nařčeného rodiče.

„Paní Nováková, říkáte, že pan Novák je alkoholik. Jak se to projevuje, podle čeho tak usuzujete? Můžete říci, kdy konkrétně k tomu došlo. Z čeho usuzujete, že vypil množství alkoholu, které uvádíte? ... Pane Nováku, chtěl byste říci něco k tomu, co tu teď zaznělo? “

Je nutné se snažit rozlišit, zda se jedná o tzv. rodičovskou obstrukci nebo o pravdivá tvrzení. Pokud se ukáže, že rodič použil taková tvrzení úmyslně s cílem druhého rodiče vyloučit z péče o dítě, ukázat ho v horším světle, je potřeba to pojmenovat. Na druhou stranu, nelze nadužívání alkoholu bagatelizovat. Osoba pod vlivem alkoholu není schopna zajistit řádnou péči o dítě, mohlo by tak dojít k jeho ohrožení. Na tyto skutečnosti by měl být upozorněn OSPOD, případně soud v rámci probíhajícího soudního řízení o úpravě poměrů dítěte. Nutné je vyhodnotit, zda má rodič nadužívající alkohol, případně jiné návykové látky, narušené rodičovské kompetence a jak se to promítá do jeho schopnosti pečovat o dítě. Takto by to mělo být komunikováno s rodiči.

„Paní Nováková, nejdříve jste označila pana Nováka za alkoholika, Rozumím tomu dobře, že když o tom dále mluvíme, oba se shodujete, že otec vaše dítě nadužíváním alkoholu neohrožuje. Považuji za důležité vám teď vysvětlit, že očerňování druhého rodiče, zpochybňování jeho rodičovských kompetencí nebo dokonce nařčení z ohrožování dítěte - pokud se nic z toho nezakládá na pravdě, má negativní dopad na vaše dítě. Takové chování označujeme jako rodičovskou obstrukci. Rodič, který se k takovému chování uchyluje, i když mu byly vysvětleny důsledky a dopady na dítě a porozuměl jim, má snížené specifické rodičovské kompetence - nedaří se mu provést své dítě rozpadem svého vztahu s druhým rodičem. Rozumíte, proč je pro dítě těžké vyrovnávat se s tím, že jeden z rodičů je v očích toho druhého špatný?....”

5. Komunikujte s respektem

Jste odborníkem, který si při práci obléká profesní overal. Rodiče nesoudíte, nehodnotíte, nekloníte se na stranu jednoho z nich, nerozhodujete za ně. K rodičům přistupujete jako k rovnocenným partnerům, nezpochybňujete jejich rodičovské kompetence, uznáváte důležitost obou při péči a výchově jejich dítěte.

6. Nezpochybňujte obecné rodičovské kompetence

Není úkolem POP vybrat lepšího rodiče. Naopak podporujeme rodiče v hledání takového uspořádání péče o dítě, při kterém jsou zapojeni oba. Rodiče neporovnáváme a

nehodnotíme, kdo o dítě “svědomitěji” pečuje, kdo s ním tráví čas “hodnotnějším” způsobem. Nejsme arbitrem, který rozhodne, kolik porcí ovoce a zeleniny má dítě denně mít, že šerm je lepší než plavání... Pro hledání řešení nastavení péče není stěžejní, kdo a jak připravuje jaké jídlo, kdo s dítětem více čte, chodí do bazénu, má širší sociální skupinu přátel, ze které dítě také profituje... Pro dítě je důležité, aby si mohlo zažít oba rodiče v široké paletě situací.

Při pochybnostech nebo těžkostech je dobré se vracet k nulové hypotéze a připomínat si, že *„Společnost musí být ochotná tolerovat velmi různé standardy rodičovství, včetně [rodičovství] excentrického, sotva adekvátního či nekonzistentního. Z toho vyplývá, že děti budou mít nevyhnutelně jak velmi rozdílné zkušenosti se svými rodiči, tak [budou zažívat] nerovné důsledky z toho vyplývající. To znamená, že některé děti budou zažívat znevýhodnění a újmu, zatímco jiné budou prospívat v milující atmosféře bezpečí a emocionální stability. Toto jsou důsledky naší omylné humanity a není úkolem státu ušetřit děti všech důsledků defektního rodičovství. To by jednoduše nebylo jakkoli proveditelné.“*⁸

O rozdílu mezi obecnými a specifickými rodičovskými kompetencemi se můžete dozvědět více v kapitole Rodičovské kompetence.

7. Bud'te autentičtí

Důležité je vědět, kdo jako POP jsem. Být sám sebou a projevovat se tak navenek i vůči rodičům. Otevřeně vyjadřovat své myšlenky, názory a pocity s respektem k rodičům a s přijetím toho, že se mohou myšlenky, názory a pocity rodičů lišit od těch mých.

8. Používejte humor

Pokud je vám to vlastní a pokud je na to vhodná situace. Může pomoci zmírnit napětí, situaci odlehčit. Jen opatrně, abyste se rodičů nedotkli nebo nezavdali příčinu k hodnocení ve smyslu *„Tak ji vidíte, jaká je sucharka, ani se neumí zasmát dobrému vtipu.“*

9. Oceňujte a dávejte naději

Jednou ze základních potřeb všech lidí je přijetí. V situaci rozpadu vztahu se rodiče (někdy i dlouhodobě) nachází v situaci, kdy se jim přijetí a pozitivního hodnocení ze strany okolí příliš nedostává, právě naopak. POP může být po dlouhé době prvním, kdo je ocení. *„Chtěla bych ocenit, že jste oba přišli ve smluvený termín včas a poděkovat vám za to.“* Jen opatrně v situaci, kdy můžete autenticky opakovaně oceňovat pouze jednoho z rodičů. I v tomto ohledu je potřeba udržovat mezi rodiči rovnováhu.

10. Nedávejte nevyžádané rady

Není odpovědností POP vymyslet rodičům řešení jejich situace a “napláňovat” jim jejich život. Společně s rodiči můžete probírat možnosti řešení, konečné rozhodnutí je ale vždy na rodičích samotných. Vaší úlohou je rodiče upozornit na výhody a rizika možných nebo jimi zamýšlených řešení. V případě zájmu ze strany rodičů můžete rodičům nabídnout řešení, která se osvědčila v praxi jako např. společný účet, ze kterého budou hrazeny náklady dítěte spojené se školní docházkou, placenými volnočasovými aktivitami, lékařskou péčí... V případě odborných doporučení je pak potřeba vycházet z [evidence-based přístupu](#) (viz. Nedávejte nevyžádané rady, evidence-based přístup).

⁸ (High Court of England and Wales, Re L (Care: Threshold Criteria) [2007] 1 FLR 2050)

Příklad: Rodiče plánují, že jejich dítě, které nastupuje do první třídy, bude navštěvovat dvě základní školy. Od roku 2012 je možné, aby dítě v České republice svěřené do střídavé péče rodičů navštěvovalo střídavě dvě základní školy. Vaší úlohou je rodiče upozornit na rizika s tím spojené. Dvě souběžné školy představují jednoznačně zvýšené nároky na edukaci dítěte, zhoršují podmínky pro vzdělávání, ztěžují dítěti socializaci a vytváření emocionální vazby dítěte na třídu a učitele. Komplikací je i zajištění volnočasových aktivit. Co se týká možnosti zaškolování dítěte do dvou MŠ, tam bývají psychologové, na rozdíl od volby školy, tolerantní. Tento postoj odůvodňují tím, že mateřská škola není výkonově orientovaná a neočekávají se ještě tak pevné a trvalé vztahy s vrstevníky. Zároveň jsou rodiče, kteří programově kombinují např. běžnou a lesní školku nebo vodí dítě pouze na pár dnů v týdnu do mateřského centra. Na rodičích samotných pak je, zda z jejich pohledu převáží pozitiva (např. ekvivalentní zapojení obou rodičů do péče...) nad riziky a zda na volbě dvou základních škol setrvají.

11. Pomáhejte rodičům navzájem si porozumět.

Aby mohlo ke vzájemnému porozumění dojít, ověřujte, zda si oba rodiče pod stejný výraz dosazují stejný obsah.

„Josefe, když říkáte, že byste chtěl střídavou péči, co konkrétně tím myslíte? Jak by měl vypadat režim Alenky v průběhu 14 dní nebo jednoho měsíce?“

„Marie, když říkáte, že Alenka potřebuje terapii, co konkrétně tím myslíte? Jak si takovou službu pro Alenku představujete? S čím a v čem by jí měla pomoci?“

Negativní výroky jednoho o druhém „překládejte“ do přijatelnějších formulací.

Marie: *„Je to nezodpovědný maniak, který riskuje svůj život a bude tomu vystavovat i děti.“*

POP: *„Marie, říkáte, že Josef se věnuje adrenalinovým sportům, které považujete za nebezpečné a obáváte se, že k nim povede i vaše společné děti. Je to tak?“*

12. Dejte si „pozor na jazyk“

Výrazy, které POP volí, by měl přizpůsobovat rodičům, tak aby byli schopni jim porozumět. Je třeba brát ohled na sociokulturní prostředí, ze kterého rodiče pochází, dosažené vzdělání apod. Není cílem ukázat, jaký je POP odborník, ale pomoci rodičům porozumět a pochopit.

Některé výrazy mohou rodiče v kontextu rozvodové situace vnímat jako negativní nebo obsahující negativní hodnocení. Špatně zvolená slova a pojmenování mohou působit jako rozbuška. Je proto lepší se jim vyhnout a hledat vhodnější.

Problém v komunikaci

✧ NESOULAD

” „Vnímám, že je tady nesoulad mezi vašimi očekáváními ohledně komunikace o společném dítěti.“

Výlučná péče

✧ PÉČE JEDNOHO Z RODIČŮ

” „Když mluvíme o péči jednoho z rodičů, je potřeba brát v úvahu nejen praktické otázky, jako je bydlení a škola, ale i...“

Styk

✧ PODÍLENÍ SE NA PÉČI

” „Přemýšleli jste, jak se bude tatínek podílet na péči, když bude František v péči maminky?“

Macecha, nevlastní matka

✧ NOVÁ PARTNERKA OTCE

” „Vzhledem k tomu, že nová partnerka otce se stává součástí života vašeho dítěte, je důležité...“

13. Shrnujte, opakujte, ověřujte porozumění...

Úlohou POP je pomoci situaci mezi rodiči vyjasňovat. Užitečné je shrnovat a opakovat, co zaznělo. Ověřovat, že řečenému všichni rozumí stejně. To je pak klíčové pro formulování toho, na čem se rodiče potřebují domluvit, dílčích nebo zatímních dohod rodičů.

14. Vyvažujte průběžně situaci

Nemělo by se stát, že jeden z rodičů vyjde z konzultace s pocitem, že jednání nebylo fér, že neměl prostor sdělit svůj pohled na situaci, že jeho pocity byly bagatelizovány. Byť z našeho pohledu jeden z rodičů více naslouchal, spolupracoval, lépe kontroloval své emoce, přístup a postoj POP by měl být v průběhu spolupráce k oběma rodičům stejný.

Slovní hodnocení jednoho a druhého rodiče, které by je stavělo proti sobě, nepřipadá vůbec v úvahu: „Tak, tatínku, vy dneska na jedničku, maminka to do příště zlepší, vidíte, paní Nováková!“ Je asi jasné, že paní Nováková by na příští schůzku už nepřišla.

15. Čím více konfliktu - tím více mediace a přímé komunikace

Situace, kdy se rodiče hádají, by neměla vést k zamrznutí. POP vystupuje jako mediátor konfliktu rodičů. Umožňuje jim pojmenovat jejich emoce a najít za nimi své neuspokojené potřeby. Jakmile se nám povede tímto způsobem snížit napětí, je možné posouvat se k dohodě. Obecně platí, že čím větší je konflikt mezi rodiči, tím kratší bývají časové rozestupy mezi jednotlivými konzultacemi. Není dobré dát rodičům prostor ostřit zbraně a budovat

obranně útočné šiky, jak tyto koalice rodičů ve sporu se členy rodiny, přáteli, institucemi aj. nazývá doc. Matoušek.

CO NE/DĚLAT KDYŽ...⁹

Náročné životní situace jsou obvykle doprovázeny nejrůznějšími emocemi. Mezi způsoby vyjadřování emocí patří např. pláč, křik nebo smích. Klienti by měli mít možnost své emoce, ať jsou jakékoliv, vyjádřit, avšak způsobem, který je akceptovatelný a dlouhodobě neznemožňuje spolupráci. Zvládnutí vyjádření negativních emocí může být náročné, ale může vést k lepšímu porozumění mezi klienty.

Reakce na pláč

Pláč je přirozená a zdravá reakce organismu, slouží jako ventil napětí. Člověk jím vyjadřuje smutek, (fyzickou či psychickou) bolest, bezmoc, strach, frustraci někdy i radost.

Pokud klient pláče, není nutné cokoli dělat. Je potřeba dát klientovi prostor, aby se mohl vyplakat, a zároveň ho ujistit, že plakat může. Pláč bychom neměli zastavovat slovy neplačte nebo planým utěšováním či překotným nabízením kapesníků. Pokud klient potřebuje čas na uklidnění, poskytněte mu jej a vyčkejte, než bude připraven v rozhovoru pokračovat. Poté pomozte klientovi zpracovat situaci tím, že shrnete jeho slova: „Z toho, co říkáte, chápu, „,,,,, že...“ Když se klient omlouvá za pláč, je vhodné reagovat slovy: „V této situaci je pláč na místě a tady plakat můžete.“

Reakce na křik

Zvýšený hlas, křik jsou reakcemi lidí nejen na emoce jako je hněv, vztek, ale i strach. Jsou to emoce, které člověku pomáhají mobilizovat proti nebezpečí, překonávat překážky, stanovit hranice, pocítit vlastní individualitu. Klient dává najevo své naštvání zvýšeným hlasem, křikem, stížnostmi na někoho nebo na něco.

V kontaktu s klientem by měl pracovník sedět stabilně, s dobrou rovnováhou v těle, což mu pomůže tuto situaci lépe ustát a nenechat se vyvést z rovnováhy. Cílem je zmírnit napětí, udržet situaci pod kontrolou a zároveň respektovat emoce klienta. Zachovat neutrální výraz, vyvarovat se obranného postoje, křížení rukou nebo jiných gest, která by mohla vyvolat dojem, že klienta neslyšíme nebo nebereme vážně. Pracovník by se neměl na klienta upřeně dívat, protože by to mohlo vyznít konfrontačně. Snahou je zklidnit situaci například tím, že popíšeme, co vidíme „Vidím, že se zlobíte“, reflektujeme, že dané emoci rozumíme např. slovy „Chápu, že je pro Vás těžké tady sedět a poslouchat...“. Zároveň se klientům snažíme zprostředkovat náhled na neúčinnost komunikace založené na křiku a slovních útocích. V krajním případě můžete připomenout, že agresivní chování není akceptovatelné. „Rozumím, že jste naštvaný, ale v této atmosféře nebudeme schopni tuto situaci vyřešit.“

Reakce na přerušování druhého v řeči

Někdy je pro klienty těžké poslouchat (emočně zabarvené) sdělení druhého člověka, zejména pokud má na věc jiný pohled či jinou zkušenost. Sdělení expartnera může vnímat

⁹ ČERMÁKOVÁ 2014

jako obviňování či jako snahu o zkreslování událostí s cílem, poškodit toho druhého. Častou reakcí je snaha o korekci sdělení tím, že druhému vstupujeme do řeči.

Zpravidla není užitečné okamžitě reagovat na první přerušení klienta druhým klientem. Nicméně, pokud se komunikace promění v slovní pin-pong, kdy klient či klienti navzájem neustále přerušují toho druhého „skákáním do řeči“, je potřeba reagovat. Reagovat sdělením, že je žádoucí, aby se nechali domluvit s tím, že také dostanou prostor se k dané věci vyjádřit. Klientovi může být nabídnut papír, aby si mohl napsat poznámky, aby nezapomněl, co chtěl říci a zároveň se mohl soustředit na další sdělení, která zaznívají.

Stát se může i to, že vás v souvislosti s řešením situace spojené s rozpadem vztahu s nezletilými dětmi nebo v souvislosti s rodičovským konfliktem spojeným s péčí o společně děti **kontaktuje jeden z rodičů** s žádostí o konzultaci. Druhého rodiče nechce přizvat nebo má obavy, zda by rodič na nabídku společné konzultace reagoval pozitivně.

Užitečné je rodiči vysvětlit důležitost zapojení obou rodičů do spolupráce. Důvodem je, že na dítě a jeho situaci mají vliv oba rodiče. Pokud tedy něco nefunguje, je potřeba, aby oba rodiče hledali řešení vedoucí ke zlepšení situace dítěte. Rodiče by měli dostat rovněž informaci, že, pokud budou trvat na odděleném setkání, průběh i výsledek budou pravděpodobněji jiné než pokud by došlo ke konzultaci s oběma rodiči společně.

Zároveň je pak důležité si uvědomit, že každý z rodičů může mít na situaci jiný pohled. Informace získané od jednoho rodiče zcela pochopitelně nemohou poskytnout celistvý pohled na situaci, zároveň je jen velmi těžké udržet si nadhled a neutralitu. Dalším rizikem je, že pokud začneme spolupracovat jen s jedním z rodičů, může to do budoucna přinést neochotu druhého rodiče zapojit se do spolupráce (s někým, kdo už je z pohledu druhého ovlivněn sděleními expartnera) nebo nedůvěru druhého rodiče v objektivitu pracovníka.

Rodiči tak lze nabídnout přizvání druhého rodiče ke spolupráci. To se může dít e-mailem nebo telefonicky v případě, že vám rodič poskytne kontakty na druhého rodiče. Výhodou emailové komunikace je transparentnost, kdy nedává prostor pro domněnky či zkreslení. Zahrnutí jsou do ní oba rodiče, oba tak ve stejnou chvíli dostanou stejnou informaci.

Tip: znění e-mailu s přizváním ke spolupráci:

*Dobrý den ...,
kontaktoval nás tatínek/maminka Vašich dětí pan/paní... s tím, že aktuálně řešíte neshody ohledně nastavení péče o společné děti.
Tímto bych Vás chtěla přizvat ke spolupráci a nabídnout Vám společnou schůzku rodičů.
Termín je předběžně dohodnut na ... v... hodin. Délka konzultace je cca 1,5 hodiny. Během setkání budeme mít možnost probrat důležitá témata a hledat východisko z vaší situace.
Poprosím o sdělení, zda se společné konzultace rodičů v navrženém termínu zúčastnit.*

NASLOUCHÁNÍ

struktura webové stránky¹⁰:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

- Naslouchání

Jak (ne)naslouchat?

Trénink naslouchání

„Nic nedělejte, jen buďte.“ Rosenberg, 2022

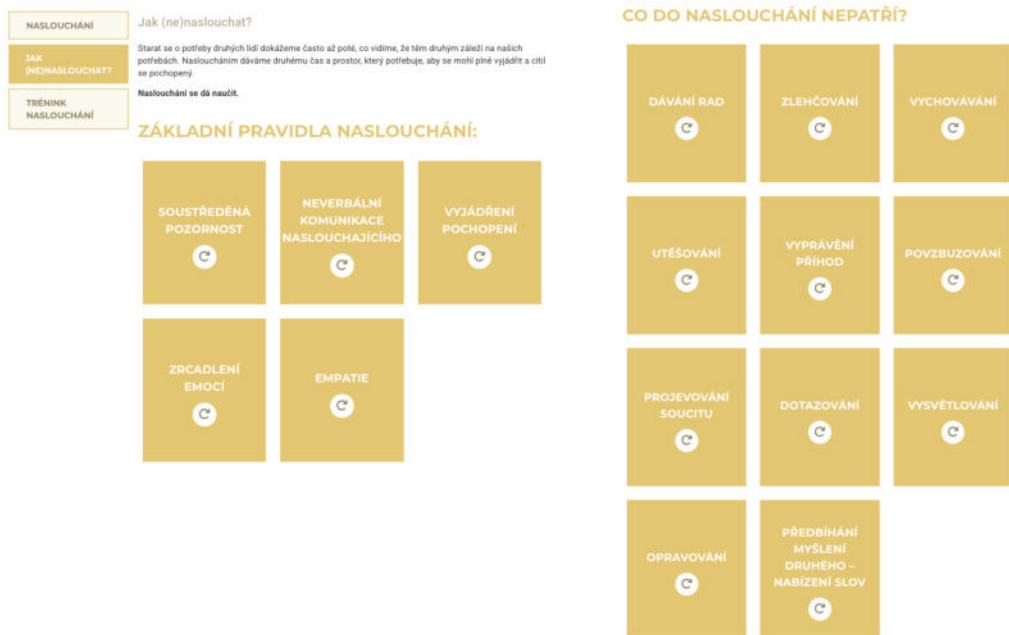
Téma [naslouchání](#) zprostředkováváme rodičům v sekci KOMUNIKACE. A byť jsou techniky naslouchání „denním chlebem“ odborníků, zařadili jsme je také do sekce pro POP. Zejména pro začínající pracovníky není na škodu si připomenout některá základní pravidla a přemýšlet o tom, jak se nám je daří používat při práci s klienty..

Aktivní naslouchání je dovednost, která vám může pomoci motivovat klienta pro absolvování odborné pomoci. Nezřídka se až během odborné pomoci poprvé naskytne klientům **příležitost říci před druhým bez přerušování, co mají na srdci**. Tenhle ventil emocí je velmi úlevný a je potřeba ho klientům/klientovi dopřát. Obvykle až poté, co mohl klient alespoň krátce **odvyprávět „jak všechno bylo, jak se všechno stalo“ a co je z jeho/jejího pohledu důležité, aby zaznělo**, je ochoten/na postoupit dál k hledání řešení.

POP by měl také myslet na to, že každý z rodičů je zpravidla **v jiné fázi zpracování rozpadu svého vztahu**. Pokud emoční nezvládnutí rozchodu rodičem/rodiči znemožňuje konstruktivní spolupráci je dobré uvažovat o individuální podpoře, a to zejména klienta, který rozchod neinicioval. Doporučit můžete kolegu nebo jiného poskytovatele odborné služby. Pokud doporučujete klienta k jinému poskytovateli, měl by být takový, **který s ním bude schopen pracovat v kontextu rozvodové/rozchodové situace**, kterou klient právě prochází. V opačném případě by vám individuální podpora klienta mohla značně ztížit další práci s rodiči.

Na webové stránce najdete obecné informace o naslouchání, co naslouchání je, co do něj nepatří. Můžete si naslouchání také trénovat. Stejně jako rodiče, kterým to můžete dát „za úkol“. Je dobré zdůraznit, že technika naslouchání jim může být velmi užitečná nejen ve vztahu k jejich expartnerovi, ale také k dětem. V situaci když se rodina rozpadá, je více než kdy dříve důležité, aby věnovali dítěti čas a prostor, aby se mohlo vyjádřit, sdělit své obavy, zeptat se na důležité věci a dostat odpovědi nebo ujištění. Umět naslouchat se jim tak bude hodit.

¹⁰ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.



„Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená starost je poloviční starost.“

KONFLIKT

struktura webové stránky¹¹:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti)

Konflikt

- Pozitiva konfliktu
- Typy konfliktů
- Vývoj a výsledky konfliktu

„Nic nevyčistí vzduch tak dobře, jako dobrá hádka.“

Rodiče se často domnívají, že pokud jsou v konfliktu nebo se do něj často dostávají, je to celé špatně. Představa, že se někdy budou schopni domluvit, se pro ně zdá být nereálná. Je dobré je edukovat, že konflikt je přirozenou součástí mezilidské komunikace. Sám o sobě není špatný, ale má svou důležitou funkci. A že existují způsoby, jak ho zvládnout a vyřešit. Toto nadějně poselství potřebují slyšet.

Rodiče mají informace týkající se konfliktu v sekci KOMUNIKACE v zjednodušené podobě, která je pro ně užitečná. V sekci určené POP jsou informace obsáhlejší zasazené do širšího kontextu.

¹¹ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

POZITIVA
KONFLIKTU

TYPY KONFLIKTŮ

VÝVOJ A VÝSLEDKY
KONFLIKTU

TYPY KONFLIKTŮ

Co si zaslouží více pozornosti a rozvedení, jsou typy konfliktů. V praxi se nejčastěji vyskytují tři typy rodičovských konfliktů souvisejících s uspořádáním poměrů společného dítěte:

- vztahový konflikt (zdroj v samotném partnerském vztahu rodičů)
- majetkový konflikt (zdroj ve vypořádání majetku)
- hodnotový konflikt (zdroj v hodnotách, jak budeme o dítě pečovat, jak ho budeme vychovávat, k čemu ho budeme jako rodiče vést)

Jak uvádí Fučík (2020)¹², konflikty rodičů v souvislosti s rozpadem vztahu existují v mnoha rovinách a eskalují postupně. Důležitou roli při jejich eskalaci nebo zvládnutí hraje i **kultura rozvodovosti** v dané zemi. Každý, kdo se rozvádí, zvažuje strategie, podle nichž se bude chovat. Záleží pak na tom, jak je nastavený systém (právní, kulturní), ve kterém se rozcházející se rodiče pohybují:

- Je standardní uvažovat o sdíleném rodičovství po rozvodu?
- Je běžné, že jsou děti převážně svěřovány do péče jednoho rodiče, zpravidla matky?

Systém, který preferuje péči jednoho z rodičů, pak těmto konfliktům nahrává. Konflikty potencují i situace, kdy otcové musí v opatrovnických řízeních dokazovat, že se umí postarat o své vlastní dítě, musí se „obhájit“. Naproti tomu při svěřování dětí do péče matek k „prověřování“ zpravidla nedochází. U matek se presumuje, že jsou dobrými matkami a péči o své děti zvládají. Absence jednoho rodiče při výchově dítěte je pak institucemi a většinovou společností přijímána lépe než to, že dítě pobývá střídavě v domácnostech obou rodičů.

U vztahového a majetkového konfliktu se dítě (respektive úprava poměrů k němu) často stává zbraní jednoho rodiče proti druhému. Typické je chování opuštěného rodiče, který se snaží partnera za opuštění potrestat omezením kontaktů s dítětem; nebo „výhružka“ střídavou péčí při dělení majetku.

Hodnotový konflikt má svůj původ v odlišném hodnotovém pohledu na různé formy péče. Někteří rodiče jsou pod vlivem svého společenského prostředí, populárně „vědeckých“ vyjádření odborníků, sdělovacích prostředků aj., bytostně přesvědčeni o (ne)vhodnosti určité

¹² FUČÍK, Petr. Střídavá péče nedělá z dětí nešťastné batůžkáře, říká sociolog Petr Fučík [online]. Universitas, magazín vysokých škol [cit. 28.10.2020]. Dostupné z: <https://www.universitas.cz/osobnosti/5624-stridava-pece-nedela-z-deti-nestastne-batuzkare-rika-sociolog>

formy péče o dítě – zpravidla se jedná o vnitřní přesvědčení matek o nevhodnosti střídavé péče.

V praxi se jednotlivé typy rodičovských konfliktů mohou různě prolínat. Porozumění příčinám konfliktu mezi rodiči, jak ze strany zainteresovaných subjektů, tak i ze strany samotných rodičů, je klíčové při volbě adekvátní odborné pomoci.

Mezi rodiči, ale někdy i odborníky, panuje přesvědčení, že silný konflikt mezi rodiči vylučuje spolupráci na péči o dítě. Některé druhy konfliktu ale pramení právě ze zájmu obou rodičů o péči a zdrojem konfliktu může být nejistota nebo frustrace spojená s novou situací, ale také konflikt rolí a s nimi spojená očekávání formovaná společností.

Očekávání od matky

Jestliže se od ženy očekává, že jejím hlavním úkolem je mateřství, může v situaci rozvodu/rozchodu cítit silný tlak společnosti a ohrožení této své role. Může se bát odsouzení společnosti nebo širší rodiny, že se dobrovolně chce své role vzdát, usnadnit si jí, ve prospěch otce dítěte, který se na péči o něj potřebuje také podílet.

Očekávání od otce

V situaci rozpadu vztahu se muži často dostávají do nevýhodné a z jejich pohledu bezvýchodné pozice. Většinová společnost často očekává, že budou plnit především roli hlavního živitele rodiny. Mohou tak vnímat jako velmi nespravedlivé, když je jejich dosavadní nižší podíl na péči chápán jako preference práce a kariéry, když se podle ostatních nestarali dost. Jejich podíl na péči o děti po rozvodu je tímto způsobem uvažování ohrožen a zpochybňován.

Někdy tvoří podstatnou část konfliktu nebo konflikt zhoršují právě vnější vlivy. Pokud si je rodiče dokáží (i s pomocí někoho jiného) uvědomit a tyto vlivy pojmenovat, může to významně pomoci v řešení konfliktu.

Co může přispět ke **zhoršení konfliktu ze strany systému a společnosti:**

- vyjádření o škodlivosti střídavé péče ve veřejném prostoru;
- příbuzní, širší rodina nepodporující vyvážený poměr péče obou rodičů;
- konfliktní strategie advokátů;
- nadužívání soudně znaleckých posudků;
- nutnost absolvovat soudní řízení (sezdaní rodiče).

Systém, v němž se rodiče při rozvodu ocitnou, má bohužel stále dost prvků, které dokáží konflikt rozdmýchat nebo dokonce zažehnout tam, kde nebyl. Konflikt může také zhoršovat a vyostřovat přístup některých odborníků, kteří do výkonu své profese vnášejí subjektivní a zaujatá stanoviska. Je tak důležité snažit se zvyšovat vlastní vnímavost vůči různým typům a zdrojům konfliktu. A naučit se rozpoznat toxický partnerský konflikt od konfliktu, který vzniká vinou (nebo za značného přispění) institucí, systému a společenských norem.

KOMUNIKACE S DALŠÍMI ODBORNÍKY

struktura webové stránky¹³:

SEKCE PRO POP (nepřístupná široké veřejnosti) Komunikace s dalšími odborníky

„Když dva dělají totéž, nemusí to být totéž - stejný termín obsazený jiným obsahem.“

Komunikace je neustálý proces, který ovlivňuje naše vztahy, rozhodování a život jako celek (Rosenberg, 2015).

„Naše řeč odráží naše myšlenky i vnímání a určuje svět, v němž žijeme. Lidé nás vnímají skrze naši řeč, protože právě řeč vypráví příběh našeho myšlení, života a skutečného já. Svou řečí můžeme otevírat nebo zavírat dveře, způsobit radost nebo utrpení a nepochybně také určit míru svého štěstí a spokojenosti.“ (Dorothy J. Maverová in Rosenberg, 2015)

Komunikace je klíčová. V situaci rozvodu se snažíme působit na rodiče tak, aby si uvědomili, že potřebují způsob vzájemné komunikace změnit. Snažíme se jim vytvořit prostor, kde může komunikace probíhat a snažíme se ji usměrňovat takovým způsobem, aby rodiče měli možnost poznat i jiné možnosti, jak spolu komunikovat nenásilně, jak to nazval Marshall B. Rosenberg.

Komunikace je ale klíčová také mezi subjekty a jednotlivci, kteří se s rodiči v (po)rozvodové situaci setkávají a mají z titulu své profese přispět ke zmírnění jejich konfliktu, podpořit je v nastavení péče o společné děti.

Komunikace mezi POP, OSPOD a soudem, příp. dalšími subjekty, probíhá ideálně v rámci jasně nastavené spolupráce. Velmi důležitá je transparentnost v jednání a otevřená komunikace. Také schopnost přijímat zpětnou vazbu.

Do základního rámce pravidel spolupráce patří:

Musí být WIN-WIN, tzn. musí se mi dlouhodobě vyplatit

Nesmí ohrozit:

- moji úlohu a roli v rámci mé vlastní profese
 - výsledky mé vlastní práce
 - pravidla týkající se výkonu mé profese
- musí mi umožnit držet se v limitech (zákonných, interních,...) výkonu mé profese

Zapojené subjekty:

- musí mít rovné postavení (kulatý stůl)
- musí se vzájemně respektovat
- musí uznat důležitost ostatních profesí a jejich přínos (stejná hodnota intervencí)

Spolupráce musí být nastavena transparentně:

- vzájemná důvěra
- jistota
- bezpečí

¹³ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

- schopnost v rámci spolupráce být připraven k úpravě postupů

Komunikace v rámci spolupráce musí být otevřená

Stejně jako chceme po rodičích, aby se dohodli a určili pravidla, která budou dodržovat, měla by i mezi spolupracujícími vzniknout vědomá dohoda o spolupráci, která jasně vymezí:

- cíl spolupráce
- postup (jakým cíle dosáhneme)
- role jednotlivých účastníků spolupráce
- dílčí cíle intervencí jednotlivých profesí
- znalost limitů jednotlivých účastníků spolupráce
- termíny a lhůty
- zdroje
 - lidské
 - finanční
 - technické
 - organizační
- odpovědnost
- důsledky/následky

Interdisciplinární spolupráce v situaci rozpadu vztahu rodičů nebo provázení v porozvodovém období má určitá specifika. Vzniká z potřeby lépe pracovat s vnějším objektem spolupráce - rodiči v konfliktu. Je vedena nejlepším zájmem dalšího objektu spolupráce - dítěte, které by se v rámci dobře nastavené spolupráce mělo stát SUBJEKTEM spolupráce se specifickým postavením.

Je dobré si uvědomit, co je v této spolupráci jinak, protože to potřebujeme zohlednit ve vzájemné komunikaci:

Střet dvou rozdílných resortů MSp a MPSV

Střet, respektive prolínání nejméně tří vědních disciplín - práva, psychologie, sociální práce

Rozdílné vzdělání

Někdy automaticky vycházíme z toho, že co víme my, musí vědět i ten druhý. Je potřeba ověřovat porozumění (např. u terminologických výrazů) nebo být více popisnější a ověřit si, že sdělovanému rozumíme stejně.

Rozdílné nebo žádné (metodické) vedení

Zatímco některé profese jsou jednotně vedeny k výkonu své profese daným způsobem, některé (např. soud) tuto podporu nemají. Zatímco některé profese se setkávají s pravidelným hodnocením výkonu své profese nebo mají možnost reflektovat je v supervizi, některé profese (např. soud) tuto možnost vůbec nemají, nejsou vedeny k sebereflexi, revizi svých postupů, nemusí si uvědomovat zátěž, kterou práce s lidmi obnáší a nemají možnost čerpat podporu ve formě supervize.

Rozdílné postupy práce

Každá z profesí má daná určitá interní pravidla (u soudu procesní předpisy), která výkon dané profese do jisté míry předurčují. S tím se pojí administrativní povinnosti, kterých je v některých profesích více (soud, OSPOD) v některých méně (POP).

Rozdílné postavení

Soud je při svém rozhodování nezávislý, je nejvyšší autoritou, většinou tak bývá rodiči nejvíce respektován. Soudce nese odpovědnost za rozhodnutí v nejlepším

zájmu dítěte, ostatní profese (OSPOD, POP) by jím měly být vázány. Nařízení nebo důrazné doporučení ze strany soudu vůči rodičům bývá až na výjimky vyslyšeno. POP nemůže nic nařídit, musí pracovat s motivací rodičů.

Rozdílná terminologická řeč

Odborný jazyk dané profese nemusí být srozumitelný pro ostatní. Už vůbec ne odborný žargon (šestkové dítě, VSU, JSR, péčkový soudce, předběžko, nápad, hraničář, RPéčko, Občan, ZŘS, OSŘ, ESL,...). Je tedy třeba myslet na to, že důležité je porozumění. Pro některé profese ale není běžné otevřeně přiznat neznalost a zeptat se. Zpravidla teprve po navázání vztahu a vytvoření bezpečného prostředí mezi zapojenými profesemi může dojít k otevřené komunikaci, kdy je možno přiznat vlastní neznalost či bezradnost (a není to vnímáno jako selhání).

Rozdílný přístup k rodičům a dětem

Každá profese zcela logicky uplatňuje jiný přístup k rodičům a dětem. Toto nastavení vytváří určité bariéry, které je potřeba znát, aby spolupráce mohla být úspěšná a rodičům a dětem prospěšná.

Pro **soud** jsou rodiče a děti účastníci řízení se svými právy a povinnostmi, které vyplývají ze zákona. Soudce ví, že pokud se rodiče nedomluví, bude to on, kdo bude rozhodovat. To vyžaduje zachování autority a tedy určitý odstup. Ve vztahu k dítěti musí vytvořit podmínky pro jeho participaci na řízení, tzn. zapojení do rozhodování o záležitostech, které se dítěte dotýkají, přitom je vázán jeho nejlepším zájmem.

Je možné, že někteří pracovníci **OSPOD** v roli kolizního opatrovníka budou na dítě nahlížet jako na apriori ohrožené. K tomu jsou v rámci své profese sociálního pracovníka OSPOD vedeni, tak jsou zvyklí o dítěti uvažovat. Jsou trénovaní k detekci potenciálních rizik.

Speciální kapitola v komunikaci mezi profesemi tvoří psaní zpráv z poskytnuté odborné pomoci a jejich následná interpretace.

ZPRÁVA O SPOLUPRÁCI S RODIČI

„Žádné zprávy, dobré zprávy.“

Hlavním cílem POP je podpořit rodiče při nalezení vlastního řešení péče o společné děti. V případech, že se rodiče na péči a dalších záležitostech společných dětí dohodnou, soud zpravidla nevyžaduje zprávu o průběhu spolupráce. Pokud ano, tak se zpráva omezuje na nezbytné minimum. Uveden je počet setkání a sdělení, že se rodiče dohodli s tím, že soudu předloží svoji dohodu ke schválení. Případně že berou zpět svůj návrh na soudní úpravu poměrů dětí.

„Délka (výzkumné) zprávy je nepřímě úměrná dosaženému (vědeckému) pokroku.“

V případech, kdy se rodiče nedohodnou, se zpráva POP o průběhu spolupráce může stát jedním z vodítek, jak lépe porozumět situaci rodiny. Soud tyto informace může zohlednit při svém rozhodování. Obecně lze konstatovat, že čím komplikovanější rodičovský spor s patrnou rodičovskou obstrukcí, bráněním druhému rodiči v péči o dítě s cílem narušit vztah dítěte k druhému rodiči, tím obšírnější a podrobnější bývá zpráva o průběhu spolupráce rodičů s POP.

Cílem zprávy není vyhodnotit, „kdo je jaký táta a máma“, porovnat je a vybrat toho „lepšího“. Ani rozhodnout o tom, jaká forma péče je pro dítě nejlepší. Důležité je zachytit změnu postoje v průběhu spolupráce. Obsah zprávy by měl odrážet hodnocení přístupu rodičů k řešení situace s ohledem na potřeby a zájmy svého dítěte, případně upozornit na rizika na straně rodičů a dětí. Zaměřuje se na popis specifických rodičovských kompetencí. Důležité je, zda rodič umožní dítěti i po rozchodu rozvíjet vztah s oběma z nich, nezatahuje dítě do konfliktu dospělých, nevystavuje ho konfliktu loajality, je schopný a ochotný se domlouvat a domluvené dodržovat...

Před a během psaním zprávy je dobré zamyslet se:

Co sleduji a co potřebuji popsat?

Co popisuji?

Na co bych si měl/a dát pozor?

Zpráva pro soud, případně OSPOD obsahuje popis spolupráce s rodiči. Na co se zaměřit, jak zprávu strukturovat, čím se inspirovat a čeho se vyvarovat snadno zjistíte, když budete využívat nástroj pro psaní zprávy, který jsme pro vás vytvořili.

ROZVOD/ROZCHOD

JDEME OD SEBE - CO SE TO DĚJE

struktura webové stránky¹⁴:

ROZVOD/ROZCHOD

Emoce

- Co jsou emoce?
- Prožívání emocí v rozvodu/rozchodu i po něm
- První krok ...
- Opouštějící/opuštěný

„Člověk se domnívá, že je racionální tvor, který má emoce. Opak je však pravdou, člověk je emocionální tvor, který občas myslí.“¹⁵

Téměř všichni potřebujeme „blízkého druhého“, který nám potvrzuje klíčový atribut naší identity - naší vlastní kvalitu jako muže resp. jako ženy. Pro mnoho lidí znamená rozvod zhroucení hlavního životního projektu. (Matoušek, 2015)

Odborníci se shodují, že vyrovnání se s rozchodem/rozvodem má víceméně daný průběh, různí se jen v počtu fází. Jednotlivé fáze trvají u každého různě dlouho a není výjimkou, že rodiče uvíznou v některé z fází na dlouhou dobu. Většina pojmenovává tento proces jako „psychorozvod“. Odborníci se také shodují, že jeho podstatnou součástí psychorozvodu je

¹⁴ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

¹⁵ Koukolík in HONZÁK, VOSTRÁ 2022

prožití celého spektra emocí a vyrovnávání se s nimi. Wolf¹⁶ rozdělila psychorozvod do čtyř základních fází:



Fáze propuknutí emocí (vynořující se emoce) je tou nejnáročnější a zároveň nejrizikovější. Hrozí v ní zamrznutí na dlouhé roky. Prožívání a zpracování emocí rodičem (matkou nebo otcem) obvykle dopadá na celý rodinný systém. Dle Doc. Matouška se to, zda má někdo rozchod nebo rozvod zpracovaný, pozná tak, že na otázku, jak to teď má s „ex“ stačí dotázanému jedna nebo dvě věty. Jakmile se vyvalí vodopád vět, je jasno, že to zpracované nemá.

„Emoce jsou primárně tělesné procesy a u lidí jsou překládány do vědomí jako „pocity“. Strach má nejprve naše tělo, respektive emoční systémy v něm, a teprve za zlomek času si jej uvědomíme. Strach tedy nejprve prožíváme, potom si jej uvědomujeme.“ (Honzák, Vostrá 2022)¹⁷

Psychologové se shodují na tom, že existuje šest základních emocí.

- strach
- vztek
- radost
- smutek
- údiv
- odpor



Těchto šest tvoří základ pro celé široké spektrum dalších emocí. Podobně jako lze ze základních barev namíchat nespočet dalších odstínů. Rosenberg uvádí následující paletu emocí a třídí je na pozitivní a negativní, pramenící z neuspokojených a uspokojených potřeb.

¹⁶ WOLF Doris, Když odchází partner,2021

¹⁷ (HONZÁK Radkin, VOSTRÁ Denisa, Haiku cesta ze stresu, Euromedia Group, 2022, ISBN 978-80-242-8389-0)

Některé základní pocity prožíváme všichni.

úžas	rozradostnění	naštvanost	netrpělivost
spokojenost	pohnutí	znepokojení	podrážděnost
sebejistota	hrdost	zmatení	osamělost
dychtivost	úleva	zklamání	nervozita
čilost	povzbuzení	znehucení	zahlcení
naplnění	překvapení	sklíčenost	neochota
radost	vděk	zahanbení	smutek
naděje	důvěra	frustrace	nepohoda
inspirace	vztek	bezmoc	
zaujetí		beznaděj	



Emoce mají moc. Dokáží nás zaplavit, cloumají s námi, necháváme se jimi unést a to doslova. Mají moc s námi pohnout. E-motio znamená pohnutí. Roztřeseme se strachy, prohýbáme se smíchy, až se za břicho popadáme, ztuhneme z úleku, přešlapujeme netrpělivostí... První krok k vyrovnaní se s nimi je uvědomění si, že je prožíváme a jaké konkrétně.

V rozvodové/rozchodové situaci máme v roli POP tendenci emoce upozadovat na úkor rozumu. Je to přirozené, potřebujeme, aby rodiče začali fungovat a soustředili se na budoucnost. Dokud jimi ale emoce stále masivně hýbou, cesta k rozumu je zavřená. Aby se rodiče pohnuli z místa směre k řešení, potřebujeme s nimi v těch emocích pobýt resp. jim je pomoci uvědomit si je a pojmenovat.

„Dokud myšlenky běhají hlavou sem a tam, zkříží se nežádoucím způsobem obvykle s emocemi a celá ta směsice je neuchopitelná. Teprve když ji ukázníme, dáme do vět, které někomu říkáme, nebo do přesnějších vět, které napíšeme, mají hlavu a patu, podmět a přísudek a na konci tečku, můžeme začít pracovat racionálně.“ (Honzák, Vostrá, 2022).

Rodiče sami najdou na webových stránkách informace, které jim pomohou uvědomit si, že prožívají emoce a jaké. Emoce vztahujeme k potřebám rodičů. Snahou je, aby si uvědomili, s jakými potřebami jejich emoce souvisí a jak mohou tyto potřeby naplnit oni sami a to, jak mohou být jejich potřeby naplněny vzájemnou spoluprací mezi rodiči.

Pomocí „škálovacího nástroje“ se mohou zamyslet nad tím, jestli a jak intenzivně některé z uvedených emocí prožívají. Nástroj můžete využívat pro práci s rodiči „na doma“. Obzvláště pokud jeden nebo oba emoce silně vyjadřovali na konzultaci.

- POCITY PRAMENÍČÍ Z USPOKOJENÝCH POTŘEB

Jaké pocity v poslední době prožíváte? A jak intenzivně?

* Táhněte posuvníky na osách.

Spokojenost



Sebejistota



- POCITY PRAMENÍČÍ Z NEUSPOKOJENÝCH POTŘEB

Jaké pocity v poslední době prožíváte? A jak intenzivně?

* Táhněte posuvníky na osách.

Vzteky



Zmatení



TIP - DOMÁCÍ ÚKOLY

Domácí úkoly, které rodičům zadáváte mají velký význam. Umožní vám držet rodiče ve spolupráci i v době, kdy na ně nemáte přímý vliv (při konzultaci). Umožní vám zaměřit pozornost rodičů (nebo jen jednoho z nich) na téma, které potřebujete, aby pochopili, zpracovali nebo alespoň došli k náhledu, že v některé oblasti budou potřebovat individuální podporu. Domácí úkoly nehodnotíme, je ale užitečné se k nim vracet: „*Podíval jste se na to, o čem jsme spolu minule mluvili? Pokud ANO - co jste se dozvěděl, co jste zjistil, jak to na vás působilo? Pokud NE - Proč jste to neudělal? Rozumíte tomu, jak důležité pro vás a vaše dítě je, aby...* Pokud rodiče neprojeví ochotu tímto způsobem spolupracovat, může to být známkou neochoty dělat cokoli, co by mohlo vést ke zlepšení situace dítěte. Skutečnost, že to rodič opakovaně odmítá a zároveň ke zlepšení situace mezi rodiči nedochází, je užitečné uvést do zprávy o průběhu spolupráce s rodiči.

OPOUŠTĚJÍCÍ A OPUŠTĚNÝ

„Ten, který vypadl z vlaku...”

„Ten, který zůstal pozadu...”

Snahou je rodičům zprostředkovat náhled skrze pochopení role opouštějícího a opuštěného. Může to být důležité pro pochopení některých projevů chování expartnera/-ky. Právě nezpracování rozchodu, nedostatek času na přijetí situace může mít vliv na (ne)ochotu spolupracovat, pasivitu při spolupráci apod. Z pozice POP je dobré na to pamatovat při hodnocení specifických rodičovských kompetencí. Vždy je důležité se ptát: „*Nechce klient..... nebo zatím nemůže?*” Pokud nemůže, je důležité nabídnout mu individuální podporu s vysvětlením, v čem mu může být užitečná.

FÁZE PSYCHOROZVODU

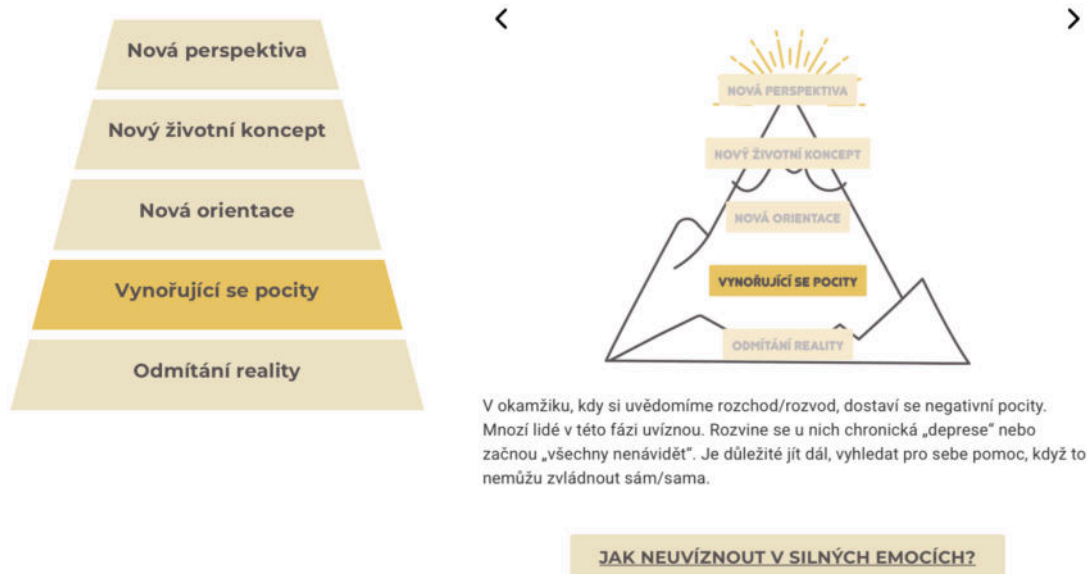
struktura webové stránky¹⁸:

ROZVOD/ROZCHOD

Fáze psychorozvodu - co prožívají dospělí

- Odmítání reality
- Vynořující se pocity
- Nová orientace
- Nový životní koncept
- Nová perspektiva

Účelem kapitoly je pomoci rodičům vyznat se ve svém vlastním prožívání. Fáze psychorozvodu popsala velmi srozumitelně psycholožka Doris Wolf ve své knize „*Když odchází partner*“. Odpověďmi na otázky, které zformulovala, si mohou rodiče ověřit, v jaké fázi psychorozvodu se nachází. Rodičům je na webu k dispozici nástroj, který jim v tom pomůže.



U každé fáze je krátký text popisující, čím se daná fáze vyznačuje. Pod textem jsou otázky, které si rodiče mohou projít a zaškrtnout si odpovědi.

Tento nástroj je primárně vytvořen jako “domácí úkol” pro rodiče. Pomůže jim nejen se v sobě a svých pocitech zorientovat, ale také jim normalizovat jejich pocity a prožívání.

Vyhodnocení si mohou rodiče nechat zaslat do e-mailu. Pokud u rodiče převažují kladné odpovědi, pravděpodobně uvízl v dané fázi psychorozvodu. Pod dotazníkem je ke každé fázi shrnutí a pro ty, kteří v některé fázi uvíznou, i doporučení odborné pomoci. Je tam i poznámka, že se k dotazníku mohou s časovým odstupem vracet a pozorovat, zda a jak se jejich

¹⁸ Nemusí být úplně úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

odpovědi v čase mění. Rodiče tak mohou získat náhled na to, zda a jak se jim daří se s rozpadem vztahu postupně vyrovnávat.

Do fáze **Vynořující se pocity** byla zapracována doporučení **Jak neuvíznout v silných emocích**. Klienti mají opět možnost si vyplnit dotazník zaměřený na jejich emoce (vztek na partnera/ku, nenávist, vztek na sebe, pocity viny a méněcennosti, zoufalství, osamělost a tělesné reakce).

- JAK NEUVÍZNOUT V SILNÝCH EMOCÍCH?

Riziko uvíznutí ve fázi silných emocí psychorozvodu je poměrně velké.

„I nenávist je pouto. Možná daleko hlubší než přátelství nebo láska. Nenávist nedopřává svobodu. Nutí stále znovu a znovu myslet na toho, kdo je objektem této nenávisti.“

Jako nekonečná smyčka se vybavují jeho/její urážlivá gesta, nevhodné komentáře, výčitky, mnohdy i ohrožení. Ale také kontrast mezi začátkem a koncem vztahu. Mezi očekáváním a realitou. Strach svazuje víc než lhostejnost.

Uvíznutí ve fázi zloby je asi nejčastějším problematickým porozvodovým stavem. Zloba, která vede k aktivnímu odporu skrze obstrukce, neustálé drobné či větší naschvály, sledování a zveličování chyb. Zkrátka uvíznutí se projevuje v trvalém napadání, znevažování nebo naopak v totálním ignorování, vymazání toho druhého z vlastní paměti, bohužel, často i snahou o vymazání z paměti dětí. Nezdědka se stává, že uvíznutí v této fázi bývá doživotní. Jak se říká: nenávist až za hrob.“

První krok, je uvědomit si, jak na tom jsem. Ve které fázi psychorozvodu se nacházím.

Více o tom jak neuvíznout v emocích se můžete dočíst v knize [HLAVU VZHŮRU PO ROZVODU. RODIČE?! CESTA K FUNGUJÍCÍMU RODIČOVSKÉMU TÝMU](#) a také v knize [KDYŽ ODCHÁZÍ PARTNER](#).

VZTEK NA PARTNERA/KU, NENÁVIST	Vztek na sebe nebo nenávist namířená vůči sobě souvisí s fází ODMÍTÁNÍ REALITY. Vždy když znovu zažijeme zklamání, naše naděje (na návrat k sobě) se nenaplní, dostaví se zklamání nebo zlost. To samé platí v případě, že se nám nepodařilo reagovat, chovat se, jak jsme si předsevzali. Neodpovídáme svému vysněnému obrazu, který jsme si o sobě vytvořili.
VZTEK NA SEBE, NENÁVIST	Vztek vůči sobě vznikne, když si děláme výčitky:
POCITY VINY A MÉNĚCENNOSTI	„Jak jsem se mohl/a takhle ponížit / ztrapnit / znemožnit...“
ZOUFALSTVÍ	„Měl/a jsem být jiný/á!“
OSAMĚLOST	„Měl/a jsem se chovat jinak!“
TĚLESNÉ REAKCE	Vztek vůči vlastní osobě není nijak užitečný. Naše chování, které už je minulostí, nijak neodčiní a blokuje nás v tom, abychom se v budoucnu chovali jinak.

V úvodu k tématu psychorozvod je věnována zvýšená pozornost riziku **Uvíznutí ve fázi zoufalství** a **Uvíznutí ve fázi vzteku**.

UVÍZNUTÍ VE FÁZI ZOUFALSTVÍ

Uvíznutí ve fázi zoufalství se projevuje přijetím **role oběti**. Někteří lidé setrvávají v této roli celá léta. Jejich život se stane zoufalým strádáním v roli oběti. Umožní jim to strhávat na sebe pozornost, a to pozornost nejen dospělých, ale i dětí. Děti pak na sebe berou roli pečovatele, partnera, ošetřovatele a utěšovatele druhého svého rodiče.

Role oběti přináší výhody: okolí je ohleduplnější, soucitnější, je pohotově k pomoci a podpoře a navíc: „Jsi-li v roli oběti, vypadáš jako nevinný/á.“

Pro děti tím končí dětství. Berou na sebe neúměrnou zátěž, kterou nemohou dlouhodobě unést. Obzvlášť pokud tráví čas převážně s rodičem, který si zvolil roli oběti. Přestávají být dětmi, nemohou dokončit svůj vývoj.

Také komunikace s partnerem/partnerkou, kteří uvíznuli v roli oběti vede do pastí, ze které není cesty ven.

Uvíznutí v těchto fázích značně komplikuje rodičovskou spolupráci, dohodu i porozvodové rodičovství. Pokud se u rodičů během konzultací objevují projevy, které nasvědčují, že jeden nebo oba uvíznuli v jedné z těchto fází, je užitečné to pojmenovat. S vysvětlením negativních dopadů takového chování na děti

je pak vhodné konkrétní projevy chování rodiče označit za nežádoucí.

Rodiče potřebují v konzultaci zažít pocit, že jsou normální, nejsou souzeni a dostávají se jim laskavého přístupu. Laskavý přístup ale nevylučuje pevné vytyčení pravidel a důsledné trvání na jejich dodržování. Pevné hranice a důslednost dodávají rodičům, stejně jako dětem při výchově, jistotu a mohou urychlit akceptaci faktu, že se druhého rodiče nejen nezabývá, ale dokonce bude potřeba kvůli dětem spolupracovat.

CO PROŽÍVAJÍ DĚTI

struktura webové stránky¹⁹:

ROZVOD/ROZCHOD

- **Co prožívají děti**
 - Jak s dětmi mluvit o rozvodu/rozchodu?
 - Sebereflektivní nástroj (Jaké emoce vaše dítě v poslední době doma projevuje?)
 - Jak pomoci dětem vyrovnat se s jejich pocity?
 - Jak dětem situaci ztížit/usnadnit?
 - Odborná pomoc

„Když jsou děti zahlcené emocemi, je naším úkolem zachovat klid”

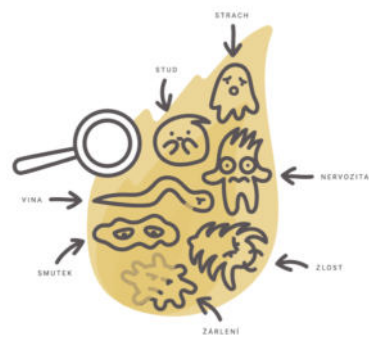
V této kapitole chceme zaměřit pozornost rodičů na prožívání dětí. Obecně jsou prožívání a potřeby dětí klíčem ke změně postojů rodičů. Většině rodičů na svých dětech záleží. Přejí si, aby se jejich dětem dařilo dobře. Je to společný zájem obou rodičů. Tím, že umíme dobře popsat, co jejich dítě může v souvislosti s rozpadem vztahu rodičů a nezvládnutým rodičovským konfliktem prožívat a jak se to může projevat v jeho chování, získáme jejich pozornost. Mluvíme o něčem, co už sám pozorují. Poznávají projevy chování svého dítěte.

Velmi důležité je zprostředkovat rodičům náhled na to, že za změnou chování dítěte nebo za negativními projevy emocí v situaci rozpadu vztahu rodičů není zpravidla nedostatečná péče rodiče o dítě, ovlivňování dítěte nebo forma péče (střídavá) sama o sobě. Rodiče v konfliktu často obviňují druhého rodiče, že právě on má na dítě negativní vliv. Důležité je rodičům zprostředkovat náhled, edukovat je a podpořit je v hledání společného řešení. Obviňování druhého rodiče není užitečné. Situaci to nezmění a nijak to nepřispívá k možnému zlepšení do budoucna. Každý z rodičů by měl hledat odpovědi na otázku, jak mohou sami a jak ve spolupráci s druhým rodičem přispět k tomu, aby se jejich dítě cítilo lépe.

¹⁹ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.



Negativní emoce X



Pozitivní emoce X



V kapitole Co prožívají děti je ilustrace, která znázorňuje, jak děti prožívají emoce. Zatímco dospělí je lokalizují „do hlavy” - „Mám toho plnou hlavu, ...třeští mi z toho hlava, ...praskne mi hlava...” apod., děti je prožívají spíše v těle. V bříšku dítěte jsou znázorněny negativní emoce. Pozitivní emoce jsou znázorněny jako malé zelené kuličky, které leží dítěti u nohou. Pozitivní emoce dítě samozřejmě také prožívá, jen vlivem aktuální situace mnohem méně. Přitom jsou dítěti nadosah...

V této kapitole také najdete nástroj pro sebereflexi rodičů. V části Jaké emoce vaše dítě/děti doma v poslední době projevují?

Jaké emoce vaše dítě/děti doma v poslední době projevují?

Stačí, když se nad touto otázkou zamyslete, nebo si můžete zaškrtnout v seznamu níže:

- ☐ Lhostejnost, otupělost
- ☐ Vzteky, hněv, pocity křivdy
- ☐ Obavy, strach
- ☐ Pocity viny
- ☐ Smutek
- ☐ Úleva
- ☐ Uvolněnost, radost

Chcete to ještě rozvést?

Pokud ano, sem můžete svoje myšlenky napsat.

Odeslat na e-mail

Texty vyplněných polí si můžete poslat na e-mailovou adresu

E-mailová adresa

ODESLAT NA ZADANÝ E-MAIL

mohou rodiče zaškrtnout, jakých emocí si u svého dítěte v poslední době všimají. Pouhým přečtením seznamu emocí je vedeme k zamyšlení, co všechno jejich dítě může právě prožívat. Byť o tom zatím nemluvalo nebo nedalo najevo. Svoje odpovědi si stejně jako v předchozích případech mohou odeslat na e-mail. Stejně tak se k nim mohou později vrátit a přemýšlet, jestli se to nějak v čase proměňuje. Pokud nastalo zlepšení, je to dobré znamení. Pokud ne, případně pokud došlo ke zhoršení, je s tím potřeba něco

udělat. Mluvit s dítětem, změnit něco v chování dospělých, jejich komunikaci, případně pro dítě vyhledat odbornou pomoc. Rodiče by se ale předtím měli zeptat sami sebe, jak je to teď mezi nimi, jestli jejich fungování s druhým rodičem má potenciál situaci dítěte zhoršovat nebo zlepšovat. Pokud jsou rodiče stále v konfliktu, nemají dobrou komunikaci, nedaří se jim spolupracovat, měli by začít u sebe a najít pomoc pro sebe jako rodičovský pár. Součástí seberefektivního nástroje je také shrnutí a doporučení JAK DÍTĚM POMOCI, ABY SE VYROVNALY SE SVÝMI POCITY.

JAK DÍTĚM SITUACI ZTÍŽIT/USNADNIT je název další podkapitoly tohoto tématu, která vychází z předpokladu, že rozvod/rozchod rodičů představuje pro dítě vždy zátěž. Jako vysvětlení, jak těžké to děti mají, je použita paralela s batohem, který si děti po rozpadu vztahu rodičů nesou na svých zádech.



- ☹ Dítě ztrácí úplnou rodinu
- ☹ Dítě musí dělit svůj čas mezi mámu a tátu
- ☹ Ekonomické dopady na rodinu
- ☹ Ztráta stability: vztahy a prostředí

– Další věci, se kterými se děti obvykle vyrovnávají

- ztrácí stabilitu ve vztazích a stabilitu vázanou na prostředí
- musí se stěhovat
- musí si zvyknout na dva domovy
- musí si zvykat na nového partnera svého rodiče
- může ztratit kamarády
- musí měnit školu
- ztrácí rituály a tradice úplné rodiny (mění se prožívání svátků, Vánoc, Velikonoc, prázdnin...)
- může ztratit kamarády
- prožívají stesk po tom rodiči, se kterým zrovna nemohou být
- ...

Dítě “dostává na záda batoh, který bude muset nosit”. Doc. Matoušek uvádí, že pokud rodiče nejsou konfliktní, vyrovná se dítě s rozpadem rodiny, dle své individuální resilience,

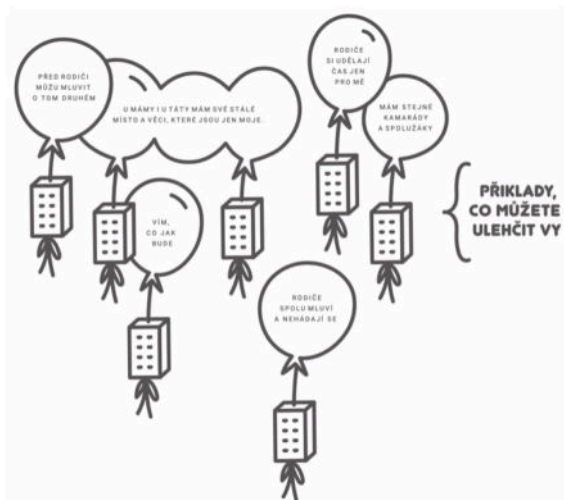
nejpozději do dvou let od rozchodu/rozvodu rodičů. Rodiče pak mohou dítěti situaci ulehčit nebo ztížit. Oranžově zbarvené cihličky znázorňují věci, se kterými se dítě musí vyrovnávat, i když rodiče svůj rozchod dobře zvládají. Situaci pak ztěžuje zejména, pokud rodiče nezvládají svůj konflikt a nejsou ochotni spolupracovat a hledat řešení ve prospěch dítěte.



– Další věci, které dítěti batoh příliš zatěžkávají

- nedovolený a nepodporovaný vztah s druhým rodičem
- rodiče se vzájemně očerňují
- rodiče využívají dítě jako prostředníka ke komunikaci
- rodič manipuluje dítě proti druhému rodiči
- rodiče nutí dítě vybírat si mezi nimi
- rodiče nutí dítě rozhodovat (jestli chce nebo nechce k tátovi/k mámě)
- rodiče se před dítětem hádají
- rodiče neberou ohled na dítě a kvůli svým
- zájmům mění téměř vše důležité v životě dítěte
- ...

Pak je batoh pro dítě příliš těžký a nezvládá ho nést. Rodičům konkrétně vyjmenováváme, co situaci dítěte ztěžuje. A hned také, „ústy dítěte říkáme“ co mohou udělat, aby situaci dítěti usnadnili, ulehčili.



- ☺ Před rodiči můžu mluvit o tom druhém.
- ☺ U mámy i u táty mám své stálé místo a věci, které jsou jen moje.
- ☺ Víím, co jak bude.
- ☺ Rodiče si udělají čas jen pro mě.
- ☺ Mám stejné kamarády a spolužáky.
- ☺ Rodiče spolu mluví a nehádají se...

– Další věci, které mohou dítěti situaci ulehčit

- rodičem dovolený a podporovaný vztah k druhému rodiči
- jasná pravidla péče
- funkční rodičovská komunikace
- zájem a ohledy (dítě se musí vyrovnat s řadou změn a ztrát)
- minimalizace změn (neměňte pro dítě, co nemusíte)
- dva domovy – u mámy a u táty
- ...



Z těchto doporučení je možné vydefinovat konkrétní zakázky s rodiči. Např. „*Potřebujete pomoci nastavit jasná pravidla péče?*“ Přejděte k rodičovskému plánu a projděte s rodiči, co je pro každého z nich důležité. Je dobré bavit se o tom, co může udělat každý sám a co musí udělat společně. Co si myslí, že zvládnou, čím by bylo dobré začít.

Poslední obrázek představuje ten nejdůležitější úkol, a to vytvořit dítěti po rozvodu dva domovy. Dítěti to přinese velkou úlevu, dá mu pocit větší stability a ujištění, že i když přišlo o rodinu, stále patří k mámě a tátovi. Dáváme rodičům také informace o tom, jak děti vnímají dva domovy,

Povzbuzujeme je, aby se nebáli svých dětí zeptat. Rodiče je pak potřeba povzbudit, že není špatné, že se jim vše hned nedaří. Důležité ale je, aby se o to oba snažili.

Na závěr tématu je ještě podrobný bodový seznam toho, co může situaci dětem ztížit a co usnadnit. Čerpáno je z originálu knihy Making Divorce Easier on Your Child.

😊 Už vím, že to není moje vina.

😊 Můžu dál chodit do skautu...

– Jak děti vnímají domov?

- Přijdu do obývacího pokoje a můžu si kamkoliv sednout.
- V lednici nejsou věci označené podle toho, co komu patří.
- Mám svoje místo, postel a alespoň malé zázemí, které mi zajišťuje soukromí.
- Víím, kde je náhradní toaletní papír.
- Když vejdu do místnosti, neustane kvůli tomu hovor mezi ostatními.
- ...



Zeptejte se svého dítěte, co by mu usnadnilo zvyknout si v novém prostředí, co by u vás doma potřebovalo mít/zažívat.

CO VŠECHNO SE (Z)MĚNÍ

struktura webové stránky²⁰:
ROZVOD/ROZCHOD

Co všechno se (z)mění

- Na co se děti ptají, když se rodiče rozvádí/rozchází?
- Jaké změny čekají vaše dítě?

„Neopravuj, co není rozbité. Dělej to, co funguje, a pokud to nefunguje, dělej něco jiného.“

Rodiče často říkají, že se dětem jejich rozvodem v podstatě nic nezmění. Rodiče se tím nesnaží situaci zlehčovat (nebo lhát). Spíše si neuvědomují, co všechno se pro dítě změní. Ani to, že přijmout změnu a vyrovnat se s ní vyžaduje úsilí a schopnosti. V tomto úsilí by měli rodiče své dítě podpořit a schopnost adaptovat se na změny by měli v dětech pěstovat, učit je, jak se to dělá. Jsou to kompetence, které rodiče mají. Naučili své dítě chodit, mluvit, zvládli dítě připravit na docházku do školky, plnit povinnosti ve škole. Tohle není jiné. Jen je potřeba být všímavý k potřebám svého dítěte a správně reagovat, což je v situaci, kdy jsou sami v emocích a nejistotě, velmi těžké. Rodiče to potřebují slyšet.

Otázky dětí dobře demonstrují, jakých změn se děti obávají v souvislosti s rozchodem rodičů:

– Menší děti	– Větší děti
 Kdo se teď o mě bude starat?	 Co řeknu kamarádům?
 Budu sám/sama?	 Budu se muset stěhovat?
 Kde budu bydlet?	 Budu muset k mámě/tátovi domů každý víkend?
 Budu moci i dál být s vámi oběma?	 Budu muset změnit školu?
 Co se stane, když budu nemocný/á?	 Proč mi to děláte?

Rodičům je k dispozici seznam změn, ve kterém si mohou zatrhnout (a zaslat na e-mail) ty, které jejich dítě v souvislosti s jejich rozchodem čeká. Cílem je, aby si uvědomili a zaměřili pozornost na prožívání a potřeby svého dítěte.

²⁰ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

JAKÉ ZMĚNY ČEKAJÍ VAŠE DÍTĚ?

- ☐ našemu dítěti přibude jeden další domov
 - ☐ naše dítě kompletně změní své prostředí - bude mít dva úplně nové domovy, dvě nová místa (oba rodiče se odstěhují z původního bydliště)
 - ☐ naše dítě bude chodit do nové školky/školy
 - ☐ naše dítě bude chodit do dvou školek
 - ☐ naše dítě bude chodit do dvou základních škol*
- * Ačkoliv Školský zákon umožňuje návštěvu dvou základních škol, je potřeba myslet na to, jak náročné to pro dítě může být a jaké další ztráty a obtíže, se kterými se bude muset vyrovnávat, mu to přinese. To podstatně shrnul psycholog Václav Mertin v článku [DVĚ ŠKOLY PŘI STRÍDAVÉ PÉČI](#) pro odborný časopis Školní poradenství v praxi.
- ☐ naše dítě bude muset změnit současnou školu (stěhování, finanční důvody)
 - ☐ naše dítě už bude mít méně příležitostí a času, vidat se s dalšími důležitými osobami:
 - ☐ prarodiče, jiní příbuzní
 - ☐ kamarádi
 - ☐ naše dítě se nebude moci dále věnovat některým svým koníčkům a aktivitám (stěhování, finanční nebo časové důvody):
 - ☐ zájmové kroužky
 - ☐ ZUŠ
 - ☐ škola, školka v přírodě
 - ☐ lyžařské kurzy

Vytvořena je ilustrace, která slouží k názornému vysvětlení a pochopení toho, co děti potřebují k tomu, aby se mohly lépe s rozpadem rodiny vyrovnat a zvládnout změny, které jim to přinese.



Také zde najdete odkaz na odborný článek v časopisu Školní poradenství do dr. Mertina na téma [DVĚ ŠKOLY PŘI STRÍDAVÉ PÉČI](#).

CO DĚTI V SITUACI ROZPADU VZTAHU JEJICH RODIČŮ POTŘEBUJÍ

struktura webové stránky²¹:
ROZVOD/ROZCHOD

Co děti v situaci rozpadu vztahu jejich rodičů potřebují

- Potřeby dětí, když se rodiče rozvádějí/rozcházejí
- Základní potřeby dětí po rozvodu

„Začni, kde jsi. Použij, co máš. Dělej, co dokážeš.“

V této části pojmenováváme základní potřeby dětí po rozpadu vztahů rodičů. Patří k nim potřeba trávit dostatek času s každým z rodičů, mít u každého z nich své místo, cítit jejich zájem a lásku, mít dovolený a rodičem podporovaný vztah k druhému rodiči. Co tím myslíme, uvádíme na otočných kartičkách.

Rozvedeno je, co znamená ekvivalentní zapojení rodičů do péče a co lze chápat pod konceptem dvou domovů. Je zde odkaz na pracovní materiál, který vytvořila organizace Bateau. Rodiče tu najdou seznam dalších potřeb dětí. Potřebám v situaci rozpadu vztahu rodičů specificky dle věku dítěte se věnuje část **REAKCE DĚTÍ NA ROZVOD/ROZCHOD RODIČŮ (DLE VĚKU)** v sekci **JAK PEČOVAT O VZTAH RODIČE A DÍTĚTE PO ROZVODU**.

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

„Role rodiče po rozvodu/rozchodu s sebou nese spoustu výzev. Některé z nich se vám už možná podařilo překonat, vyřešit, a některé jsou teprve před vámi...”

O RODIČOVSTVÍ A VÝCHOVĚ OBECNĚ

struktura webové stránky²²:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

O rodičovství a výchově obecně

- Porozvodové rodičovství
- Rodičovská přesvědčení
- Komplementarita rodičovských rolí
- Odmítání jednoho z rodičů
- Co je pro vás ve výchově a v rodičovství důležité?

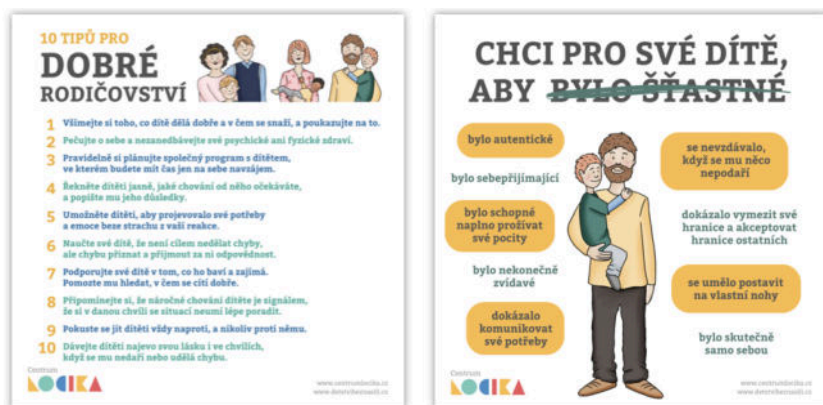
„Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal.“ Antoine de Saint-Exupéry

Sekci porozvodové rodičovství začíná tématem rodičovství a výchova obecně. Zejména u rodičů, jejichž konflikt má zdroj v odlišném pohledu na péči o děti a jejich výchovu, je to velmi důležité. Pomůže jim to uvědomit si, co je pro ně jako rodiče důležité. Text k

²¹ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

²² Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

rodičovství pro potřeby webu zpracovala Milena Mikulková (autorka židličkové metody a knihy Hlavu vzhůru po rozvodu). V devíti bodech píše o různých důležitých aspektech péče o děti. Pod posledním bodem „Možná jste PŘESTALI BÝT PARTNERY. Přesto ZŮSTÁVÁTE RODIČI.“ uvádíme odkazy na její publikace a také na materiály, které k rodičovství zpracovala organizace Locika.



V další části se dotýkáme tématu rodičovských přesvědčení (Frank Walton, 2012). Ty často brání rodičům změnit svůj postoj ohledně uspořádání péče po rozvodu. Mají vliv na jejich rodičovské postoje a vytváří tendence v jejich chování, pozitivní i negativní. Na základě těchto postojů často rodič hodnotí toho druhého. „*Pokud to neděláš jako já, neděláš to dobře.*“ V této souvislosti je užitečné se také rodičů ptát, čím a jakou potřebu naplňuje jejich představa péče? Jejich potřebu? Potřebu ukázat, že je dobrý rodič? Nebo potřebu jejich dítěte? A jakou?

To, že rodiče nepečují stejně ani v úplné rodině, a tudíž je pochopitelné (a mělo by být rodiči akceptované), že nemohou pečovat stejně ani po rozvodu/rozchodu, ukazujeme v kapitole KOMPLEMENTARITA RODIČOVSKÝCH ROLÍ. Vychází z materiálu, který pro potřeby webu připravila Prof. Lenka Šulová. Hovoří v něm o výchovném přístup matek a otců, jejich roli v péči o dítě, mateřské a otcovské lásce.

Web se nevyhýbá ani těžkému tématu odmítání jednoho z rodičů ze strany dítěte. Je to stále častější jev a není vždy snadné zjistit, jestli jde o rodičovskou obstrukci, důsledek záměrného narušování vztahu dítěte k druhému rodiči nebo má dítě skutečný důvod/důvody, proč se s druhým rodičem nechce vídat.

V praxi jde často o kombinaci více faktorů. Rodič vyvíjí takovou strategii, při které si dítě pomalu získává na svou stranu, nevytváří prostor, aby se dítě s druhým rodičem vídalo, komunikovalo s ním, až to do dospěje do bodu, že je snazší a pohodlnější druhého rodiče nevídat. Druhý rodič pak často pod tlakem situace není schopen uhlídat své emoce a reakce na chování druhého rodiče či samotného dítěte.

Odmítání rodiče ze strany dítěte je problém, kterému je jednodušší předcházet. S pomocí odborných pracovníků lze zvládat adaptační obtíže dítěte na novou životní situaci, podpořit ho, aby zvládlo odloučení od jednoho z rodičů. Toto se ovšem nevztahuje na narušený vztah dítěte k jednomu z rodičů, zvláště v situaci intenzivního rodičovského konfliktu. V těchto

případech nejsou známy efektivní programy nápravy těchto vztahů a většina pokusů o terapii je v praxi i v dostupných studiích neefektivní. Rodičům je to potřeba zdůraznit, že odpovědnost za to, že dítě jednoho z nich odmítá, mají oba a oba s tím také zpravidla mohou něco udělat. Zároveň je normalizována oscilace dítěte mezi rodiči během vývoje.

V této části mají rodiče k dispozici seberefektivní nástroj: CO JE PRO VÁS VE VÝCHOVĚ A RODIČOVSTVÍ DŮLEŽITÉ? Po vyplnění si výsledek opět mohou zaslat na e-mail. Vede rodiče k zamyšlení, co považují ve vztahu ke svému dítěti za důležité. Většina rodičů odpovídá na otázku „Co byste si přáli pro své dítě?“, „Aby bylo zdravé, šťastné a spokojené.“. Snahou je rozvést, co to pro rodiče znamená. A tím se i zamysleli, jak k naplnění jejich společného cíle „Aby bylo zdravé, šťastné a spokojené.“ směřovat.

RODIČEM PO ROZVODU

struktura webové stránky²³:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

- Rodičem po rozvodu

„Budoucnost začíná dnes.“

Tato část vede rodiče k přemýšlení z dlouhodobém časovém horizontu. Často se soustředí na aktuální řešení, lpí na úplných drobnostech a neuvědomují si, že ve hře je také celý dospělý život jejich dětí, kterého budou chtít být součástí. V závěru kapitoly je vracíme k předchozím tématům: co děti prožívají, co se pro ně mění a co potřebují.

JAK PEČOVAT O VZTAH RODIČE A DÍTĚTE PO ROZVODU

struktura webové stránky²⁴:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

Jak pečovat o vztah rodiče a dítěte po rozvodu

- Reakce dětí na rozvod/rozchod dle věku
 - Velmi malé děti 0-3 roky
 - Předškolní věk (do 6 let) - „věk viny“
 - Mladší školní věk (6–8 let) - „věk smutku“
 - Starší školní věk (9–12 let) - „věk zloby“
 - Puberta a adolescence (od 12 let)
- Jak se budují vztahy s dětmi
- Dovolný a podporovaný vztah
- Co dalšího děti potřebují?
- Ty. Tady. Ted’.
- Nechci nebo nemůžu svoje chování změnit.

„Není pro nás až tak důležité, abyste byli spolu, ale abyste byli šťastní, měli nás rádi a my směly mít rády vás oba.“ Vaše děti

²³ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

²⁴ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Tato část je obsáhlá, dělená do více úrovní. Začíná pododdílem **REAKCE DĚTÍ NA ROZCHOD RODIČŮ DLE VĚKU**. Rozdělení kategorií 0-3 roky, předškolní věk (do 6 let), mladší školní věk (6-8), starší školní věk (9-12) a puberta a adolescence (od 12 let) čerpá částečně z Roizblatta, částečně Delfose. U každé věkové kategorie je uvedeno, co je pro děti v tomto věku typické. Popsány jsou negativní dopady rozvodu/rozchodu na dítě a tipy na to, co mohou rodiče (obecně i specificky v daném věku dítěte) udělat, aby je eliminovali.

Nejnáročnější a zpravidla nejvíce vzbuzující emoce je nastavení péče u dětí útlého věku (0-3 roky), zejména, pokud má i otec dítěte zájem se do péče ekvivalentně zapojit. Naší snahou tak bylo přinést nové informace v oblasti porozvodové péče o děti kojeneckého a batolecího věku. Praktické uspořádání péče o takto malé děti je v praxi obtížné a komplikované. Soudci ani další odborníci často nevědí, jak k takové situaci přistupovat, pokud se rodiče nedohodnou. Obecným doporučením je nastavit péči o děti 0-3 roky s krátkým intervalem odloučení od (primárně pečujícího) rodiče s častým kontaktem s nerezidnečním rodičem (zpravidla otcem).

Součástí webu je překlad dokumentu, který nechala zpracovat Americká asociace rodinných a smírčích soudů (AFCC). Tento dokument formuluje zásady a doporučení, které vychází ze tří hlavních rovin předpokladů odvozených od výsledku několika studií uvedených v dokumentu. Tyto předpoklady vychází z potřeb dítěte ve věku 0-3 roky a vytváří rámec, uvnitř kterého je pak možné hledat individuální uspořádání péče. Takové, které dítěti zajistí možnost plně benefitovat z péče obou rodičů (komplementarita rodičovských rolí, emoční a fyzická dostupnost, různé zdroje učení, rodinné, ekonomické a sociální zdroje každého z rodičů). Přílohou dokumentu je také detailní praktický rámec určování porozvodové péče o děti ve věku 0-3 roky zahrnující přespávání. Může rodičům a POP sloužit jako pomocné vodítko při plánování uspořádání péče o dítě tohoto věku.

Další pododdíl **JAK SE BUDUJÍ VZTAHY S DĚTMI** vysvětluje, jak se budují a udržují vztahy mezi rodičem a dítětem v závislosti na věku dítěte. Tady vycházíme z konceptu Sdíleného rodičovství dle Ptáčka a Pemové. U každé věkové kategorie je znázorněno, jak by měla péče o děti po rozvodu vypadat ideálně.

Obrázek níže se týká dítěte mladšího školního věku (od 6-7 let) až cca 12 let. Graficky znázorňuje, že v tomto věku vzrůstá potřeba dítěte trávit čas se svými vrstevníky, kamarády, a to na úkor času stráveného se svými rodiči.



- péče jednoho rodiče ● péče druhého rodiče
- čas, který dítě potřebuje trávit se svými vrstevníky

K dětem v pubertě a k adolescentům je pak potřeba přistupovat partnersky, přizvat je ke spolupovzbě při nastavování péče a dalších podmínek, dát mu určitou roli a hlas v rozhodování.

” „Chci mít svoje zázemí, pokoj, který bude jenom můj...”

” „Byl/a bych rád/a, kdyby tam aspoň ze začátku nebyl Tvůj nový přítel, když tam budu já.”

” „Budeš mě ale vozit na basket, nechci jezdit přes celé město MHD.”

” „OK ale jeden víkend v měsíci určuju já, co se bude dělat a vy to akceptujete.” apod.

Důležité téma, které se na webu objevuje opakovaně, je potřeba dítěte mít **DOVOLENÝ A PODPOROVANÝ VZTAH**. V této části rodiče, i na konkrétním příkladu, získají informace o tom, co to znamená a jak se projevuje, pokud dítě (ne)má dovolený vztah k druhému rodiči. Citováno je i z občanského zákoníku, kdy dle § 889 OZ se “rodič má zdržet všeho, co narušuje vztah dítěte k oběma rodičům”. V závěru kapitoly je ještě odkaz na www.sidelenerodicovstvi.cz a apel na rodiče.

Na téma dovoleného a podporovaného vztahu navazuje kapitola **CO DALŠÍHO DĚTI POTŘEBUJÍ?**. Ta nabízí výčet šesti (základních) potřeb dítěte v situaci rozpadu vztahu rodičů. Jsou to informace, vysvětlování a jasný postoj, jistota a stabilita, výhled do budoucna, zájem a ohledy a respekt mezi rodiči. Každá z položek přináší po rozkliknutí podrobnější vysvětlení, co to znamená. Vedle toho jsou pak tipy pro rodiče, co konkrétně dělat a čemu se vyhnout, aby tyto potřeby dítěte naplnili.

TY. TADY. TEĎ je výzva na rodiče. V práci POP se často stává, že se rodiče cítí nebo staví do pozice bezmocných, kteří nemají vliv na to, co se děje. “Oni by se dohodli, spolupracovali..., ale ten druhý se nesnaží, záměrně ro kazí, nechce se domluvit... Rodiče jsou vedeni k uvědomění, že jsou spoluvůrci, spoluzodpovědní, mající vliv na to, jak se věci vyvíjí a jak porozvodová péče o jejich společné dítě funguje. Protože, „Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.”. Ale nezřídka je objektivně opravdu těžké s druhým rodičem spolupracovat, zvlášť když nechce. Přesto vždycky zbývá alespoň něco malého, co může rodič udělat pro své dítě sám a to teď hned. Něco, co situaci dítěte když už nezlepší,

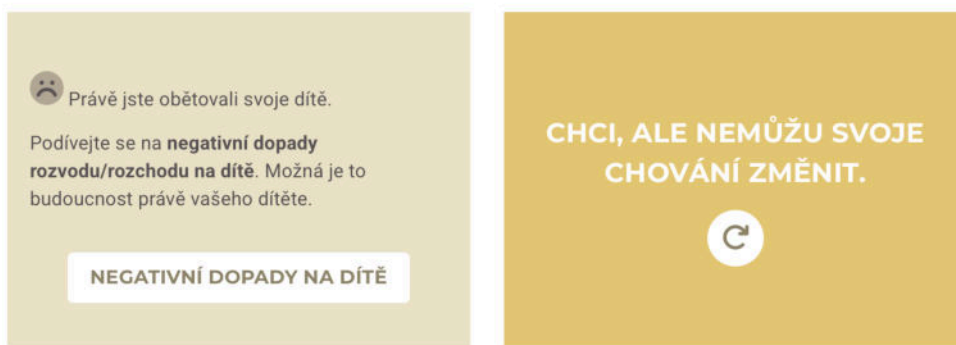
tak alespoň nezhorší. Byť se třeba může jednat “jen” o vhodné reakce na sdělení dítěte o nevhodných sděleních rodiče o situaci, druhém rodiči, jiných osobách dítěti blízkých... Počítá se dnešek, proto platí: „*Ne oni, ale TY. Ne tam, ale TADY. Ne potom, ale TEĎ.*”

Závěrem jsou rodičům předešleny možné dopady nezvládnutého rodičovského konfliktu.

Nechci nebo nemůžu svoje chování změnit?

CO PLATÍ PRO VÁS?

* Otočte příslušnou kartičku:



CO SI PŘEJETE PRO SVÉ DÍTĚ? ZDRAVÉ, ŠŤASTNÉ, SPOKOJENÉ

Rodiče jsou odkázáni k částem, kde jsou zpracovány informace o negativních dopadech rozpadu vztahu rodičů na děti. Následně na to zpět k úvaze, co si pro své dítě přejí, a to prostřednictvím interaktivního nástroje, se kterým se již měli možnost v jiné části webu setkat.

SPECIFICKÉ RODIČOVSKÉ KOMPETENCE

struktura webové stránky²⁵:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

Specifické rodičovské kompetence

- Úvod k tématu
- Jak umím/zvládám specifické rodičovské kompetence?
- Specifické rodičovské kompetence - pohled soudu

Pokud budeme soudu podávat zprávu o spolupráci s rodiči, ve které se budeme zaměřovat na popis specifických rodičovských kompetencí důležitých pro fungování porozvodové péče o dítě, je velmi důležité, aby rodiče správně porozuměli, co to znamená a jak se tyto kompetence projevují v jejich chování a každodenní péči o dítě.

²⁵ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Přestože se téma specifických rodičovských kompetencí vine jako červená nit celou edukací rodičů, je užitečné, aby rodiče měli možnost se tomuto tématu věnovat i v době mezi jednotlivými konzultacemi. Často je potřeba, aby rodiče vyvinuli úsilí k osvojení si těchto kompetencí, aby mohli být po rozvodu dost dobrými rodiči. Rodičům je dán prostor zamyslet se nad tím, zda se mu podařilo si jednotlivé specifické kompetence osvojit. Co zvládá, co zvládá s obtížemi, co se mu nedaří a v čem by tak potřeboval podporu (**JAK UMÍM/ZVLÁDÁM SPECIFICKÉ RODIČOVSKÉ KOMPETENCE?**).

Pro zdůraznění důležitosti osvojení si specifických rodičovských kompetencí je uveden **POHLED SOUDU**, který přistupuje k jejich hodnocení. S vědomím toho, že osvojení či neosvojení si specifických rodičovských kompetencí pak může soud zohlednit ve svém rozhodnutí o úpravě poměrů jejich dítěte.

S hodnocením rodičovských kompetencí souvisí termín **RODIČOVSKÁ OBSTRUKCE**. Jeho vysvětlení a to, jak se nejčastěji projevuje, najdou rodiče na otáčecích kartičkách:



RODIČOVSKÝ TÝM

struktura webové stránky²⁶:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

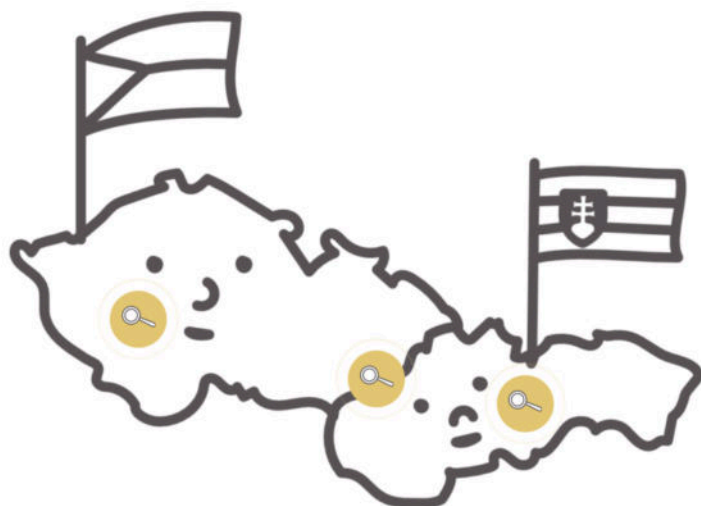
Rodičovský tým

- Úvod k tématu
- Kde se momentálně jako rodiče nacházíte?
- Nezvládnutý rodičovský konflikt
- Jak funguje naše vzájemná spolupráce?

Termín **RODIČOVSKÝ TÝM** je použit záměrně. Tým znamená spolupráci, tým spojuje. V tomto případě je to dítě a jeho potřeby a zájmy, které spojují rodiče a vedou je ke spolupráci. Někdy je pro rodiče velmi těžké představit si, že by mohli spolupracovat. Je důležité, aby získali náhled, že je to za dodržení nastavených pravidel pro oba možné a bezpečné.

²⁶ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.





Na webu je použita paralela dvou sousedících států. Tu při své práci mediátorky používá Michaela Kopalová, která pro web také zpracovala některá témata komunikace. Tato paralela pomáhá rodičům pochopit, k čemu (fungujícímu rodičovskému týmu) a jakým způsobem je potřeba směřovat. Uvedeny jsou příklady z každodenního života.

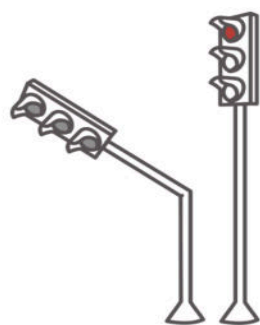
My jsme použili příklad Česko-Slovenska. Kdysi jeden stát, dnes dva autonomní suverénní státy, které mají přátelský vztah, který není vždy bez problémů, ale je tu vždy snaha dobré vztahy zachovat, protože máme společnou minulost, „byli jsme jeden“.

Po rozkliknutí se rodič dozví, že oba státy mají autonomii, vytváří si vlastní zákony (pravidla), které musí každý, kdo je na jejich území dodržovat. Mají podobný jazyk, který ulehčuje vzájemnou komunikaci. Oba státy vzájemně spolupracují.

Dobré vztahy pak udržují prostřednictvím diplomatické komunikace (rodičům se dostane vysvětlení, co to je a jak se to dělá).

V další části mají rodiče možnost zamyslet se nad tím, jak momentálně oni sami jako rodičovský tým (ne)fungují. Volit mohou ze tří možností podle toho, jak to aktuálně mezi nimi je. Od JSME VE VÁLCE přes VOLÍME KOEXISTENCI až po SPOLUPRACUJEME. K tomu je zvolena ilustrace semaforů. Další ilustrace pak dokládá, jak se v takovém týmu (ne)daří dítěti.

Pod obrázky je popsáno, jak se projevuje, že jsou rodiče „ve válce“ a jak se tento stav může promítat do vztahu rodičů s dítětem.



JSME VE VÁLCE...



VOLÍME KOEXISTENCI



SPOLUPRACUJEME



JSME VE VÁLCE...

Jak se to projevuje?

- Nezdravíme se.
- Komunikujeme prostřednictvím dítěte.
- Před dítětem o druhém rodiči a dalších osobách, které jsou dítěti blízké, nemluvíme nebo o nich mluvíme negativně.
- Před dítětem se hádáme a vyčítáme si, co kdo udělal nebo neudělal.
- Dokážeme se i fyzicky napadnout.

Jak se tento stav může promítat do vztahu rodiče s dítětem?

- Neumožníte dítěti mít k dispozici své osobní věci u druhého rodiče (oblečení, hračky, sportovní vybavení apod.)
- Dítě převlékáte nebo ho nutíte převlékat se bezprostředně po příchodu od druhého rodiče do „svých věcí“ („Vezmi si na sebe tuhle bundu, kterou máš ode mně.“).

V další podkapitole **NEZVLÁDNUTÝ RODIČOVSKÝ KONFLIKT** je pomocí ilustrace ukázáno, jaké následky si dítě může odnést z přetrvávajícího konfliktu rodičů. Od těch nejmírnějších, až po ty nezávažnější, které si ponese do dospělosti. Poslední ilustrace znázorňuje rodičovský tým s oranžovou vlajkou. Znamená to, že rodiče spolu nějak (uspokojivě) fungují. Tím jsou rodiče vedeni k náhledu, že (mnohdy) křehké příměří, kterého se jim aktuálně podařilo dosáhnout, je lepší než konflikt.

Rodiče mají k dispozici nástroj **JAK FUNGUJE NAŠE VZÁJEMNÁ SPOLUPRÁCE**, prostřednictvím kterého se mohou zamyslet nad tím, jak funguje jejich rodičovská komunikaci. Rodič má možnost pomocí škálování ohodnotit sám sebe, co se mu ve vztahu k druhému rodiči daří a co ne. Opět tak rodiče odvádíme od uvažování „za všechno může ten druhý...” a vedeme ho k „Ty. Tady. Ted’”. Rodič je v případě, že zjistí, že se mu v komunikaci s druhým rodičem nedaří, vybízen k přemýšlení, s čím potřebuje pomoci.

TŘETÍ RODIČ - KOMPONOVANÁ RODINA

struktura webové stránky²⁷:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

Komponovaná rodina a širší okolí

- Úvod k tématu
- Kdo tvoří komponovanou rodinu?
- Předpoklady pro úspěšné fungování
- Výzvy pro třetího rodiče
- Nastavení pravidel
- Reflexe vzájemných očekávání
- Vliv dalších blízkých osob, naše širší okolí
-

„Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.“ Jan Werich

Při tvorbě této kapitoly je čerpáno z knihy Kamily Šimůnkové *Třetí rodič*. S Kamilou jsme se setkaly a dostaly jsem svolení k využití jejího textu (s odkazem na knihu a pracovní sešit k ní). Její kniha je zřejmě jediným českým zdrojem, který se snaží komplexně pokrýt téma nových partnerů rodičů. Nový partner nebo partnerka rodiče zpravidla významně proměňují situaci rodiny a fungování v porozvodovém rodičovství obou rodičů. Kamila se situaci dívá primárně perspektivou třetího rodiče, kterým sama je, což ji vedlo k tomu, aby se tématem zabývala.

Naším záměrem pak bylo soustředit pozornost primárně na dítě. Přesto vymezení rolí, nastavení pravidel fungování mezi partnery a mezi novým partnerem/kou rodiče a dítětem, je velmi důležité. V tomto kontextu je zajímavé, že na roli nového partnera nezapomíná ani zákon. Konkrétně občanský zákoník, kde je § 885 uvedeno “Pečuje-li o dítě jen jeden z rodičů, podílí se na péči o dítě a jeho výchově i manžel nebo partner rodiče dítěte, žije-li s dítětem v rodinné domácnosti. To platí i pro toho, kdo s rodičem dítěte žije, aniž s ním uzavřel manželství nebo registrované partnerství, žije-li s dítětem v rodinné domácnosti.”

Rodiče po rozchodu/rozvodu se ocitají v nelehké situaci. Je to velmi obtížné a náročné životní období samo o sobě. To se pak může komplikovat, pokud záhy po rozchodu, případně paralelně s rozchodem přichází nové partnerství. Soužití s novým partnerem/partnerkou přináší další výzvy. Partner-rodič se tak ocitá v (nejen) emočně náročné situaci. Intenzita emocí je dána jednak rozchodovou situací, kterou nedávno prošel nebo prochází, a jednak tím, že aktuálně prochází fází zamilovanosti do nového partnera/partnerky. Do toho přichází řada obtíží spojená s novou životní situací a výzva v podobě rodičovství po rozvodu/rozchodu.

²⁷ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Někteří rodiče přivádí své nové partnery na edukaci nebo se ptají poskytovatelů odborné pomoci, jestli by „*edukaci mohli poskytnout*“ také nové partnerce/partnerovi. Nezřídka je k tomu vedou obavy, že pod tíhou situace o nový vztah přijdou. Nebo obavy z nároků - nového partnera, expartnera, dětí..., které mohou být protichůdné a kterým tak, i přes svoji snahu, nejsou schopni vyhovět. Informace i interaktivní nástroj **VYJASNĚNÍ VZÁJEMNÝCH OČEKÁVÁNÍ. - RODIČ - TŘETÍ RODIČ** by rodičům měly pomoci si ujasnit, co je ve vztahu k novému partnerovi/partnerce třeba, a vyjasnit si vzájemná očekávání.

Do tématu komponovaná rodina a třetí rodič je vřazeno i téma **VLIV DALŠÍCH BLÍZKÝCH OSOB - NAŠE ŠIRŠÍ OKOLÍ**. Ti často mají moc pozitivně nebo negativně ovlivnit a fakticky ovlivňují rodiče a jejich situaci po rozvodu/rozchodu. Nejčastěji se jedná o rodiče rodičů - prarodiče dětí, sourozence rodičů - tety a strejdy dětí, přátelé rodičů. Důležité je rodiče upozornit, že zodpovědnost za to, jakým způsobem tyto rodiči a dítěti blízké osoby situaci ovlivňují, mají oni sami. Je tedy na nich samotných, aby své dítě ochránili před případnými negativními vlivy. Byť to může být těžké, obzvlášť, pokud rodiče potřebují jejich podporu či pomoc s péčí o dítě.

RODIČOVSKÝ PLÁN

struktura webové stránky²⁸:

POROZVODOVÉ RODIČOVSTVÍ

Rodičovský plán

- Úvod k tématu + rozcestník
- Výhody rodičovského plánu
- Sestavujeme rodičovský plán
- Revidujeme rodičovský plán
- Obecná doporučení
- Přehled témat
- Co je pro vás důležité
- Co dalšího rodiče také řeší

„Bez práce nejsou koláče.“

Téma rodičovského plánu, jak k němu přistupovat, co lze prostřednictvím něho řešit přináší obsáhlá kapitola RODIČOVSKÝ PLÁN (dále RP). Vše podstatné je součástí webové stránky. Rodiče tam mají k dispozici nástroj, který jim umožní dělat si poznámky, vypsát si své priority a v nich konkretizovat své představy. Jsou vedeni, aby při tvorbě RP mysleli na to, že druhý rodič je pro dítě stejně důležitý a i on potřebuje prostor a dostatek času realizovat své rodičovství.

Rodičům je připomenuto, že “když dva dělají totéž, není to totéž”, a je to v pořádku. Určitá míra odlišnosti v tvorbě a dodržování, dítěti nastavených, pravidel není nic, co by dítě neznalo a nezvládlo. Je přirozené, že dítě přichází do kontaktu s různými lidmi a prostředími, ve kterých platí různá pravidla (např. škola, kroužky, prarodiče). Dítě se tak přirozeně učí

²⁸ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

různým dovednostem včetně toho, jak respektovat různá pravidla a vycházet s různými lidmi. To je doplněno i o odkaz na téma **KOMPLEMENTARITY RODIČOVSKÝCH ROLÍ**.

Rodičům jsou při vypracování vlastního RP nabídnuty pomůcky - otázky týkající se jednotlivých témat RP formulované doc. Matouškem²⁹ a dva vzory existujících RP (užívané v obvodu OS v Novém Jičíně a OS v Liberci).

KOMUNIKACE V POROZVODOVÉM RODIČOVSTVÍ

struktura webové stránky³⁰:

KOMUNIKACE

Komunikace v rozvodové/rozchodové situaci

Jak mluvit o svých pocitech a potřebách

- Proč se cítíme, tak jak se cítíme?
- Přijímání negativních sdělení
- Jak obvykle reagujeme na negativní sdělení?
- Jak vyjadřovat své potřeby?

Nenásilná komunikace

- Proč někteří z nás reagují násilně a někteří soucitně?
- Jak se s druhými domluvit?
- Trénink nenásilné komunikace

Naslouchání

- Úvod k tématu
- Jak (ne)naslouchat?
- Trénink naslouchání

Konflikt

- Pozitiva konfliktu
- Konflikt v rozvodové/rozchodové situaci a vnější vlivy
- Jak konflikt probíhá a jak může dopadnout?
- Řešení konfliktu pomocí mediace

Praktická doporučení

- Čemu se v komunikaci vyhnout
- Diplomatická komunikace
- Umocněná omluva a poděkování
- Technika přímých otázek
- Udělali jste chybu?

Kdo vám může pomoci? - odborná pomoc

- Rodinné poradenství
- Mediace
- Rodinná terapie

Posledním velkým oddílem je KOMUNIKACE. Její zařazení na webový portál pro rodiče vnímáme jako zásadní. Rodiče se často setkávají ze strany soudu, kolizního opatrovníka a dalších odborníků s doporučením zlepšení vzájemné komunikace. S touto zakázkou ze strany soudu či OSPOD se často potýká i POP.

²⁹ Cochemská praxe v regionu Písek a Milevsko

³⁰ Nemusí být úplně identická s obsahem v metodice. Jde o doplnění webové stránky.

Zpravidla ale rodiče již nedostanou informaci, jak to mají udělat, kde mají čerpat informace nebo jaký kurz by mohli navštěvovat apod. Žádná jasná nabídka pomoci neexistuje. Kurzy komunikace se v rámci porozvodového rodičovství standardně nenabízí, i když by byly tolik potřeba.

V této části se tak rodiče mohou dozvědět alespoň něco o tématu a tom, o co v komunikaci jde. Co je “normální”, na co mohou mít vliv, na co nikoliv, čemu se raději vyhnout a co všechno je možné se naučit. Pokud více porozumí, nemusí pak pro ně být nemožné vyhledat a absolvovat kurz „naslouchání” nebo „zvládání svých emocí v komunikaci s druhou osobou”. Je to pro ně konkrétnější a srozumitelnější.

V této kapitole je při tvorbě textů a nástrojů čerpáno ze čtyř hlavních zdrojů: Kahane (2020), Rosenberg (2008, 2015, 2020), Goulston (2018) a mediační výcvik Asociací mediátorů ČR (AMČR), který absolvovala Markéta Nováková a který se jí stal velkým zdrojem inspirace a informací o tématu, zdrojích dalšího vzdělávání, metodách práce s rodiči aj.

Vše podstatné k tématu je uvedeno přímo na webové stránce. Oddíl je členěn do několika podkapitol:

	Komunikace v rozvodové/rozchodové situaci
	Jak mluvit o svých pocitech a potřebách
	Nenásilná komunikace
	Naslouchání
	Konflikt
	Praktická doporučení
	Odborná pomoc – kdo vám může pomoci?

Rodičům i POP může být užitečná zejména podkapitola **PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ**. Část ČEMU SE VYHNOUT - 10 nejčastějších šotků v komunikaci rodičů po rozvodu/rozchodu zpracovala mediátorka Michaela Kopalová. Pracuje v ní s autentickými výroky rodičů, vysvětluje, co je na nich špatně a nabízí možnosti, jak to udělat/říci způsobem, který přispívá k nekonfliktní komunikaci a kooperaci rodičů.

1. NEVYŽÁDANÉ RADY

„Nemyslím to zle, ale měl bys Péťu naučit, jak na kole používat brzdy. Vždycky má od tebe zničené podrážky, když se vrátí. U mě to už umí.“

PROČ JE TO ŠOTEK

” Matka píše otci: „Napiš mi, prosím, v jakém hotelu budete s dětmi ubytováni, abych byla v klidu“. Poté, co otec napíše název hotelu, matka odpisuje: „Tak ty máš na takové luxusní hotely? Tak to budu žádat zvýšení výživného na děti.“

Co tím ve skutečnosti sdělují?

„Snažím se z tebe vymámit informace, které mě zajímají, ale nemám na ně nárok a zastírám to potřebou bezpečí.“

Proč je to šotek:

Komunikace musí být bezpečná, jestliže má dobře sloužit potřebám dětí i rodičů. Pokud mi druhý rodič s důvěrou odpoví na můj dotaz, i když nemusí, nesmím to za žádných okolností otočit proti němu, jinak už nikdy tak sdílný nebude a dítě na tom bude bité. Mít méně informací o soukromém životě bývalých partnerů je lepší, protože čím víc toho rodiče vědí, tím více se otevírají stará zranění. Pokud rodiče jedou s dětmi do zahraničí, měli by sdílet jen informace o destinaci, letovisku a způsobu přepravy. Nadbytečné informace zvyšují riziko konfliktu.



Jak to říct jinak:

Matka píše otci: „Napiš mi, prosím, až přijedete s dětmi do hotelu, abych byla v klidu“.



V další části **PRAKTICKÝCH DOPORUČENÍ** je hovořeno o konceptu „diplomatické komunikace“. Jde o návod, čím se v komunikaci s druhým rodičem řídit. O jakých záležitostech a jakou formou komunikovat.

→ **OPERATIVNÍ ZÁLEŽITOSTI**

Dítě je nemocné, potřeba zajistit něco ve vztahu k výuce ve škole... apod.

Stačí druhému **zavolat, poslat e-mail...**

Dokud jsou děti malé a jejich potřeby se rychle mění, je užitečné nastavit si telefonát pravidelně na určitý den a čas. Máte možnost rychle probrat, co vás zajímá nebo trápí.

*Příklad: „Hanička má za 14 dní, když bude u Tebe, donést na Vv spadané listí, pomoz jí to splnit.“
„Honzík zvracel, byli jsem u doktorky, má mít týden diety.“*

→ **KOMPLEXNÍ ZÁLEŽITOSTI**

zdraví, vzdělávání...

Komunikujte tato témata **osobně**.

Jedná se totiž o strategické otázky vývoje dítěte a rozhodnutí o těchto záležitostech mají dlouhodobý dopad.

Příklad: „Anička má letos poslední možnost mít pojišťovnou hrazené očkování proti HPV. Tato vakcína má hodně pro i proti. Navrhují, abychom oba zjistili co nejvíc informací a probrali to osobně.“

Součástí této kapitoly je nástroj pro rodiče JAK PRACOVAT S NEZDAREM?. Hlavním cílem je, jak říkával doc. Matoušek, „*předepsat rodičům selhání*“. Upozornit je na to, že se jim zřejmě nebude vše hned dařit a že je to normální. Přesto je důležité, aby se dál snažili. Motivací je jejich dítě a to, aby se mu po rozchodu rodičů dařilo.

V poslední kapitole ODBORNÁ POMOC vysvětlujeme rodičům rozdíl mezi mediací, rodinnou terapií a rodinným poradenstvím. Třemi službami, které jim za určitých podmínek mohou být v situaci rozpadu rodiny nebo v porozvodovém rodičovství užitečné.

ZÁVĚR

...

Odborná literatura:

KAHANE, Adam. *Spolupráce s nepřítelem. Jak vyjít s lidmi, s nimiž nesouhlasíme.* Portál, Praha 2020, ISBN 978-80-262-1563-9

ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace. Řeč života.* Portál, Praha 2008, 2012, 2013, 2016, 2022, ISBN 978-80-262-1785-5

ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace v praxi.* Portál, Praha, 2020, ISBN 978-80-262-1651-3

ROSENBERG, Marshall B. *Co řeknete, změní váš svět.* Portál, Praha, 2015, ISBN 978-80-262-0912-6

GOULSTON, Mark *Domluvit se dá s každým. Techniky úspěšné komunikace.* Portál, Praha, 2018, ISBN 978-80-262-1399-4

ČERMÁKOVÁ Eva, Zvládání obtížných situací s klientem, 2014, reg. č. CZ.1.07/3.2.13/04.0006

František Koukolík in HONZÁK Radkin, VOSTRÁ Denisa, Haiku cesta ze stresu, Euromedia Group, 2022, ISBN 978-80-242-8389-0