



**Jean McBride**

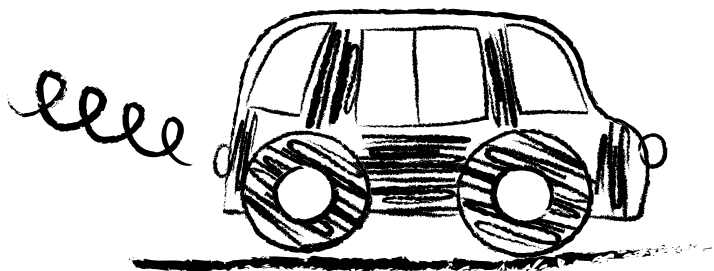
**Jak mluvit  
s dětmi  
o rozvodu**

*Našim dětem a jejich odvážným rodičům*



Jean McBride

# Jak mluvit s dětmi o rozvodu



### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

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

**Jean McBride**

## **Jak mluvit s dětmi o rozvodu**

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

### **TALKING TO CHILDREN ABOUT DIVORCE**

Copyright © 2016 by Callisto Publishing LLC

Originally published in the United States by Callisto Publishing LLC.

[www.callistopublishing.com](http://www.callistopublishing.com)

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 9928. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 144

První české vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

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

Cover photo © Liubov/AdobeStock.com, 2025

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

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

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

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

# Obsah

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

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

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

## O autorce



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

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



## Dopis rodičům

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

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

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

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

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

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

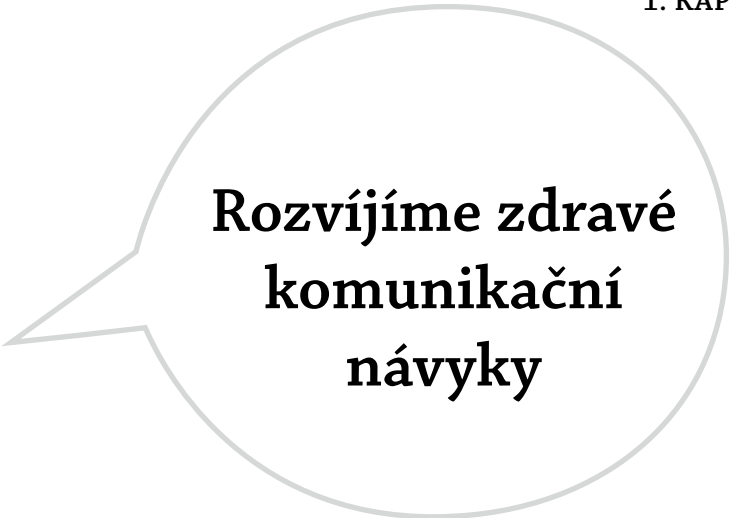
Co vás v této knize čeká?

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

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

Jean McBride  
certifikovaná manželská a rodinná terapeutka





# Rozvíjíme zdravé komunikační návyky

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

## Síla slov

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

### *Jak volit slova*

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

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

## *Tón řeči a řeč těla*

Dobrá komunikace nejsou jen slova. Řeč těla a tón hlasu vaše vyjádření buď zdůrazní, nebo popře. Děti jsou malí odborníci na čtení řeči těla a tónu hlasu, dávejte si tedy pozor, jak se projevujete. Například tón hlasu dokáže velmi přesně vyjádřit vaše skutečné sdělení. Představte si třeba větu: „Volá ti táta.“ Malou změnou obsahu nebo tónu z ní uděláte negativní posměšek („Panebože, už zase volá“) nebo pozitivní sdělení („Broučku, táta si s tebou chce popovídat“). Děti vnímají váš tón stejně pozorně jako slova, která volíte.

Sdělení dokáží změnit i neverbální narážky. Pokud řeknete „Maminka přijde o pár minut později“ a doprovodíte to očima v sloup, zavrtěním hlavy nebo grimasou, bude to jasně negativní, ať už použijete jakákoli slova. Pokud se ale usmějete, řeknete to klidně a přidáte uklidňující dotyk, sdělení najednou vyzní úplně jinak. Volba, zda budete pozitivní, nebo negativní, je jen na vás a na tom, co a jak řeknete.

## **Jak být co nejlepším rodičem**

Lidé, kteří procházejí rozvodem, často popisují své zážitky jako přírodní jevy: jako tornádo, hurikán, cunami nebo divokou řeku vylévající se z břehů. Všechno jsou to věci, jež nelze mít pod kontrolou, jsou zdrcující, děsivé a životu nebezpečné. Jak mohou rodiče, kteří se zmítají v takovém víru emocí, pokračovat v každodenní péči o děti? Jak vy a vaše děti tuhle bouři zvládnete?

Nejdřív vás uklidním: všechny bouře přejdou. Vy i vaše děti to přečkáte. Stále můžete být tím vynikajícím rodičem, jímž chcete být. Znamená to aktivně se věnovat svým dětem a zároveň se oprostít od svého manželství. Není to jednoduché, protože rozvod

často doprovází hněv, lítost, smutek, osamělost a podobné emoce. Vrátime-li se k metafoře divoké řeky, pocity jsou balvany a padlé kmeny, které se objevují bez varování a hrozí zpomalit váš postup nebo převrátit vaši loď. Jsou nepředvídatelné a děsivé. Ale neztrácejte naději. Na téhle řece a během tohoto rozvodu můžete každý den podniknout určité kroky k tomu, abyste to vy i vaše děti bezpečně zvládli.

### **ZAPOJUJTE SE**

Když procházíte rozvodem, někdy vás to svádí zapomínat na rodičovství. Možná cítíte vinu, protože jste rozvod iniciovali nebo jste přispěli ke konfliktu. Někdy jste prostě psychicky i fyzicky vyčerpání. Připadá vám, že je dost těžké postarat se o sebe, natož ještě o děti. Ale pokud chcete, aby se vašim dětem dařilo, nemůžete přestat být rodičem. Děti potřebují oba rodiče. Stanovte si jako hlavní prioritu zjistit, co je pro ně důležité: ptejte se jich na školu a další aktivity, buďte co nejvíc spolu a poznejte jejich kamarády. Podporujte také aktivní zapojení druhého rodiče do života dětí. Teď není ta pravá chvíle na omezování jeho kontaktu s dětmi. Děti potřebují oba rodiče.

### **VYTVOŘTE DVA DOMOVY**

Vaše děti budou potřebovat vlastní prostor, aby se u vás cítily doma. Pokud se budete stěhovat na nové místo, vyhraďte jim tam místnost a nechte je pomáhat při jejím zařizování. Nemáte-li k dispozici celý pokoj, stačí koutek nebo i stůl či knihovna, která bude patřit jen dítěti. Vynasnažte se udělat mu u vás domov.



## **DODRŽUJTE ZAVEDENÉ POŘÁDKY**

Dětem vyhovuje rutina. I když se vám změnil život, zachovejte jejich obvyklý denní pořádek. Plňte školní a mimoškolní povinnosti. Dodržujte smysluplné rodinné tradice, ale můžete je slavit novým způsobem. Například místo pokusů o napodobení obvyklého rodinného Děkuvzdání založte novou tradici, třeba výlet s piknikem, dobrovolnické aktivity nebo den strávený doma v pyžamu u deskových her.

## **NASTAVTE PŘIMĚŘENÁ OČEKÁVÁNÍ A HRANICE**

Rodina bude silnější a vaše děti se budou cítit bezpečněji, když od sebe budete mít navzájem jasná očekávání, všichni budou rozumět pravidlům a hranicím a budou je pokládat za férové, a každý bude vědět, jaké se od něho očekává přispění k rodinnému životu.

## **BUĎTE DOSTUPNÍ**

Když se rodina přizpůsobuje novému životu, děti vás potřebují víc než kdy dřív. Když jsou s vámi, zdržujte se co nejvíc doma. Stačí dívat se spolu na film nebo hrát hry. Společně jíst by také mělo být prioritou. Zpomalte, uvolněte se a poslouvejte, co vám děti říkají – i to, co se vám nebude líbit. Základní pravidlo zní: „Víc poslouvejte, méně mluvte.“

## **ZŮSTAŇTE V ROLI DOSPĚLÉHO**

Nepoužívejte své děti jako vrbu pro své problémy a pocity, jakkoli citlivě a soucitně vás dokáží poslouchat. Vyvarujte se toho, aby se staly vašimi důvěrníky, protože to na ně nakládá víc dospělých informací, než dokáží zvládnout, nutí je to postavit se na něčí stranu a často to způsobuje úzkosti a strach. Najděte si podporu mezi dalšími dospělými, třeba mezi přáteli nebo v rodině, aby vás nelákalo svěřit tuto roli dětem.

# Děti na prvním místě

---

Zamyslete se na chvíli nad svými dětmi. Co byste pro ně chtěli? Jakou životní cestu jim nabídnete? Během rozvodu i plánování dalšího života si musíte položit tyto otázky. Většina rodičů chce pro své děti to nejlepší a chce se ujistit, že jim rozvod příliš neublíží. Aby tomu tak bylo, musíte bezpodmínečně dodržet jednu věc: vaše děti musí být vždy na prvním místě. Každý den musí veškeré vaše volby, myšlenky i slova projít tímto sítém: „Pomůže to mým dětem, nebo jim to uškodí?“

Možná to zní jako náročný, téměř neproveditelný úkol. Je velký – velký a nezbytný. Výzkumy mluví jasně: rozvedení rodiče, kteří postavili psychické a fyzické potřeby svých dětí nad své vlastní, mají zdravější, spokojenější a lépe přizpůsobené děti. Láska k dětem musí být během rozvodu silnější než odpor k bývalému partnerovi. Jak zajistit, aby byly děti na prvním místě?

- Chraňte je před konflikty mezi rodiči.
- Vytvořte časový rozvrh podle jejich potřeb.
- Naslouchejte bez odsudků.
- Podporujte pravidelné setkávání s oběma rodiči.
- Nežádejte děti, aby si mezi vámi vybraly.
- Vytvořte dva stabilní domovy zaměřené na dítě.
- Udržujte předvídatelné, konzistentní rutiny bez zbytečných výjimek.
- Umožňujte dětem, aby mohly být dětmi.
- Dejte dětem najevo, že je oba rodiče mají rádi.
- Poskytněte bezpečné, milující prostředí.
- Zdůrazněte dětem, že za rozvod nenesou odpovědnost.
- Jako rodič buďte laskavou autoritou.

## Jak zvládat hněv a konflikty

Projít rozvodem a vytvořit si nový život založený na společně dohodnutém rodičovském plánu je jako jízda na horské dráze emocí. V jednu chvíli máte pocit, že všechno postupuje dobře a vzápětí jste na pokraji nervového zhroucení. To je normální. Většina lidí, kteří se rozvádějí, se cítí přesně takhle: nahoře a dole, vesele a smutně, klidně a rozhněvaně, přičetně a na pokraji šílenství. Rozpad manželství vytahuje na povrch emoce, o nichž jste možná ani nevěděli. Jste rozbolavělí a všechny pocity jako by byly intenzivnější. Možná byste nejraději vybuchli na druhého rodiče, zasypali ho kritikou nebo s ním začali zápasit o moc. Možná si hněvem ospravedlňujete rozvod, vytváříte si jím odstup nebo si jím jen ulevujete. Nebo se cítíte poškozeni činy druhého rodiče. Jste smutní, v depresi, připadáte si odmítnutí, poníženi, cítíte beznaděj nebo strach. V takové bažině negativních emocí se hněv jeví jako zcela pochopitelná reakce. Jste zranění a chcete zaútočit.

Jenže konflikty mezi rodiči jsou nejčastější příčinou toho, že rozvod na dětech zanechá negativní následky. *Nejčastější*. Čím častěji a intenzivněji se s bývalým partnerem hádáte, tím je to pro vaše děti těžší. A pokud se hádky týkají přímo dítěte, jsou následky ještě horší. Je důležité ovládat zlost a chránit děti před konflikty, i když je to těžké. Následující strategie vám pomohou.

### VYTVOŘTE KOLEM DĚTÍ BEZKONFLIKTNÍ ZÓNU

Zavažte se k tomu, že nebudete děti vystavovat svým sporům. Samozřejmě přijdou chvíle, kdy vám to bude připadat nespílitelné, protože druhý rodič nespolupracuje nebo máte pocit, že toho máte tak akorát dost. Vydržte. Připomeňte si, proč je důležité chránit děti před konflikty. Ty je možné omezit tím, že nastavíte hranice