

Nejrizikovější na rozvodu je to, že nesplní svou funkci

Konstruktivní rozvod? Ano, je to možné, když...

- **udržíte svůj spor ve věcné rovině** (co je potřeba společně dořešit),
- budete mít stále na paměti **potřeby dětí** a zajistíte jim **emoční bezpečí a minimum změn**,
- vynaložíte veškeré úsilí a budete se **soustředit se na možnosti dohody**,
- **budete plnit dohody**,
- nedovolíte, aby partnerské zklamání ovlivňovalo **rodičovskou roli**,
- pro **zvládnání emočních dopadů rozchodu** vyhledáte odbornou pomoc,
- se budete **orientovat na budoucnost**,
- **nezapomenete na to dobré**, co bylo,
- když budete poctivě hledat, na čem dobrém je možné u toho druhého **stavět porozvodovou komunikaci**,
- si uvědomíte, co mělo být **cílem rozvodu**,
- **si dovolíte uzavřít tuto životní etapu**.

Děti rozvod rodičů lépe zvládnou, když ho zvládnou rodiče

Minimální práva dětí v (po)rozvodové situaci

- na kontakt s rodiči, prarodiči a dalšími blízkými lidmi, k nimž má vztah,
- nebýt přítomen sporů dospělých,
- neposlouchat negativní hodnocení druhého rodiče ani dalších členů rodiny a nebýt nucen toto hodnocení s nikým sdílet,
- komunikovat s oběma rodiči a dalšími blízkými lidmi kdykoli (např. přes telefon, internet),
- mít u sebe věci připomínající druhého rodiče a jiné blízké lidi (např. fotografie, hračky, knihy),
- na bezpečný domov u obou rodičů (včetně vlastního místa na spaní),
- na to, aby rodiče spolupracovali při předávání mezi dvěma domovy,
- na to, aby lidé, s nimiž je v kontaktu, nebyli pod vlivem alkoholu nebo drog,
- na své věci (včetně oblečení a telefonu) a užívat je v prostředí obou domovů.

Literatura:

Matoušek, Oldřich: Děti a rodiče v rozvodu, Portál, 2015, s. 28–29