



Rozchod či rozvod je poznamenán ukončením partnerství a začátkem fungování v novém uspořádání. Uvedený piktogram je obvykle užíván pro pokyn zapnout a vypnout.

Zadání:

V tomto pracovním listu si vytvořte svůj osobní seznam toho, co rozchodem/rozvodem „vypínáte“. Upřesněte, jakým způsobem to uděláte.

Co naopak „zapínáte“ a jaké kroky vás čekají (zařídit, pořídit, naučit se, aj.)

VYPNOUT	
Co?	Jak?

ZAPNOUT	
Co?	Jak?

K čemu by se hodily další piktogramy ve vaší situaci?	



Pro zodpovědné rodičovství v porozvodové/porozchodové situaci potřebujeme informace. Na základě informací se formují naše postoje a na nich založené rozhodování. To se projeví v dovednostech – rozdělení a zajištění péče o děti, způsob komunikace s dítětem, způsob komunikace s druhým rodičem, rodičovská spolupráce. V tomto pracovním listu se zamyslete nad několika oblastmi informací.

Zadání:

1. Zabývejte se aktuálními potřebami každého vašeho dítěte. Jak je naplníte vy, jak se na tom bude podílet druhý rodič?

JAKÉ JSOU POTŘEBY NAŠICH DĚTÍ?

Co – kdo – potřebuje?	Jak to naplníte?

2. Zamyslete se nad svými „otazníky“. Co potřebujete zjistit? Čeho se týkají a v čem jsou důležité? Kde tyto informace budete hledat? Co ovlivní?

MOJE OTAZNÍKY

Co potřebuji zjistit?	Kde to budu hledat?	Co ovlivní?



Rozpad manželství, partnerství má svoji právní a psychosociální složku. Právní záležitosti při rozvodu se týkají zejména zajištění péče o děti a majetkového vyrovnání. Psychosociální složka rozvodu/rozchodu je na právním procesu zcela nezávislá. Stojí za to poctivě projít fázemi tzv. emocionálního rozvodu, jehož cílem je zdravé uvolnění z předchozího vztahu.

Zadání:

1. Zamyslete se nad následujícími otázkami a křížkem v příslušném sloupci vyznačte, nakolik se vás daná oblast týká (1 = nejméně, 5 = nejvíce)

	1	2	3	4	5
Jsem to já, kdo se rozhodl naše partnerství/manželství ukončit.					
U dětí došlo rozpadem rodiny ke změnám v chování.					
U dětí došlo rozpadem rodiny ke změnám ve školním prospěchu.					
Děti jsou přítomny našim konfliktům s druhým rodičem.					
Moje finanční situace se po rozvodu/rozchodu zhoršila					
Respektuji druhého rodiče v jeho rodičovské roli.					
Cítím ze strany druhého rodiče respekt.					
Jsem v kontaktu s dětmi v optimální míře.					
Předávání dětí probíhá v klidu.					
Děti se na kontakt s druhým rodičem těší.					
Jsmo schopni s druhým rodičem slušně komunikovat.					
Jsem přesvědčen/a, že je to pro naši rodinnou situaci nejlepší řešení.					

2. Proces emocionálního rozvodu se podobá procesu truchlení (ztráty, úmrtí blízké osoby aj.) Je doprovázen v různých fázích různými emocemi. Zamyslete se, zda a do jaké míry své emoce ventilujete. Křížkem v příslušném sloupci vyznačte, nakolik se vás daná oblast týká (1 = nejméně, 5 = nejvíce). Do sloupce souvislosti uveďte, co ve vás uvedenou emoci vyvolává.

	1	2	3	4	5	Souvislosti
Smutek						
Strach						
Hněv						
Nenávist						
Radost						
Nejistota						



Nová situace rodiny znamená, že se potřebujete naučit fungovat v novém uspořádání rodiny - jak vy dospělí, tak vaše děti.

Zadání:

Přizvěte k vyplňování vaše děti (jsou-li schopné se na tomto úkolu podílet) a společně si nastavte další fungování. Nabídneme několik oblastí, které lze v menu v mobilním telefonu najít. Co z toho by bylo možné použít jako metaforu pro nastavení vašeho nového rodinného uspořádání a fungování?

Položky nastavení	Co konkrétně to v naší situaci může znamenat?
Název	
Připojení	
Připojená „zařízení“	
Péče o „zařízení“	
Režim	
Rutiny	
Oznámení	
Styl	
Soukromí	
Bezpečnost	
Nouzové situace	
Usnadnění	
Rodičovská kontrola	
Vzdálená podpora	



Stejně jako u moderních technologií je čas od času potřeba aktualizovat software, stejně tak je potřeba při nové životní a rodinné situaci „stáhnout“ aktualizovanou formu fungování.

Zadání:

V uvedených nových dovednostech v po/rozvodové situaci mají důležitou roli tři faktory – umím – mohu – chci. Zkuste sami vyhodnotit, nakolik jste uvedené dovednosti zvládli, a to jak z hlediska zvládnuté dovednosti (umím), tak možností (mohu) a zároveň ochoty (chci). (1 = nejméně, 5 = nejvíce)

1. Při předávání dítěte druhému rodiči s ním komunikuji slušně o záležitostech dítěte.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

2. Děti pozitivně podporuji k setkání/ pobytu u druhého rodiče.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

3. Dopřávám dítěti kontakt s druhým rodičem i mimo stanovené dny.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

4. Dopřávám dítěti používat věci/ dárky v obou domácnostech rodičů.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5. O druhém rodiči se před dítětem vyjadřuji s respektem.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

6. Dítě chráním před konflikty mezi námi rodiči.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

7. Dovedu dítěti pozitivně potvrzovat vlastnosti, vzhled, dovednosti, zájmy po druhém rodiči.

UMÍM					MOHU					CHCI				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



Tento symbol představuje sdílení. Představuje základní uspořádání v porozvodové situaci. K dítěti patří oba rodiče a ono patří k oběma rodičům. Je patrné, že linka vztahu mezi rodiči už chybí.

Zadání:

Tento pracovní list má jednu jedinou otázku. Zamyslete se nad ní a poctivě si na ni odpovězte. Je to jedna z nejdůležitějších otázek, kterou si děti po rozpadu rodiny ve vztahu k rodičům kladou.

SPOJUJI VÁS nebo ROZDĚLUJI?

Pokud nás dítě spojuje, podle čeho to pozná?	Pokud nás dítě rozděluje, jak se to projevuje?

Zde napište vzkaz svému dítěti (každému z nich).

P.S. Tuto otázku nám kladou děti opakovaně a chtějí znát pravdivou odpověď svých rodičů:

„Pokud by mi rodiče řekli, že je spojuji, proč se k sobě chovají tak hnusně?“

„Pokud by mi rodiče řekli, že je rozděluje, pak by možná bylo lepší, kdybych vůbec nebyl/a – to už by mohli být v pohodě“.