

## JAK POMOCI DĚTEM ZVLÁDNOUT ROZVOD:

- Zpracovat své emoce k druhému rodiči – nemusíte ho milovat, stačí snažit se o neutrální vztah.
- Dovolit dítěti, aby mělo rádo oba rodiče, a necítilo se kvůli tomu jako zrádce.
- Nechtít dítě za každou cenu přetahovat na svou stranu.
- Nestavět se před dítětem do role oběti, kterou je třeba litovat.
- Nelitovat dítě, že nemá úplnou rodinu, nenechat se tím od dítěte vydírat.
- Změny zavádět postupně (např. seznámit děti s novými partnery až tehdy, když si zvyknou na rozestěhování rodičů).
- Nastavit si čas, kdy jsme jenom spolu, a čas, kdy s námi je i někdo jiný (nový partner, partnerka, prarodiče apod.).
- Komunikovat s druhým rodičem napřímo, nepoužívat dítě jako prostředníka.
- Neschovávat svoje vlastní zájmy za zájem dítěte.
- Nepoužívat dítě k vydírání druhého rodiče.
- Dovolit dítěti, aby poznalo osobnost druhého rodiče, protože tím poznává i samo sebe.
- Nechat dítě s druhým rodičem něco prožít, třeba i něco negativního, aby si mohlo udělat vlastní názor.
- Vést dítě k tomu, aby se nebálo oběma rodičům říct, co potřebuje a co mu nevyhovuje.
- Nekupovat si dítě benevolencí anebo věcmi a zážitky.

Využijte rodinné konzultace a mediace v rámci MC Rybička

200 Kč / hod (dotováno z grantu MČ P-4)

Objednat se můžete na [vankova.eva@email.cz](mailto:vankova.eva@email.cz), tel. 602773310

