

Dítě uprostřed rodičovského konfliktu

Petr Štípek

Psychologická poradna Praha

Středisko výchovné péče

Hádka

X

Rodičovský konflikt

Hádka

- Jednorázová neshoda, případně neshody.
- Objevují se v každém partnerském/rodičovském vztahu
- Krátkodobé, méně intenzivní, méně invazivní, méně agresivní
- I nadále funguje to dobré mezi rodiči – láska, radost, smích, štěstí...
- Po hádce se „vztah oklepe“ a rodiče fungují společně dál
- Vztah mezi rodiči je i přes občasné hádky **živý**

Rodičovský konflikt

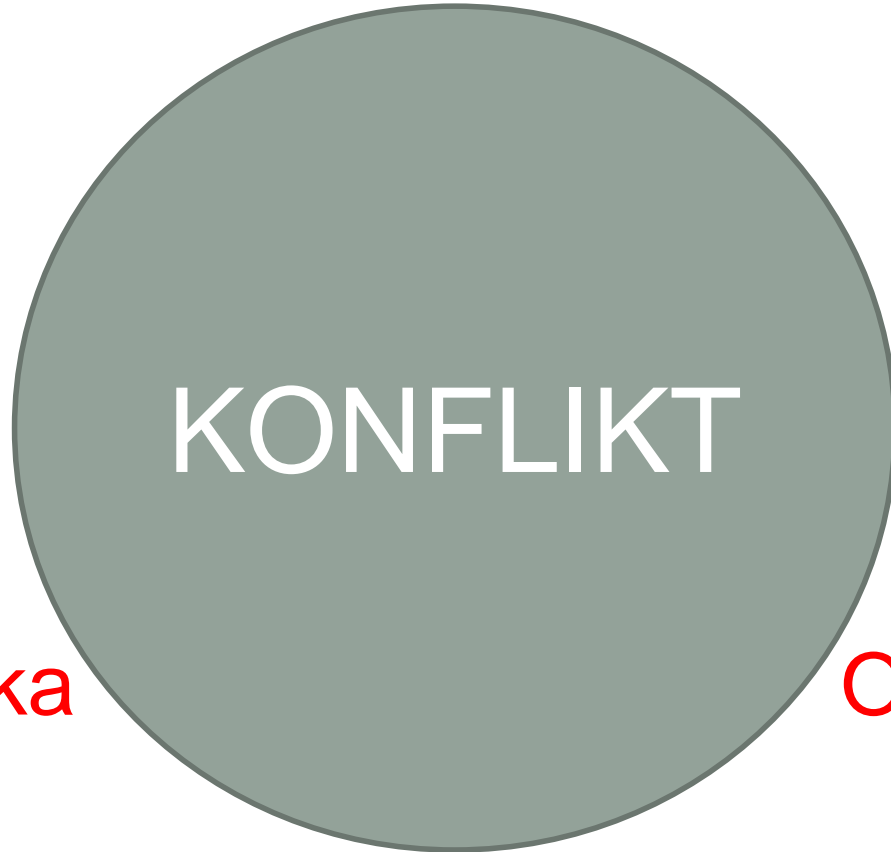
- Déletrvající vztahové potíže mezi rodiči
- Velmi časté a opakované neshody, hádky, mlčení, dehonestování, nerespektování, agrese...
- Více invazivní, intenzivní, agresivní
- Mezi rodiči je máloco, případně vůbec nic blízkého, společného, dobrého.
- „Vztah je nemocný, skomírá, případně je již mrtvý“

Dítě

KONFLIKT

Matka

Otec



Stádia rodičovského konfliktu

Čtyři stádia rodičovského konfliktu

1. Rodičovský konflikt (RK) „neoficiální, nevyslovený,“
2. RK „oficiální, vyslovený“
3. Rozvodová/rozchodová situace
4. Po-Rozvodová/Po-Rozchodová situace

Pohledy:

- Co dělají rodiče?
- Co dělá dítě?
- Co dělají instituce (škola, kroužky, soudy, OSPODy, poradenská zařízení apod.)

1. Konflikt nevyslovený, neoficiální

- = děláme, že konflikt neexistuje.
 - a) rodiče se snaží konflikty skrýt
 - b) konflikt probíhá před očima dítěte
- Co dělají rodiče?
 - hádky, mlčení, agrese, snaha o urovnávání, diskuse, párové terapie, podřizování se, pření se, mediace, využívání dětí jako rukojmích, přehnané chránění či kupování si dětí...
- Co dělá dítě?
 - Můžeme očekávat vše od zdánlivého ignorování, pláče, úzkostí, držení všeho v sobě, zlobení doma, ve škole i v partě až po přílišnou radost a snahu zavděčit se.
- Co dělají instituce?
 - První záchytná bývá obvykle škola

2. Konflikt „oficiální, vyslovený“

- = není „tajné“, že tatínek a maminka mají mezi sebou potíže.
- Co dělají rodiče?
 - Vše zmíněné + snaha o vysvětlování dětem, rodinná terapie, mluvení nebo naopak vyhýbání se mluvení o budoucnosti, apod.
- Co dělá dítě?
 - Vše zmíněné
- Co dělají instituce (škola, kroužky, soudy, OSPODy, poradenská zařízení apod.)?
 - Škola může více tlačit na řešení domácí situace
 - Více se zapojují poradenská zařízení, OSPODy...

3. Rozvodová / Rozchodová situace

- =všichni ví, že rodiče jdou od sebe, plánuje se rozvod, rozstěhování, co bude dál?
- Co dělají rodiče?
 - Rodiče se dohadují o dětech a majetku
 - V této fázi se obvykle projevují nové silné emoce – rodiče se vidí v rolích a situacích, kdy nepoznávají toho druhého ani sebe
 - Emotivně velmi silné období
- Co dělá dítě?
 - Všechny dříve zmíněné projevy se mohou zvýraznit či naopak zmírnit
- Co dělají instituce?
 - Na síle nabírají instituce, advokáti, soudy, poradenská zařízení, OSPODy apod.

4. Po-rozvodová/Po-rozchodová situace I.

- = rozvod/rozchod je dokončen, veškeré otázky vyřešeny, rodiče rozestěhováni, vše se blíží znovunastolení stability a řádu.
- Nebezpečná doba, neboť můžeme mít pocit, že je vše za námi a už se vše zklidňuje a nemusíme se starat o psychiku dětí, které již nejsou svědky předchozích konfliktů.
- Co dělají rodiče?
 - Zařizují se v nové situaci (bydlení, finance, samota, případně nové partnerství, předávání si dětí...)
 - Mohou mít na děti méně času vzhledem ke všem praktickým záležitostem.
 - Mohou se dítěti více věnovat, aby mu kompenzovali ztrátu rodiny

4. Po-rozvodová/Po-rozchodová situace II.

- Rodiče mohou ponoukat dítě proti druhému rodiči, přehazovat na něj svou osamělost, frustraci, zklamání z nevydařeného manželství.
- Mohou se hádat při předávání dítěte.
- Přehazovat na dítě odpovědnost za svojí komunikaci – „To si vyříd' s tatínkem, jestli k němu chceš na víkend.“ apod.
- Mohou dítě rozmazlovat, kupovat si jej.
- Mohou se zklidnit, nacházet znovuobjevené „já“, „rozkvést“, „nadechnout se“, neboť již nejsou v konfliktním vztahu...
- Nebo naopak mohou zahořknout, zatracovat druhé pohlaví, propadnout depresím, úzkostem, somatickým potížím, dělat z dítěte dospělého, případně svého partnera...

4. Po-rozvodová/Po-rozchodová situace III.

- Co dělá dítě?
 - Dítě se snaží vyznat a srovnat s novou situací, s novým bydlením, novými pravidly žití a soužití
 - Potřebuje jistotu a stabilitu v jinak nejisté a nestabilní situaci.
 - Může mít všechny dříve zmíněné projevy.
 - Může předčasně dozrávat, dospívat, brát na sebe odpovědnost za rodiče
 - Chránit jednoho rodiče před druhým („Neříkám mamince, co se dělo u táty, abych ji neranil.“)
 - Může propadnout koalicím s jedním rodičem (v patologickém případě až do syndromu zavrženého rodiče – jeden rodič je na piedestalu, zbožštěný. Druhý naopak zatracovaný).
 - Může si ale i oddechnout a konečně mít klid a pokoj, případně klidné, nehádající se rodiče.

4. Po-rozvodová/Po-rozchodová situace IV.

- Co dělají instituce (škola, kroužky, soudy, OSPODy, poradenská zařízení apod.)?
 - Zde by měly instituce dohlížet na potřeby a zájmy dítěte, být velmi citlivé na chování a prožívání dítěte.
 - Soudy, právníci apod. se stahují – vše je dořešeno.
 - Školy se s případným stěhováním mohou měnit a nemusí tak dobře zachytávat změny, které u dětí mohou nastávat.

Jak sdělit dítěti,
že maminka a tatínek
jdou od sebe?

Několik rad,
kterými můžeme zásobit rodiče,
aneb
Jak dítěti sdělit, že rodiče se rozcházejí?

Jak dítěti sdělit, že rodiče se rozcházejí – I.

- **Opakovat**, že dítě za to nemůže, není to jeho vina.
 - Nezapomínat, že dítě se vždy obává, že za to může!
- Zkusit zmínit, že za to nemůže nikdo – „Stává se, že si dospělí přestanou rozumět...“
 - Neměl by být označován viník – „Tatínek si našel jinou paní a už nás nemá rád.“, „S maminkou se nedá vůbec žít, tak musím jít pryč.“ apod.
- Tolerovat, chápat a snažit se porozumět všem projevům emocí dítěte
 - Vše je přirozené – být smutné (plakat), být našťvané, bezmocné, nevědět si rady, překvapené, v popření...
 - Neznamená to, že se bude tolerovat i s tím spojené chování – zlobení, ničení věcí, bití ostatních apod. – viz dále.

Jak dítěti sdělit, že rodiče se rozcházejí – II.

- Být připraven na nejrůznější reakce dítěte – rozumět jim, ale dávat jim zároveň pevné hranice
 - Chování dítěte může být různě protichůdné, rozporuplné, jako na „houpačce“ – můžeš se vztekat, ale nesmíš ničit věci, mlátit spolužáka...
- Nebát se s dítětem mluvit
 - Nic netabuizovat (pokud se to netýká dospělých, rodičovských témat), mluvit otevřeně.
 - Dítě může kdykoli přijít a zeptat se na cokoli.
 - Dávat opakovaně informaci, že můžeme o všem mluvit.
- Ujistit dítě, že maminka i tatínek mu zůstávají, že o ani jednoho z nich nepřijde (pokud je to pravda)
- Ujistit dítě o lásce obou rodičů

Jak dítěti sdělit, že rodiče se rozcházejí – III.

- Ujistit dítě, že rodič to vše zvládne a ustojí
 - Rodiče je ten silný. Dítě být nemusí. Dítě nesmí ochraňovat ani jednoho (nebo dokonce oba) z rodičů
- Nebát se projevit vlastní emoce
 - Můžeme být jako rodiče smutní (plakat), nejistí, bezmocní, zklamání, naštvaní..., důležité je říct dětem, že to tak cítíme, ale že to je v pořádku a že to zvládneme (viz předchozí).
- Můžeme projevít emoce společně
 - Můžeme si společně např. poplakat „Je mi líto, že se to děje“, Je mi z toho smutno, ale zvládneme to a půjdeme dál.“
 - Nemusíme před dítětem v sobě emoce příliš dusit – jen by vycítilo, že se něco děje a mohlo by si to vykládat nejrůznějšími způsoby.

Závěrem... pro rodiče i pro nás odborníky...

- Nejsme dokonalí, jsme lidé, máme své emoce, svá nejrůznější přesvědčení.
- Všichni se hádáme, všichni jdeme do konfliktů ať již vnějších nebo i vnitřních, skrytých hluboko v nás.
- Děti jsou naštěstí flexibilní a dobře vybavení ustát spoustu rodičovských chyb a nedostatků.
- *Pokud nebudeme zapomínat na to, že potřebují především lásku, jistotu, svůj prostor a pevné (i když trochu gumové) hranice, můžeme i přes všechny konflikty věřit, že z nich jednoho dne vyrostou zdravě sebevědomí jedinci.*

Děkuji Vám za pozornost
a přeji
příjemný zbytek dne!