





DOPADY KONFLIKTU NA DÍTĚ



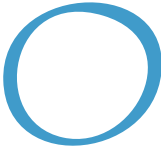
Úřad pro mezinárodně právní ochranu dětí se ve své praxi často setkává s rodinami v konfliktu. Může jít o neshody v průběhu rozpadu rodiny, rozvodu, ale také dlouho po tomto rozdělení rodiny, například pokud mají rodiče rozdílný názor na kontakt dítěte s druhým rodičem, výši výživného apod. Konflikty a náročné životní situace zasahují do života všech, nicméně v případech, kdy jsou jejich součástí také děti, je velmi důležité být mnohem více opatrní na to, co se slovy nebo činy sděluje. Pro dítě představuje jakýkoliv konflikt mezi rodiči ohrožení ve formě psychické zátěže, která nemusí být na první pohled zřejmá. Navíc se důsledky zátěže mohou projevit až později, například problematikou chování v období dospívání nebo na začátku dospělosti. Neexistuje věk, ve kterém by dítě touto situací netrpělo, stejně tak nehraje příliš roli, zda spolu rodiče žijí, právě se rozcházejí, nebo se již před nějakým časem rozešli.

Rodiče, kteří prochází podobnou situací, potřebují často podporu svého okolí i odbornou pomoc. V „rozvodových válkách“ jsou na straně poražených vždy děti, bez ohledu na to, jaké je rozhodnutí soudu.

Vnímání rodičovského konfliktu

Hlavním důsledkem rodičovských konfliktů jsou potíže dětí a dospívajících s přizpůsobením se různým životním situacím. Vyrovnávání se dítěte s těžkostmi se může projevit navenek, nebo naopak probíhá uvnitř dítěte a děje se bez viditelných vnějších projevů.





Nejčastěji můžeme zaznamenat tři reakce dětí na konflikt rodičů, které se mohou vyskytovat současně, nebo se mohou v jednotlivých obdobích měnit:

1. Děti **prožívají** situaci rodiny **uvnitř** – úzkost a napětí z hádek a atmosféry doma, stáhnou se do sebe, uzavírají se do vlastního fantazijního světa a navenek jsou velmi „hodné“. Jejich okolí si často myslí, že se dětí situace nedotýká, nebo že situaci zvládají. Ve skutečnosti jim však konfliktní situace velmi vadí.
2. Jiné děti se naopak **projevují navenek** – objevuje se neklid, podrážděnost, agresivita. Děti zlobením ukazují fakt, že jsou znepokojené, rozrušené a snaží se rodiče rozptýlit, odvést je od hádky. Rodiče tyto projevy mohou pokládat za zlobení, které se snaží řešit, hledají pomoc u psychologů, psychiatrů, neurologů. Nejsou však často ochotni připustit, že příčinou chování dětí jsou jejich konflikty, příp. rozvod a jeho důsledky, např. ztráta blízkosti s otcem nebo matkou.
3. Děti se snaží **přebírat odpovědnost dospělého** (plnit roli rodiče). Děti chtějí situaci řešit za rodiče (např. „tati, nedělej to“, „mami, já to tátovi řeknu“).



Co nemusí být vidět, ale probíhá

Tyto potíže nemusí být patrné ihned, děti se mohou stáhnout do sebe a čekají, až se situace zlepší. Mezitím se mohou snažit rodičům vyhovět. Děti prožívají úzkost, smutek, obecné depresivní příznaky, pocity vlastní viny za rozvod/konflikty, sebeobviňování, strach, nedůvěru a stav „šoku“.

Co vidět lze, ale příčina se hledá jinde - v dítěti nebo u partnera

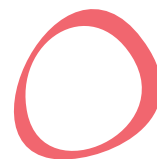
Děti se chovají nepřátelsky, agresivně či jiným rizikovým chováním. Běžně se také vyskytují reakce jako poruchy spánku, poruchy soustředění, zlobení, odmítání poslušnosti domnělému viníkovi rozvodu, psychosomatické obtíže (bolesti břicha, hlavy apod.). Velmi časté je pak zhoršení prospěchu a chování ve škole (jako důsledek zvýšené úzkosti a zhoršené schopnosti se koncentrovat) či snížená kvalita vrstevnických vztahů.

V období dospívání se mohou konflikty rodičů mimo výše uvedených potíží pojit také např. s negativními představami a zkušenostmi v partnerských vztazích, s pocity osamělosti, s problémy v řešení konfliktů a zvládání vlastních emocí, s agresivním chováním v rámci partnerských vztahů, s nižší mírou sebehodnocení a sníženým školním výkonem. V tomto období se mohou objevit také různé „únikové reakce“ jako záškoláctví, požívání alkoholu, drog, útěky z domova, sebepoškozování, delikventní chování.

Tyto projevy jsou často mylně vnímané jako následek nesprávné výchovy jednoho nebo druhého rodiče.

Co může být vidět až za pár let

Pokud konflikt mezi rodiči pokračuje delší dobu (například před rozvodem i po rozvodu), napětí přetrvává a s ním i zátěž na nervovou soustavu dítěte, následky jsou pak hlubší a trvalejší. Čtvrtina dětí z rozvedených rodin má v dospělosti psychické problémy



(nejčastěji deprese) a problémy s fungováním ve společnosti. Vyskytují se u nich dlouhodobé důsledky jako prodloužené dospívání, nedostatek příležitostí osvojit si role dospělých (zejména role toho dospělého, který v domácnosti chybí), nižší šance na vysokoškolské vzdělání, naopak vyšší riziko užívání návykových látek a častější potíže ve vztazích s blízkými lidmi. Hlavními tématy dětí z rozvedených rodin ještě dlouho v dospělosti zůstávají důvěra a bezpečí.

Dopad na vztah mezi dítětem a rodiči

Konflikt nemá na dítě samotné pouze přímé dopady (viz výše), ale také nepřímé tím, že zhoršuje výchovné schopnosti rodičů a zhoršuje jejich vztah s dítětem. Pro dítě může být obtížné při těžkostech vyhledat pomoc rodiče. Čím častěji bývá dítě svědkem silného konfliktu (hněvu, vzteku, násilí), tím se stává citlivějším a náchylnějším k obavám o rodinné vztahy, budoucnost rodiny a následně se hůře vyrovnává s rozpadem rodiny.

Pokud je dítě nuceno jedním nebo oběma rodiči, aby se přiklonilo na jednu stranu, poškodí se vztah k oběma rodičům (i k tomu, který se snaží získat dítě na svou stranu), ale i jeho sebevědomí. Někdy tak rodiče mohou v zápalu rozporů nevědomě pasovat dítě do různých rolí, které mu nepřísluší. Nežádoucí role bývají role prostředníka, důvěrníka (jednoho nebo obou), role spolubojovníka (v koalici s jedním rodičem proti druhému rodiči), role zpravodaje (informuje rodiče) apod. Rodičovský konflikt také rodiče může vést k nadměrně ochrannému chování vůči dítěti, zvýšené závislosti na dítěti, výčitkám vůči dítěti apod.



Další vztahy v rodině

Rozchodem rodičů se velmi často naruší i širší rodinné vztahy a zázemí, které má dítě rádo a kde nacházelo pocity bezpečí a jistoty. Dítě těžko hledá odpovědi na otázky, kdo je dobrý a špatný, kdo je spravedlivý a kdo ne, kdo ho má a nemá rád apod. Taková atmosféra opět vede k nedostatku sebevědomí a k nedůvěře k lidem obecně.

Hodnocení konfliktu dítětem

To, jak bude dítě konfliktem zatíženo, je dáno tím, jaký význam mu samo dítě přisuzuje. V situaci, kdy se dítě stává svědkem rodičovského konfliktu, vnímá ohrožení, hledá, kdo nese za vznik konfliktu zodpovědnost (často dochází k sebeobviňování dítěte), a co lze v reakci na danou situaci udělat. Hodnocení konfliktu je ovlivněno jak jeho vlastnostmi (např. jakou mají podobu a sílu, jak jsou časté), tak rodinnou situací (např. převládající náladou v rodině, zkušeností s konflikty rodičů z minulosti), ale například i věkem, pohlavím a osobností dítěte.

Doporučení rodičům

Pro dítě a jeho zdravý vývoj **je nutná emoční jistota**. Tu dítě zažívá, pokud **rodinné vztahy zůstávají pozitivní** a víceméně **stálé** i v situaci konfliktu, tzn. že i v takto ztížené

situaci členové rodiny (především oba rodiče) **citlivě reagují na potřeby dítěte** a jsou k němu vřelí. Pokud se daří konflikt řešit konstruktivně, může toto řešení pozitivně ovlivnit schopnost dítěte se na novou situaci adaptovat.

Doporučení pro rodiče (převzato Matějček, Dytrych 1994)

- **Nepodceňujte vnímavost dítěte vůči konfliktu, příp. rozvodu.** Výzkumy ukazují, že až na drobné výjimky, se rozpad rodiny dítěte dotýká vždy. I když se dítě nehroučí, nepláče, nedělá scény, neznamená to, že by rozvodem netrpělo. Rodiče bývají v období konfliktů celkově zaujati svými problémy, nebývají si často také vědomi, že se k dítěti chovají odlišně. V každém případě dítě těžce prožívá, že se „jeho“ lidé nemají navzájem rádi, hádají se, ubližují si, urážejí se.
- **Zachovejte si vědomí rodičovství, rodičovských úkolů a povinností.** Vaše rodičovství nelze zrušit. I po rozvodu dítě potřebuje oba rodiče. Je nutné také nezaměňovat citové potřeby dítěte za materiální potřeby.
- **Zabraňte tomu, aby konflikt po rozvodu pokračoval.** Dítě si zvykne žít ve dvou různých světech, ale na nepřátelství těchto dvou světů navzájem si zvyknout nelze.
- **Nedopusťte popouzení dítěte proti bývalému partnerovi.** Při dětské ovlivnitelnosti je možné vzbudit odpor nebo strach z druhého rodiče. Vítězství, kterého jedna strana zdánlivě dosáhne, je vratké a problematické. Popouzení se může velmi snadno obrátit proti tomu, kdo se ho dopouštěl.
- **Zachovejte pozitivní obraz toho druhého.** Je třeba aktivně a záměrně vést dítě, aby mělo o druhém rodiči dobré mínění. Nestačí, aby o sobě rodiče nemluvili špatně, ale je třeba, aby o sobě mluvili dobře. **Zabraňte kupování a podplácení dítěte.** Pro dítě je podstatná hodnota jistoty a bezpečí, samostatnost a zralost rodiče, na kterého je spolehnutí, a není rozpor v jeho slovech a činech.
- **Zařídte styk s druhým rodičem co nejlépe.** Rodiče plýtvají hodně energií i času na to, aby styku zamezili nebo ho zkrátili, ale účelnější je zaměřit energii k tomu, aby podmínky kontaktu byly rozumné a účelné. Manželství se rozešlo, ale oba rodiče uznávají, že jejich rodičovství pokračuje a je třeba tyto vztahy kvůli dítěti zachovat.
- **S novým partnerem rodiče opatrně.** V těchto případech se osvědčuje dopřát věcem čas a nespěchat, u dítěte nejde o přirozené budování vztahů, ale o jejich přestavbu, přeměnu.
- **Dítěti nic nezatajujte, ani nevnučujte.** Rozvod je životní krizí a pro dítě je zdrojem napětí, úzkosti, ty je potřeba uvolnit, a to tím, že dítě bude vědět, co se v rodině děje, aby si dovedlo věci vysvětlit. **Pokud se o něčem doma nemluví, neznamená to, že dítě o tom nepřemýšlí. Situace podněcuje fantazii dítěte, obraz rodiče si může idealizovat, z rozvodu se může vinit. Informací nemusí být na začátku mnoho, ale musí být takové, aby na ně pak mohli rodiče navazovat a nemuseli je měnit.** Rozvod a konflikt rodičů je pro děti citově náročný, děti nevědí, na co a jak by se měly ptát. Proto nemůžeme čekat jen na to, až dítě projeví zájem, ale rodiče musí vyvinout iniciativu sami.

Text v plném znění, včetně odkazů na literaturu, naleznete na našich webových stránkách www.umpod.cz.