



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**Aperio**  Společnost pro  
zdravé rodičovství



LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ

# METODIKA PRÁCE S DĚTMI A RODINAMI ohroženými eskalací konfliktu v důsledku rozvodu či rozchodu

**PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D., Bc. Silvie Novotná,  
Bc. Lukáš Talpa a kol.**

**2022**

---

Metodika byla vytvořena v rámci projektu  
**Rozchodem rodina nekončí: Podpora dětí ohrožených rozvodem a rozchodem v Praze**  
reg. č.: 03.2.X/0.0/0.0/18\_095/0011244

**Na textu metodiky se podíleli:**

Ing. arch. Eva Barešová

Mgr. Halka Jaklová

Markéta Nováková

Mgr. Dagmar Solnářová

Mgr. Pavlína Schejbalová

Karolína Stránská

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
Poznámka k projektu .....	6
<b>METODIKA PRÁCE S RODINAMI</b> .....	<b>7</b>
<b>Rozchody, rozvody a rodiny v nich</b> .....	<b>7</b>
Právní a procesní charakteristiky rozvodu a rozchodu .....	7
Data o rozvodech a rozchodech v Praze .....	10
Analýza potřeb rodičů v Praze .....	11
Konflikt v průběhu rozchodů a rozvodů .....	14
<b>Teorie změny v metodice práce s rodiči v Praze</b> .....	<b>14</b>
<b>Principy a hodnoty programu Rozchodem rodina nekončí</b> .....	<b>17</b>
Podmínky pro realizaci programu .....	17
Požadavky na vstup do programu .....	17
Požadavky na technické zajištění programu .....	18
Požadavky na personální zajištění programu .....	19
Metodické poznámky pro lektorskou práci s rodiči procházejícími rozchodem či rozvodem ....	19
<b>Proces práce s účastníky/icemi programu</b> .....	<b>21</b>
Algoritmus průchodu účastníků programem .....	21
Oslovení účastníků .....	22
Telefonický rozhovor s koordinátorkou pro matky/otce .....	22
Osobní rozhovor s lektorem/kou .....	22
Osobní rozhovor s dítětem .....	23
Skupinový program pro rodiče .....	24
1. SETKÁNÍ – SEZNÁMENÍ A SEBEPÉČE .....	24
2. SETKÁNÍ – PROCES ROZVODU A VÝZNAM SOCIÁLNÍ SÍŤE .....	26
3. SETKÁNÍ – KOMUNIKACE .....	28
4. SETKÁNÍ – HETEROGENNÍ SKUPINA, RODIČOVSTVÍ VS. PARTNERSTVÍ .....	29
5. SETKÁNÍ – POTŘEBY DĚTÍ PŘI ROZCHODU; RODIČOVSKÝ PLÁN A KOMUNIKACE O NĚM .....	31
6. SETKÁNÍ – PRÁVO; POHLED DĚTÍ NA ROZCHOD .....	33
7. SETKÁNÍ – ZÁVĚR .....	34
<b>E-learning pro práci rodičů mezi setkáními</b> .....	<b>35</b>
Domácí příprava pro účastníky programu Rozchodem rodina nekončí .....	35
<b>Podpůrné služby</b> .....	<b>37</b>
Právní poradenství .....	37
Psychologické poradenství (pro rodiče) .....	37
Dětská psychoterapie.....	37
Mediace.....	37

<b>Podpora realizačního týmu .....</b>	<b>37</b>
Supervize .....	38
Debriefing.....	38
<b>METODIKA PRÁCE S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI .....</b>	<b>39</b>
<b>CÍLE .....</b>	<b>39</b>
Detabuizace, sdílení, informace aneb otevřeně o rozvodu rodičů .....	39
Vzkaz pro rodiče .....	39
Podpora sdílení s rodiči .....	40
<b>RÁMEC PRO DĚTSKOU SKUPINU .....</b>	<b>40</b>
Rozdělení dle věku a aktivit .....	40
Požadavky na skupinu dětí .....	41
Požadavky na lektorský tým.....	41
Požadavky na prostorové uspořádání .....	41
<b>PRÁCE S DĚTMI .....</b>	<b>42</b>
I. ROZVRŽENÍ LEKCÍ.....	42
II. PRINCIPY PRÁCE .....	42
Výtvarný projev a sdílení .....	42
Důvěrnost.....	43
Vzkazy rodičům .....	44
Spojování se zdroji, kdykoliv je to možné .....	44
Validace, kdykoliv je to možné .....	44
Všudypřítomná možnost využití individuální podpory.....	45
Zapojování všech dětí .....	45
Kontinuita.....	46
III. STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ .....	46
Blok pracovní a blok stmelovací .....	46
Skupina mladších dětí a skupina starších dětí .....	46
Struktura pro blok pracovní .....	47
a) ZAČÁTEK .....	47
B) OBSAH SETKÁNÍ .....	48
c) ZÁVĚR .....	48
Struktura pro blok stmelovací .....	48
IV. AKTIVITY – TIPY .....	49
POTŘEBNÉ POMŮCKY .....	51
ZDROJE .....	52
DĚTSKÉ KNIHY PRO PRÁCI VE SKUPINĚ I NA DOMA .....	52
<b>Evaluace programu Rozchodem rodina nekončí (Praha) – manažerské shrnutí.....</b>	<b>53</b>

## Úvod

Aperio i Liga otevřených mužů (LOM) se setkávají s rodinami procházejícími rozvody či rozchody už řadu let. Na poradnu Aperia se obracejí rodiče (především matky) řešící právní aspekty rozvodu, zejména nastavení péče o děti a výživného, už od jejího vzniku v roce 2005. S rozvojem programů pro sólo rodiče jsme se začali zblízka dívat na chronické potíže, které s sebou konfliktní rozvod či rozchod přináší – vleklá soudní řízení, nekončící hádky a hlavně nešťastné děti a nešťastní rodiče. Spojili jsme se se spolkem Cochem.cz, který podporuje interdisciplinární spolupráci subjektů zapojených do řešení rodičovského konfliktu, a začali hledat cesty, jak rodiče labiryntem rozchodu provést. Věděli jsme, že ve chvíli, kdy interdisciplinární spolupráci praktikuje jen malá část soudů v Praze, je pro rodiny nejjistější cestou ke klidu po rozchodu dosažení oboustranně přijatelné dohody. První krok k systémové podpoře rozcházejících se rodin Aperio učinilo založením Linky pro mámy a táty, která slouží primárně rozcházejícím se rodičům či sólo rodičům, kteří řeší konflikt s druhým rodičem. V roce 2019 vznikl portál Zůstáváme rodiči, který má sloužit jako průvodce rozcházejících se rodičů po jejich možnostech a po službách, které jsou dnes k dispozici.

LOM od počátků svojí existence podporuje otce v aktivním zapojení do každodenní péče o své děti. Zároveň provozujeme bezplatnou online poradnu, jejíž služeb tátové samozřejmě také využívají. Čím více jsme se v tematice aktivního otcovství angažovali, tím bylo zřejmější, že zachování vztahu s dětmi po rozvodu je pro táty velké, a často bohužel bolestivé, téma. Na poradnu se tátové obraceli nejen s dotazy na zachování vztahu s dětmi, ale i s problémy týkajícími se zabraňování v kontaktu s dětmi jejich matkou, s obtížemi v komunikaci se soudy a OSPODy. I proto jsme pro táty připravili seminář Táta v labiryntu rozvodu, kterým podporujeme táty v prvních fázích rozvodu či rozchodu. Lektory tohoto kurzu jsou psycholog a právník, kteří tátům pomáhají v základní orientaci v celé, pro táty nové, situaci, a zároveň je podporují v tom, aby nastavili dobrou komunikaci s matkou, a předešli tak rozvoji konfliktu.

Společná spolupráce a setkávání na jiných projektech nám ukázaly, že pro obě naše organizace je ideálem systémová a hlavně včasná práce s rozcházejícími se rodinami, abychom předešli eskalaci a chronizaci konfliktu. Každá z organizací navíc přináší odlišnou zkušenost. Na Aperio se obracejí zejména ženy, zatímco LOM pracuje s muži. Obě organizace podporují rovné zapojení rodičů do péče i do společnosti – díky svým zkušenostem máme ale odlišnou perspektivu, která pomáhá hledat cestu k domluvě mezi otci a matkami, kteří se rozcházejí.

Spojení našich zkušeností – a spolupráce s dalšími odborníky a odbornicemi v oblasti – vyústilo v program Rozchodem rodina nekončí (Praha), který jsme v uplynulých měsících měli příležitost dvakrát pilotně ověřit. Kromě nás, tří odborných garantů (Eliška Kodyšová, Silvie Novotná a Lukáš Talpa), na přípravě programu spolupracovali další členové a členky realizačního týmu:

- Dagmar Solnářová, koordinátorka pro CS (mámy a děti) – Aperio
- Karolína Stránská, koordinátorka pro CS (tátové a děti) – LOM
- Markéta Nováková, specialista na Cochemskou praxi

- Eva Barešová, lektorka dětské skupiny
- Pavlína Schejbalová, lektorka dětské skupiny
- Halka Jaklová, koordinátorka a metodička krizové Linky pro mámy a táty a lektorka rodičovské skupiny
- Xenie Dočkálková, lektorka rodičovské skupiny
- Jan Řezáč, lektor rodičovské skupiny
- Jan Voves, lektor rodičovské skupiny
- Kateřina Štěpánková, lektorka odborného právního obsahu pro rodičovskou skupinu
- Jakub Vrobel, evaluátor
- Eva Dytrychová, odborná asistentka

Zároveň velice děkujeme všem organizacím, z jejichž zkušenosti v práci s rodinami v konfliktu jsme měli příležitost čerpat – je to zejména Spondea a její program Dítě v centru zájmu. Děkujeme také za konzultace PhDr. Martinovi Járovi.

Naši expertizu i zkušenosti z práce s rozcházejícími rodinami vám představuje právě tato metodika.

## **Poznámka k projektu**

Paralelně s tímto projektem, jehož místem působnosti byla Praha, byl realizován druhý, obdobný projekt pro Českou republiku. To nám poskytlo příležitost zaměřit se v této metodice skutečně na specifické potřeby rodin v Praze. Nižší riziko sociálního vyloučení a lepší materiální situace většiny rodin se tu vyskytují bohužel ruku v ruce s vysokým rizikem eskalace konfliktu v důsledku častějšího využívání advokátních služeb. Metodika tedy využívá zejména aktivity, které efektivně přispívají k rozptýlení negativních emocí a nastolení konstruktivní komunikace mezi oběma rodiči. Tím podporuje vznik dohody o péči o dítě, která má šanci ustát test času a nebude jedním či oběma rodiči opakovaně zpochybňována.

# METODIKA PRÁCE S RODINAMI

## Rozchody, rozvody a rodiny v nich

### Právní a procesní charakteristiky rozvodu a rozchodu

Uzavřením manželství vzniká významný právní vztah s mnoha důsledky, např. vznik společného jmění manželů, domněnka otcovství, společný nájem či vzájemná vyživovací povinnost.

### Rozvod manželství

Rozvod je jedním ze způsobů zániku manželství.

Pokud mají manželé společné děti, bude řízení o rozvodu manželství předcházet řízení ve věci úpravy poměrů dětí a nezletilých po rozvodu (tzv. opatrovnické řízení ve věci úpravy poměrů dětí a nezletilých po rozvodu). Rodiče musí nejdříve podat k soudu návrh na úpravu poměrů nezletilých dětí a potom (nebo současně s tímto návrhem) ještě návrh na rozvod manželství.

### Rozpad soužití manželů lze rozdělit do tří hlavních kroků:

- vyřešení úpravy poměrů nezletilých dětí pro dobu po rozvodu (opatrovnické řízení ve věci úpravy poměrů dětí a nezletilých po rozvodu),
- samotný rozvod manželství (řízení o rozvodu manželství),
- vypořádání společného jmění manželů (SJM). Vypořádání SJM lze v rámci nesporného rozvodu řešit společně s rozvodem manželství.

### Opatrovnické řízení

Opatrovnické řízení ve věci úpravy poměrů dětí a nezletilých po rozvodu, upravuje péči (výběr z jednoho typu péče uvedeného v občanském zákoníku: péče jednoho z rodičů, střídavá péče, společná péče, péče jiné osoby) a výši výživného pro dítě.

V řízeních soudu péče o nezletilé je soud vázán lhůtou, ve které musí rozhodnout. Platí to i pro opatrovnické řízení ve věci úpravy poměrů dětí a nezletilých po rozvodu. Musí tak učinit nejpozději do šesti měsíců od podání návrhu. Pokud první rozhodnutí v této věci do stanovené doby nevydá, musí to zdůvodnit. Pravdou ale je, že délku a průběh řízení ovlivňuje zejména ochota a schopnost účastníků (rozuměj rodičů) se domlouvat nebo akceptovat soudní rozhodnutí. Délka soudních řízení (o péči a výživě, rozvodu i vypořádání SJM) je zpravidla ovlivněna intenzitou sporu mezi účastníky, v tomto případě

rozcházejícími se partnery. Obecně lze konstatovat, že čím větší a složitější spor, tím déle bude soudní řízení trvat. A také bude spojeno s většími náklady – na právní zastoupení či vypracování znaleckých posudků.

### **Možnosti rozvodového řízení**

1. Rozvod „nesporný“
2. Rozvod „sporný“

### **1. ROZVOD „NESPORNÝ“**

Předpoklady uvedené v § 757 občanského zákoníku:

- Manželé, kteří jsou rodiči nezletilého dítěte, jež nenabylo plné svéprávnosti, se dohodli na úpravě poměrů tohoto dítěte (typu péče a výživném, příp. styku dítěte s rodičem) pro dobu po rozvodu a soud jejich dohodu schválil. Rozhodnutí soudu musí být v právní moci.
- Manželé se dohodli na úpravě vzájemných majetkových poměrů, bydlení, popřípadě výživného pro dobu po rozvodu.
- K návrhu na rozvod se připojí druhý manžel.
- Ke dni zahájení řízení o rozvod trvalo manželství nejméně jeden rok a manželé spolu déle než šest měsíců nežijí.

Zjistí-li soud, že jsou splněny všechny shora uvedené zákonné podmínky pro „nesporný“ rozvod manželství, nebude v řízení vůbec zjišťovat příčiny rozvratu manželství a manželství rozvede. „Nesporný“ rozvod bude soudem vyřízen v poměrně krátké době, oproti rozvodu „spornému“, který může trvat déle.

### **2. ROZVOD „SPORNÝ“**

V případě, že nejsou splněny podmínky „nesporného“ rozvodu – viz výše, jedná se o tzv. rozvod „sporný“.

Nejdříve se řeší v opatrovnickém řízení úprava poměrů a péče o nezletilé dítě/děti. Návrh na úpravu poměrů rodičů k nezletilým dětem se podává k okresnímu soudu, v jehož obvodu má faktické bydliště dítě/děti. Opatrovnické soudní řízení je osvobozeno od soudního poplatku. V návrhu předkládá navrhovatel soudu svou představu o tom, jak by měl soud rozhodnout. K tomuto návrhu pak obvykle druhý rodič doplní svůj návrh řešení úpravy poměrů dítěte/děti po rozvodu. V případě, že se rodiče nedomluví ani v průběhu řízení, rozhodne ve věci soud. Vybere jeden z typů péče, určí výši výživného pro dítě, příp. upraví styk rodiče s dítětem.

Pravomocné rozhodnutí o dětech v opatrovnickém řízení je podmínkou pro zahájení řízení o rozvodu manželství. V tomto řízení je soud povinen zkoumat příčiny rozvratu manželství a posuzovat, zda je možné manžele rozvést. Každý z účastníků řízení – manželů, pak musí svá tvrzení ohledně souladnos-



ti, nesouladnosti či rozvratu manželství prokázat (listinami, svědeckými výpověďmi apod.). Poté soud rozhodne o rozvodu manželství.

I v případě návrhu na „sporný“ rozvod mohou manželé v průběhu řízení dospět k dohodě.

Nicméně v případech, kdy nedojde k dohodě mezi rodiči a o dítěti rozhodne soud, dochází obvykle k horší akceptaci rozhodnutí oběma nebo jedním z rodičů a následnému porušování rozsudkem stanovených povinností. V mnoha případech se pak jeden z rodičů obrací na soud znovu a žádá změnu úpravy poměrů nebo vyjadřuje svůj nesouhlas s rozhodnutím okresního soudu formou odvolání ke krajskému soudu. Soudní pře pokračuje a pravděpodobnost negativních dopadů na dítě i rodiče se mnohonásobně zvyšuje.

### **Vypořádání společného jmění manželů**

Zánikem manželství zaniká i společné jmění manželů, vzájemná vyživovací povinnost manželů, manžel přestává být zákonným dědicem druhého manžela, zaniká právo bydlení manžela v nemovitosti ve vlastnictví či v pronájmu druhého manžela.

Zanikne-li manželství, měli by rozvedení manželé vypořádat společné jmění manželů do tří let od právní moci rozsudku o rozvodu manželství. V opačném případě po uplynutí tří let od právní moci rozvodu manželství nastane zákonná fikce vypořádání společného jmění manželů.

Zákon stanoví, že nedohodnou-li se manželé nebo bývalí manželé jinak, jsou podíly obou manželů na majetku, patřícím do jejich společného jmění, stejné, přičemž každý z manželů nahradí to, co ze společného majetku bylo vynaloženo na jeho výhradní majetek, a to, co druhý manžel vynaložil ze svého výhradního majetku na společný majetek.

Při vypořádání společného jmění manželů je nutno přihlídnout především k potřebám nezletilých dětí, dále k tomu, jak se každý z manželů staral o rodinu, zejména jak pečoval o děti a o rodinnou domácnost, a dále k tomu, jak se každý z manželů zasloužil o nabytí a udržení majetkových hodnot náležejících do společného jmění.

Dohoda o vypořádání vyžaduje písemnou formu, pokud byla uzavřena za trvání manželství nebo pokud je předmětem vypořádání věc, u které vyžaduje písemnou formu i smlouva o převodu vlastnického práva, s tím, že podpisy manželů musí být úředně ověřeny v případě, kdy se dohoda předkládá soudu u „nesporného“ rozvodu manželství, a v případě, že se vypořádávají nemovitosti.

## Nesezdání rodiče

Pro osoby žijící v nesezdaném páru se často používají pojmy „druh“ a „družka“.

Ačkoli občanské právo, a tedy ani občanský zákoník, tyto pojmy nezná, lze se s nimi setkat v jiných právních oblastech – v právu sociálního zabezpečení a v pracovním právu. Z hlediska občanského práva jsou pro vztah druh – družka významné pojmy osoba blízká a společná domácnost.

Z tohoto titulu vznikají určitá vzájemná práva a povinnosti mezi nesezdanými rodiči, např. v dědickém právu. Oba nesezdaní rodiče jsou si rovni a mají vůči dětem stejná práva a povinnosti. Výživné mezi druhem a družkou upraveno není, výživné si poskytují vzájemně pouze na základě dobrovolnosti. Otec dítěte, za kterého není matka provdána, je povinen jí poskytnout výživu po dobu dvou let od narození dítěte a přispívat jí v přiměřeném rozsahu na úhradu nákladů spojených s těhotenstvím a porodem.

Vzájemný vztah nesezdaných rodičů končí rozchodem. Vypořádání majetku právní předpisy neřeší. V případě, že se rodiče dohodnou na výchově a výživě dětí a oba dohodu dodržují, není třeba, aby o výživném a výchově dětí rozhodoval soud. V opačném případě může matka nebo otec, nebo oba společně podat návrh k opatrovnickému soudu, aby rozhodl o výchově a výživě k nezletilým dětem. Pokud rodiče potřebují jistotu ohledně budoucího uspořádání a výživy dětí a jsou schopni se dohodnout, pak mohou společně podat návrh dohody soudu ke schválení.

## Mediace

Pro lepší dosažení dohody mohou rozcházející/rozvádějící se rodiče využít **mediace**. Jedná se o alternativní metodu, jež je souborem různých, zejména komunikačních, technik. Rodiče, kteří řeší spor, se obrátí na nezávislou a nestrannou třetí osobu, tzv. mediátora, aby jim zprostředkovala (pomohla) nalézt smírné řešení jejich sporu. Je-li mediace úspěšná, končí uzavřením tzv. mediační dohody, která mezi stranami ruší dosavadní sporná práva a nahrazuje je právy novými, vycházejícími z obsahu mediační dohody. Tvůrci obsahu této dohody jsou vždy rodiče, nikoli mediátor.

Více o tom, jak na rozvod dohodou, najdete na webu [www.zustavamerodici.cz](http://www.zustavamerodici.cz)

## Data o rozvodech a rozchodech v Praze<sup>1</sup>

Ačkoliv rozvodovost v ČR dlouhodobě spíše klesá, stále patří s počtem 2,3 rozvodu na 1000 obyvatel k nejvyšším v Evropě.<sup>2</sup> V Praze se počet rozvodů na 1000 obyvatel drží pod republikovým průměrem. V roce 2019 činil 2,1 a v roce 2020 2,0.<sup>3</sup> V Praze je v rámci ČR také **nejvyšší míra společných návrhů manželů**

1 Tato kapitola je uvedena v metodikách obou projektů, a to v prakticky totožné struktuře. Důvodem je, aby si čtenář mohl udělat jasnější představu o kvantitativních aspektech problematiky, které se metodika věnuje, a uceleně mohl porovnat odlišnosti mezi Prahou a zbytkem ČR.

2 Eurostat: Marriage and divorce statistics, 2021. Dostupné online z: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Marriage\\_and\\_divorce\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics)

3 ČSÚ: Vývoj obyvatelstva v krajích České republiky 2019, 3. Rozvodovost. Dostupné online z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cri/vyvoj-obyvatelstva-v-krajich-ceske-republiky-2019>

na rozvod manželství, což je jedna z podmínek rozvodu s dohodou. S tím kontrastuje velmi nízký podíl rozvodů ukončených dohodou (viz dále). Podíl rozvodů s nezletilými dětmi žijících v manželství má v ČR dlouhodobě vzestupnou tendenci. Pražské rozvádějící se páry mají podle dat za rok 2020 v době rozvodu o něco méně často nezletilé děti, než je celorepublikový průměr (55 % vs. 59 %), a často mají dětí méně. Nejběžněji je v rodině jedno nezletilé dítě (52 % vs. 48 %), o něco méně často dvě děti (43 % vs. 46 %).<sup>4</sup>

**Tabulka 1:** Absolutní počty rozvodů v krajích 2016–2020 a podíly podle navrhovatele 2020

Kraj	Rozvody celkem					Navrhovatel rozvodu (2020)		
	2016	2017	2018	2019	2020	Muž	Žena	Oba
Hl. město Praha	2715	2860	2798	2743	2633	15 %	25 %	60 %
Středočeský	3524	3768	3397	3381	3209	17 %	30 %	53 %
Jihočeský	1532	1498	1439	1433	1345	18 %	32 %	50 %
Píseňský	1380	1356	1386	1279	1207	19 %	29 %	52 %
Karlovarský	739	734	678	694	672	19 %	35 %	46 %
Ústecký	2245	2252	2106	2022	1745	18 %	37 %	45 %
Liberecký	1102	1158	1000	1180	991	21 %	34 %	45 %
Královéhradecký	1300	1343	1273	1286	1124	17 %	29 %	54 %
Pardubický	1171	1327	1120	1117	1012	19 %	31 %	50 %
Vysočina	945	1100	1064	1030	890	17 %	27 %	56 %
Jihomoravský	2758	2867	2684	2631	2266	17 %	28 %	55 %
Olomoucký	1432	1430	1417	1377	1255	18 %	34 %	48 %
Zlínský	1228	1246	1285	1274	1033	15 %	31 %	54 %
Moravskoslezský	2925	2816	2666	2694	2352	16 %	30 %	55 %
ČR	<b>24996</b>	<b>25755</b>	<b>24313</b>	<b>24141</b>	<b>21734</b>	<b>17 %</b>	<b>30 %</b>	<b>52 %</b>

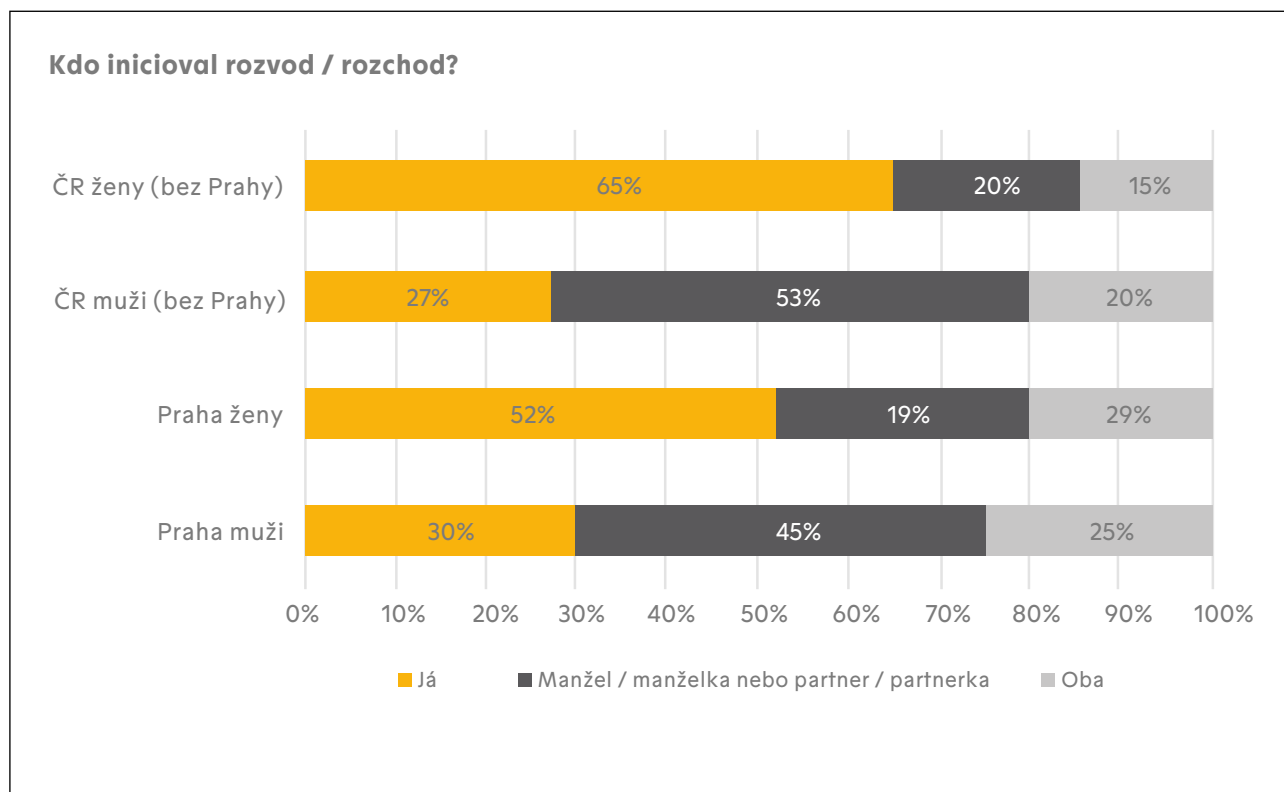
### Analýza potřeb rodičů v Praze

Zatímco podle soudních statistik agregovaných ČSÚ jsou navrhovateli rozvodu nejčastěji oba manželé, z reprezentativního výzkumu společnosti Median<sup>5</sup> vyplynulo, že ve většině případů rozvod/rozchod iniciuje žena. Přičemž v Praze se to, že by navrhovatelem byla žena, stává o něco méně často než ve zbytku ČR (viz Graf 1). Navíc se muži a ženy v odpovědích ne úplně shodnou, kdo je iniciátorem rozvodu/rozchodu (ženy se za iniciátorky rozchodu označují častěji, než muži za iniciátorky označují své partnerky).

<sup>4</sup> ČSÚ: Stav a pohyb obyvatelstva v ČR 2020. Tab. 5.1 - Rozvody podle regionů soudržnosti, krajů a okresů. Dostupné online z: <https://www.czso.cz/csu/czso/stav-a-pohyb-obyvatelstva-v-cr-rok-2020>

<sup>5</sup> Výzkum společnosti Median s.r.o. v Praze (300 respondentů) a zbytku ČR (700 respondentů) konaný mezi 13. březnem a 1. dubnem 2020 pro Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, z. s.

**Graf 1:** Iniciátor rozvodu

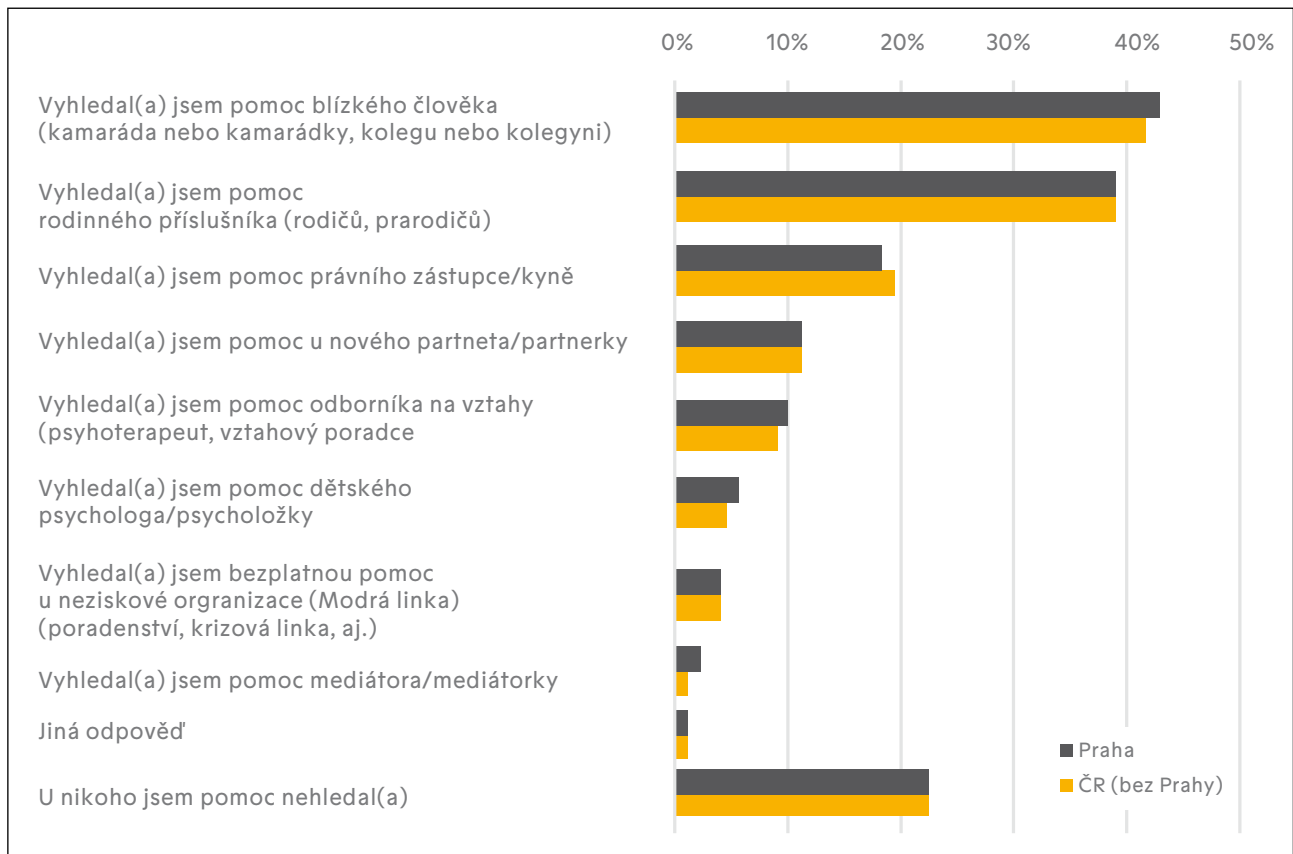


Podle výsledků průzkumu jsou významné rozdíly mezi muži a ženami v prožívání situace, kdy partner/ka navrhl/a rozvod. Když měli své chování zařadit na škále sémantického diferenciálu mezi „Situaci jsem se rozhodl(a) řešit sám/sama“ a „Potřeboval/a jsem něčí podporu“, potřebu pomoci vyjádřilo 34 % žen v ČR mimo Prahu (27 % žen v Praze), zatímco pouze 17 % mužů v ČR mimo Prahu (12 % mužů v Praze).

Respondenti okamžitou pomoc po rozhodnutí o rozvodu či rozchodu hledají nejčastěji u blízkého člověka (kamarádka nebo kamarádky, kolegy nebo kolegyně) či rodinného příslušníka (rodičů, prarodičů). Nejsou velké rozdíly mezi tím, u koho hledali muži či ženy pomoc po rozhodnutí o rozvodu/rozchodu, pokud pomoc hledali. Větší podíl mužů však deklaroval, že pomoc nehledal. Odpověď „U nikoho jsem pomoc nehledal(a)“ zvolilo 30 % mužů a 19 % žen v ostatní ČR bez Prahy, v Praze 27 % mužů a 20 % žen.

V Praze rozvádějící páry uváděly o něco méně často, že po rozhodnutí o rozvodu okamžitě hledali pomoc u právního zástupce než ve zbytku ČR, nicméně častěji rozvod s právními zástupci řeší intenzivně. Pražské páry taktéž **s větší pravděpodobností vyhledávají pomoc odborníků na vztahy, psychologů nebo mediátorů**. Pražské páry by také častěji doporučily lidem v obdobné situaci využít pomoc odborníků na vztahy (28 % v Praze, 22 % ve zbytku ČR) nebo mediátorů (13 % v Praze, 7 % ve zbytku ČR). Velký rozdíl ve vnímání přínosnosti odborné pomoci byl mezi muži a ženami, ale i mezi Prahou a zbytkem ČR, u psychoterapeuta či psychologa pro dospělé. Za přínosný jej považovalo 65,3 % mimopražských a 72,5 % pražských žen, zatímco pouze 37,6 % mimopražských a 56,8 % pražských mužů.

**Graf 2:** Místa, kam se lidé obracejí o pomoc po rozhodnutí rozejít se



Pokud by pražští respondenti průzkumu měli ze své zkušenosti rozvádějícímu se člověku doporučit, na koho se obrátit, tak nejčastěji na blízkého člověka/přátele, právníky či hledat pomoc u rodiny. Ženy častěji než muži doporučovaly vyhledat pomoc neziskových organizací. Během rozvodu respondenti nejčastěji postrádali či potřebovali informace právního charakteru ohledně uspořádání péče a výživy dětí, informace právního charakteru ohledně majetkového uspořádání, informace o možnostech uzavření dohody a informace o dostupnosti a charakteru právních služeb.

**Jako nejnáročnější procesy v průběhu rozvodu/rozchodu vnímali respondenti vývoj vztahu s bývalým manželem/manželkou nebo partnerem/partnerkou a vypořádání se s pocity souvisejícími s rozvodem (více než polovina respondentů), ale také například změnu sociální situace, dohodu o výživném na děti nebo komunikaci s dětmi po rozvodu.** Otevřeně o rozvodu podle průzkumu mluví 57 % žen v Praze, ale pouze 43 % mužů. Muži, obzvláště v Praze, o rozvodu mluví také mnohem méně s rodinou (36 vs. 51 %) či přáteli (27 vs. 52 %).

Za nejprospěšnější při rozvodu považují respondenti kontakt s rodinou a přáteli. Velký rozdíl (mezi muži a ženami, ale i mezi Prahou a zbytkem ČR) ve vnímání přínosnosti byl mezi muži a ženami u využití psychotherapeuta či psychologa pro dospělé. Za přínosný jej považovalo 65 % mimopražských a 73 % pražských žen, zatímco pouze 40 % mimopražských a 57 % pražských mužů.

Odlišná je také pravděpodobnost dosažení dohody při rozchodu či rozvodu. V Praze uvedlo 49 % osob, že se dohodli a soud jejich dohodu pouze potvrdil, zatímco v ČR to uvedlo celých 65 % účastníků výzkumu. Vzhledem k tomu, že v Praze jsou nejlepší předpoklady pro dohodu (nejvíce manželů podává žádost o rozvod společně), je toto zjištění překvapivé. Vysvětlení lze zřejmě najít v tom, že v Praze podporuje interdisciplinární spolupráci pouze malá část opatrovnických soudů<sup>6</sup>.

### Konflikt v průběhu rozchodů a rozvodů

Průvodním prvkem rozchodu je často rodičovský konflikt. Neschopnost se spolu dohodnout na běžných záležitostech je často impulsem k rozpadu rodiny – zároveň bohužel také komplikuje dohodu rodičů o porozvodovém/porozchodovém uspořádání. Ačkoli je v Praze (a dalších velkých městech) už běžnější střídavá péče, o této i dalších formách porozvodové péče o děti panují mezi rodiči stále předsudky. Ty pak komplikují cestu k dohodě, čímž se prodlužuje i trvání soudního řízení.<sup>7,8</sup> V Praze je podle zpráv z fokusních skupin mezi odborníky vyšší podíl vyhrocených opatrovnických řízení i kvůli sporům o majetek; navíc zde komplikuje dosažení dohody a účinnou podporu rodičů i nedostatek času pražských soudců, kteří mají opatrovnické řízení na starosti. Problematická je i nedostatečná dostupnost psychoterapie či párového poradenství, které by případně mohlo eskalující konflikt včas zmírnit.<sup>4</sup>

Rodičovský konflikt přímo ovlivňuje duševní a fyzickou pohodu – tzv. well-being – dětí. V Norsku, kde je věnována tradičně velká pozornost well-beingu dětí, uvádí organizace Voksne for Barn, že rozpad rodiny je, vzhledem ke své rozšířenosti, největším zátěžovým faktorem na vývoj dětí.

Příležitost ke konfliktům mezi partnery také výrazně stoupla v důsledku pandemie COVID-19. Ať už kvůli nejistotě v zaměstnání nebo přímo propouštění v důsledku karanténních opatření, finančním ztrátám, zavřeným službám péče o děti a vzdělávání nebo stresu způsobenému obavou o své blízké či ztrátou sociálních kontaktů. To vše ovlivnilo práci s rodiči v průběhu projektu.

### Teorie změny v metodice práce s rodiči v Praze

Jak vyplývá z analýzy společnosti Median i z dalších statistických dat, rodiče v Praze v období rozchodu potřebují především rozvíjet dovednosti pro zklidnění emocí a získat nástroje pro zmírnění vzájemného konfliktu, aby nemuseli přistupovat k zapojení právníků do opatrovnického řízení. Zkušenosti z pilotáže ukazují, že je třeba zohlednit také převládající mýty a nepochopení legislativě týkající se porozvodové péče.

<sup>6</sup> Podle informací spolku Cochem.cz ji aktuálně – tj. v lednu 2022 – zavádí tři opatrovnické soudy v Praze. V rámci ČR jde celkem o cca třetinu soudů.

<sup>7</sup> BARVÍKOVÁ, Jana. Zpráva z fokusních skupin: Dítě v rodičovském konfliktu. VÚPSV, v.v.i., Praha, 2019. Dostupné online z: [https://katalog.vupsv.cz/fulltext/vv\\_003.pdf](https://katalog.vupsv.cz/fulltext/vv_003.pdf)

<sup>8</sup> HÖHNE, Sylva, PALONČYOVÁ, Jana. Péče a výživa dětí po rozchodu rodičů podle výsledků opatrovnických řízení. Demografie, 2021, 63: 3–21. Dostupné online z: [https://www.czso.cz/documents/10180/143550791/13005321q1\\_3-21.pdf/1b601bb1-def9-4b3a-8e54-8caf54c6526d?version=1.1](https://www.czso.cz/documents/10180/143550791/13005321q1_3-21.pdf/1b601bb1-def9-4b3a-8e54-8caf54c6526d?version=1.1)

Praha se vymyká z České republiky do jisté míry i tím, jak zde rodiny přistupují k rozhodům, jaké služby jsou k dispozici a jak vypadá systém opatrovnického řízení. Vyšší průměrný socioekonomický status i větší dostupnost služeb vytvářejí pohodlně přístupnou síť služeb, o které se mohou rodiny opřít a jsou motivovanější ji využít, jak ukázal i náš průzkum. Dokonce zde poptávka po komplexních sociálně orientovaných službách pro rozcházející se rodiny převládá nad nabídkou neziskových organizací, které mají obvykle dlouhé čekací lhůty (Cestou necestou, Mikuláš o.p.s. aj.).

Rodiče intenzivněji využívají nejen podpůrné služby jako mediace či psycholog, ale bohužel také advokátní služby. To v kombinaci s tím, že v Praze praktikuje jen zlomek soudů model interdisciplinární spolupráce, vytváří nepříznivou kombinaci pro stabilní dohodu rodičů, i navzdory tomu, že více manželů než jinde v ČR zde podává návrh na rozvod společně.

#### **Hlavní potřeby rodičů v Praze (dle analýzy společnosti Median i zkušeností obou organizací zapojených do projektu):**

1. Získat včasnou celostní odbornou pomoc ve chvíli, kdy ji začnou vyhledávat.
2. Stabilizovat svou emoční situaci a nahlédnout na to, jak ovlivňuje jejich jednání vůči druhému rodiči a dětem.
3. Předejít eskalaci soudních sporů způsobené nepochopením legislativy spojené s nastavením péče po rozvodu/rozchodu.
4. Mít nástroje a dovednosti pro dlouhodobě funkční komunikaci o výchově a péči o dítě s druhým rodičem.
5. Porozumět potřebám a pocitům dítěte v období rozvodu/rozchodu rodičů.

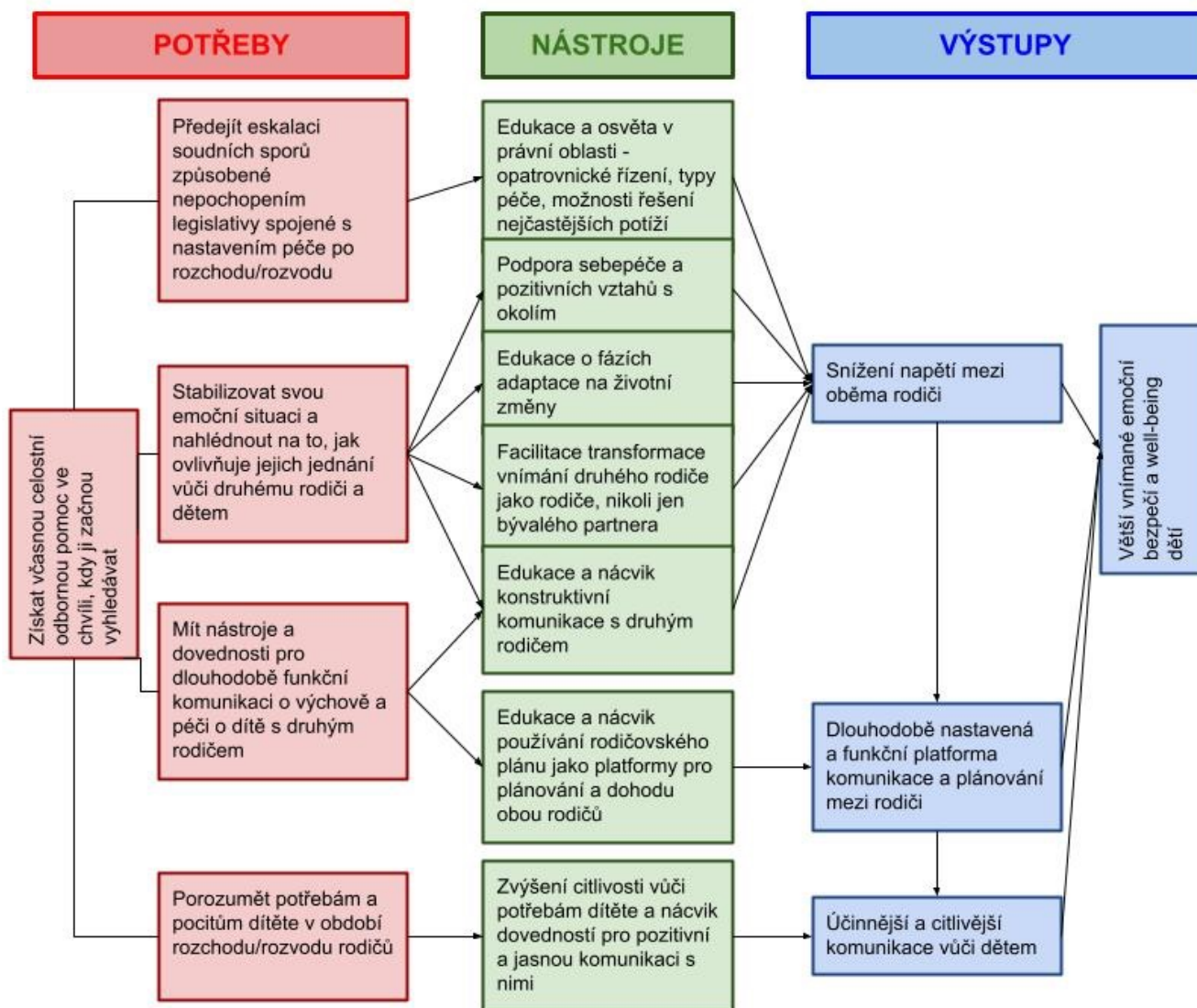
#### **Hlavní nástroje programu pro Prahu:**

1. Podpora sebepéče a pozitivních vztahů s okolím.
2. Edukace o fázích adaptace na životní změny.
3. Facilitace transformace vnímání druhého rodiče jako rodiče, nikoli jen bývalého partnera.
4. Edukace a nácvik konstruktivní komunikace s druhým rodičem.
5. Edukace a osvěta v právní oblasti – opatrovnické řízení, typy péče, možnosti řešení nejčastějších potíží.
6. Edukace a nácvik používání rodičovského plánu jako platformy pro plánování a dohodu obou rodičů.
7. Zvýšení citlivosti vůči potřebám dítěte a nácvik dovedností pro pozitivní a jasnou komunikaci s nimi.

#### **Hlavní výstupy programu pro Prahu:**

1. Snížení napětí mezi oběma rodiči.
2. Dlouhodobě nastavená a funkční platforma komunikace a plánování mezi rodiči.
3. Účinnější a citlivější komunikace vůči dětem.
4. Větší vnímané emoční bezpečí a well-being dětí.

**Obr. 1:** Teorie změny v programu Rozchodem rodina nekončí – Praha





## Principy a hodnoty programu Rozchodem rodina nekončí

Při přípravě programu jsme vycházeli z těchto principů a hodnot, na kterých se shodl celý odborný tým projektu.

- Dohoda je možná v naprosté většině případů, a to jak v opatrovnickém řízení jako celku, tak v dílčích situacích a sporech – o výživné, uspořádání péče o dítě, či (v případě svěřením dítěte do péče jednoho rodiče) nastavení zapojení druhého rodiče do péče a výchovy.
- Oba rodiče mají stejnou rodičovskou odpovědnost, ze které vyplývají jejich práva a povinnosti vůči dětem, a bez ohledu na to, jak je upravená péče o dítě, potřebují mít stejný přístup k podstatným informacím týkajícím se dítěte.
- Vzájemný respekt mezi oběma rodiči je předpoklad pro úspěšné sdílené rodičovství (to zahrnuje respekt i k odlišným hodnotám či postojům toho druhého).
- Úspěšné rodičovství vyžaduje i respekt k dětem – k jejich pocitům, přáním, myšlenkám.
- Dítě není mediátor, za udržení komunikace a spolupráce mezi rodiči zodpovídají vždy oba dva rodiče.
- Dítě potřebuje oba rodiče a potřebuje cítit, že smí milovat oba (a že oni jej milují), že může zachovat své vztahy k sociální síti obou rodičů a že má u obou rodičů své místo (např. u každého z rodičů má něco, co mu připomíná druhého rodiče).
- Dítě potřebuje bezpečí (nebýt přítomen sporům, negativnímu hodnocení druhého rodiče), stabilitu a předvídatelnost, transparentnost – a rodiče ve finále také.
- Zažívat negativní emoce je v pořádku – ale rodiče zodpovídají za své jednání a za jeho následky.
- Pro úspěch dohody je podstatné „neživit pejska oběti“ – nepodporovat obviňování druhého partnera a orientovat se na budoucnost.
- Nezapomenout na sebe pomáhá rodičům myslet na ostatní – podobně jako princip nasazení kyslíkové masky v letadle nejprve dospělým, pak teprve dítěti.
- Pro fungující péči po rozchodu je třeba oddělit partnerskou a rodičovskou roli.
- K tomu je u rodičů třeba posilovat pozitivní pohled na druhého rodiče.
- Zodpovědnost za výsledek mají pouze sami rodiče – program nese zodpovědnost jen za to, jak je nastavený a běží proces.
- Přednost má v programu poskytnutí nástrojů dohody, nikoli řešení kritických témat konfliktu.
- Cílem programu NENÍ dát rodiče zase dohromady.

### Podmínky pro realizaci programu

Pro zajištění úspěšné realizace a maximalizaci účinnosti programu jsme stanovili několik oblastí, ve kterých je vhodné dodržet stanovené podmínky.

### Požadavky na vstup do programu

Tato oblast podmínek se týká účastníků/ic, tedy rodičů procházejících rozchodem či rozvodem a jejich dětí.

**Program je určen pro rodiny, které splňují tyto podmínky:**

- Vychovávají děti do 18 let a žijí v Praze (vychází z podmínek daných donorem).
- Rodiče jsou rozhodnutí se rozejít/rozvést a své rozhodnutí už sdělili dětem.
- Rodiče si přejí se dohodnout (nepodnikají kroky ke spornému rozvodu – nebylo podáno trestní oznámení aj.).
- V rodině nedochází k násilí.
- Rodiče jsou schopni se účastnit skupinových setkání (neomezuje je akutní fáze duševního onemocnění) a nenarušit bezpečí ostatních účastníků (nejsou závislí na návykových substancích).

Pokud rodiče nespĺňují jednu z podmínek, jsou odkázáni na jiné služby, ať už v rámci projektu (Linka pro mámy a táty, právní či psychologické poradenství), či mimo něj (organizace poskytující podporu rodinám, v nichž dochází k násilí, či osobám závislým na návykových substancích).

**Děti se mohou účastnit setkávání dětské skupiny, pokud jsou splněny tyto podmínky:**

- Dětem je 7–13 let a dokážou aspoň trochu číst a psát.
- Oba rodiče s účastí souhlasí (pokud se programu účastní jen jeden rodič, pak podepisuje čestné prohlášení, že druhý rodič souhlasí s účastí dítěte ve skupině) a dokáží zabezpečit účast na všech setkáních.
- Dítě netrpí vážnějšími psychickými nebo psychiatrickými potížemi.

V případě, že pro děti není účast ve skupině vhodná, nabízíme jinou formu podpory (individuální psychoterapii).

**Požadavky na technické zajištění programu**

Tato oblast podmínek se týká prostor, kde program probíhá, a dalšího materiálně-technického zajištění.

Před zahájením samotného programu jsou nezbytné místnosti pro vedení pohovorů s účastníky – rodiči i dětmi, odpovídající svému typu místnostem určeným pro konzultace či poradenství.

Vzhledem k tomu, že skupinová setkání obou rodičovských i jedné dětské skupiny probíhají paralelně, je třeba pro ně zajistit tři dostatečně velké místnosti v jedné budově. V ideálním případě by neměly být přímo vedle sebe a spojené dveřmi, aby se účastníci jednotlivých skupin nerušili. Navíc je třeba zajistit místnost pro lektory všech skupin (pro debriefing během přestávky, viz níže) a možnost občerstvení (nápoje) pro všechny skupiny.

Ideální místnost pro kurz má nejméně 25 m<sup>2</sup> a židle v kruhovém uspořádání. Ideální místnost pro děti je natolik velká, aby poskytovala dvě zóny – pracovní se židlemi u stolu a prostor pro hry a sdílení na zemi (na koberci, dekách, polštářích). To umožňuje i rozdělení dětí do dvou skupin (podle věku) a oddělenou práci.

Pro vedení kurzu pro rodiče je třeba flipchart či tabule a fixy, v některých případech notebook a projektor (právní přednáška, seznámení s online kurzem).

## Požadavky na personální zajištění programu

Program klade poměrně vysoké nároky na kompetence realizačního týmu, vzhledem k tomu, že práce s rodinami v rozchodové situaci vyžaduje zvláštní citlivost a vysokou informovanost o problematice, uvádíme hlavní kompetence a kvalifikace, které by jednotliví členové a členky realizačního týmu měli naplňovat:

### Koordinátor/ka pro CS

- Zkušenost v práci s rodinami, pokročilé komunikační a organizační kompetence.

### Lektor/ka rodičovské skupiny

- Alespoň jeden z lektorů/ek by měl mít psychoterapeutickou přípravu.
- Vzdělání v psychosociální či sociálně-právní oblasti.
- Alespoň 5 let praxe v práci s rodinami, se zaměřením na neúplné či rozcházející se rodiny.
- Dobré lektorské dovednosti.

### Lektor/ka dětské skupiny

- Zkušenost v práci s dětmi min. 3 roky, z toho alespoň 6 měsíců v oblasti práce s dětmi po rozchodu rodičů.

### Poradce/kyně

- Pokročilé právní či psychosociální znalosti relevantní pro práci s rozcházejícími se rodinami (rodinné právo, psychologie konfliktu aj.).
- Obeznamenost s principy práce s rodiči v období rozchodu (vědomí, že nelze posuzovat situaci podle pohledu jediného z rodičů, a podle toho formulování intervence či doporučení).

## Metodické poznámky pro lektorskou práci s rodiči procházejícími rozchodem či rozvodem

Při edukační práci s rozcházejícími se rodiči se osvědčilo mít na vědomí několik skutečností, které v tomto období ovlivňují osvojování dovedností a změnu postojů, počítat s tím, že se ve skupinové edukaci objeví, a aktivně s nimi v procesu edukace pracovat.

Zejména v období konfliktu mezi partnery se významně projevuje tzv. základní atribuční chyba. Její podstatou je přesvědčení, že pokud udělám já něco špatně, mohou za to okolnosti, ale pokud udělá něco špatně ten druhý, je to dáno jeho charakterem. Tuto atribuční chybu podporuje univerzální lidská tendence vnímat sama sebe spíše pozitivně za všech okolností (tzv. **self-serving bias**) – jsme hrdiny či hrdinkami našich vlastních příběhů, a proto se nevidíme vždy kriticky (s výjimkou úzkostně-depresivních stavů, kdy tuto tendenci kompenzujeme tím, že máme tendenci se naopak vidět přehnaně kriticky a negativně).

Rodičovství je v naší společnosti významně genderovaná role, která se ale po rozchodu rodičů může proměnit. Při práci s rodiči je dobré mít proto na vědomí převládající **genderové stereotypy**, a to zejména v oblasti péče o děti. Někdy se snažíme je kompenzovat tím, že otcům přičítáme stejnou motivaci a dispozici pro péči o děti jako matkám. Ukazuje se, že to není vhodné – účinnější je zůstat otevřený

vůči přáním a představám konkrétních účastníků a zároveň ukazovat i další, genderově nestereotypní možnosti uspořádání péče o děti. Doporučujeme také v první řadě zmapovat vlastní genderové stereotypy a předsudky.

Pokud nepracujete v organizaci, která s rozcházejícími se rodiči pracuje dlouhodobě, ujistěte se, že znáte dobře jak **legislativní a procesní aspekty rozchodu** (viz i jedna z předchozích kapitol) a že jste seznámeni s **konkrétní situací ve vaší oblasti**: jak se staví váš soud k interdisciplinární spolupráci, jak často končí opatrovnické řízení dohodou (a kolik procent rodičů žádá do roka o otevření dohody), či jakou další podporu mohou rodiče dostat od OSPOD či dalších zapojených organizací či odborníků.

Jako lektor/ka byste také měl/a dobře znát techniky **zapojování nemluvných účastníků**. Ačkoli program nevyužívá terapeutických nástrojů, které jsou při práci s těmito rodiči spíše kontraproduktivní, nejde o typické účastníky vzdělávání dospělých, ale o osoby v náročné životní situaci. Pro vás jako lektora/rku může být také výzvou **udržet rodiče u tématu** facilitované diskuze či při práci v malých skupinkách, kdy je dobré připomínat původní smysl aktivity a při potřebě ventilovat negativní zkušenosti s druhým rodičem odkázat na individuální psychologické poradenství.

# Proces práce s účastníky/icemi programu

## Algoritmus průchodu účastníků programem

Tabulka stručně představuje jednotlivé fáze práce s rodinami a jejich očekávané přínosy. Jednotlivé fáze by tedy měly proběhnout v daném pořadí, aby bylo dosaženo žádoucího výsledku.

Co se děje	Co se dozví/získá rodič	Co se dozvíme my
<b>Oslovení účastníků</b>	Ví, že existuje program, který mu pomůže projít životní změnou a pomoci ji zvládnout dětem, a je motivován pro účast v něm spolu s druhým rodičem a dětmi.	
<b>Přihlášení do programu</b>		Základní informace (kontakt, zda spadá do CS, kterou jsme si vymezili, počet dětí).
<b>Koordinátorka CS telefonuje, ověřuje a doplňuje info (zejména podmínky vstupu), domluví termín pohovoru s lektorem/kou</b>	Získání důvěry v realizátory, ujištění o prospěšnosti programu pro ně a zejména zapojení druhého rodiče a dětí.	Ověříme si zájem, motivujeme rodiče k účasti na programu i k zapojení partnera, známe detailně potřeby jejich i jejich dětí, známe výchozí stav a spokojenost s životem teď, víme, zda se přihlašuje i partner.
<b>Individuální pohovor s rodičem a příp. dítětem</b>	<b>Rodič:</b> Ví, jaké jsou předpoklady pro nejlepší efektivitu programu, důvěřuje lektorům/kám. Ujasňuje si, o čem kurz je a o čem není. Má možnost položit další otázku k cílům kurzu. <b>Dítě:</b> seznámení s lektorkami a vytvoření důvěry k nim, rámcová informace o tom, co se bude na dětské skupině dít.	Poznání rodiče a jeho verze příběhu a jeho osobního cíle pro kurz. Zjistíme hlubší motivaci účasti v kurzu a očekávání. Seznámení s dítětem a vytvoření bezpečného prostoru pro něj.
<b>Sladění informací o klientech napříč Aperio / LOM / lektorky dětské skupiny, finální výběr účastníků (v případě převisu či pochybností)</b>		Vytvoření plastického obrazu rodin, které do programu vstupují a jejich potřeb, zajištění bezpečného prostoru pro všechny účastníky.
<b>Skupinový program pro rodiče i děti</b>	informace, dovednosti, emoční podpora (viz podrobnější cíle a Teorie změny)	
<b>E-learning</b>	informace	
<b>Individuální podpora (poradenství, psychoterapie, mediace)</b>	informace, dovednosti, emoční podpora	

## Oslovení účastníků

Při komunikaci s potenciálními účastníky je vhodné apelovat zejména na jejich pozitivní motivaci a touhu být dobrým rodičem. Při oslovování účastníků tedy prezentujeme zejména to, že je zde nový program, který jim pomůže projít životní změnou a pomoci ji zvládnout dětem, které (jak zpravidla rodiče vědí) bývají rozchodem či rozvodem silně zasažené. Tím také prokáží svou rodičovskou odpovědnost a kompetenci u soudního řízení (a o to víc, když přivedou partnera, což se v Praze během pilotáže stávalo častěji než v průběhu pilotáže v souběžně probíhajícím projektu pro ČR), což pro ně může být u soudu výhodou. Časová investice do programu se tak odrazí na kratším a snazším soudním řízení. Do budoucna si navíc ušetří řadu času a potíží i tím, že se naučí řešit s druhým rodičem případné konfliktní otázky efektivně a včas. Klademe důraz i na to, že se v programu nesetkají s druhým rodičem (pouze při mediaci).

## Telefonický rozhovor s koordinátorkou pro matky/otce

Účastníci se zájmem o program jsou vyzváni, aby se registrovali v Google Formuláři. Ten zachytí základní informace o jejich rodinné situaci (počet dětí a jejich věk, současná situace v rodině aj.), ověří, zda spadají do cílové skupiny programu, a následně slouží jako podklad pro telefonický rozhovor s koordinátorkou.

Rozhovor probíhá zpravidla do týdne po registraci do programu. V průběhu cca 30–45minutového rozhovoru koordinátorka zjišťuje následující informace:

- Ověření trvajících zájmu rodiče o program.
- Ověření informací uvedených do dotazníku (s ujištěním o mlčenlivosti).
- Ověření vhodnosti účastníka pro program (fáze rozvodu/rozchodu, věk dětí, příp. i bydliště, vyloučení kontraindikací pro program).
- Ověření, zda děti už vědí o rozchodu či rozvodu rodičů (nutná podmínka pro vstup do dětské skupiny).
- Motivace pro účast dětí v dětské skupině či pro zapojení druhého rodiče.
- Rekapitulace informací o programu, ověření časové i dojezdové dostupnosti pro rodiče.
- Poskytnutí prostoru pro dotazy a informování o dalším postupu (pohovor s lektorem/lektorkou).

## Osobní rozhovor s lektorem/kou

Po telefonátu s koordinátorkou se rodič setkává s jedním z lektorů/lektorek. Pro větší pocit bezpečí platí, že otec se vždy setká s lektorem-mužem, kdežto matka se setkává s lektorkou-ženou. V průběhu setkání (cca 1 hodina) probíhá polostrukturovaný rozhovor s následujícím obsahem.

## Průběh rozhovoru

Na začátku jsou společně rodič, dítě, lektor/ka rodičovské skupiny a lektorka dětské skupiny. Krátce je představen účel a průběh setkání. Pak druhá lektorka s dítětem odchází.

Rodič je ujištěn, že řečené zůstane mezi ním a lektorem, že upřímnost na obou stranách je na vstupu do programu zásadní, že program není povinnost, ale šance.

Lektor se představí, a znovu shrne, o čem je dnešní setkání. Následně dá prostor klientovi, aby se představil a představil situaci, v jaké se nachází. Sleduje přitom zejména tyto cíle:

- 1) Získat informace o zájemci a jeho vztahu.
- 2) Ověřit, zda je rodič, resp. jeho dítě schopni zúčastnit se programu.
- 3) Ujasnit si vzájemná očekávání.
- 4) Posílit u rodiče důvěru a motivaci k programu.

## Osobní rozhovor s dítětem

V případě, že rodič váhá s účastí dítěte ve skupině, je rodiči nabídnut rozhovor lektora dětské skupiny s dítětem. Cílem osobního pohovoru s dítětem je zvýšit pocit bezpečí dítěte a motivovat ho tak pro účast na skupině (především u těch, kde se rodiče pro dětskou skupinu rozhodují podle toho, jestli samotné dítě má zájem) a navázat kontakt lektora s dítětem tak, aby se dítě těšilo a nemělo při nastoupení do skupiny stres z neznámého a nového prostředí.

### Lektor s dítětem hovoří o tom:

- Co o skupince zatím ví od rodičů.
- Zda zná nějakého vrstevníka, kterému se také rozcházejí rodiče.
- Zda je někdo, s kým o rozchodu rodičů může mluvit (z vrstevníků i dospělých) a zda toho využívá.
- Normalizace potřeby s někým toto téma sdílet skrze výčet odborníků, které pravděpodobně i rodiče navštěvují (právníci, poradna, Aperio, psychoterapie...).
- Upřesnění představ o skupince i pomocí fotografií z předchozích setkání.
- Ukázka pracovního sešitu, knih, her a pomůcek, které se ve skupince budou využívat.
- Prostor pro otázky dítěte.
- Propátrání, jaký má dítě ze skupiny pocit, případně jak by lektor mohl pomoci (odbourat strach/ostych).
- V případě účasti sourozenců zjistit, jak to mezi sebou sourozenci mají; zda je OK, aby tam sourozenec byl, v čem je to dobré, v čem to není dobré, co by pomohlo.

## Skupinový program pro rodiče

Skupinový program tvoří stěžejní část programu. Je založen na edukačních a rozvojových technikách a nemá suplovat psychoterapii. V průběhu prvních tří setkání se setkává odděleně skupina otců a skupina matek. Od čtvrtého do sedmého setkání probíhají setkání ve smíšených skupinách.

Níže uvádíme podrobný facilitační plán, který byl využit při pilotáži a revidován na základě jejích výsledků.

### 1. SETKÁNÍ – SEZNÁMENÍ A SEBEPÉČE

---

#### 16:00 Představení lektorů, organizací a kurzu

**Organizační informace:** technické informace o kurzu, přestávky, zodpovědnost za děti v průběhu přestávky.

---

#### 16:10 Krátké představení účastníků

Jméno + co mě dnes potěšilo.

---

#### 16:30 Vizualizace kurzu

Témata na laminovaných A4 jsou položena na zem na časové ose, účastníci mezi nimi procházejí.

---

#### 16:35 Představení principů kurzu

---

#### 16:40 Seznámení a představení dětí

---

#### 17:10 Vytvoření pravidel

Osvědčená pravidla (účastníci mohou doplnit další):

1. Dochvilnost.
2. Mobil s vypnutým zvukem – nerušit ostatní.
3. Pravidlo STOP – pokud se mi z nějakého důvodu do aktivity nechce, tak nemusím, dobrovolnost.
4. Mlčenlivost – vně skupiny mluvím jen o sobě.
5. Mluvit o problému, ne o člověku („ty jsi takový/á...“) – nehodnotíme.
6. Mluví jen jeden/na.
7. Střízlivost.
8. Pravidlo volné nohy – odchod na toaletu a občerstvení bez ptaní.
9. My vykáme a oslovujeme účastníky křestním jménem a účastníci si klidně můžou tykat.
10. Nepoužívat expartner, ale táta/máma Pepíka/děť, nebo křestní jméno.



**17:20 Seznámení II.**

Lze použít jakoukoli vyzkoušenou seznamovací aktivitu – např. „dvě pravdy, jedna lež“ (každý řekne své jméno a tři tvrzení, ostatní hádají, co z toho je lež).

**17:30 Pauza**

**17:45 Uvědomění svých stresorů, rychlá úleva od stresu**

**Cíl:** budou vědět, jak na ně působí stres a jak rozpoznat a rozpustit emoce a napětí; budou znát a umět použít 2–3 nové techniky pro zvládnutí akutního stresu.

V poslední době se asi všichni víc než jindy musíte vyrovnávat s náročnými pocity. Teď se podíváme, jak jim ubrat energii, aby vám ani lidem kolem neubližovaly. Osvědčeným prostředkem je vzít je na vědomí, dát jim prostor a nechat je uplynout. Vyzkoušíme si to na signálech, které nám posílá naše tělo. To k nám mluví podobným jazykem jako naše emoce.

- Následuje řízená imaginace zaměřená na identifikaci napětí či bolesti v těle a zaměření pozornosti na ni, se snahou ji co nejlépe popsat jazykem, který je účastníku blízký (barvy, teplo, zvuky) a uvědomit si impulsy, které jsou s ní spojené. Poté je vhodné provést dechové cvičení zaměřené na uvolnění a předat informace o působení stresu na tělo.
- Podle zkušeností lektora je vhodné doporučit další osvědčené techniky pro snížení akutního stresu, úzkosti či agrese.
- Aktivitu uzavíráme sdílením účastníků – osvědčené techniky pro snížení akutního stresu.

**18:15 Vnější zdroje podpory**

**Cíl:** budou vědět, kam se obrátit, když budou v nepohodě anebo potřebovat informace k řešení akutní situace; prevence kroků eskalujících konfliktů.

- Chceme, aby si účastníci zvědomili svou síť sociální opory – kdo je jejich bezpečná základna teď, když partnerství končí.

K mapování lze využít kresbu deštníku, kam účastníci vypíší jména osob (viz vzor). Po individuální práci proběhne reflexe ve dvojicích. Následně je necháme, aby si obrázek vyfotili, pak vybereme s tím, že na dalším setkání práce pokračuje.



---

**18:35 O e-learningu**

**Cíl:** seznámení s e-learningem jako dodatečným zdrojem informací ke kurzu (nikoli náhradě prezenčních setkání).

Na každém setkání kurzu dostanou informaci o tom, co mají projít do dalšího setkání. Nyní klademe důraz na technické zvládnutí kurzu a doporučujeme zejména kvíz o právních aspektech rozchodů a rozvodů.

---

**18:40 Představení individuální podpory**

Krátce shrneme nabídku a podmínky využití, odkázat na infomateriál.

---

**18:45 Uzavírání**

Co si odnášíte z dnešního setkání?

## 2. SETKÁNÍ – PROCES ROZVODU A VÝZNAM SOCIÁLNÍ SÍŤE

---

**16:00 Úvod**

Icebreaker – připomenutí jmen, zjištění aktuálního emočního stavu a naladění na setkání.

---

**16:20 Diskuze nad domácím úkolem**

**Cíl:** shrnout hlavní informace o druzích porozvodového uspořádání péče o děti pro prevenci eskalace konfliktu.

**Kvíz o rozvodu:** Co jste věděli? Co vás naopak překvapilo?

Lektor normalizuje situaci – jde o informace, které jsou poměrně málo známé, přitom mohou ovlivnit naše rozhodování.

---

**16:30 Fáze adaptace na změnu při rozvodu**

**Cíl:** pochopení toho, co se jim děje, náhled na vlastní emoce i emoce druhého rodiče.

Každý dostane celou sadu s lístečky s názvy jednotlivých fází a na zemi si sestaví, jak jimi procházejí. Následně reflexe toho, kde jsou oni a kde je druhý rodič, co je ještě čeká, a co by potřebovali, aby se mohli posunout dál. Cvičení vychází z Elisabeth Kübler-Ross – teorii najdou posléze v e-learningu.

---

**16:50 Udržení zdravého sebepojetí**

**Cíl:** budou umět pojmenovat své pozitivní stránky, které jim mohou pomoci překonat náročné období.

**Lektor otevře otázkou:** Vzpomeňte si na jinou náročnou situaci ve vašem životě – co se vám osvědčilo, jak jste postupovali, abyste vybrali zatáčku? Dá se to nějak aplikovat na rozhodovou situaci? Jde nám o hledání strategie, ne krátkodobou úlevu. Co byste na základě toho poradili někomu, kdo řeší rozchod?

Každý si zapíše, ve trojicích si pak porovnávají a cizelují dobrou strategii; následně proběhne diskuze ve skupině.

**17:30 Pauza**

**17:45 Vztahová síť**

**Cíl:** rozpoznat, jaký typ podpory mi pomáhá a jaký mě naopak vzdaluje od dohody s druhým rodičem.

**Premisa:** Toxická podpora nám brání se v procesu vyrovnávání se s rozchodem posunout. Jak ji poznat a jak na ni reagovat?

Hra rolí ve dvojici, s možností porovnat zdravou vs. toxickou podporu. Lektor popíše výchozí situaci nebo rozdá kartičky s popsányi rolemi. Následuje reflexe ve skupině.

- **Situace:** druhý rodič si chce vzít příští týden děti na noc k sobě, protože dostal v práci lístky do divadla (kino, cirkus...); jde ale o den, kdy je měl mít první rodič, a ten trvá na tom, aby je 2. rodič večer přivezl k němu.
- **1. scénka** – kamarád/ka souhlasí s 1. rodičem, že 2. rodič je nezodpovědný, neumí komunikovat... (tj. působí toxicky a příkládá pod kotel agrese).
- **2. scénka** – kamarád/ka vyjadřuje pochopení 1. rodiči, že je to nepříjemné, ale zároveň připomíná výhody toho, že děti stráví hezky čas s 2. rodičem, a 1. rodič bude mít volný večer... (tj. obrušuje hrany, nabízí druhý úhel pohledu).

**18:30 Deštník sociální podpory**

**Cíl:** budou si umět zmapovat podpůrné lidi kolem sebe (a vědět, jak mohou dál rozšiřovat); uvědomí si, kdo z blízkých osob jim naopak v nové situaci nepomáhá.

Pracujeme s obrázkem deštníku sociální opory. Lektor nabídne i možnost přidat další jména. Vyzve účastníky, aby se podívali na uvedená jména a reflektovali, kdo je podporuje v tom být lepší rodič a umět se dohodnout, a kdo naopak působí spíše toxicky. Následuje nácvik reagování na toxickou podporu a reflexe ve skupině.

**18:45 Zadání práce v online kurzu**

**18:50 Uzavírání**

### 3. SETKÁNÍ – KOMUNIKACE

---

#### 16:00 Úvod, Icebreaker

Zadání a diskuze v celé skupině: Jaký byl poslední týden? Jaká byla jedna věc, která se mi povedla vykomunikovat tak, aby to dopadlo dobře z hlediska dětí. A co naopak nefungovalo?

---

#### 16:20 Komunikace – brainstorming

**Cíl:** zmapovat znalosti o zdravé komunikaci, vyvrátit mýty o dohodě.

Lektor sepíše v průběhu brainstormingu vše, co si účastníci spojují se zdravou komunikací. Pak shrne a formuluje nejdůležitější závěry.

- Tip pro rodiče – pokud se nepodaří klidná komunikace a rodiče se pohádají, pak po vyprchá- ní emocí je potřeba probrat s dětmi, co viděly a co se bude dít dál.
- Diskuze na téma Co je cílem komunikace a jaký je význam zdravé komunikace v období roz- chodu.
- Není cílem vyhrát, ale jde o to, udržet zdravý proces s respektem k druhému.
- Cílem je také se dohodnout (ne přesvědčit toho druhého, ale snažit se porozumět tomu, co říká ten druhý).

---

#### 16:50 Konstruktivní komunikace

**Cíl:** účastníci získají vhled do toho, že děti přebírají vzorce řešení konfliktu (manipulace, hledání skulinek v domluvených pravidlech aj.) a vzory chování k druhému rodiči (o tom, jak se muži chovají k ženám a vice versa).

**Reflexe vlastního stylu** – vychází z Virginie Satirové a jejích 4 dysfunkčních komunikačních stylů (viz „Kniha o rodině“, V. Satirová). Účastníci mají za úkol přehrávat jednotlivé styly na jedné modelové situaci (př. – domluva dovolené v rodině). Ve skupinách po čtyřech dostanou každý papír s jedním vytištěným stylem a jsou požádáni, aby zaujali na chvíli svou polohu a zažili si pocity s ní spojené. Poté přehrají scénku z pohledu dané role. Následně proběhne reflexe ve skupince (co já používám z kterého stylu, od koho to mám – rodiče/lidi, kteří mne vychovávali; jaký styl ode mě odkoukaly mé děti) a shrnutí ve velké skupině.

---

#### 17:30 Pauza

---

#### 17:45 Icebreaker – speeddating

**Cíl:** účastníci si uvědomí kontext a dopady pozitivní vs. negativní komunikace na rozvoj kon- fliktu.

Účastníci se potkávají ve dvojicích a vzájemně si kladou otázky, na které má druhý odpově- dět, „ano“, „jasně“ apod., po chvíli dostanou pokyn, aby reagovali, „ano, ale...“, nakonec mají reagovat „ne, to nejde“. Následuje reflexe toho, jak se cítili po každém ze tří druhů odpovědí.

---

**18:00 Cvičení – příprava na náročný rozhovor**

**Cíl:** účastníci dokáží lépe nahlédnout pozici druhého rodiče a pomocí konstruktivního rozhovoru předejít eskalaci konfliktu.

Technika vychází z kurzu Search Inside Yourself od společnosti Google. Lektor nejprve rozdělí účastníky do dvojic, každý si vybere nějakou (potenciálně konfliktní) situaci, kterou bude řešit nebo už řeší v reálném životě, a pak ji prezentuje tomu druhému, přičemž se zaměří na následující aspekty: pojmenovává vlastní postoj na třech rovinách – 1. věcná; 2. emoční; 3. ego, identita a hodnoty – nejdřív mluví každý za sebe a pak se zamyslí také nad tím, jak to má ten druhý. Oba se vystřídají a pak proběhne reflexe nejprve ve dvojicích, pak ve skupině. Lektor by měl shrnout a poukázat na to, že v komunikaci jde často o vlastní ego víc než o věcnou stránku věci.

---

**18:40 Zadání práce v online kurzu**


---

**18:45 Uzavírání práce v homogenní skupině**

**Cíl:** shrnout dosavadní práci, připravit účastníky na přechod do jiného způsobu práce a rozloučení s některými z účastníků a jedním lektorem.

## 4. SETKÁNÍ – HETEROGENNÍ SKUPINA, RODIČOVSTVÍ VS. PARTNERSTVÍ

---

**16:00 Úvod**

Představení lektorů/ek, připomenutí pravidel (a jejich merge – tj. jaká jsou odlišná/přidaná pravidla)

---

**16:15 Speeddating**

**Cíl:** obnovení bezpečí účastníků v nové skupině.

Účastníci se posadí do dvou koleček proti sobě (M/Ž), navzájem se ve dvojicích představí - vždy dvě minuty a jedna otázka, pak výměna; sedm různých otázek, např.:

- Jaké jídlo si dám nejraději v restauraci?
- Kde rád trávím dovolenou?
- Jakou knihu jsem četl jako poslední?
- Co mi v poslední době udělalo radost?
- Kdy jsem si uvědomil, že jsem táta/máma?
- Co mě baví dělat s mými dětmi?
- Co je mým životním snem/přáním?

Následuje kolečko – své jméno, jaká otázka mě nejvíc zaskočila atp. – a představení dětí.

---

**17:00 Podpora vztahovosti – vytvoření pozitivního narativu o vztahu s druhým rodičem**

**Cíl:** dokáží oddělit partnerství od rodičovství a uvědomit si to, v čem je ten druhý dobrý rodič. Účastníci ukážou a představí tři věci, které symbolizují, v čem je ten druhý dobrý rodič, postupně se vystřídají všichni. Je třeba udržet diskuzi o druhém rodiči pozitivní, neumožnit ironii a pokusit se hledat na každém něco dobrého.

---

**17:30 PAUZA**


---

**17:45 Vytvoření pozitivního narativu o vztahu**

**Cíl:** rodiče dokáží vnímat druhého rodiče s respektem.

Rodiče jsou sice navzájem nahraditelní, ale jsou potřeba oba dva – všichni můžou dělat všechno, ale je dobré dělat hlavně to, v čem jsem dobrý/á a co mě baví dělat s dětmi – navázat na předchozí cvičení, v čem je dobrý ten druhý; zároveň připomene jejich vlastní hodnotu jako rodiče.

**Práce ve dvojicích:** Zamyslete se nad tím, v čem jste dobří a co vás baví, a přijde vám důležité předat dětem; a v čem je zase dobrý ten druhý a co je dobré, aby předal dětem jako hodnotu. Následuje reflexe ve skupině.

---

**18:10 Satirovský teploměr**

**Cíl:** mají konkrétní dovednost pro vedení pozitivní komunikace s dětmi, kterou lze aplikovat i v komunikaci s dospělými.

Cvičení je převzato z knihy V. Satirové, Model růstu: za hranice rodinné terapie. Cvičení nutí zůstat u sebe a nestěžovat si na druhého, pokud možno je to monolog, druhý na to nereaguje, jen poslouchá, je to prostor k vyjádření toho druhého/děti. Popsáno např. zde: [https://is.muni.cz/th/kxgw5/Text\\_diplomove\\_FINALNI\\_VERZE\\_irqsm.pdf](https://is.muni.cz/th/kxgw5/Text_diplomove_FINALNI_VERZE_irqsm.pdf).

---

**18:30 Zadání práce v online kurzu**


---

**18:45 Uzavírání**

## 5. SETKÁNÍ – POTŘEBY DĚTÍ PŘI ROZCHODU; RODIČOVSKÝ PLÁN A KOMUNIKACE O NĚM

### 16:00 Úvod, icebreaker

Reflexe domácí přípravy (teploměr, e-learning).

### 16:15 komunikace – práce s rodičovským plánem

**Cíl:** jsou orientovaní v možnostech rodičovského plánu a v tom, jak s ním pracovat.

Jednou z fází rozchodu je vypracování rodičovského plánu. Vracíme se k RP (zadán na doma): Když jste si přečetli RP, jaká témata pro vás byla obzvlášť aktuální, jaké k tomu máte otázky či tipy? Sebereme otázky z celé skupiny a následně reagujeme. Rodičovský plán má za účel zohlednit zejména **potřeby dětí**. Na ty se dnes zaměříme.

### 16:30 Nastavení péče o děti

**Cíl:** dokáží identifikovat hlavní potřeby dětí při rozpadu rodiny a reflektovat formální nastavení rodičovské péče po rozvodu.

Přečteme/promítneme následující text:

„Honzíkovi je 6 let. Chodí do poslední třídy ve školce a po létě ho čeká škola. Nemá brášku ani sestru. Mámu i tátu má moc rád. Jeho děda a babička (rodiče maminky) žijí daleko a navíc bydlí odděleně, protože se rozešli. Tátovi rodiče bydlí kousek od nich a vídá je skoro denně, protože ho občas vyzvedávají ze školky. Rodiče se v poslední době hodně hádali a teď chodí k soudu. Řekli mu nedávno, že se rozvádějí a maminka se možná i s ním odstěhuje zase k babičce. Honzík už jednou vzali za paní, která se ho ptala, jestli už ví, že se rodiče rozvádějí, a zda by raději bydlel s maminkou nebo tátou. Honzík se v poslední době začal zadržávat v řeči a paní učitelka se ho ve školce ptala, co ho trápí, protože si začal víc hrát sám. Párkrát se stalo, že se v noci počůral – a to se mu předtím už dlouho nestalo. Maminka si myslí, že je to kvůli tatínkovi, a hádá se s ním o to víc.“

Co si myslíte, že Honzík teď potřebuje nejvíc? Co mohou dospělí kolem něj pro něj teď udělat? Co by naopak dělat neměli? Jak by tedy ideálně mohla vypadat péče o děti poté, co se rodiče rozvedou?

### 17:00 Sociální síť

**Cíl:** dokáží identifikovat dílčí způsoby naplnění potřeb dětí a vnější zdroje opory pro jejich stabilizaci.

Namalujte si vztahovou mapu svého dítěte (dítě v bublině uprostřed, od něj další bubliny s jmény těch, kdo vaše dítě podporují). Zamyslete se, jaké vztahy nebo místa (kde se potkává s ostatními – škola, kroužky) jsou pro vaše dítě nejdůležitější – ty zdůrazněte silnou čarou spojující tuto bublinu s bublinou dítěte. Co můžete udělat, abyste tyto vztahy pro dítě co nejvíc ochránili?

Následně proběhne reflexe ve dvojici a diskuze ve skupině.

Poskytujeme hlavní doporučení pro facilitaci sociální podpory pro dítě (např. domloutvat informace mezi bývalými partnery, ne s novým partnerem).

**17:30 PAUZA**

**17:45 Konstruktivní komunikace s ohledem na potřeby dětí.**

**Cíl:** dokáží uplatnit dovednosti z komunikace a o potřebách dětí v praktickém vyjednávání o konkrétním problému.

Je využita metoda „solve it“ z metodiky Spondea: celá skupina se zapojí do přehrání potenciálně konfliktní situace mezi rodiči, dva jsou rodiče, dva v roli rádců, jiní v roli dětí, ostatní jsou pozorovatelé. Lektoři jsou zejména průvodci změnou, kteří reflektují proces a zůstávají na straně dětí.

**18:30 Práce s rodičovským plánem**

**Cíl:** vědí o případných úskalích při práci s RP a jak je řešit.

Účastníci získají konkrétní tipy k tomu, jak spolu s druhým rodičem vyplnit rodičovský plán a jak řešit komunikační zádrhele.

**18:45 Zadání práce v on-line kurzu**

**18:50 Uzavírání**



## 6. SETKÁNÍ – PRÁVO; POHLED DĚTÍ NA ROZCHOD

---

### 16:00 Úvod, icebreaker

**Cíl:** napojit se na vlastní dětství a pocity, které zažívali ve věku jejich dítěte/děti.

Co vás bavilo, nakopávalo ve věku vašeho dítěte, děti? (kniha, hra, aktivita, film) Co vás na tom bavilo? Zůstalo vám to doteď? (Možná práce ve dvojicích i v celé skupině).

---

### 16:15 Právo

**Cíl:** předat účastníkům informace o základních právech rodičů a zejména dětí při rozchodu a rozvodu.

Proběhne krátká přednáška vedená právníčkou, která se zaměří na tři témata dle předchozího výběru účastníků. Jsou zodpovězeny nejčastější dotazy, se specifickými situacemi jsou účastníci odkázáni na poradnu Aperio.

---

### 17:15 PAUZA

---

### 17:30 Vstup z dětské skupiny

**Cíl:** zprostředkovat účastníkům bezprostřední emoce dětí spojené s rozchodem rodičů a jejich potřeby jako prevence deeskalace konfliktu; připravit na dnešní domácí úkol.

Proběhne strukturované vystoupení lektorů a dětí z dětské skupiny, kdy se rodiče seznámí se vzkazy dětí. Následně proběhne facilitovaná diskuze o možnostech podpory dětí v tomto období.

---

### 18:10 Rodičovský plán

**Cíl:** identifikovat náročné body rodičovského plánu a stanovit postup jejich zprocesování.

Proběhne reflexe domácího úkolu z minulého setkání s fokusem na to, co se dařilo a nedařilo vyplnit, ve kterých bodech mohou mít oba rodiče či děti jiný názor, jaké jsou možnosti dalšího postupu. Lektor facilituje diskuzi a hlídá, aby byl důraz na konstruktivní způsoby řešení, a případně navrhuje sám osvědčené postupy.

---

### 18:40 Přijetí rozvodu dětmi a zadání e-learningu

**Cíl:** vědí, jak s dětmi mluvit o tom, jak bude vypadat život po rozvodu.

Lektor zadá do příště připravit verzi části RP tak, jak by ji převyprávěli dítěti. Poskytne účastníkům vzor toho, jak by to mohlo vypadat („zatím jsme se domluvili s tvou maminkou na tomhle, pořád nevíme, jak bude tohle, napadá mě, že pro tebe je asi důležité..., vždycky si budu vážit tvoji maminky za to, že s tebou dělám...“).

---

### 18:55 Uzavírání

## 7. SETKÁNÍ – ZÁVĚR

---

### 16:00 Icebreaker, úvod

**Příklad vhodné aktivity** – diskuze ve dvojicích a následně sdílení na téma, co si rodiče vybavují, že ovlivňovalo jejich výchovu, když byli ve věku svých dětí – politicky, společensky, rodinně? Co teď formuje jejich děti?

---

### 16:20 Komunikace s dětmi

**Cíl:** dokáží uplatnit jazyk srozumitelný dětem ve sdělení citlivém vůči jejich potřebám; vědí, jak připravit děti na další proces rozchodu.

Účastníci se ve trojicích („rodič“, „dítě“, pozorovatel) střídají v prezentaci svého rodičovského plánu „dětem“, po vystřídání všech rodičů proběhne uvnitř skupinky reflexe a zpětná vazba rodičům. Následně proběhne reflexe ve velké skupině – co se dařilo, co bylo náročné. Lektor zopakuje a shrne doporučení (neutralita vůči druhému rodiči, nemluvit o tom, co ještě není domluvené, nebo to přiznat aj.).

---

### 17:30 PAUZA

---

### 17:45 Icebreaker

Cílem je facilitovat reflexi procesu edukace, lze použít např. tuto aktivitu ve dvojicích a následně ve skupině: Co jste se v poslední době naučili? (mimo tento program, např. v zaměstnání).

---

### 18:00 Uzavírání kurzu

**Cíl:** reflektovat proces edukace a dosažený pokrok ve stěžejních dovednostech a znalostech, připravit účastníky na zvládnutí nových výzev.

Každý účastník si napíše na papír odpovědi na tyto otázky:

- co jsem se dozvěděl/a za informace,
- jaké dovednosti jsem získal/a,
- co jsem se dozvěděl/a o sobě,
- co mě teď čeká v procesu rozchodu.

Následně proběhne reflexe ve velké skupině. Cílem je propojit další výzvy s tím, co se už dozvěděli či naučili, a dát jim zažít vědomí, že to zvládnou a že mohou být i po rozchodu dál dobrými rodiči pro své děti.

---

### 18:40 Závěr

## E-learning pro práci rodičů mezi setkáními

Z obecně nastaveného e-learningu jsme vybrali témata klíčová pro pražské rodiče a sestavili z nich doporučený program tak, aby navazoval na témata probíraná v prezenčních setkáních. Účastníci měli k dispozici níže uvedený rozpis e-learningu.

### Domácí příprava pro účastníky programu Rozchodem rodina nekončí

#### Příprava na 2. setkání

- Proč o sebe pečovat právě teď.
- Co je to stres.
- Jak se stres projevuje a jak na něj.
- Jak zmírňovat stres.
- Co víme o rozvodu – kvíz.

#### Příprava na 3. setkání

- Průběh adaptace na životní změnu.
- Psychorozvod.
- Napište dopis svým blízkým.
- Jak se domluvit.
- Základy komunikace.
- Čtyři typy destruktivních komunikačních vzorců.

#### Příprava na 4. setkání

- Tipy pro komunikaci mezi rodiči.
- Jak dětem usnadnit váš rozvod.
- Tři symboly rodičovství.

Přineste si na příští setkání, které již bude ve smíšené skupině, 3 věci, které budou symbolizovat kvalitu rodičovství druhého z rodičů. Určitě něco najdete ;o). Mějte na paměti, že to mají být věci, které ukazují to dobré v rodičovství druhého. Např. lžice, jako symbol skvělého jídla, které rodič umí připravit; nebo hračka, jako symbol toho, že si dokáže skvěle s dětmi hrát; či mapa, jako symbol toho, že dokáže výborně plánovat výlety. Na setkání následně tento předmět ukážete a celé skupině řeknete, co symbolizuje a představení můžete doplnit i nějakým krátkým ilustračním příběhem k jednomu z těchto předmětů.

### Příprava na 5. setkání

- Právní minimum.
- Vaše témata a otázky z právní oblasti.  
Vyplňte prosím do tohoto **dotazníku** témata z oblasti práva, která vás nejvíce zajímají. Dotazník odešlete prosím vyplněný **nejpozději do 5. setkání**.
- Seznámení se s rodičovským plánem.  
Pročtěte si prosím vzor RP a metodické doporučení, jak s ním pracovat (počítejte s tím, že jde o výchozí dohodu, můžete postupem času měnit, jak děti rostou nebo se mění vaše situace). Plán zatím nevyplňujte, ale pokud vás napadne, jak by asi vypadal ten váš, zkuste přemýšlet, jaké jsou vaše preference, a co si asi bude přát váš partner/ka (a proč), a co na to děti.

### Příprava na 6. setkání

- Práce na rodičovském plánu.  
Pokuste se prodiskutovat s druhým rodičem, domluvit se a vyplnit Rodičovský plán s ohledem na potřeby dětí (ty prosím nezjišťujte přímo od dítěte). Pokud se vám nepodaří domluvit, nebo domluva není z nějakého důvodu vůbec možná, tak vyplňte svůj návrh (přitom přemýšlejte nad tím, co tomu asi řekne druhý rodič a co by si přál on). V případě, že domluva vážne, doporučujeme vám využít mediaci.

### Příprava na 7. setkání

- Rodičovský plán očima dítěte.  
Připravte verzi svého RP tak, abyste ji mohli převyprávět vašemu dítěti a pamatujte přitom na jeho potřeby i věk. Inspirujte se vzory vyplněných plánů, které najdete v e-learningu u 7. setkání. Můžete při tom použít podobné formulace - např., „zatím jsme se domluvili s tvou maminkou na tom, že chceme, abys stále chodil do stejné školy, protože tam máš své kamarády a paní učitelku, kterou máš rád. Pořád nevíme, jak budeme řešit cesty na kroužek zpěvu, ale víme, že pro tebe je to důležité a hledáme cestu, jak to zajistit..., vždycky si budu vážit tvé maminky za to, že s tebou dělá...“

## Podpůrné služby

Nedílnou součástí práce v programu je i využívání podpůrných služeb. Z důvodu relativně krátkého rozsahu skupinových setkávání není možné řešit individuální potíže jednotlivých účastníků. K tomu jim nabízíme poradenství, mediaci či v případě dětí i psychoterapii.

### Právní poradenství

Každý z rodičů má nárok až na tři hodiny právního poradenství poskytovaného prostřednictvím webové poradny, telefonické právní linky či osobního právního poradenství. Poradenství se zaměřuje především na řešení těchto potíží: stanovení výživného a návrhy na jeho změnu, výhody dohody s druhým rodičem, kontakt druhého rodiče s dítětem aj.

### Psychologické poradenství (pro rodiče)

Každý z rodičů má nárok až na tři hodiny psychologického poradenství poskytovaného prostřednictvím webové poradny, telefonické Linky pro mámy a táty či osobního psychologického poradenství. Poradenství se zaměřuje především na tyto oblasti:

- Ošetření vlastního emočního zranění v souvislosti s rozchodem.
- Nalezení strategií pro zvládnání (coping).
- Podpora rodičovských dovedností a řešení specifických potíží ve vztahu k dětem.
- Podpora vztahových dovedností (pozitivní komunikace v konkrétních situacích).

### Dětská psychoterapie

Pro děti, pro které není dětská skupina z nejrůznějších důvodů vhodná (věk, nesouhlas rodiče, organizační důvody aj.), i pro děti, které potřebují následnou podporu, doporučujeme využít psychoterapii pro zmírnění negativních dopadů rozchodu a pro posílení zdrojů zvládnání a možností emoční abreakce.

### Mediace

Mediace je doporučována zejména v druhé polovině skupinového programu párům, které chtějí důkladněji pracovat na rodičovském plánu.

### Podpora realizačního týmu

Pro udržení kvality práce s rodinami je nezbytné stanovit i postupy pro péči o realizační tým. Kromě průběžného vzdělávání v oblasti a setkávání se s ostatními organizacemi, které s těmito rodinami pracují, se osvědčilo několik metod, které zde uvádíme.

## Supervize

Dobře vedená supervize má tři funkce – edukaci o dobrých postupech, podporu při zvládání náročných situací, a sledování, zda a jak lektor/ka či poradce/kyně vykonává svou práci. V případě práce s rozcházejícími se rodinami v supervizi nejčastěji vystávají témata typu, jak oddělit osobní zkušenosti s tématem a profesní přístup, jaké jsou hranice toho, co lze u rodin ovlivnit, jak motivovat rodiče ke změně pohledu na partnera aj.

## Debriefing

Debriefing byl zaveden jako jeden z výstupů supervize. Po každém skupinovém setkání se lektoři a lektorky ze všech skupin setkali, refleктоvali svou práci ve skupině, poskytli si zpětnou vazbu a sdíleli, jak se jim osvědčily jednotlivé metody práce v programu s ohledem na dosažení cíle daného setkání i na motivaci a zájem účastníků (rodičů i dětí). Debriefing nebyl zaměřen na práci jednotlivých rodičů či dětí.

Po ukončení celého běhu skupinových setkání se lektoři sešli znovu, tentokrát za účasti odborných garantů, a refleктоvali, do jaké míry běh naplnil očekávání účastníků a zda je program vhodné nějak upravit do budoucna (z hlediska obsahu a cílů, ale i z hlediska procesů), a jak fungovala lektorská spolupráce.

# METODIKA PRÁCE S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI

## ÚVOD

Rozvod způsobuje pocity zármutku ze ztráty a změny. Ty děti, které nejsou schopné či nemohou porozumět nebo verbálně vyjádřit své pocity, je často projevují nezdravým způsobem buď v podobě problémového chování nebo fyzických a psychických obtíží.

Primárním smyslem dětské skupiny je pomoci dětem lépe se orientovat v jejich situaci a umožnit jim být a sdílet v prostředí vrstevníků, kteří procházejí podobnými životními změnami. Ve skupině se pod vedením lektorů otevírají témata, která všechny děti v rozvodu provázejí. Děti skrze sdílení svých zkušeností, pocitů, myšlenek a v malé míře i skrze edukaci nabývají lepší orientaci v tom, co se kolem nich i s nimi děje, a zjišťují, že v dané situaci nejsou samy.

Samotná obyčejná hra v prostředí mezi „svými“, tzn. tam, kde se dítě cítí, že zapadá a patří, je neméně přínosná a odlehčující.

## CÍLE

### **Detabuizace, sdílení, informace aneb otevřeně o rozchodu rodičů:**

Když se dítě dozví, že se rodiče rozcházejí, významně to na určitou dobu zasáhne jeho prožívání a vnitřní svět, je to velká změna, kterou doprovází mnoho otázek a emocí. Z různých důvodů není obvyklé, že by v přirozeném prostředí školy, zájmových aktivit či mezi kamarády bylo téma rozpadu rodiny natolik obvyklé a otevřené, aby děti tento svůj vnitřní svět poodkryly, otázky vyslovily a případně se dozvěděly informace, které by cestu do neznáma učinily lépe uchopitelnou. Dětská skupina je místem, kde je rozpad rodiny a s ním související témata „normální“, bez závoje temnoty, studu a tabu (stejně jako pohlavní nemoci na gynekologii). To dětem umožňuje jistou úlevu i první krůček k přijetí změny a adaptaci na novou životní situaci.

### **Vzkaz pro rodiče:**

Pro většinu rodičů jsou to právě děti, co je motivuje k důstojnému rozchodu. Co nejméně děti rozchodem poznamenat, je často hlavním, ne-li jediným, motorem pro zdolnou a často úmornou práci na překonání vztahových těžkostí a nastavení zvladatelného fungování s bývalým partnerem. Tuto motivaci v projektu RRN probouzíme nebo umocňujeme skrze tzv. vzkaz od dětí rodičům.

Jedná se o hromadný vzkaz – od všech dětí, které procházejí rozchodem, všem rodičům, kteří se rozcházejí. Anonymita a síla skupiny umožňuje dětem sdílet, co je pro ně důležité, zase autentická dětská slova a provedení jsou pro rodiče mocné (mnohonásobně mocnější než rady v knihách, na internetu, či od poradců, byť obsahově se významně neliší).

### Podpora sdílení s rodiči:

Rozvodová/rozchodová i porozvodová/porozchodová situace pro děti je odvislá především od toho, jak sami rodiče zvládnou svůj rozchod, ale i v jaké míře jsou rodiče dětem k dispozici, zda vnímají jejich potřeby a jsou jim oporou. Je proto důležité, aby rodiče a děti uměli spolu komunikovat tak, aby to pro děti bylo bezpečné, mohli se rodičům vyjádřit, co řeší, na čem jim záleží, z čeho mají obavy a aby se jim v tom od rodičů dostalo pochopení, podpory a odpovědí (pokud existují). Za tímto účelem v programu učíme děti i rodiče jednoduchý komunikační nástroj pro pravidelné sdílení, tzv. teploměr. Vyčleněný pravidelný čas pro strukturované sdílení dítěte s rodičem má zajistit dětem vědomí bezpečného prostoru, ve kterém bude čas a mentální nastavení rodiče i dítěte na vzájemné napojení, sdělování a dotazování. Předchází se tak nežádoucím dětským domněnkám, vlastním výkladům situací, nejistotám i nemožnosti věci komunikovat. Většinou není možné zajistit pravidelné, konstruktivní a bezpečné sdílení za účasti obou rodičů, je proto naprosto v pořádku, když teploměr s dítětem dělá samostatně každý, nebo alespoň jeden z rodičů.

Nástroj teploměru je taktéž velmi účinný pro vytváření sounáležitosti ve skupině, jeho trénování ve skupině tedy přináší pozitivní vedlejší účinek pro dětskou skupinu.

Popis techniky teploměru viz níže.

## RÁMEC PRO DĚTSKOU SKUPINU

Dětská skupina trvá 3 hodiny v době lekcí pro dospělé. Je určena dětem ve věku 7–13 let.

### Rozdělení dle věku a aktivit:

Rozpětí pěti let je v tomto věku propastné ve způsobu uvažování, vyjadřování, zájmů i způsobu komunikace s nimi, proto jsou děti **rozděleny do dvou podobně velkých skupin podle věku**, tzn. skupina mladších dětí 7–10 let a skupina starších dětí 10–13 let. Aktivity pro každou lekci jsou přizpůsobeny dané věkové kategorii.

Tři hodiny jsou rozděleny na čas tzv. „pracovní“ a čas tzv. „stmelovací a zábavný“. Blok pracovní se intenzivně věnuje tematice rozchodu a je veden zkušenými lektorkami. Blok stmelovací je zábavnější a k pracovní části doprovodný, ale neméně důležitý, a je veden ideálně mladšími lektory/kami, kteří/é mají zkušenost s dětskými zájmovými aktivitami (stážisté/ky). Aktivity v obou blocích jsou tematicky provázané - hlavním cílem stmelovacího bloku je vytvářet kolektiv, přátelství a sounáležitost, což v nemalé míře přispívá k pocitu bezpečí pro otevřenost, sdílení a práci ve skupině, a dále pak připravit půdu pro hlavní téma lekce v bloku pracovním. Míra, do jaké hloubky se dotýkat rozchodu a prožívání dětí ve stmelovacím bloku, je odvislá od kompetencí a zkušeností jeho lektorů/ek.



Prakticky tedy vždy probíhají dvě dětské skupiny naráz, v době, kdy skupina mladších dětí „pracuje“, neboli se věnuje rozvodu rodičů v pracovním bloku, starší děti mají zábavnější aktivity, tzv. předskokan k pracovní části. Po přestávce, která je společná všem dětským i rodičovským skupinám, se děti prostřídají a mladší děti mají zábavné doprovodné aktivity a děti starší se věnují tématu rozvodu svých rodičů.

### Požadavky na skupinu dětí

- Skupina mladších dětí 7–10 let, starší děti 10–13 let. Děti ve věku 10 let se umístí s přihlédnutím k jejich vyspělosti a vyspělosti zbytku skupiny, k pohlaví (chlapce neumístíme do zcela holčičí skupiny apod.), k tomu, kde je umístěn sourozenec (aby sourozenci nebyli spolu).
- V jedné skupině je 3–8 dětí.
- Děti musí být alespoň v 1. třídě (tzn. zvládat čtení, psaní a práci v kolektivu).
- Ochota dítěte účastnit se programu. Na odbourání strachu a nervozity z nového prostředí by mělo sloužit nabízené setkání dítěte s lektorem během vstupních pohovorů.

### Požadavky na lektorský tým

Lektorský tým je tvořen dvěma tandemy, lektory pracovního bloku a lektory podpůrného stmelovacího bloku. Lektoři pracovního bloku, jakožto odborníci na problematiku dětí a jejich prožívání v rozpadu rodiny, zodpovídají za náplň a práci v bloku stmelovacím, za provázanost aktivit, i jsou povinni poskytnout lektorům stmelovacího bloku náležitou průpravu a oporu. Všichni lektoři spolu v průběhu kurzů komunikují, aby bylo možné z lekce na lekci reagovat na podněty, lekce přizpůsobovat dle potřeby, případně jednotně řešit těžkosti. Mezi každým setkáním je potřeba mít předem vyhrazený společný čas jakožto vyhodnocení a přípravu na další lekci. Osvědčilo se mít tento čas po skončení lekce a využít jej i na reflexi proběhlého setkání (dle potřeby alespoň v délce 30 minut).

### Požadavky na prostorové uspořádání:

Pro dvě dětské skupiny je potřeba mít dva prostory. Je žádoucí, aby se skupiny odehrávaly v dětském prostředí herny a byly k dispozici dvě zóny – pracovní u stolu a skupinová a hrací na zemi v kruhu. Možnost změny polohy a uspořádání je během setkání osvěžující a usnadňuje přepínání nastavení dětí mezi prací a hrou. Není-li možné tento požadavek uspokojit, je prioritou mít pro pracovní blok stůl a židle, pro blok stmelovací zase místo k pohybu a tvoření. Oba prostory by měly být vybaveny flipchartem.

# PRÁCE S DĚTMI

## I. ROZVRŽENÍ LEKCÍ

1. setkání	SEZNÁMENÍ, ZMĚNY JAKO SOUČÁST ŽIVOTA
2. setkání	MANŽELSTVÍ, POROZUMĚNÍ ROZCHODU
3. setkání	POCITY, POCITY V TĚLE, SKRÝVÁNÍ POCITŮ, VYJÁDŘENÍ POCITŮ, vyrábění masek
4. setkání	POCITY SPOJENÉ S ROZVODEM
5. setkání	ŽIVOT S ROZVEDENÝMI RODIČI, VZKAZ RODIČŮM, vyrábění plakátu/dopis pro rodiče
6. setkání	MŮJ ŽIVOT VE SVĚTĚ PLNÉM ZMĚN, MÉ ZDROJE
7. setkání	POSÍLENÍ VZTAHŮ, SÍŤ PODPORY, ROZLOUČENÍ

## II. PRINCIPY PRÁCE

### Výtvarný projev a sdílení:

U mladších dětí se jednotlivá témata otevírají skrze **kresbu**. Výtvarný proces dětem umožňuje symbolicky vyjádřit své představy, pocity, i vnímání sebe a druhých, zároveň pomáhá u tématu nějakou dobu setrvat. Pro většinu dětí, především těch mladších, je snadnější vyjádřit pocity pastelkou, než je verbalizovat. Kresba se posléze sdílí ve skupině (dobrovolně), a tím se rozpoutává žádoucí debata. Rozpory mohou být vyřešeny, sebedůvěra navýšena, zatímco se vytvářejí dovednosti zvládnání. Výtvarné aktivity jsou ve velké míře inspirované pracovními sešity When mom and dad separates, Learn about feelings, Manage anger od americké arteterapeutky Merge Heegaard.

Děti si jednotlivé listy uchovávají vkládáním do vlastních desek (portfolia) nebo si kreslí do prázdného sešitu proto, aby bylo možné se v průběhu lekcí k obrázkům reprezentujícím jednotlivá témata vracet a aby dětem po skončení kurzu něco zůstalo. V obou případech je vhodné si vlastní sešit/desky vyzdobit.

### Při práci s kresbou je nutné dodržovat následující zásady:

- Děti dostanou stručné instrukce a je ponecháno na nich, co s tím udělají, a to, i když děti budou chtít více navést (jak kreslit, co kreslit, jakou barvou. Je vhodné reagovat takto: „toto je tvůj příběh a můžeš to udělat úplně podle sebe“ nebo „jak bys to rád udělal?“, toto není dokonalý příběh... nemusí to být dokonalá kniha...“)

- Dětem je zdůrazňováno, že není správně ani špatně, hezké ani ošklivé.
- Na obrázek je málo času (cca 3 minuty), aby děti musely expresivně čmárat, nezaměřovat se na kresbu a detail.
- Kreslí se tlustými pastelkami/voskovkami, aby tloušťka neumožňovala detail, pečlivost ani dokonalost, naopak podporovala expresivitu.
- Lektor **nikdy** nehodnotí výtvar („máš to krásné, jsi šikovný, krásně se vyjadřuješ...“).
- Je kladen důraz na obsah, myšlenky a **pocity**.
- Čas kreslení ideálně ponechat neverbální, alespoň zpočátku, aby děti měly příležitost ztvárňovat vlastní pojetí. Ponechat diskuzi na později (je ovšem časté, že některé děti si dokreslují ještě během diskuze, to je OK).

Pro sdílení nakresleného vyzveme děti „Kdo by nám chtěl říct o svém obrázku...?“ Vždy posloucháme, přijímáme, a podporujeme hlubší sdílení („Můžeš nám říct více o...? Jaký je to pocit...?“) Nikdy nevyvracíme a nerozmlouváme dítěti jeho vnímání. Lektoři mají vždy na vědomí cíle každé lekce a každé kresby a pomáhají dětem, aby informace představující cíle vzešly od dětí spíše než od lektora. Dále je potřeba mít na paměti čas, cíle obrázku a rozvržení sil dětí. Děti rády mluví, když je celá skupina poslouchá, už ne tak rády poslouchají (především pokud někdo mluví o něčem, co se druhých netýká), je tedy nutné aktivně vracet debatu k tématu a začleňovat všechny.

U dětí starších již kresba není přirozeným projevem, většinou je odmítaná, jsou tedy většinou použity jiné „otvíráky“ témat. Pokud je použita forma kresby, jedná se spíše o kresbu všem společnou na tabuli nebo flipchartový papír a už se nejedná o symbolické vyjádření.

### **Důvěrnost:**

Pro pocit bezpečí a důvěry děti potřebují mít jistotu, že se setkání odehrává za zavřenými dveřmi a bez vědomí dětí nebude nic sděleno jejich rodičům.

Lektoři vždy podporují děti v komunikaci s rodiči. Pokud detekují něco, co by bylo vhodné rodičům komunikovat, domlouvají se s konkrétním dítětem na formě a postupu. Nestává se, že by dítě nechtělo rodičům něco sdělit, spíše nevědí, jak to udělat, aby to rodiče nenaštvalo nebo nezranilo. Někdy dítěti pomůže propátrání, z čeho plyne obava a pouhý společný brainstorming, jak to udělat, někdy je dítěti nabídnuto sdělení rodiči za asistence lektora, někdy individuální podpora (terapie) na dané téma, nebo přeformulování do společného anonymizovaného vzkazu pro rodiče. Nástroj teploměru je v tomto ohledu velmi nápomocný a během společných setkání je dětemi procvičováno sdělení právě i směrem k rodičům.

Pro témata, které dítě z jakéhokoliv důvodu nechce komunikovat osobně nebo před skupinou (nebo před sourozencem), je zřízena tzv. krabička na vzkazy. Ta je umístěna tak, aby dítě bez povšimnutí ostatních mohlo umístit vzkaz pro lektory. Tato krabička je na stejném místě po dobu trvání všech lekcí.

Pokud dítě krabičku důvěry využije, je nutné na vzkaz reagovat podle potřeby a při zachování důvěrnosti. Ze zkušenosti je snadné detekovat, od jakého dítěte přichází (většinou jej píše na lekci namísto zapojování do aktivit).

### **Vzkazy rodičům:**

V úvodu metodiky je popsán smysl a princip vzkazu od dětí rodičům. V průběhu všech lekcí je potřeba na sbírání vzkazů pamatovat a děti k tomu aktivně vyzývat. Při každé lekci a každém tématu má lektor nastražené uši na vzkazy a děti, které něco zajímavého sdílí, nabízí, zda by toto rodiče měli vědět. Vzkazy bývají zaznamenávány na flipchart, který je každou lekci v místnosti vyvěšený a připravený k doplnění. Je důležité vzkazy zaznamenávat jazykem dítěte. S nasbíranými vzkazy lze později více pracovat, především ti starší za pomoci lektorů dokáží stížnosti přeformulovat do pozitivního přání, které je většinou pro rodiče více návodné, odkrývá další slupku dítěte (např. „nehádejte se před námi“ bylo rozvedeno, nehádejte se před námi, cítíme se bezmocní a vždy nám to zkazí náladu na celý den“).

Způsob předání vzkazu by měl vycházet od dětí, aby děti projekt vnímaly jako jejich vlastní. Samozřejmě potřebují od lektorů návrhy, odhad realizovatelnosti i asistenci při výrobě. Od první lekce by tento úkol měl být v povědomí dětí, aby mohly i v mezičase zaznamenávat, co chtějí sdělit i přicházet s nápady, jak vzkazy předat.

Je žádoucí, aby lektor dětské skupiny rodičům více objasnil kontext a význam vzkazu, aby nedocházelo k mylným interpretacím a závěrům (např. „dejte se zpátky dohromady“ by spíše mělo být vykládáno, -většina dětí bude dlouho doufat ve váš návrat k sobě, nežijte v dětech planou nadějí – škodí jim to, zpomaluje to jejich adaptaci na změnu“). Toto objasnění je provedeno formou vstupu do rodičovské skupiny (osobního, což je logisticky náročné vzhledem k probíhající dětské skupině, předtočeného, nebo formou dopisu, který je přečten na rodičovské skupině).

### **Spojování se zdroji, kdykoliv je to možné:**

Když se dítě cítí dobře, je v něčem dobré, nebo se mu něco povedlo, může se lektor/ka doptávat na to, jaká jeho vlastnost mu k tomu pomohla.

Např. „Jaký tedy jsi, když máš tolik kamarádů? Čím to, že tě tolik kluků má za kamaráda?“ nebo „Čím to je, že jsi dobrý na skateboardu? Jaké vlastnosti k tomu používáš? asi máš dobrou rovnováhu... a také odvalu, když se nebojíš se rozjet takovou rychlostí... je to možné? sedí to k tobě?“

### **Validace, kdykoliv je to možné:**

Validace je uznání hodnoty člověka (nezávisle na tom, kolik toho umí, či zda si to on sám o sobě myslí) a uznání všech lidských procesů. Rodinná terapeutka Virginia Satirová hojně využívala různých technik validace k tomu, aby lidem pomohla prožít jejich vlastní hodnotu, a díky tomu jim umožnila lépe přijímat sebe i druhé. Taktéž činí lektoři dětské skupiny vůči dětem. Konkrétně lektoři aktivně využívají:

**Vyzdvihování důležitosti a jedinečnosti každého** – např. tím, že:

- a) Si o dítěti pamatují jeho koníčky, oblíbené činnosti, filmové postavy... a v průběhu kurzu informace využívají, čímž navodí princip: „Když si o mně toto pamatují, znamená to, že jsem pro ně důležitý.“
- b) Každému aktivně dávají prostor mluvit za sebe a vyjádřit názor (princip „Když můj názor je důležitý, jsem důležitý i já.“).
  - **Normalizace** = podpora sebeúcty tím, že umožňují dětem poznat, že to, co prožívají, je normální a lidské.
  - **Oceňování** – explicitní vyjadřování podpory a ocenění za to, jací jsou – jejich odvalu, úsilí, bolest... spíše než jejich znalosti. Potvrzení, že každý dělá to nejlepší, co v danou chvíli dokáže.
  - **Přerámování** – obracení něčeho, o čem dítě uvažuje jako o negativní vlastnosti do pozitivna, např. „Aničko, říkáš, že jsi váhavá a pomalá, v jakých oblastech ti tvoje rozvážnost a opatrnost pomáhá?“ Přerámování je i vhodná technika směrem k rodiči, když dítě nemá přístup k žádným pozitivním vlastnostem některého z rodičů.

**Všudypřítomná možnost využití individuální podpory:**

Lektoři v průběhu všech setkání nabízejí individuální podporu a terapii, která je součástí projektu RRN. Je proto ideální, když alespoň jeden z lektorů je zároveň dětským terapeutem a může využít již vzniklý vztah a důvěru dítěte. Je možné tak navázat na probírané oblasti nebo konkrétní těžkosti dítěte, na které ve společných setkáních není časový prostor, nebo potřebují více osobní přístup. Dětem je během některé lekce přiblíženo, jak se na takové individuální terapii pracuje, jaké jsou její principy (důvěrnost) a jak postupovat v případě, že o ni mají zájem (prvně dohoda s rodičem).

**Zapojování všech dětí:**

Děti mívají tendenci hovořit spíše s lektory, je tedy úkolem lektorů nezůstávat u příběhu jednoho dítěte, ale zevšeobecňovat a vracet téma do skupiny. Aktivně tedy vyzývat ostatní děti k jejich pohledu na dané téma a k jejich osobní zkušenosti.

Je přirozené, že některé děti jsou sdílnější, některé stydlivější. Některé jsou s tématem rozchodu rodičů více srozuměni než jiní, někteří více připraveni se tématu věnovat, naopak jiní se tématu vyhýbají a unikají z něj. Žádné dítě by nemělo být tlačeno tam, kam se mu nechce, je v pořádku, když jen poslouchá nebo se i mentálně odpojí, ovšem lektor musí pamatovat na všechny děti, všechny evidovat a nedovolit, aby pár jedinců vzalo prostor všem. Už jen z tohoto důvodu je zapotřebí dvou lektorů, neboť v jedné osobě je těžké být na děti autenticky napojen a zároveň mít ptačí perspektivu s pozorností na všechny.

### Kontinuita

Každá skupina má svůj papír s vlastními vytvořenými pravidly a ten se skupinou putuje, takže je vyvěšen jak v učebně pro blok pracovní, tak pro blok stmelovací. Je vyvěšen při každé lekci tak, aby bylo možné se na pravidla v případě porušování odkazovat. Na všech setkáních skupiny pracovní je vyvěšen flipchart se vzkazy rodičům, aby bylo možné je připisovat.

## III. STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ

### Blok pracovní a blok stmelovací

Paralelně probíhají dvě dětské skupiny, skupina dětí mladších (8–10 let) a skupina dětí starších (10–12 let). V jedné se v prvním pracovním bloku před přestávkou „pracuje“, tedy probírá rozchod rodičů (blok pracovní), v druhé je společná zábava (blok stmelovací), po přestávce se náplň i lektorky prohodí. Toto rozdělení je prevencí pro jednotvárnost tříhodinového setkání i pomáhá udržet zacílenou pozornost dětí u tématu rozpadu rodiny. V obou blocích se děti poznávají, sbližují a zažívají prostředí vrstevníků, kteří se nacházejí v podobné životní zkušenosti.

**Metodika je zaměřena převážně na aktivity v bloku pracovním s doporučením předskokanových, podpůrných či rozšiřujících aktivit pro blok stmelovací.** Jelikož je blok stmelovací veden stážisty nebo neprofesionály v pomáhajících profesích, je zcela na uvážení hlavních dětských lektorů a potažmo i lektorů stážistů, které tematické aktivity a do jaké hloubky ponechají na lektorech bloku stmelovacího v závislosti na jejich zkušenostech. V metodice je vždy poznámka u aktivit, které mohou být přenechané do bloku stmelovacího.

Doplňkové aktivity jsou koncipované tak, aby byly pro děti i lektory bezpečné, zároveň ale přispěly k tématu dané lekce.

### Skupina mladších dětí a skupina starších dětí

Zaměření daných lekcí je pro obě skupiny totožné, způsob práce je ovšem přizpůsoben věkové kategorii. Primárně je v metodice popsána práce s dětmi mladšími, neboť ty vyžadují více struktury a směřování jejich pozornosti.

Jak bylo popsáno v kapitole Principy práce u mladších dětí, se jednotlivá témata otevírají skrze **kresbu**. U dětí starších již kresba není přirozeným projevem, naopak je více možné se oddat **diskuzi a sdílení** na dané téma. V metodice je vždy u výtvarné aktivity v poznámce uvedena obměna pro skupinu dětí starších.

## Struktura pro blok pracovní

Rituály, určitý časový rytmus a časový řád v programu pro děti mladšího školního věku je velmi žádoucí, neboť je dětmi očekáván, vítán, přináší klid. Jakmile je nastaven, značně usnadňuje práci lektorům. Níže je rozepsáno, jak by měl probíhat začátek, obsah setkání a závěr včetně rozepsání principu jednotlivých aktivit. Dále pak v sekci III. tipy na jednotlivé aktivity.

### A) ZAČÁTEK

- Rituál pro dobu shromažďování – občerstvení / hrající písnička / pohybová aktivita / jiný.

#### MLADŠÍ DĚTI

**Včmáravací aktivita** – je klíčové pro odbourání zábrán kreslit během práce na hlavním tématu. Pomáhá odbourat klasický školní model „aby to bylo pěkné“.

Zdůrazňovat, že v této skupině se kreslí jinak, naprosto bez pravidel, **neexistuje správně** – barvy jakékoliv, přetahování OK, experimenty OK, čmáranice OK, nemusí být pohledné, musí být rychlé. Včmárává se na odpadní/novinový papír... povzbuzuje čmáravost oproti pečlivosti, umožňuje „plýtvání“ papírem.

- Check-in – rituál přemostění do skupiny.

Cílem je, aby každý promluvil, osmělil se, byl povšimnutý, ve skupině se „zabydlel“. Jakákoliv z aktivit, která symbolicky vystihne „jak se máš“, viz tipy.

- Vstupní zábavná aktivita – klidná (čtení, písnička, film, vizualizace...).

Rituál pro shromažďování i vstupní zábavnou aktivitu lze vynechat, zatímco check-in je klíčový pro pozdější přirozené zapojování všech dětí do debat a včmárávání je zase klíčové pro odbourání zábrán vyjadřovat se kresbou.

## B) OBSAH SETKÁNÍ

- Stručné shrnutí obsahu minulého týdne a nastínění dnešní náplně:
  - Příležitost zopakovat nejdůležitější koncepty.
  - Ponechat diskuzi na později.
- Práce na hlavním tématu lekce  
 U mladších dětí skrze kresbu a následné sdílení, viz kapitola Principy práce – výtvarný projev a sdílení.
- Zábavné aktivity – výtvarné a pohybové, viz tipy:
  - Pouze v případě potřeby odreagování a pohybu jinak je ponecháno na blok stmelovací.
  - Nemusí být terapeutické, naopak, teambuilding a hra jsou také dobré.
  - Je pravděpodobné, že pohybové aktivity bude třeba vkládat již v průběhu lekce.
  - Aktivity, které se hodí k jednotlivým konceptům, jsou doporučeny v konkrétní lekci.

## c) ZÁVĚR

- Shrnutí dneška + feedback:
  - Zpětná vazba, každý dostane slovo.
  - Při shrnutí mít na paměti cíle lekce.
- Představení plánu na příští týden
- Rozlučkový rituál:
  - Důležité jako rituál.
  - Poslat děti domů s dobrým pocitem energie a sounáležitosti.

### **Struktura pro blok stmelovací:**

V bloku stmelovacím probíhají více či méně zábavné aktivity, byť často podporují hlavní téma dané lekce, proto je struktura volnější. Jako v každé skupině je vhodný nějaký úvodní, do skupiny přemosťovací, rituál, sdílení, co je na danou lekci naplánováno a závěrečný rituál. Výběr aktivit je kromě žádoucích tematických aktivit ponechán na preferencích a zkušenostech lektorů.



#### IV. AKTIVITY – TIPY

##### **Check-in:**

Během check-inu chceme cíleně pojmenovávat pocity, nechceme zůstat jen u příběhu. Orientace v pocitech, včetně těch vlastních, je jeden z cílů programu. Také cíleně využíváme příležitostí pro spojení se zdroji – u pozitivních pocitů zjišťujeme „co ti pomohlo“ (která tvoje vlastnost/dovednost) u negativních „co by ti pomohlo“.

Zpravidla mají děti rády, když se check-in aktivita opakuje v každém setkání jako rituál, není třeba variovat.

**Kartičky se smajlíky** – vyber smajlíka, jak se dnes/tento týden cítíš\*. Řekni nám o tom více.

**Terapeutické kartičky s pocity medvědů** (The Bear Cards Feelings – [www.qcards.com.au](http://www.qcards.com.au)) nebo kartičky rybek Moře emocí: Vyber toho, který ti dnes nejvíce mluví z duše, čím? Jak se ten medvěd cítí? Co máte společného?

**Zahrát na hudební nástroj**, jak se mám – ostatní pak hádají, až uhodnou, řeknu více.

**Načmárat „JÁ“ způsobem, který odpovídá aktuálním pocitům** (barva, linka, tloušťka...).

##### **Včmárávací aktivity:**

**Měnící/vyvíjející se obrázek** – zamyslete se každý, jaký chcete namalovat obrázek... cokoliv, něco lehkého... naplánujte si, jak bude vypadat, zavřete oči, ať ho vidíte v mysli.

- Až budou rozjetí s malováním, „toto bude tzv. obrázek ve změně... co to je... pošlete svůj obrázek osobě vpravo od vás... přikreslete něco k obrázku před vámi, přidejte něco, aby byl obrázek zajímavý.
- Po chvílce STOP, pošlete zase osobě doprava, přikreslete... takto opakujeme tolikrát, než se dostane původní obrázek k původní osobě.
- Jak se cítíte ohledně hotového obrázku? Líbí, nelíbí? Jaký pocit z toho mají? Změnil se obrázek oproti tomu, jak jste ho zamýšleli? Taková je změna. Každý má jiný pocit z toho, co se změnilo.
- Hodí se na začátek 2. lekce (opakování konceptu změny).

**Vedoucí a následovník** – ve dvojici, každý jinou barvou. Vedoucí něco kreslí, následovník kreslí hned za ním, co nejbližší k čáře vedoucího. Neměla by se dotýkat, ale zase by neměla utéct. Pak se prohodte, jiný obrázek na druhou stranu papíru. Jaká role se ti líbila víc? Vedoucí nebo následovník? V čem? Všichni jsme jiní, někdo z nás raději vede, někdo raději následuje. Jak to máte ve vaší rodině/se sourozencem/kamarádem? Máte tam vedoucí? Následující? Obojí? Co se děje, když každý chce být vedoucí/následující?

**Pocity a jejich barvy** – vyber si barvičku na vyjádření pocitů: Zlost, strach, smutek, radost.

Nakresli postupně jednotlivé pocity, tou barvou, která ti k němu sedí, zvol i čáru/linku, která ti k tomu pocitu sedí. Neexistuje správný způsob. Každý člověk to cítí jinak, barva i linka může u každého vypadat jinak.

– Hodí se do lekce 3. nebo 4.

**Kreslení nedominantní rukou** – nakresli nedominantní rukou (levou?) něco (dle aktuální lekce).

**Čmárání zlosti** – načmárat zlost na papír, zmačkat do koule a házet s ní o zem/zed'/rozcupovat...

– Hodí se do lekce č. 4 (probírání hněvu a zlosti).

### Měření teploty

#### Pohybové aktivity pro stmelovací blok:

- psychomotorický padák (závislé na velikosti prostoru),
- rozhýbat padák a proběhnout pod ním,
- rozhýbat padák a schovat se všichni pod ním (hezký závěr),
- vlát padákem, když někdo leží pod ním,
- houpat všichni někoho v padáku,
- rozhýbat padák a udržet nahoře míč (míče),
- každý drží a skáče dokola, každý lichý se pustí a musí oběhnout a vrátit se na svoje místo
- emocionální autobus – Hra, kdy jeden je řidič, nastupuje do autobusu s nějakou emocií, výrazem. Poté nastupuje první cestující a řidič by měl cítit stejnou emoci jako ten cestující. Postupně nastupují další cestující a řidič i cestující v autobuse mění emoci, pocit, dle toho, kdo nastupuje jako poslední...,
- pexeso emocií,
- otevírání škeble,
- skákání panáka,
- rybičky rybáři jedou,
- hutututu,
- strhávání ocásku,
- ponožka,
- pistolníci (např. na zopakování jmen),
- čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku,
- „slunce svítí pro toho, kdo má rád...“,
- představování se s odtrháváním toaletáku,

- [www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz),
- zvuky na statku,
- jdeme za sebou s nafouknutým balonkem mezi námi <https://www.youtube.com/watch?v=u2ogrOCDv8>,
- slepé počítání do 10,
- udělat společně čtverec z lana poslepu.

### Kreativní rozloučení:

- sopka,
- uzel,
- poslat stisk kolem dokola,
- rozhýbat padák a schovat se všichni pod ním.

Stejně jako u check-inu děti ocení, když je pokaždé rozlučková aktivita stejná a má formu rituálu.

### POTŘEBNÉ POMŮCKY:

- flipchatový papír a fix na sepsání pravidel, popř. žvýkačku/lepenku na pověšení,
- vstupní a výstupní dotazníky dětem,
- fotky lektorek (viz 1. lekce),
- 2x míček na házení,
- papíry nebo pracovní listy k rozdání,
- novinový či jiný nepotřebný papír na rozčmárávání,
- voskovky nebo tlusté a neořezané pastelky,
- pracovní list Kartičky změn,
- kartičky medvědů – The bear Cards,
- kartičky smajlíků pro check-in (hudební nástroje pro check-in),
- rekvizity na hraní scének,
- truhlička na vzkazy,
- materiál na výrobu a zdobení masek (lekce 2. a 3.),
- materiál na výrobu náramku přátelství (poslední lekce),
- (jednoduché občerstvení/pití),
- potřebné pomůcky pro volné aktivity dle výběru (padák, míč s dotazy, náramek přátelství...).

## **ZDROJE:**

- Bear cards
- Marge Heegaard – When mom and dad separates, Woodland Press
- Marge Heegaard – Drawing together to learn about feelings, 2003 Fairview Press
- Marge Heegaard – Drawing together to manage anger, 2003 Fairview Press
- Silvia Margolin

## **DĚTSKÉ KNIHY PRO PRÁCI VE SKUPINĚ I NA DOMA**

- A smutek utek – Marka Míková, Bára Valecká
- Dinosaurs divorce, a guide for changing families – Lauri Krasny Brown and Marc Brown
- Divný strach brach – Martina Špinková
- Dva domovy – Šárka Weberová
- Living with mom and living with dad – Melanie Walsh
- My family is changing – Thomas Pat

## Evaluace programu Rozchodem rodina nekončí (Praha) – manažerské shrnutí

V průběhu programu a po jeho skončení byla sbírána a zpracována data pro evaluaci jeho výstupů a dopadů, kterou zpracovala firma Inesan. Zde uvádíme její manažerské shrnutí.

,Projekt Rozchodem rodina nekončí: podpora dětí ohrožených rozvodem či rozchodem rodičů v Praze byl realizován v rámci Operačního programu zaměstnanost, výzvy číslo 95 organizacemi APERIO – Společností pro zdravé rodičovství, z. s. a Ligou otevřených mužů, z. s. Cílem projektu bylo minimalizovat dopady rodičovského rozchodu/rozvodu na děti.

Evaluační přístup kombinuje práci s existujícími daty a sběrem primárních dat. Bylo provedeno online dotazníkové šetření (CAWI) u rodičů před prvním a po posledním setkání rodičovského programu a následně tři měsíce po jeho ukončení. Dále bylo provedeno dotazníkové šetření mezi klienty individuálního poradenství, které Aperio poskytuje, a to za oba roky projektu. V rámci evaluace byly také vyhodnoceny evaluační dotazníky sbírané v souvislosti s realizací kulatých stolů. V období od ledna 2020 do října 2021 proběhlo celkem sedm hloubkových rozhovorů se členy realizačního týmu, s lektory programů pro rodiče a s lektory dětské skupiny.

Cílem této evaluace je ověřit, zda skutečný průběh realizace odpovídá plánovanému nastavení projektu, zda jsou vytvářeny všechny plánované výstupy projektu a zda jsou projektové aktivity realizovány vhodným způsobem. Evaluace rovněž popisuje stav projektu po zasažení omezením běhu v rámci vládních nařízení v souvislosti s epidemií COVID-19, které mělo zásadní vliv na realizaci plánovaných aktivit, a to především z důvodu omezení osobního setkávání.

Předmětem závěrečné evaluace bylo ověření cílů projektu (tj. výsledky dotazníkových šetření a evaluačních škál u rodičů i dětí v porovnání se začátkem projektu).

Účastníci rodičovského programu byli ve velké míře spokojeni jak s obsahem, tak s organizací programu pro rodiče. Ve velké míře pozitivně byli hodnoceni lektoři programu, odborné zaměření programu i využitelnost získaných dovedností. **Téměř u všech respondentů došlo ke zvýšení jejich znalostí týkajících se rozchodové fáze, a respondenti díky programu dostali potřebné informace o návazných odborných službách. U většiny respondentů program také naplnil vytyčená očekávání a téměř všichni respondenti využívají zjištěné dovednosti a poznatky, dá se tedy říci, že program naplnil potřeby účastníků. Naprostá většina rodičů pak vnímala, že jejich účast v programu pomohla i jejich dětem.**

Součástí evaluace bylo i hodnocení toho, nakolik se podařilo udržet či zlepšit well-being dětí. Pro zjištění well-beingu dětí byla pak zvolena normovaná škála Kidscreen. Vyhodnocení této škály ukázalo, že **za dobu trvání programu se statisticky významně zlepšil well-being** dětí zapojených rodičů.

**Počet intervencí individuálního poradenství se na základě aktivit projektu zvýšil**, a to díky navýšení kapacit pracovníků poskytujících jednotlivé druhy poradenství. Respondenti z řad klientů tohoto poradenství byli až na výjimky s poskytovaným poradenstvím spokojeni, a to jak po stránce obsahu-

vé, tak po stránce organizační. Ve velké míře byli spokojeni především s přístupem pracovníků, kteří jim poradenství poskytovali. **Naprostá většina respondentů hodnotila poradenství jako přínosné pro řešení jejich aktuální situace, a to mimo jiné díky tomu, že během poradenství obdrželi potřebné informace.**“

(Závěrečná evaluační zpráva „Rozchodem rodina nekončí: Podpora dětí ohrožených rozvodem či rozchodem rodičů v Praze“. Pro Aperio zpracoval INESAN – Institut evaluací a sociálních analýz, 2021. Zvýraznění provedlo Aperio.)

**Aperio**  Společnost pro  
zdravé rodičovství



[www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)

[www.ilom.cz](http://www.ilom.cz)