NEWSLETTER PRO RODIČE | ŘÍJEN 2026

Rozvod,

když se rodina mění



Milí rodiče,

rozvod nebo rozchod rodičů znamená pro celou rodinu velkou změnu. Pro děti může přinášet nejistotu, obavy i řadu praktických změn v každodenním životě. Zároveň ale neplatí, že rozvod musí dítěti nutně způsobit dlouhodobé problémy nebo negativně ovlivnit jeho další život.

Důležité je také to, co rozchodu rodičů předchází, jak probíhá a co se děje poté. Jak spolu rodiče komunikují, nakolik se dítě ocitá uprostřed jejich konfliktů, co se pro něj mění a zda má i nadále pocit bezpečí a opory.

V říjnovém newsletteru se proto věnujeme tomu, co může dětem pomoci zvládnout rozvod rodičů, jak důležité jsou pro ně v tomto období vztahy s rodiči a co jim může pomoci zachovat pocit jistoty i v době, kdy se toho kolem nich hodně mění.

Děkujeme, že jste s námi.
Váš tým Bez obav 🤍

Průběžně sbíráme vaše zpětné vazby k našemu newsletteru. Vyplňte nám prosím dotazník, který je **anonymní** a poskytne nám cenné zprávy o tom, co v newsletteru zlepšit tak, aby pro vás byl co nejužitečnější.

Moc děkujeme za všechny odpovědi!



Všechny newslettery na jednom místě!

Tudy!

CO SE U NÁS DĚJE

Bez obav

V říjnu u nás proběhlo školení nových školitelů programu Bez obav, kteří se budou podílet na realizaci dalších kurzů pro rodiče. Už brzy budeme na našich webových stránkách zveřejňovat nové termíny kurzů. Pokud máte o účast zájem, sledujte náš web nebo sociální sítě, kde vás o nově otevřených kurzech budeme včas informovat.





STUDIE MĚSÍCE

Tato studie se zaměřila na to, jak se dětem daří v různých rodinných uspořádáních po rozvodu a jakou roli v tom hraje vztah s rodiči.

Co výzkum ukázal a co si z něj můžeme odnést?

🍂 **Kvalitní vztah s oběma rodiči je důležitý i po rozvodu.**

Dětem se dařilo lépe, když cítily podporu od obou rodičů. Dle studie nemusí jít o nic mimořádného - například to, že se děti mohou na oba rodiče obrátit, když je něco trápí, nebo že spolu mohou strávit příjemný čas. Studie tak ukazuje, jak důležité je, aby si děti i po rozvodu zachovaly blízký a podpůrný vztah s oběma rodiči.

🍂 **U rodiče, se kterým dítě nebydlí, může být těžší podporu udržet.**
Výzkumníci zjistili, že děti po rozvodu často vnímaly méně podpory od rodiče, se kterým převážně nebydlely. Jedním z možných vysvětlení je méně společného času a méně příležitostí být dítěti nablízku. Když dítě není s jedním z rodičů tak často, je o to důležitější vytvářet prostor pro společné chvíle, povídání i sdílení toho, co dítě právě prožívá.

🍂 **Samotné uspořádání péče není všechno.**

Děti ve studii žily po rozvodu v různých rodinných uspořádáních. Některé bydlely převážně s jedním rodičem, jiné střídaly domácnosti obou rodičů a v některých rodinách měl rodič nového partnera. Ukázalo se, že samotné uspořádání rodiny přímo nesouviselo s tím, jak se dětem dařilo. Studie tak naznačuje, že neexistuje jeden správný způsob, jak po rozvodu uspořádat rodinný život. Důležité je zaměřit se především na to, jak se dítě cítí a zda se může na oba rodiče spolehnout.

MATERIÁL MĚSÍCE

Připravili jsme si pro vás pracovní list, který může dětem pomoci v období rozvodu nebo jiných náročných změn. Děti si v něm mohou připomenout, co v jejich životě zůstává stejné, na koho se mohou obrátit, co jim pomáhá cítit se bezpečně a co by potřebovaly od dospělých. Materiál mohou vyplnit samostatně nebo společně s rodiči.



Materiál k vytisknutí najdete tady 👉🏽



Na našem webu najdete další tipy, pracovní listy a podklady zaměřené na duševní zdraví a péči o něj.

Webové stránky DZDA

Bez obav společně: TIPY PRO RODIČE A DĚTI

Knižní tipy - pro rodiče





Hlavu vzhůru po rozvodu?!

(Milena Mikulková)

Kniha se věnuje životu po rozvodu a hledání nové rovnováhy v rodinných vztazích. Je zaměřená především na dospělé, kteří se vyrovnávají s rozpadem partnerského vztahu.

Jak mluvit s dětmi o rozvodu

(Jean McBride)

Praktický průvodce pro rodiče, kteří chtějí dětem citlivě vysvětlit rozvod nebo rozchod. Nabízí konkrétní doporučení, jak s dětmi o změnách mluvit a reagovat na jejich otázky a obavy.

Knižní tipy - pro děti





Julie mezi slovy

(Petra Dvořáková)

Příběh dívky Julie, která se vyrovnává s řadou změn ve svém životě. Kniha otevírá témata rozvodu, nových rodinných vztahů i složitých emocí, které děti v podobných situacích mohou prožívat.

Máma s tátou už nejsou spolu

(Lenka Blažejová)

Kreativní průvodce pro děti a dospívající. Kniha funguje také jako osobní deník a nabízí prostor pro zpracování smutku, vzteku i obav.

Další tipy

Rozvod rodičů a preference dítěte (ČT edu)



Krátké video přibližuje rozvod rodičů z pohledu dítěte, které se vyrovnává se změnami v rodině a obavami ze střídavé péče. Pod videem najdete také užitečné infografiky a další materiály, které mohou pomoci při rozhovorech s dětmi.

Jak se slušně rozvést (Rodičovská linka)



Sedmidílná podcastová minisérie se věnuje rozvodu z různých pohledů. V rozhovorech s odborníky se dozvíte například to, jak dětem o rozvodu říct, jak probíhá rozvodové řízení nebo jakou roli může sehrát mediace.

20 proseb dětí na rozvádějící se rodiče (Aperio)

Dvacet proseb formulovaných z pohledu dítěte připomíná, co děti během rozvodu rodičů potřebují a co pro ně může být naopak zatěžující. Na stránkách Aperia najdete také další užitečné materiály.



A to je vše k říjnovému tématu o rozvodu. Doufáme, že téma pro vás bylo užitečné a budeme se těšit zase v listopadu!

A na závěr ještě jednou prosíme o vyplnění zpětnovazebního dotazníku, který je anonymní a ve kterém nám můžete sdělit, co na newsletter zatím říkáte, co vám v něm chybí nebo naopak přebývá. Moc děkujeme za váš čas!

Tento newsletter jste dostali do své e-mailové schránky, protože jste se přihlásili k jeho odběru.
Pokud jej už odebírat nechcete, klikněte sem pro zrušení odběru.