



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

**Komplexní péče
o rodinu a děti
v (po)rozvodové situaci**

Metodika Příprava k mediaci v (po)rozvodové situaci

Zpracovala Mgr. Milena Mikulková



Akademický
ústav Karviná

Vytvořeno v rámci projektu
Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci,
reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Obsah



Pár slov k užívání metodiky.....	3
Úvod.....	4
1 PROČ PŘÍPRAVA K MEDIACI A JAK PROBÍHÁ?.....	5
1.1 Proces mediace	5
1.1.1 Typy mediace	7
1.1.2 Dostupnost mediace	7
1.2 Poradenská mediace.....	7
1.3 Příprava k mediaci.....	8
1.3.1 Rámcová struktura přípravy k mediaci	8
1.3.2 Účel přípravy k mediaci	10
1.3.3 Techniky používané v přípravě k mediaci	11
1.4 Struktura moderovaného setkání s prvky mediace	12
1.4.1 Rámcová struktura moderovaného společného setkání	12
1.5 Dohoda rodičů a její náležitosti.....	13
1.6 Zpráva o průběhu mediace	13
Shrnutí	14
2 PROČ SE LIDÉ CHOVAJÍ, JAK SE CHOVAJÍ?.....	15
2.1 Potřeby člověka v kontextu rozvodové situace	15
2.2 Teorie potřeb dle A. Pessa	16
2.3 Teorie psychologických potřeb dítěte	19
2.4 Potřeba sounáležitosti aneb potřeba náležet (A. Adler, R. Dreikurs)	19
2.5 Fáze emočního rozvodu čili psychorozvodu	21
3 JAK MOTIVOVAT RODIČE KE SMÍRČÍMU JEDNÁNÍ?	24
3.1 Zdroje motivace	24
3.2 Emoční stavy jako zdroj jednání	26
Shrnutí	27
4 TECHNIKY PRO PRÁCI S RODINOU (NEJEN) V PŘÍPRAVĚ K MEDIACI	28
Závěr	29

Přílohy – techniky	30
Příloha č. 1: V nejlepším zájmu dítěte	30
Příloha č. 2: Technika dvou polí	32
Příloha č. 3: Rodinné puzzle	34
Příloha č. 4: Terč potřeb	36
Příloha č. 5: Komunikace v rodině	38
Příloha č. 6: Otázky a otazníky	40
Příloha č. 7: Dopis plný emocí	42
Příloha č. 8: Co hledám a co mě zlobí	44
Příloha č. 9: Rodičovský plán	46
Příloha č. 10: Zpráva o mediaci (vzor).....	53
Přílohy – plakáty (pro klienty)	54
Příloha č. 11: Rodičovská odpovědnost	54
Příloha č. 12: Rodičovské kompetence	55
Příloha č. 13: Výchovné předpoklady rodičů.....	56
Příloha č. 14: Potřebuji vědět.....	57
Příloha č. 15: Emocionální rozvod	58
Příloha č. 16: Mami, tati – buďte fér!	59
Příloha č. 17: Minimální rodičovský plán	60
Příloha č. 18: Vnitřní mapy aneb na moje slova dojde!	61
Příloha č. 19: Dohoda rodičů je výhodou	62
Použitá a doporučená literatura.....	63

Pár slov k užívání metodiky



Metodika přípravy k mediaci v (po)rozvodové situaci

Při zpracovávání metodiky jsem se snažila vybavit desítky rozhovorů s lidmi, kteří pracují na OSPOD a jsou mými cennými rádci. Spolupracujeme spolu více než 12 let a za tuto zkušenost jsem moc ráda. Při psaní jsem vás měla pomyslně vedle sebe a reflektovala vaše připomínky: „Zbytečné; to vynechej; to znám; toto se nedá použít; toto už je jinak...“ atd. Snažila jsem se vcítit do vás, pracovníků OSPOD a klást si otázky, které byste mi pravděpodobně kladli vy: *„Je tam pro mě něco praktického? To, co se dá využít přímo v praxi?“* „Kolik času mi zabere se tou tvojí metodikou prokousat?“ *„Je tam něco nového?“* „Neskončí to v knihovně jako mnoho dalších, na které ale není čas - i když mohou být fakt super?“ Ale také jsem sama sobě dávala námitky, které by s největší pravděpodobností zazněly od vás: *„Na takovou spoustu textu nemám prostor! Kdy to mám číst, když mám stůl plný spisů!!!“* „Teorii znám, ale praxe, to, co mohu využít v praxi, to je pro mne cenné!“

A tak jsem sáhla po formátu, sice netradičním, ale snad užitečném. Zvolila jsem pro praktickou část metodik formu plakátů. Publikace může sloužit jako tabule, kdy lze klienta upozornit na důležité body formou, která je výtvarně hezky pojatá (díky šikové grafice) a snad i upoutá. Proč? Protože žijeme ve vizuální době a obrázky představují kotvu, vyvolávají emoce a umožňují asociace či znovu vybavení sděleného. A v neposlední řadě, co šlo, jsem se snažila přeložit do „lidštiny“, aby komunikace mezi profesionály a klienty byla srozumitelná. Určitě znáte kategorii kejvačů, kteří ví, že potřebujeme potvrzování našich sdělení jejich souhlasem, tak kývnou na všechno. Ale tím to končí.

Cílem této a dalších metodik je maximalizace zapojení rodičů v řešení jejich rodičovské odpovědnosti vůči dětem v rozvodové a porozvodové situaci. Události, která se dotkne všech zúčastněných, dětí i dospělých. Tito klienti se na vás obracejí v nouzi, kdy hledají informaci, radu, podporu a pochopení. I oni mají v této životní situaci jen omezenou kapacitu a potřebují životní energii na zvládnutí všech změn, které se „projektem“ rozvod či rozchod nastartují. Zejména v mediaci platí zásada, že **to, o čem hovoříme, musí být na očích - všem.** Zvolená forma metodiky koncentruje pozornost a zvýrazňuje aktuálně probírané body. Práce s rodinou je efektivní, když včas podnikneme společně kroky, které mohou všechny zúčastněné ochránit před vleklými spory.

Naším úkolem je v převážné míře citlivě doprovázet děti ve zklamání a bolesti, kterou prožívají jak jejich rodiče, tak ony samy.

Na závěr si dovoluji jedno malé univerzální doporučení. Aby apely, které k rodičům vysíláme, byly vůbec vnímané, **rodiče potřebují zaslechnout jméno svého milovaného dítěte.** Když říkáme nezletilý, vaše dcera, váš syn, vaše dítě... zní to cize, ale když řekneme vaše Verunka, Honzík a Matěj potřebují, abychom pro ně my dospělí něco udělali, pak je tato výzva veskrze osobní a adresná. Proto používejte jména jejich dětí, vepisujte je, kde jen to jde, přilepte lísteček k pracovním listům z metodiky, na tabuli, případně, ať si rodiče vezmou fotku dětí, pro něž rozvodová situace znamená novou životní zkušenost, kterou potřebují vstřebat, přežít a znovu začít dýchat. Protože **za naší každodenní práci je příběh reálného dítěte,** a vidět ho se všemi paragrafy, vyhláškami, statistikami a rodičovskými spory je víc než důležité. Vlastně to zásadní.

Milena Mikulková, autorka

Úvod



Jako úvod do metodiky si dovolím představit téma, před které jsou v mnoha případech rodičovských rozvodových konfliktů postaveny děti. Velmi úzce souvisí s tím, že v (po)rozvodové situaci v mnoha případech bývalí partneři jen stěží hledají společnou řeč. Přestože je kdysi spojovalo intimní pouto, při rozchodu si mnohdy přejí, aby ten druhý nebyl. Zklamané očekávání? Bolest? Pošlapaná hodnota? To vše se může stát. Co se děje za zavřenými dveřmi domovů, víme jen málokdy.

Ze stovek rozhovorů s dětmi, s jejich rodiči se stále více objevuje potřeba pomoci dětem pro jejich budoucnost. Aby se nebály lásky (nejen těkat ve vztazích ve fází zamilovanosti). Aby dokázaly znovu důvěřovat a spolehnout se. Aby věděly, že problémy se dají řešit včas. Aby neztratily naději. Žel, v praxi se setkáváme s mnoha vyhrocenými příběhy, kdy rodiče zapomínají, že jejich děti nejde rozpůlit. Dokonce ani nejde, aby se jednoho z rodičů vzdaly.

Rozvod rodičů se dá přežít, ano, to jistě, vždyť mnoho dospělých je živým svědectvím této zkušenosti. V této metodice neřešíme otázku, ZDA rozvod ano, či ne, ale **JAK rozvod zvládnout** s co nejmenšími negativními důsledky. Pro všechny zúčastněné. Ať se jedná o děti, nebo jejich rodiče.

Metodika Příprava k mediaci je odpovědí na pět základních otázek:

1. Proč příprava k mediaci a jak probíhá?
2. Proč se lidé chovají, jak se chovají?
3. Jak je motivovat ke smířčímu jednání?
4. V jakých oblastech potřebují jednat jinak?
5. Jak se příprava projeví ve společném jednání - mediaci?
6. Kde hledat mediátora a kolik to stojí?

1 PROČ PŘÍPRAVA K MEDIACI A JAK PROBÍHÁ?



Mediace je způsob párové, resp. skupinové komunikace, kdy přítomné sporné strany hledají řešení pro svoje záležitosti a jejich vyjednávání usnadňuje prostředník – mediátor. Mediátor je odborník na proces vyjednávání, řídí se pravidly, s nimiž je mediace spjatá. Mezi základní principy mediace patří:

- dobrovolnost
- neutralita a nestrannost mediátora
- mlčenlivost
- důvěrnost
- respekt
- odpovědnost za proces patří mediátorovi
- odpovědnost za obsah náleží stranám

Mediace je metoda založená na mezioborovém přístupu a spojuje v sobě poznatky a dovednosti z oblasti práva, psychologie a managementu.

Nejdříve se mediace v našich podmínkách využívala dle Zákona o probační a mediační službě (č. 257/ 2000 Sb.), zejména v trestních věcech a k tomuto účelu byla zřízena instituce s názvem probační a mediační služba. V netrestních věcech, kam patří opatrovnická řízení, se začala mediace využívat zpočátku jako metoda práce a v souvislosti s platností Zákona o mediaci (č. 202/2012 Sb.) došlo k významnému posunu jednak seznamem zapsaných mediátorů, přerušením řízení na tři měsíce z důvodu nařízeného setkání se zapsaným mediátorem. To je mediátor, který složil státní zkoušky z mediace, případně také rodinné mediace, a je zapsaným na oficiálním seznamu Ministerstva spravedlnosti ČR.

Podstatou mediace (a to nejen v opatrovnických řízeních) je slogan: *normální je se domluvit*. Etablování multidisciplinární spolupráce dle cochemského modelu do procesu opatrovnických řízení vřazuje mediaci jako nástroj, který umožňuje rodičům najít shodu v podstatných záležitostech týkajících se jejich dítěte. Cílem je rozumná, proveditelná a vyvážená dohoda rodičů ve prospěch jejich dítěte.

Mlčenlivost v rámci mediace upravuje již zmiňovaný zákon o mediaci. Právě důvěrnost je jedním ze základních pilířů této metody. Samotná smlouva o mediaci ani dohoda není vázána mlčenlivostí. Mlčenlivosti mohou mediátora zbavit strany prokazatelným souhlasem – podpisem.

1.1 Proces mediace

Mediace je jedna z metod používaných v řešení sporných otázek. Dokonce je vymezena jak v novém občanském zákoníku, v zákoně o mediaci, tak v zákoně o sociálně právní ochraně dětí jako způsob, který má **pomoci rodičům najít shodu v zájmu dětí a v plnění společné rodičovské odpovědnosti za děti a vůči dětem**. V této metodice se zaměřujeme na tři skupiny rodičů:

- a) rodiče, kteří **dobrovolně vyhledají mediátora**, mají snahu se dohodnout a chybí jim informace ohledně náležitostí dohody, anebo neví, jak dohodu formulovat
- b) rodiče, kterým je **doporučena mediace OSPOD nebo soudem** a toto doporučení realizují
- c) rodiče, kterým byla **mediace nařízena**, jejich komunikace je vážně narušena nebo setrvávají ve svých pozicích. V těchto případech je vhodné postupovat od úkonů, u nichž je patrné, že je rodiče naplňují, případně netvoří problém a směřovat postupně k tomu, kde je složité najít shodu. Důvodem je upevnění rodičovských kompetencí a potvrzení, že jejich shoda a následná dohoda je možná.

Proces mediace má své postupy. Základním principem je, že hlavními aktéry jsou právě rodiče. Oni jsou kompetentní k vyjadřování vlastních postojů, stanovisek a názorů. Mediátor zde slouží jako ten, kdo celý proces komunikace řídí, kdo nabízí neutralitu, aby skutečně bylo dosaženo cíle ve prospěch dětí (např. při rodinné mediaci), doprovází a poskytuje podporu při emočně vypjatých situacích, nabízí porozumění potřebám obou stran. A odpovědností mediátora je udržet proces v respektujícím modelu komunikace.

Kdy a jak je možné využít mediace? Obvykle tehdy, když rodiče řeší partnerskou krizi, ale ještě neuvažují o rozvodu (manželské poradny, SAS aj.), dále, když rodiče hledají pomoc při (často výchovných) problémech svých dětí a ty jsou reakcí na napětí v rodině.

V kontextu tématu - když se rodiče rozhodli pro rozchod, rozvod a řeší úpravu výchovných poměrů dítěte, obnovu kontaktu mezi dítětem s a rodičem. Jsou známé i případy, kdy rodiče potřebují najít shodu ve volbě školy, školního zařízení, kroužků a dalších záležitostí týkajících se péče o dítě. Může jít jak o dobrovolné využití této služby, tak doporučené ze strany OSPOD a soudu nebo dokonce soudem nařízené, je-li potřeba dohodnout se např. na úpravě výchovy a výživy v době po rozvodu nebo při úpravě výchovných poměrů, když rodiče nerespektují rozhodnutí, dohodu.

Mediační proces se skládá ze tří fází:

1. explorační fáze neboli sdělení vlastního náhledu
2. vyjednávání
3. dohoda

Proces má své standardizované postupy, které představují základní orientaci v procesu:

- Strany vyhledají a osloví mediátora a sjednají termín prvního setkání. Při prvním setkání jsou strany seznámeny s podmínkami a pravidly mediace, s orientačním rozsahem jednání, s úhradou mediace. Závěrem prvního setkání je podpis smlouvy o poskytnutí mediace.
- Následně se uskuteční společné setkání stran, kdy mediátor poskytuje vyvážený prostor každé ze stran k představení náhledu na stávající situaci. Mediátor uděluje slovo a strany jsou vázány jeho rolí respektovat, volit vhodné oslovení stran, neskákat do řeči bez udělení slova a případně si dělat poznámky v čase, kdy má prostor protistrana.
- V případě potřeby může mediátor zvolit tzv. separátní setkání, oddělená, kdy dle potřeby jedná s každou stranou zvlášť a obvykle se jedná o důkladnější orientaci v náhledu stran na danou problematiku.

- Významnou pomůckou mediace je velkoplošné zachycení témat a návrhů stran, protože obě strany mají rovný přístup k informacím a jednání probíhá v duchu: „*mluvíme o tom, co oba máme na očích*“.
- Jelikož jsou strany pravděpodobně v konfliktu, rolí a úkolem mediátora je zvládat emoce, které proces vyjednávání doprovázejí. Využívá k tomu zejména techniky aktivního naslouchání, které aplikuje nejen mediátor, ale jsou k nim instruovány i strany.
- Podstatou mediace je smířčí řešení, které zohledňuje potřeby objektu – v opatrovnických řízeních jde zejména o potřeby nezletilého dítěte, ale zároveň respektují vůli a potřeby stran. Jedině tak jsou pak dohody trvalé a proveditelné.
- Výstupem mediace je mediační dohoda, která je opatřena základními údaji o stranách a zahrnuje body jejich nalezeného konsenzu, je konkretizovaná a proveditelná. Dohoda je datována a opatřena podpisy stran.

1.1.1 Typy mediace

V průběhu praxe se vyvinulo několik typů mediace:

- klasická **facilitativní mediace** s výše popsanými prvky,
- **evaluativní mediace**, hodnotící, kdy mediátor nejenže řídí proces, ale vyslovuje se i ke sdělením stran, analyzuje dopady jejich rozhodnutí
- **transformativní mediace**, kdy v průběhu procesu dochází ke změnám postojů, ke vzájemnému porozumění potřebám stran. Tento typ mediace se používá obvykle v rodinných sporech, a obvyklým přívlastkem pro tuto formu mediace je **poradenská**.

Soud může nařídit první setkání se zapsaným mediátorem a přerušit řízení na tři měsíce. Strany si mohou mediátora zvolit samy nebo jim soud přidělí mediátora ze seznamu zapsaných mediátorů. První setkání s mediátorem v rozsahu tří hodin je pro klienty bezplatné. Nelze je však zaměňovat se samotnou mediací. Jde spíše o vyjasnění procesu a zajištění administrativní stránky procesu.

1.1.2 Dostupnost mediace

Mediace je obecně zpoplatněná služba. Cenu si určuje mediátor a pohybuje se řádově od 800 Kč za hodinu až po horní hranici např. 3000 Kč/hod. Mediace však často nabízejí organizace z neziskového sektoru, kde jsou služby dotovány z dotačních programů.

Přehled o mediátorech činných v daném regionu obvykle mají pracovníci OSPOD, soudu, případně jsou inzerováni v katalogích služeb a na webových stránkách.

1.2 Poradenská mediace

Rodiče obvykle dospějí k rozvodu na základě vzájemného nesouladu, neshod, absence úcty a důvěry, narušené komunikace, pocitu zklamání, zrady a bolesti. Všechny vyjmenované faktory jsou pochopitelné pro argument, který slyšíme nejčastěji: „Už od něho, od ní chci mít pokoj!“ Jenže tyto rodiče velmi často fungují v nouzovém režimu a teď dostanou příležitost uchopit zodpovědně svoji rodičovskou odpovědnost a mají nabídku mediace. Někdy nabídku, jindy nařízení k využití mediace či dalších odborných služeb. **Vše**

s jediným cílem: vy rozhodujete o vašich dětech! Vy oba máte rodičovskou odpovědnost (pokud některému z rodičů nebyla omezena, či jí byl zbaven)! **Vy se máte (musíte) dohodnout!**

A když v tomto emočním zablokování rodiče přijdou k mediaci, je patrné, že společné vyjednávání, společné hledání řešení může být nad jejich síly. Na základě těchto zkušeností jsme se rozhodli v případě rodičovských rozvodových a porozvodových stavů uplatnit tzv. **poradenskou mediaci**. V čem je rozdíl?

Velmi stručně řečeno **v kontinuu péče či doprovázení**. Může jít o **krátkodobou přípravu v rámci mediační kauzy volbou úvodních separátních setkání se stranami, nebo je mediace zařazena jako logický důsledek poradenské péče, edukace či terapie**. Je metodou práce s rodinou, nikoli samostatnou událostí. Samotnému procesu mediace v tomto kontextu říkáme **moderované setkání**.

1.3 Příprava k mediaci

K porozumění potřebám jednotlivých stran slouží **příprava k mediaci probíhající v separátních setkáních**. Obsahem těchto separátních setkání je zjištění zájmů rodičů v kontextu zájmu dítěte, porozumění chování a komunikaci v krizových situacích, seznámení s dopadem rodičovského konfliktu na děti a hledání základních východisek pro plnění společné rodičovské odpovědnosti. **Cílem je zplnomocnění klientů – rodičů k řešení jejich životní situace v nejlepším zájmu dítěte**.

1.3.1 Rámcová struktura přípravy k mediaci

Dovolíme si zde uvést rámcovou **strukturu přípravy k mediaci**.

Cíl:

- zohlednění zájmu a potřeb dítěte
- potvrzení podpory a zájmu rodiče vůči dítěti
- potvrzení role rodiče a jeho potřeb
- je nutné vycházet z toho, co funguje (práce s minimem)
- vybudování důvěry k doprovázejícímu/mediátorovi

Při vyjasnění cíle, který obvykle obsahuje výše uvedené prvky, lze postupovat dle zkušenosti a potřeb pracovníka s ohledem na definovaný předmět rodičovského sporu.

Rámcová struktura separátního setkání:

1. přivítání
2. představení se, představení vlastní role
3. zjištění kontraktu – co je předmětem a co cílem setkání
4. základní anamnestické údaje (o rodičích, o dítěti, o aktuální situaci)
5. popis klientovy „pravdy“ a aktuální situace (poté pracovník parafrázuje a upřesňuje slyšené)

6. zjištění očekávání, potřeb – otázky, rozhovor
 - » co by usnadnilo?
 - » co brání?
 - » kým by se musel stát, aby se cíl podařil?
7. Jaká je situace dítěte?
 - » Jak vnímá jeho projevy?
 - » Kdo je dítěti nablízku a jak?
 - » Jak dítě prožívá rozchod či spory rodičů vzhledem ke svým potřebám?
8. Cílem je klientovo svobodné vyjádření potřeby domluvit se v zájmu dítěte!!!
 - » Jak můžete přispět k naplnění potřeb dítěte konkrétně vy za sebe?
 - » Jak společně s druhým rodičem?
 - » Co by usnadnilo vaši domluvu?
9. Základní pozitivní charakteristiky sebe
10. Základní pozitivní charakteristiky druhého rodiče
11. Shrnutí – souhlas se sdělením pozitivních charakteristik druhému partnerovi při dalším setkání
12. Představení dalšího postupu – separátní setkání s druhým rodičem; struktura moderovaného setkání
13. Dohodnutí termínu moderovaného setkání a body vlastní přípravy (kalendář aj.)
14. Rozloučení

Z uvedené struktury chceme na základě dosavadních zkušeností zdůraznit body devět a deset – **pozitivní charakteristiky**. Motivování klienta ke sdělení a hledání odpovědi vychází z toho, že dítě je skutečně „produktem“ obou rodičů a ke své zdravé identitě potřebuje alespoň pár pozitivních znaků, které lze u každého z rodičů vnímat. Je to i přerámcování náhledu na druhého rodiče jako nositele doposud výhradně negativních vlastností a dovedností.

K tomuto bodu obvykle klademe otázky:

- *Na jakých dobrých vlastnostech druhého rodiče lze stavět vaši další rodičovskou komunikaci a společnou odpovědnost za vaše dítě? Vlastnosti, dovednosti, vzhled... zkrátka jedná se o něco pozitivního, co se týká druhého rodiče.*
- *Co myslíte, že by druhý rodič rád o sobě slyšel dobrého od vás nebo od dítěte na svoji adresu?*
- *Co z toho mu při setkání s ním mohu sdělit?*
- *Co byste vy sám/sama rád/a, aby zaznělo z úst vašeho expartnera, rodiče vašeho dítěte o vašich kladných stránkách?*

Toto považujeme za jeden ze zásadních prvků, které usnadňují další jednání a otevírají možnost kultivované komunikace. Jen stručně zmíníme případ, kdy klient po vyslechnutí kladů, které na něm našla jeho bývalá partnerka, se jen smutně pousmál a řekl: „Proč mi to nikdy neřekla?“ Přestože je to pro klienty někdy velmi náročné, obvykle najdou nejméně dvě kladné vlastnosti či dovednosti, je však

potřebné na nalezení důsledně trvat. (Čím více, tím lépe). Je to totiž důležitý základ společného přístupu, protože hodně často v době před rozvodem se lidé spíše napadají, vyčítají či shazují.

Další možnou technikou je **Analýza výčitek**. Zmíníme ji jen krátce, protože vychází z potřeb, které uvádíme v další kapitole. Jsme přesvědčeni o tom, že za výčitkami lze slyšet nešikovně formulované frustrované potřeby jedince. V tomto případě je vhodné reformulovat, co je skutečným sdělením skrytým pod výčitkou.

V příloze jsou k dispozici vybrané techniky s pracovními listy a podpůrné materiály – miniplakáty, které lze při těchto separátních setkáních využít. Samozřejmě lze využít i vlastní osvědčené přístupy, metody a konkrétní techniky, vždy je důležité mít na paměti cíl využití té které techniky, případně možná rizika.

V této metodice a v přípravě na mediaci se hodně odvoláváme na **využívání technik aktivního naslouchání**, a to nejen z pohledu pracovníka, ale i jako nástroj komunikace mezi rodiči při mediaci. Tzn., že je to předmětem edukace – jak komunikovat při moderovaném setkání.

1.3.2 Účel přípravy k mediaci

Čas přípravy k mediaci je v dané struktuře koncipován do jednoho až dvou setkání v rozsahu celkem 2–3 hodin. K čemu tato separátní setkání slouží:

- orientace v problému z pohledu jednotlivých stran (vlastní pravda)
- orientace v životním příběhu (očekávání stran)
- poznání životního scénáře (dle transakční analýzy E. Berne)¹
- vysledování komunikačního stylu (auditivní, vizuální, manuální), případně dle Buellema² a sebezáchovné pozice dle Satirové³ (vinič, počtář, rušič, smířlivec)
- identifikace cílů chování dle R. Dreikurse⁴
- identifikace fáze psychorozvodu⁵
- dešifrování a pojmenování obav, obvykle příčin neshod
- motivace ke společnému jednání (klady, na nichž je možné stavět)
- potvrzení pozitivního cíle (od neústupných pozic k zájmům ve prospěch dítěte)
- trénink Já sdělení
- trénink aktivního naslouchání – parafrázování
- hledání variant řešení - minima a maxima v dané oblasti

Separátní setkání je určeno především k potvrzení důležitosti každého z rodičů a pracovníkovi slouží k porozumění potřeb každé ze stran. Poskytuje bezpečný prostor pro představení svého vnímání aktuální situace, příčin a obav, ale i potřeb i cíle jednání. Mohou být autentičtí, mimo pozornost druhého partnera.

¹ Berne (2011)
² Matoušek (2008)
³ Satirová (2005)
⁴ Širůčková, Štěpánková (2015)
⁵ Poupětová (2009)

Při společném jednání dochází častěji k dokazování moci a zvýšené neústupnosti. Separátní setkání má za cíl toto soupeření minimalizovat právě individuálně projeveným zájmem o názor obou stran v bezpečném prostředí s požadavkem na zachování neutrality pro společné jednání.

1.3.3 Techniky používané v přípravě k mediaci

Pro přípravu k mediaci jsme v rámci této metodiky připravili celou řadu technik a pomůcek.

- Velkoplošný **plakát Mami a tati, buďte fér!** má sloužit rodičům jako inspirace k uvědomění důsledků jejich jednání a postojů. Texty směřují k výzvě rodičům: domluvte se!
- Cyklus čtyř krátkých filmů Rodina a rozvod očima dětí. Jsou ztvárněny formou stínohry s dětským komentářem. Jde o originální filmové zpracování tzv. židličkové metody dle scénáře Mileny Mikulkové⁶. Tyto filmy budou volně přístupné na stránkách www.akademickyustav.cz a na www.youtube.com. Vzhledem k účinnosti praktické zkušenosti doporučujeme u rodičů, kde je to vhodné, využít tento scénář přímo s využitím židliček. Mívá obvykle výrazně motivační charakter pro sledování potřeb a zájmu dítěte v řešení porozvodové situace. Základním východiskem je, jak jsme zmiňovali již v úvodu v ukázce *Sophiina volba*, že dítě nelze postavit před volbu vyber si jednoho z rodičů. Vždy a za všech okolností k nim bude patřit a oni k němu, protože díky nim je na světě a v každé své buňce nese jejich genetickou stopu.
- Metodika je v praktické části zpracovaná tak, aby na jedné straně byl tzv. **miniplakát** určený pro klienty. Tato forma má za cíl podporu komunikace, orientaci v probírané problematice a zafixování sděleného.
- V příloze je připravena řada **technik spolu s pracovními listy** určených jak pro přípravu klientů, včetně dětí, tak i při další práci s rodinou.
- Samostatným materiálem je **leták s tématem mediace Jsme tu pro tebe!**

Většina technik směřuje k aktivnímu zapojení klienta. Vycházíme z předpokladu, že klient je odborník na svůj život, na své dítě i na řešení vlastní situace. Také, že je odpovědný za řešení a doprovázející ho mají směřovat k jeho vlastním zdrojům. A vzhledem k rodičovské odpovědnosti jsou klienty oba rodiče a z toho důvodu se i příprava k mediaci obrací na jejich přístup. Proto podstatnou část technik doplňujeme otázkami, které směřují k tomuto cíli.

V rámci přípravy k mediaci mají své zvláštní místo děti. Jsme zastánci citlivého přístupu v zapojování dětí do rozhodovacích procesů a naše pojetí velmi výrazně koresponduje s přístupem, jak jej popisuje Knetlová⁷. S tím souvisí i zacílení práce s dítětem, kdy se snažíme vnímat jeho potřeby, ale ne jej zatížit rozhodováním a odpovědností za vývoj a řešení.

Řada technik v přípravě k mediaci i v mediaci samotné je inspirována koučovacími technikami, kde dochází k povzbuzení klientů a využití jejich potenciálu. Jak je známo, otázky v koučování jsou nástrojem vedení klienta k jeho vlastním zdrojům, k vizualizaci cíle a k nastavení konkrétních kroků postupu.

⁶ Mikulková (2015)
⁷ Knetlová (2017)

1.4 Struktura moderovaného setkání s prvky mediace

Vzhledem k inovacím v přístupu v opatrovnickém řízení je i časová linka přizpůsobena urychlení celého procesu. Cílem mnohdy není konečné řešení, ale nalezení alespoň minimální společné dohody rodičů. To obvykle přispívá ke smyslu nově pojatého modelu, a totiž, že rodiče jsou schopni komunikovat, plnit rodičovské povinnosti a s podporou interdisciplinární spolupráce i snáze zvládnout případné obtíže, které jim bránily nalézat vhodná řešení.

Obvyklá praxe v procesu mediace, resp. mediační kauzy je rozdělená na dvě části. Přípravná separátní setkání s rodiči, případně s dětmi a následně moderované setkání. Při spolupráci OSPOD a poskytovatele takto pojaté mediace dochází obvykle ke dvěma až třem separátním setkáním a následnému jednomu až dvěma moderovaným setkáním v průběhu šesti týdnů. Výsledkem je dohoda, která je rodiči předaná OSPODu a následně soudu ke schválení. Pokud je uzavřena alespoň dílčí dohoda, lze s rodinou, resp. s rodiči pokračovat v dalších setkáních při řešení dalších oblastí, které vycházejí jak z předmětu řízení, tak z rodičovského plánu, který je přílohou této metodiky.

1.4.1 Rámcová struktura moderovaného společného setkání

Moderované setkání, jemuž předchází příprava v separátních setkáních, je zkrácené na cca 90 minut. Obvykle je spíše pracovním setkáním zaměřeným do budoucnosti. Rozhodně není osvobozeno od připomínání vzniku příčin nesouladu v komunikaci rodičů samotnými rodiči, ale za podpory mediátora je využíváno právě technik aktivního naslouchání a já sdělení, včetně velmi účinného zrcadlení emocí.

1. **Přivítání stran**
2. **Představení pravidel** (role, oslovení, časová dotace, poznámky, vyjasnění dle dotazů klientů)
3. **Podpis souhlasu** – kontraktu – s mediačním setkáním; příp. fotodokumentací, zvukovým záznamem
4. **Vyjasnění a sjednocení v definování cíle setkání** (flip) – zviditelnění jména dítěte, resp. dětí – předmět a cíl jednání
5. **Sdělení odsouhlasených výstupů z přípravy** (pozitivní charakteristiky obou rodičů, posílení vůle ke společnému jednání)
6. Stručné představení bodu jednání z pohledu obou stran
7. **Definice hlavního předmětu jednání** (ostatní témata jsou tzv. „zaparkovaná“ na případné další jednání, nebo jejich řešení vyplývá z hlavního bodu jednání)
8. **Definice aktuálních potřeb dítěte** „Technika dvou polí“
 - » Jak toho dosáhnout – jak která strana k tomu přispěje?
 - » Co může bránit, případně jaké pojistky zvolit, aby bylo možno realizovat?
 - » Jaká zvolit opatření, když se dohoda nebude plnit?
 - » Shrnutí zjištěného každou stranou a zápis na flipchart

9. **Představení náležitostí dohody** (identifikace stran, včetně dítěte), předmět jednání, body dohody, případně pojistky. Dohoda jinak může být sepsána neformálním jazykem, především, aby ji rozuměli rodiče. Je uváděno jméno dítěte, jehož se opatření týká. Aby dohoda byla akceptovatelná, je důležité, aby byla konkrétní, případně s časovými údaji.
10. **Za obsah dohody jsou odpovědní rodiče**, rodiče se zde zavazují, co který z nich udělá, případně čeho se zdrží. Doporučeným bodem dohody jsou i tzv. pojistky (co se stane, když tuto dohodu rodič nedodrží).
11. Pokud je možnost, je lepší, pokud rodiče tuto dohodu píší sami (tzv. dohoda sepsaná před mediátorem). Uvést rozdělovník, kdo bude mít tuto dohodu k dispozici.
12. Důležité je **opatřit dohodu podpisy stran**, včetně kopií dohody dle rozdělovníku, kdo kam poskytne, je-li zakázka z instituce - oznámení o zprávě z jednání, příp. postoupení dohody.
13. Rozloučení

1.5 Dohoda rodičů a její náležitosti

Jsou-li rodiče schopni spolu komunikovat, pak tato dohoda může být formulována velmi jednoduše, způsobem, kterým se obvykle vyjadřují.

Potřebuje však splňovat určité povinné položky, a těmi **jsou jména rodičů, datum a místo narození, obvyklé bydliště** (není-li předmětem utajeného bydlení). Dále je potřeba **uvést jména a ročník narození dětí, jichž se dohoda rodičů týká**.

Je vhodné si rozmyslet pořadí důležitosti jednotlivých bodů, o kterých spolu jednají (inspirovat se rodičovským plánem) a k těmto bodům **velmi konkrétně popsat, k čemu společně dospěli, jak konkrétně to budou plnit** a navíc tzv. **pojistku**, jaké opatření akceptují, když tuto dohodu v daném bodě nebudou dodržovat.

Dohoda musí být **datovaná** (kdy ji sepsali) a **podepsaná zúčastněnými stranami**, resp. rodiči. Každý z rodičů má k dispozici originál. S touto dohodou lze navštívit OSPOD, případně předat soudu ke schválení.

Proces mediace, hledání shody formulované v dohodě je několikanásobně levnější než právní spory. Obvykle trvá i kratší dobu a vyznačuje se pružností. Dohodu lze upravovat, po vzájemné dohodě, v zájmu vývoje dětí.

1.6 Zpráva o průběhu mediace

Soud, případně OSPOD v opatrovnickém řízení často požaduje zprávu o průběhu mediace. K tomuto účelu se osvědčila baterie otázek, kterou rovněž přikládáme v příloze. Lze ji bezesporu rozšířit o další otázky či body, které se budou vztahovat k jednotlivým případům.

Po mediaci rodiče obvykle kladně hodnotí, že byli schopni spolu hovořit, že si sdělili po dlouhé době v klidu potřebné informace, nezřídka se stává, že rodiče si i vzájemně poděkují za spolupráci. Cílem

mediace je obnovení komunikace mezi rodiči, může to být jednorázová aktivita, kdy posléze jsou rodiče schopni své záležitosti vyjednávat sami. V jiných případech rodičům tento způsob komunikace přináší pocit bezpečí a volí ho už dobrovolně. Přesto však zůstává řada rodičů, kteří setrvávají ve svých křivdách, nezpracovaném rozchodu a mediace, dokonce ani terapie v těchto případech nepřináší žádný výsledek.

Shrnutí

Mediace nabízí zachování vlastní důstojnosti obou rodičů, nehledá se viník, těžištěm není minulost, ale zejména budoucnost. **Staví na rodičovské odpovědnosti a kompetentnosti rodičů.** Nepopírá však jejich emoční rozpoložení, **respektuje** i fázi jejich rodičovského konfliktu či fáze psychorozvodu.

Rodinná mediace vychází z motivace k řešení v nejlepším zájmu dítěte. Rodiče, až na výjimky, mají zájem minimalizovat negativní dopad jejich rozchodu na děti. V převážné většině je patrný zájem obou rodičů o pohodu jejich dětí. **Největším ziskem mediace je, že rodiče mají snahu jednat a dokážou se shodnout.** Že nabídnou svým dětem jednu nepatrnou formulku: „*my jsme se s mamkou dohodli, my jsme se s tátou domluvili nebo o tomto mi táta říkal, toto já vím od mámy...*“ Tato jednoduchá věta dětem vrací dětství. Nabízí jim uvolnění, že o vyřešení náročné situace se postarají dospělí. Jejich rodiče, kteří to přece s nimi myslí dobře.

Proces mediace sleduje jeden cíl, a to nalézt shodu, dohodnout se a tuto dohodu sepsat. S vědomím vlastního přínosu i odpovědnosti. Je dlouholetou zkušeností, že **pokud rodiče dospějí k dohodě, je jejich porozvodová komunikace snazší.** Dohoda, která je založena na postojích, dosažená ve vzájemném respektu a zacílená na zájem dětí, na jejich zdravý vývoj a respekt k jejich potřebám.

To základní, co tato metodika požaduje po pracovníkovi OSPOD, je přístup **zplnomocňování rodičů k naplňování jejich rodičovské odpovědnosti a k minimalizaci ingerence státní moci,** jak vychází z principu interdisciplinární spolupráce dle tzv. cochemského modelu.

2 PROČ SE LIDÉ CHOVAJÍ, JAK SE CHOVAJÍ?



Máme-li se zabývat doprovázením rodin s dětmi v rozvodové a porozvodové situaci a přípravou rodičů k mediaci, je vhodné **zabývat se tím, co tyto lidé potřebují.** *Co měli a nemají? Nebo, co nikdy neměli a hledají? Co je k tomu vede? Které z jejich potřeb křičí po naplnění, byť nepřijatelným způsobem? Co prožívají děti, které jsou nezáměrnými diváky a mají své potřeby, na něž v podobných situacích není čas?*

V následujících odstavcích chceme nabídnout nosné teorie potřeb. Jejich naplnění bývá nejčastější hnací silou toho, proč lidé o něco usilují anebo proč se také uchýlí k náhradnímu plnění těchto potřeb.

2.1 Potřeby člověka v kontextu rozvodové situace

Dovolíme si začít kapitolu o potřebách poněkud neznámou teorií potřeb, která však velmi významně koresponduje se všemi známými. Představuje člověka jako vztahovou bytost, jako toho, který žije a potřebuje žít ve vztazích. V kontextu problematiky života v rodině a souvislosti s jejím rozpadem poskytuje výstižné svědectví narušených potřeb a náhradního plnění frustrovaných potřeb. Dovolíme si komentovat text, který uvádí Kopřiva.⁸

Chceme být milováni,

neuspějeme-li,

chceme být obdivováni;

neuspějeme-li,

chceme být obáváni;

neuspějeme-li,

chceme být nenáviděni a opovrženi.

Chceme probudit u druhých jakési emoce.

Duše se třese před prázdnotou a po kontaktu touží za každou cenu.

Promítneme-li si klienty, kteří přicházejí v obtížné životní situaci, kdy zcela autenticky zažívají ztrátu, pak tento jednoduchý návod nabídne porozumění, v „jakém patře“ uspokojení potřeby být milován se daný člověk nachází. Pak lze lépe dešifrovat i jeho projevy chování, zvládat jeho emoční stav a hledat cestu k přerámcování situace. Ne nadarmo se říká, že „nenávisť lidí k sobě poutá víc než láska“. Emoce, které přirozeně doprovází období ztrát, jsou pro klienty i pro jejich okolí náročné. Přesto jsou součástí

⁸ Kopřiva (2008)

procesu, který je podobný procesu truchlení popsaný Kübler-Rossovou⁹ nebo emočnímu rozvodu, či psychorozvodu, jak ho popisuje Šmolka¹⁰. Doprovázení a příprava k mediaci počítá s emocemi, které brání jinak rozumným lidem jednat s rozvahou a nadhledem. Příprava spočívá velmi často v dešifrování těchto stavů a přerámcování mnohdy spočívá právě ve zvládání těchto náročných emočních stavů. Proč k nim dochází? Pravděpodobně proto, že došlo k narušení potřeb.

V dalších statích se chceme zabývat dalšími méně známými teoriemi potřeb, které v kontextu rozvodu objasňují chování klientů, dospělých i dětí.

Jak jsme již zmínili, potřeby jsou jedním z nejsilnějších motivátorů jednání člověka. Jsou to hnací síly, které člověka vedou k nalezení způsobu jejich naplnění. Dlouhodobá frustrace se často projevuje agresí – zaměřenou vně (která je pozorovatelná) anebo zaměřenou dovnitř, nejčastěji ve formě deprese, sebepoškozování aj. Frustrace často vycházející z neutěšené (po)rozvodové situace lidí často vede do konfliktů a sporů.

Cílem doprovázení je nalézt optimální míru naplnění těchto potřeb, kdy alespoň v dosažitelné míře dochází ke znovunalezení klidu a spokojenosti. Na základě toho jsou klienti schopni vyjednávat, vycházet si vstříc a mít zájem. Když pracovníci, ale i klienti samotní porozumí mechanismům, které se v obtížných situacích objevují, pak lze snáze hledat způsoby, které přispějí k řešení důležitých otázek týkajících se dané životní situace.

2.2 Teorie potřeb dle A. Pessa

Podle teorie A. Pessa¹¹ je člověk spokojený tehdy, když má naplněných pět níže uvedených základních potřeb ve třech úrovních. Na první úrovni jde o doslovnou – materiální, kdy tyto potřeby mají hmatatelnou podobu. Na symbolické úrovni mají ráz spíše psychologická či psychosociální. Nejvyšší úroveň dosahovaných potřeb je dosažení autonomie, případně sebepřesah.

§ Člověk potřebuje naplnit svoji potřebu místa

Jednak to znamená mít svůj prostor, konkrétní fyzické místo, které je jeho teritoriem, místem, kterému dává svá pravidla, svůj význam. Na druhé úrovni je potřeba místa uspokojována ve vztazích mezi lidmi. Potřebuje najít svoje místo ve společenství druhých – být přijímaný, být zapojený a být v bezpečí. A na nejvyšší úrovni člověk potřebuje potvrzení smysluplnosti své existence – mít tzv. místo na slunci.

Mnoho sporů a bolesti v rozvodové a porozvodové situaci, mezi dětmi i dospělými, vyplývá ze ztráty místa. V první řadě dochází ve většině případů k narušení či opuštění teritoria některým z členů rodiny. Teritorium, které se nazývá domov, doma má u člověka privilegované postavení – svědčí o nedotknutelném území, které je určeno ohraničené skupině lidí – rodičům a chráněno před cizími. Toto místo je nasyceno předměty, vůněmi, ale také vzájemnými interakcemi členů rodiny, společnými zážitky, společnou historií a mnohdy i nadějí a vizí do budoucna.

Na psychologické úrovni dochází ke ztrátě místa „u svých lidí, mezi blízkými“, nebo minimálně k jeho ohrožení. Ztráta místa v životě partnera se týká manželů, partnerů. Potřeba místa je ohrožená u dětí,

protože dochází zpravidla k oddělení rodičů. Ztráta místa v životě nejbližších znamená bolestnou ztrátu, která vychází z teorie attachmentu.¹² Přilnutí se vyvíjí u páru ve stejných fázích jak u lidského mláděte. Proto jsou rozvod či rozchod stresující událostí, protože dochází k odloučení a ztrátě. A v neposlední řadě rozpadem rodiny dochází často k přerušení kontaktů s širší rodinou, mnohdy s přáteli, společenstvím, komunitou. Ztrátu místa v té nejhlubší rovině může člověk vyhodnotit jako zbytečnou existenci, ztrátu životního smyslu, životní rezignaci a prázdnotu.

V rozvodovém, resp. v porozvodovém uspořádání je naprosto nezbytné brát v úvahu tuto potřebu. Dospělí jsou s tímto logickým vyústěním situace víceméně srozuměni, situace je však náročná zejména pro děti, pro které ztráta místa na některé ze třech zmiňovaných úrovní může znamenat ohrožení a poškození.

Proto je při doprovázení rodin v rozvodové a porozvodové situaci důležité pamatovat na ohroženou potřebu místa. Ať už se uvažuje o střídavé péči, kdy je náročné parcelovat svůj pocit domova nebo při úpravě poměrů k dítěti, kdy se jedna z rodičovských figur dostane do pozadí nebo se dokonce vlivem konfliktního vztahu rodičů vytratí ze života dítěte. Zrovna tak do této kategorie patří rozdělení rodin v prarodičovské linii, kdy děti rozvodem rodičů bývají v mnoha případech odděleni i od prarodičů.

Případy z praxe jen dokreslují složitost nenaplněné nebo narušené potřeby místa. Proto by při práci s klienty měla být otázka potřeby místa na všech zmiňovaných úrovních předmětem vyjednávání v nejlepším zájmu dítěte.

§ Potřeba sycení

v konkrétní úrovni představuje skutečně vodu, vzduch, jídlo. V psychosociální rovině však představuje lidskou interakci, získávání nebo poskytování informací. A nejvyšším stupněm sycení je budování vztahu a projevování náklonnosti. Právě v této oblasti vzniká vazba mezi rodiči a pouto mezi rodiči a dětmi. Tato potřeba je sycena poznáváním, zájmem, pozorností, přítomností, sdílením, něhou, dotekem, láskou.

V rozvodové a porozvodové situaci má narušená potřeba sycení mnoho podob. Již zmíněná **informační rovina**. V této oblasti potřeb je nejzranitelnější **oblast zájmu o projevy náklonnosti**. Patří sem kategorie slibů nikdy nenaplněných, u dětí je patrné narušení potřeby sycení, když neprožívají tzv. **emoční bezpečí** a jsou možná nevědomě vystaveni kontrole, zda a jak intenzivní mají vztah s druhým rodičem.

A v neposlední řadě sem patří i obrácení rolí, kdy se děti stávají rodiči svých rodičů. Velmi výstižně to popisuje právě A. Pessa, a praxe je toho důkazem. Děti na sebe neváhají vzít zodpovědnost za blaho rodiče, převezmou roli partnera, sdílí s oslabeným rodičem jeho starosti a trápení a poskytují mu útěchu, někdy i radu. Právě teorie mezer v rolích¹³ popisuje připravenost dětí zcela intuitivně vstupovat do tzv. prázdných míst v rolích a převzít je. Žel, mnohdy to vyústí například do nerespektování autorit, protože se dítě nachází ve stejné odpovědnosti jak mnohé další autority. Zde je vhodné hledat i možné příčiny problémového chování dětí.

⁹ https://cs.wikipedia.org/wiki/Model_K%C3%BCbler-Rossov%C3%A9

¹⁰ Šmolka (2015)

¹¹ Boyden, Pessa, Vrtbovská (2009)

¹² Bowlby (2010)

¹³ <http://www.pbsp.cz/texty/txtps2.htm>

§ Potřeba ochrany

je patrná jak u dětí, tak u dospělých. Jsou-li rodiče v nouzi v souvislosti s rozvodovou situací, pak zpravidla hledají oporu a ochranu ve svém okolí, posléze u svých advokátů, právních zástupců. Potřebují řešit situaci, kdy se už necítí chráněni. V tomto případě je opět na místě vyslovit **zájem dítěte – jak je ono chráněno? Kdo ho má chránit a jak?**

Model interdisciplinární spolupráce je zaměřený především na zajištění ochrany dětí před nadměrnou zátěží v souvislosti s rozpadem rodiny. Je potřeba vnímat jejich potřeby, jejich obavy i jejich přání. **Zapojování dětí do rozhodovacích procesů neznamena rezignaci dospělých na jejich zodpovědnost za řešení situace. Slyšení dítěte má za cíl věnovat pozornost jeho potřebám, nikoli předat mu zodpovědnost za rozhodnutí.**

Ochrana dítěte spočívá zejména ve vytvoření tzv. emočního bezpečí. To znamená, že rodiče jsou schopni poodstoupit z roviny partnerského sporu a vnímat situaci z pozice dítěte. Podstatou emočního bezpečí je schopnost prožívat autenticky dobrý vztah s každým z rodičů. Dále k emočnímu bezpečí přispívá výměna a sdílení informací mezi rodiči, aby dítě nebylo vystaveno trvalým filtrům, co se kde může dovolit sdělit a co ne. Dítě zažívá úlevu, když uslyší např. „*Tatka mi říkal, že pojedete ke strejdovi na chatu. Tak jo, nachystám ti oblečení i do lesa, jo?*“ Dítě v tomto případě nemusí tajit, nemusí vysvětlovat, nemusí obhajovat. **Emoční bezpečí mu dopřává svobodu a důvěru, že rodiče proces zvládají.**

§ Potřeba podpory

se projeví nejčastěji jako posílení a vyjádření blízkosti a souhlasu ze strany příznivců, ať rodinných příslušníků nebo přátel, advokátů či institucí. Cílem je najít podporu pro svá tvrzení, své plány a pro své vidění světa. Tuto roli opět plní neformální sociální opory. Pokud jsou toho schopni **rodiče, pak právě oni jsou pro dítě nejdůležitějším zdrojem podpory.**

Když se rodiče obrátí na OSPOD, na poradnu či další profesionály, mají obvykle tendenci přimět kohokoliv ke koaličnímu jednání. **Interdisciplinární spolupráce spočívá v hledání způsobů, jak vytvořit koalici z rodičů,** která by zvládala naplňovat společnou rodičovskou odpovědnost vůči jejich dítěti. **Podpora spočívá v jejich zmocňování a v posilování jejich kompetencí jak rodičovských, tak osobnostních.**

§ Potřeba limitů

se vztahuje mimo jiné k pocitu bezpečí, k vědomí vlastnictví a k vymezování a respektování hranic. Člověk definuje své potřeby, co potřebuje a co odmítá. V problematice rozvodu se právě potřeba limitů významně aktivuje. Jednak došlo k narušení prvního limitu, a to je vědomí ohraničené sociální skupiny – rodiny: my (rodina – otec, matka, děti) a oni (ostatní). Okruh nejužší rodiny dostal trhlinu a dochází i v tomto nejtěsnějším spojení k oddělení já versus ty, my versus ty, doma versus jinde, s tebou nebo bez tebe, u tebe nebo u něho, u ní. Potřeba limitů je v naprosté většině atakována nevybíravým chováním bývalých partnerů, kdy je nehorázně překračována. Potřeba limitů má úzkou souvislost se spolehlivostí a představuje například přesné načasování předávání, dodržování režimu úhrady výživného a vymezení vhodných, či nevhodných osob ke kontaktu, stanovení místa pobytu, převážení věcí a mnoha dalších faktorů.

Celá řada případů, které jsou v agendě SPOD, nese stopy nenaplněných pěti potřeb. Z toho vyplývají náhradní způsoby dosahování spokojenosti, které však mnohdy spíše komplikují řešení situace. Pro práci s klienty jsme pro mapování jejich aktuálního stavu připravili pracovní list „*Potřeby ve zkratce*“. Pracovní list je vhodný pro děti i dospělé. Cílem je zmapovat, která z pěti potřeb je nasycená nejvíce a čím konkrétně, kdo se na tomto „sycení“ podílí a na druhou stranu, která z uvedených potřeb je frustrovaná, v čem konkrétně a jaké to přináší důsledky. Výsledkem tohoto mapování aktuálního stavu je **vytvoření jasně definovaného plánu podpory,** který se vztahuje k rodině jako celku i k jednotlivým členům rodiny.

2.3 Teorie psychologických potřeb dítěte

Práce předních českých psychologů Matějčka a Langmaiera¹⁴ dovoluje nahlédnout do potřeb dítěte a snažíme se tento vhléd zacílit na kontext rozvodové situace v rodině. V mnohém tato teorie koresponduje se známou Maslowovou pyramidou. Zde představíme ve stručnosti základní body, na které je s ohledem na potřeby dětí v rozvodové situaci důležité pamatovat při řešení rodinné situace.

Po naplňování fyziologických potřeb se dostává ke slovu celý komplex psychologických potřeb:

- potřeba prvotních citových a sociálních vztahů, potřeba bezpečí a emocionální vazby
- potřeba přiměřeného množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů
- potřeba řádu, stálosti a předvídatelnosti
- potřeba smysluplnosti
- potřeba otevřené budoucnosti

Vytváření a udržování vztahů, zejména s blízkými osobami souvisí s teorií attachmentu, přilnutí k pečujícím osobám. Dále představuje roli rodičů jako pečujících osob v zajišťování bezpečí. Žel, rozvodová situace mnohdy přináší ohrožení těmi nejbližšími, jak popisuje Matoušek.¹⁵

2.4 Potřeba sounáležitosti aneb potřeba náležen (A. Adler, R. Dreikurs)¹⁶

Tuto kapitolu chceme věnovat pochopení toho, proč se někdy nedaří se domluvit, jednat věcně a bez zbytečných problémů. To z toho důvodu, protože jsou narušeny nebo ohroženy naše základní potřeby. K nim se může přidat ještě další čtveřice motivů podle A. Adlera¹⁷, která jako by stála v pozadí boje: *Tak půjde to po dobrém? Ne? Tak to půjde po zlém!*

O co se jedná? Jako lidi **chceme, aby nás druzí vnímali.** Abychom nebyli zapomenutí, ignorovaní. A když zjistíme, že se s námi nepočítá a nejde zajistit pozornost po dobrém, objeví se odvrácená strana – půjde to po zlém, a vynalezneme stovky možností, jak si pozornost určitě zajistíme. Třeba podáváním

¹⁴ Matějček, Z. (2004)

¹⁵ Matoušek (2017)

¹⁶ Adler, Dreikurs in Širůčková, Štěpánková (2015)

¹⁷ Adler, Dreikurs in Širůčková, Štěpánková (2015)

stížností, výčitkami a hádkami. Nebo bombardováním emaily a telefonáty. Cíl je jasný – **vnímejte mě! Jsem tady!**

Může se stát, že ani toto poutání pozornosti nepřinese kýžený výsledek. Druhá strana zvolila mlčení a ignoraci. Nenechá se vtáhnout a vytrvale mlčí. Ozve se další motiv: *Takto to přece nemohu nechat! Přece se nenechám takto ušlapat a pošlapat!* Potřebujeme **dát najevo, že něco umíme, že jsme schopní**. A roztáčí se kolotoč nekonečného dokazování, kdo co dělá špatně a co děláme dobře, a naopak. Tyto **příběhy boje o moc** plní poradny, soudy, OSPOD, jenom proto, že potřebujeme potvrdit, že přece jenom něco umíme a jsme schopní se dostatečně postarat.

Někdy se boj propadne do nižšího patra a objeví se něco jako msta. **Msta za to, že jsme v životě někoho důležitého nebo něco důležitého ztratili**. Třeba právě to místo, třeba zapojení, třeba důležité lidi a jejich vztah. **Msta je obvykle produktem bolesti ze zrahy, ze ztráty a je protipólem potřeby být pro někoho cenným, důležitým, být přijímaným**. Dost často pokračující války mezi rodiči vyplývají právě z tohoto motivu: když už mě nemůžete milovat, budete se mě aspoň obávat (jak uvádíme v úvodu této statí).

Mnohdy vysílení, osamělí a bez životní perspektivy lidé sahají po poslední zbrani, po apatii, sebelítosti, sebezahradání a sebe-nepřijetí. **Vyhýbají se neúspěchu, pocitu nepřijetí**, jako by do světa pouštěli zprávu: *Nechte mě být. K ničemu nejsem*. Proč? Protože **pocítí, že nejsou přijímáni**. Že si nemohou dovolit být pravdiví, být sami sebou. Stáhnou se, vytratí se z dohledu, aby jim okolí nevmetlo do tváře: *jsi k ničemu, jsi zbytečný*. To je i jeden z motivů, proč zejména otcové vzdají boj a přestanou se zajímat o své děti – nikdo jim jejich zájem a alespoň základní zajišťování potřeb dítěte neuvěří a nedovolí. Nebo naopak není ojedinělé, kdy se sebelítost stane životním programem a slouží k vyvolávání soucitu. Protože oslabení paradoxně může vyvolat zájem, když ne vlastních, tak alespoň cizích.

Aby člověk mohl fungovat, potřebuje mít **odvahu k nedokonalosti**. Sice se snažíme o dobré, ale čas od času něco nevyjde. Nebo nejsme takoví, jací bychom chtěli být. **Odvaha k nedokonalosti je otázkou sebezpřijetí a zároveň otázkou bezvýhradného přijímání ze strany okolí**. Těch nejbližších - rodičů, partnera, dětí. Je úmorné neustále mít na paměti, že i nepatrné maličkosti mohou spustit obrovskou lavinu výčitek, obvinění a zpochybňování rodičovských kompetencí či zodpovědnosti. Situace, které se za doby trvání rodiny obešly maximálně s krátkým komentářem, se po rozvodu rodičů stávají zbraní, která má za cíl podat důkazy o nekompetentnosti druhého rodiče. Oklešťují radost z pobytu s dítětem, vhání strach do péče a výchovy, aby nedošlo k nařčení nebo dokonce odmítnutí dítětem.

Proč se tedy lidé chovají, jak se chovají? Mohou za to jejich potřeby, naplněné, či nenaplněné. A platí to jak pro dospělé, tak pro děti. Všichni máme potřebu náležet jenom proto, že jsme lidské bytosti, které jsou touto potřebou vybavené. A když se to nedaří po dobrém, snažíme se toho dosáhnout po zlém.

V následujícím přehledu se nabízí model chápání náhradních nebo chybných cílů chování, které jsou velmi často přítomny v rozvodových sporech. Porozumět jim znamená někdy pochopení jak potřebám, tak i nalezení způsobu, jak minimalizovat nežádoucí chování (vlastní i toho druhého).

CHYBNÝ CÍL RODIČE	CHOVÁNÍ RODIČE	POCITY
ukázat, že jsem SCHOPNÝ	náročný, kritický moralizující úzkostný, výkonový srovnávající ohrožený úspěšnými	OK, když ho lidé oceňují, berou ho vážně, jinak frustrace, nervozita, ostražitost
ukázat, že jsem MOCNÝ	autoritářský znevažující, impulzivní vyžaduje poslušnost hádá se, křičí, brání se	nejistota a její kompenzace provokovaný, nazlobený soupeřivý (výzva)
ukázat, že jsem SILNÝ	dává najevo pohrdání nadává, trestá, odmítá ignoruje oplácí zlým (to máš za to!)	zraněný, rozzuřený, uvnitř ublížený, navenek krutý mix strach, smutek, vztek
ukázat, že jsem NEVINNÝ	vyhýbá se řešení dává najevo zoufalství vyčítá, manipuluje rezignuje	vyčerpanost, rozpaky pocity méněcennosti a neschopnosti sebelítost zapomnění/ lhostejnost/ odcizení

Uvedené modely chování a naplňování potřeb mají ještě jednu záludnost. Netýkají se jenom cílů chování dětí, rodičů ve sporu, ale dokonce dochází v rámci tzv. komplementarity cílů k *ohrožení* i pracovníka, který má zároveň potřebu být vnímaný, být uznávaný zrovna tak jak jeho klienti.

2.5 Fáze emociálního rozvodu čili psychorozvodu

Rozvod je právní úkon k vnějšímu řešení situace zániku manželství - ukončení společného soužití a vzájemného závazku manželů. Rozchod je úkon, který je projevem vůle nesezdaných partnerů k ukončení vztahu minimálně jedné ze stran, ale „bez papíru“. **Psychorozvod je vnitřní individuální psychický proces, v jehož průběhu se člověk vyrovnává se zánikem manželství a všemi jeho důsledky**.¹⁸

V kontextu metodiky a v souvislosti s tématem přípravy k mediaci považujeme za důležité uvést i problematiku situací, které jsou značně poznamenány emocemi. Ze zkušeností lze usuzovat, že se právě jedná o průvodní jevy, které jsou součástí procesu odpoutávání, tzv. psychorozvodu.

Proces ztrát je doprovázen zcela přirozeně celou škálou emocí. Kopíruje proces prožitku truchlení. Právě proto, že dochází ke ztrátě. Psychorozvod probíhá v několika etapách, ne však v přesně ohraničených časových údobích. Naopak, někdy se může člověk vlivem nějaké události související s druhým partnerem vrátit do etapy, kterou si myslel, že již má dávno za sebou. Není ojedinělé, že každý z rozcházející se dvojice ve stejnou dobu prožívá jinou fázi tohoto procesu. Uvádíme zde přirozené fáze, které stojí za to prožít, protože jejich cílem je uzavření určité kapitoly života, vyrovnání se ztrátou. I když u každého páru

¹⁸ Poupětová (2009)

jde o individuální čas, pak obvykle proces truchlení trvá přibližně dva roky. Truchlení se skutečným prožitím emocí a stavů, které k procesu psychorozvodu, zvládnutí a přijetí ztrát patří.



Fáze popření je protkána pochybnostmi, snahami o zlepšení, přehlížením skutečného stavu. Jedna nebo druhá strana vytváří iluzi vztahu. V této etapě jsou emoce drženy na uzdě. Hlava produkuje spousty racionálních argumentů, jak si vysvětlit, co se děje.

Ve druhé etapě se dostávají ke slovu **emoce**. Zpočátku se objeví spíše sebestředná **lítost**: *Co je na mně tak špatného, že mě opouští? Co se mnou bude? Proč zrovna naše děti toto potkalo? Jak to zvládnou sama, sám?*

Ta pak zpravidla přeroste do další fáze, kdy bují **hněv**. Zloba. Vztek na to, že zrovna mně se vztah nepodařil. Že zrovna já musím mít zpackaný život. Láska má dvě strany. Ta druhá je bolest lásky. Vychází z postoje: Jak jsi mi toto mohl/a udělat? Vždyť jsem tě tolik miloval/a! Dostavuje se pocit křivdy, zrad. Potřeba pomstít se. Ukázat, kdo je vinen a kdo nevinen. Kdo se víc snažil a kdo se spíše jen vezl. Ke komu děti mají lepší vztah a koho nemusí. Kdo je lepší a kdo horší rodič. A právě v této fázi bývají manželé často postaveni před výzvu: *„Dohodněte se na tom, jak vyřešíte důsledky rozpadu vašeho manželství či partnerství s ohledem na vaše děti!“*

Je skutečně náročné setkat se spolu, být v jedné místnosti, naslouchat druhému bez potřeby sebeobhajoby nebo i výtek a obvinění. Jak hledat a domluvit se na důležitých bodech v řešení porozvodové situace zejména, když jde o děti – to jsou otázky, které nás přiměly k realizaci přípravy k mediaci.

Dostaví se nová vlna energie, tzv. **období druhé mízy**. Zpravidla se dostaví potřeba nového vztahu, nebo alespoň prožitku uvolnění se a osvobození, zkrátka odlehčení a úleva po těžkém období. *„Ještě to v životě nebalím! Ještě si užiju! Já mu ukážu, že to zvládnou i bez něj! Teprve teď se konečně mohu realizovat!“ „Ať si nemyslí, že mě odchodem potrestala – měla to udělat už dávno!“*

Po období bujarého a někdy bezhraničního trumfování a dokazování životaschopnosti dochází chvíle **zklidnění, vyrovnání se s realitou, s novou životní perspektivou**. Dokonce i vztahy mezi původními partnery se mohou zlepšit natolik, že jsou schopni spolu komunikovat, podílet se bez potíží na péči o děti, připravit společné narozeniny, zúčastnit se, třeba s novými partnery, svatby dětí.

Tento proces je v pořádku. Každá z etap má své nosné emoce. Není třeba je odhánět. Dokonce je lepší, když své emoce mohou lidé bezpečně projevit - před důvěryhodnou osobou nebo i s využitím odborné pomoci. **Cílem je stabilizace, uzavření určité životní etapy a náročného cyklu.**

Mimo to uvádíme i stav, kdy dojde k tzv. **uvíznutí v určité fázi psychorozvodu**. Ustrnutí se může projevat aktivně (zvýšením snahy, zaplavením emocemi) nebo pasivně – paralýzou, která se možná jeví jako nezájem, bezproblémové smíření se situací.

V období, kdy dojde k otevření projektu „rozvod, rozchod“, jen stěží mnozí lidé a z různých důvodů nemohou a nechtějí tuto realitu akceptovat. **Uvínou v popření reality** a naopak zvýší snahu, nabízí

záchranářské činy, lepší vztah. Je to přirozená reakce na podnět, který si nepřejeme. Přetrvává-li však dlouho (a jen stěží lze určit přesnou délku trvání této fáze), pak se často setkávají s ostentativním odmítáním a důkazy z druhé strany, že není co zachraňovat, že rozdělení je realita.

Uvíznutí ve fázi zoufalství přináší dlouhodobý obraz oběti, která podlehla tzv. mučednickému syndromu. V tomto případě se utrpení povýšilo na osobní hodnotu. Setrvávání v životě bez radosti, v sebelítosti a v obviňování okolí je varovným signálem k řešení.

Uvíznutí ve fázi zloby je známé asi jako nejčastější problematický porozvodový stav. Zloba, která vede k aktivnímu odporu skrze obstrukce, neustálé drobné či větší naschvály, sledování a zveličování chyb. Zkrátka uvíznutí se projeví v trvalém napadání, znevažování nebo naopak v totálním ignorování, vymazání toho druhého z vlastní paměti, žel často i z paměti dětí. Nezřídka se stává, že uvíznutí v této fázi bývá i doživotní.

Uvíznutí ve čtvrté fázi, ve **fázi tzv. druhé mízy**, se jeví jako příjemné zpestření života, ale přece jenom má své ale. Může jít o vyústění až do nevázaného, nezodpovědného způsobu života, kdy jak zábava, tak třeba i dlouhodobé nepřiměřené pracovní nasazení signalizuje právě zmiňované uvíznutí. Brání změně, náhledu, brání zodpovědnému přístupu k nové životní situaci.

Poslední fáze znamená vyrovnání se s rozvodem či rozchodem a připravenost na novou životní etapu. Uzavření dosud neuzavřeného cyklu. V tom pozitivním slova smyslu je pomyslné uvíznutí ve vyrovnání se tím nejlepším, co se lidem po rozvodu může stát – tzn., že rozvod splnil svůj záměr.

Celý proces má svou dynamiku. Emoce v něm mají své místo a jejich prožívání či odžívání je v pořádku. Je na místě, pokud dochází k zacyklení a vývoj porozvodové situace se komplikuje, aby klienti vyhledali odbornou pomoc.

Pokud zvážíme, že rozvod rodičů je i pro dítě prožitkem ztráty, pak stojí za to vnímat i jeho emoční stavy v souvislosti s uváděným procesem psychorozvodu. Přestože neexistuje právní institut rozvodu rodičů a dětí, jsou na svých rodičích závislé a rozpad jejich partnerství se dětmi obvykle velmi citelně dotkne.

3 JAK MOTIVOVAT RODIČE KE SMÍRČÍMU JEDNÁNÍ?



V této části si dovolíme jen ve zkratce odkázat na prameny práva, které objasňují důvod, proč by rodiče měli být motivováni ke smírčímu jednání:

1. **Dítě má nezadatelná práva, která jsou deklarována v Úmluvě o právech dítěte.**
2. **Rodiče mají práva, které definuje Listina základních práv a svobod.**
3. **Rodiče mají práva i povinnosti vyplývající z rodičovské odpovědnosti a jsou definované § 876 nového občanského zákoníku.**
4. **Děti, jejichž zdravý vývoj je ohrožen, mají právo na ochranu, což vyplývá ze zákona č. 359/1999 Sb. o sociálně právní ochraně dětí.**

Všechny uvedené prameny považují dítě za bytost, která vzhledem ke své závislosti na péči dospělých požívá zvláštní ochrany. Jak rodiče, tak děti se ocitají při rozpadu rodiny v situaci ztráty. Děti o to horší, že jsou přímými a společnými potomky svých rodičů, otce a matky, a oni oba jsou součástí jejich identity. Dalším důvodem je, že ve většině rodin nebyl vztah mezi rodiči a dětmi v době před rozpadem rodiny ohrožující a po rozpadu rodičovského páru je potřeba zachovat bezpečné vztahy mezi rodičem a dítětem.

3.1 Zdroje motivace

Ještě se nabízí jedna oblast, která se významně promítá ve vztahových záležitostech, v sociálním fungování, případně rodičovských sporech. Ke spokojenosti většinou přispívá naplnění našich motivů, hnacích sil, které nás ponoukají něco dělat, protože nebo dělat, aby... V životě fungujícího páru, funkční rodiny se tyto motivy naplňují pozitivním způsobem, a to přispívá k tomu, že se v těchto vztazích angažujeme, cítíme sycení. Paradoxem je, že tyto hnací síly zůstávají i po rozvodu, jen dochází k proměně zdrojů, forem a způsobů jejich uspokojení. Samozřejmě se to promítá v tom, co usnadňuje nebo naopak komplikuje řešení porozvodové situace. Považujeme za důležité porozumět zdrojům a motivům jednání, co kdo hledá a kdy je s ním domluva snazší. Ale také obráceně – kdy se stupňuje napětí, nespokojenost a snahy o zklidnění situace jsou neúspěšné.

Anthony Robins¹⁹ popsal šest faktorů, šest **zdrojů motivace**, které v člověku probouzejí chuť se něčím zabývat, něčemu se věnovat, případně vyhledávat zdroj tohoto uspokojení. Nabídl šest slov, k nimž si každý může dát svoji definici a obsah.

Pro někoho je důležitá **jistota**. Jistota, která se projeví třeba splněním slibu, spolehlivostí, předvídatelností a dochvilností. Jistota, která v porozvodové situaci může souviset s vědomím, že dítě má k němu zachovaný blízký vztah, že nehrozí ztráta místa v jeho životě (byť si to často některá ze stran přeje). Pro některé jistota může znamenat dostatek informací o dítěti, o jeho potřebách, prožívání a programu. Pro mnohé do této oblasti jistoty spadá finanční stabilita skrze včas zasílaný příspěvek na výživu dítěte, jistota

zaměstnání, režim předávání dítěte, nebo naopak vědomí, že ten druhý je schopen se o dítě adekvátně postarat. Nebo dokonce jistotu v tom, že nebude špiněná pověst a jméno pomluvami, znevažováním nebo zpochybňováním jak ze strany expartnera, jeho nového partnera, tak jeho širší rodiny. Pro lidi, kteří zažili ohrožující situace ve svém partnerství, může jistota znamenat zajištění podmínek, že se taková situace nebude opakovat, že jejich domácnost bude dostatečně zajištěna před případným ohrožením.

Pro jiné je naopak jistota méně podstatná, a to důležitější je možnost **rozmanitosti**. Neplánovaná setkání, když se naskytne příležitost, využití různých mimořádných nabídek, změny programu. Rozmanitost, která se projevuje v pestrosti života i v jakési lehkosti a dobrodružství objevování. Některé rodičovské páry mohou narážet právě v odlišnosti vlastních primárních motivátorů. Umíte si představit, když jde o rodiče, z nichž jeden lpí na jistotě a druhý se přiklání k rozmanitosti? Co pro toho s potřebou jistoty znamená změna termínu, nezaslání alimentů včas, zatajení informací jako nedůležitých či překrytých něčím důležitějším. Problémy, které se objevují, nesouvisejí se zlou vůlí (i když to nelze zcela vyloučit, ale prostě v jiném akcentu osobnostního nastavení).

Velmi, velmi často se objevují lidé, kterým byla životem v partnerství, před rozvodem i rozvodem samotným pošlapána jejich hodnota. Není ojedinělé, že mají potřebu hájit svoji hodnotu, prosazovat opatření, která vedou k posílení a akceptaci jejich osoby. Projev respektu je nejmenším možným projevem akceptace **potřeby důležitosti**. Nepracujeme zde s ironií, s pýchou, s nadřazeností, ale se základní potřebou člověka, aby byl brán vážně, aby byl vnímán, vnímaný i jako hodnotný a kompetentní. Žel stovky, a možná i tisíce porozvodových vleklých kauz, militantních návrhů a protinávrhů, se točí v začarovaném kruhu boje o naplnění potřeby uznání hodnoty a důležitosti. Pokud nelze získat uznání důležitosti druhou stranou pozitivním způsobem, pak přichází na řadu celý arzenál zbraní, které expartneri, případně jejich právní zástupci či širší rodina a žel, někdy i samotné děti, využívají.

Jak muži, tak ženy a bezesporu i děti touží po **projevech přízně**. Vyústění partnerské krize, která vedla k rozpadu páru, se snad zákonitě dostane do opačného pólu. Projevování nepřítelství, nesympatií, nenávisti, případně lhostejnosti a ignorování. Vztahová válka, válka mezi lidmi, kteří k sobě kdysi patřili a projevovali si snad i blízkost, se promění v ubližování, které nechává šrámy. A právě proto, že to bolí, se pak vymýšlejí odvety, msty, jejichž konkrétní projevy na sebe berou mnoho různých podob.

Nejeden rodič, zejména otec, přichází s požadavkem: „*Chci se podílet na výchově svého dítěte.*“ Potřebuje vidět jeho **růst**, a to nejen fyzický, ale být přítomen jeho rozvoji. (Nepopíráme tím, že je velká část i těch, kteří o své dítě zájem vůbec neprojevují). Nabízejí tím sebe a svůj vliv na vývoj a formování svého dítěte. Dokonce, že pro dítě mohou připravit v této oblasti spoustu podnětů, které mohou dítě posunout. Jsou schopni vlastních proměn a seberozvoje, připravit životní podmínky pro dítě tak, aby u něj uspěli. Nejednou se to smrskne do zaplňování polic hračkami, do množství navštívených aquaparků.

V neposlední řadě jsou lidé motivováni potřebou vidět svůj **přínos**, že jsou něčím těm druhým prospěšní. V tomto případě zejména svým dětem. Potřebují vidět, že jejich existence má smysl. Chtějí a snad i vyhledávají pozitivní zpětnou vazbu, ocenění, radost. Někdy se spokojí třeba jen s nepatrným komentářem, který svědčí o jejich pozitivním vlivu, o jejich významu.

Žel, rozvodové spory jsou až příliš často vedené jako studená a snad i horká válka. Jako by se právě tato citlivá místa stala nejlákavějším terčem expartnerského vyřizování účtů. Stále stojí za to rodiče upozorňovat, že pingpongovým míčkem jsou zcela nedobrovolně jejich společné děti.

¹⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=FYA866vAF-Y>

Mnoha sporům, mnohým ulpívavým požadavkům se dá předejít, pochopíme-li, co k tomu člověka vede. Například, proč tak vytrvale požaduje záruky, přehled a kontrolu nad situací? Proč? Protože jeho spokojenost a klid jsou založené na pocitu jistoty. Na druhou stranu mu třeba nic neříká rozmanitost – každý druhý víkend zábavný program v jiném místě. Výčitky typu: *ty mu nikdy nic nedopřeješ, vůbec tě nezajímá, nepotřebuje tě, obejde se bez tebe...* to bývají slova, která jednak zasáhnou, ale jednak vyprovokují k další odvetě. Proč? Protože bylo napadeno to nejcitlivější místo lidské bytosti. A žel, proto bývají porozvodové spory tak náročné, protože kdysi blízcí lidé znají slabá místa svých protihráčů a záměrně je využívají či zneužívají.

3.2 Emoční stavy jako zdroj jednání

Pokud se zabýváme tematikou rozvodu, nutně musíme počítat s tím, že právě emoce hrají naprosto zásadní roli v řešení této životní situace. Existují tři hlavní emoční stavy, které motivují většinu lidského jednání: strach, povinnost a zájem.

1. Nosnou emocí je strach a u člověka převládá pocit, že něco musí udělat

Strach působí jako vnější faktor motivace a obvykle je reakcí na hodnoty okolí či jiného člověka. V rozvodové situaci se často setkáváme s tímto typem jednání založeném na strachu, protože pohnutkou je obava: *co když mne připraví o děti, co když na mne zapomenou, co když jim o mně řeká špatné věci...*. Zdrojem strachu je negativní reakce druhého rodiče nebo dítěte. Proto i dohody, které vycházejí ze strachu, nemají dlouhé trvání a vedou k únikům, k hledání opatření či sankcí, jak minimalizovat tyto obavy.

2. Nosným stavem je smysl pro povinnost, závazek a u člověka převládá pocit, že by něco měl udělat

V situacích, kdy jsou rodičům předloženy jejich práva a povinnosti, kdy jsou nabádáni k plnění těchto povinností jak vůči sobě navzájem (informovanost), tak vůči dětem (např. výživné, kontakt), pak někteří vnímají, že je to povinnost, která vychází z jejich smyslu pro odpovědnost. Mnozí lidé dělají různé věci nikoli proto, že chtějí, ale protože cítí, že se k nim zavázali. U tohoto typu jednání chybí obvykle vřelost, zájem a tvořivost. Jako příklad lze využít fenomén otců tzv. disneylandského typu. Mají-li dítě jednou za čtrnáct dnů na víkend, jejich největší starostí je, jak dítě zabavit. Protože dítě by se u nich nemělo nudit, aby k nim chtělo jezdit i nadále.

3. Na úrovni zájmu k něčemu převládá u člověka pocit, že něco chce

Tato úroveň je optimálním východiskem pro mediaci a uzavření dohody. Proto se směřuje i v přípravě k mediaci k hledání potřeb a zájmů nejenom dětí, ale i rodičů, aby dohoda měla trvání a byla životaschopná a přinášela uspokojení.

Oslovil nás výrok, jehož autora neznáme a tímto se omlouváme za nedostatečnou citaci.

„Můžeš ve mně vyvolat nebo posílit můj vnitřní strach, tlak povinnosti – ale nebudu mít radost. Pokud mi však vyjádříš zájem a všimneš si mých potřeb s respektem, pocítím svou vlastní hodnotu, která ve mně probudí moji vnitřní motivaci. A navíc, pokud budu vnímat, že ti na mně záleží, prohloubí se náš vzájemný vztah.“

Shrnutí

Příprava k mediaci spočívá v porozumění klientovým postojům, potřebám a zájmům. Z toho vychází i jeho jednání. V motivování rodičů k jejich rodičovské odpovědnosti můžeme využít strach, povinnost nebo zájem. Ta poslední položka představuje tu nejhodnotnější a nejtrvalejší motivaci. Většina rodičů má zájem vidět své děti spokojené. A obdobně je to i od dětí vůči rodičům. Proto doprovázení rodin v rozvodové situaci potřebuje skloubit podporu, pomoc a v jisté míře i kontrolu.

Proces přípravy k mediaci a základní teoretická východiska k efektivní práci s klienty se staly předmětem filmů, technik a miniplakátů určených pro přímou práci s klienty, které jsou k dispozici v další kapitole.

4 TECHNIKY PRO PRÁCI S RODINOU (NEJEN) V PŘÍPRAVĚ K MEDIACI



Praktická rovina doprovázení spočívá v portfoliu metod, které slouží pracovníkovi OSPOD k zajištění práv a zájmu dítěte.

Jak jsme již upozorňovali v textu, v této části jsou k dispozici techniky, jak pro práci s rodiči, tak s dětmi. Neměli jsme v úmyslu čerpat z dalších zdrojů, proto zde předkládáme takové techniky, které jsou vytvořeny v rámci této metodiky. Rozhodně existují mnohé další publikace či zdroje, které přinášejí bohatou nabídku dalších technik, jak uvádíme v doporučené literatuře.

Tuto kapitolu si dovolíme rozdělit na tři části:

1. **techniky s pracovními listy pro práci s klienty**
2. **podklady pro pracovníka** (jedná se o baterie otázek pro zprávu o průběhu mediace, vzor mediační dohody)
3. **miniplakáty pro přímou práci s klienty**

Základní pravidla pro práci s klienty:

- Ujasněte si cíl, k čemu má daná technika sloužit.
- Vyberte si příslušnou techniku, ověřte si její zpracování sami na sobě.
- Změřte si, kolik času bude nutné dané technice věnovat.
- Motivujte vhodným způsobem klienta k zapojení tím, že mu představíte jeho osobní zisk z dané techniky (co tím získá klient?)
- Při zahájení práce klienta srozumitelně instruujte.
- V průběhu práce klienta povzbuzujte a případně nechejte komentovat jeho náhledy či názory.
- Součástí techniky je vždy reflexe a aplikace.
- S výstupy zacházejte s respektem.
- Cílem není splnění úkolu, ale uvědomění potřeb, důsledků či motivování k jednání.
- Pokud klient požádá, výstup mu okopírujte a předejte.
- U technik si postupně doplňujte další podněty, nápady využití, případně nová rizika a jak jste je vyřešili.
- Nevyvozujte rychlé závěry, spíše si z technik skládejte mozaiku poznatků.
- **Dělejte, co funguje, nedělejte, co nefunguje.**

Závěr



Příprava k mediaci významně souvisí s porozuměním klientovým potřebám a jeho motivům – co dělá a o co mu jde. Ze zkušenosti je patrné, že úporná společná jednání mohou spíše přispět k obranným pozicím, kdy rodiče potřebují obhájit svoji pravdu, svoje důvody a v mnoha případech i potrestat druhého rodiče za zklamání, které mu připravil. Nepopíráme, že někdy rozvod vyřeší neúnosnou rodinnou situaci, která je ohrožením bezpečí, zdraví a někdy i života. Z velké části však dochází v naší zemi k rozvodu díky ztrátě vztahového komfortu. Partneři se změnili, jsou jiní, než si představovali, jejich vztah se vyčerpává a nebuduje a v neposlední řadě společenské mínění nabízí, že rozvod je vlastně jednoduchou záležitostí. Zejména v období, kdy vztah prochází tzv. manželskou pubertou, která je zátěžová pro obě strany. Dá se říct, že kopíruje proces puberty a dospívání během psychosociálního vývoje člověka. Touha po autonomii, po rozletu, po svobodě, po uvolnění, ale také vývoj s akcentem na vlastní schopnosti a rozvoj osobního potenciálu. Zvýšená kritičnost a ztráta nadšení jsou průvodními znaky tzv. párové koroze. K tomu účelu je popsán i proces vztahové údržby. Zabýváme-li se však v této metodice situací rozpadu partnerství, pak je na místě podpora rodičovského páru, edukace a poradenství v oblasti jejich rodičovské odpovědnosti, dovednosti porozvodové komunikace a podpory rodičovského vztahu.

V nejlepším zájmu dítěte
(metodika)

Cíl:	uvědomění potřeb dětí a aplikace v rozhodovacích procesech
Zadání:	Vaše dítě má potřeby jako každé další jiné dítě a také své specifické, protože je právě vaše. Pokud se rozhodujete, vezměte v úvahu jeho potřeby. Lze se inspirovat potřebami, které jsou uvedeny zde v pracovním listu.
Věk: rodiče Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list, tužka	

Postup:

- napište předmět jednání (např. volba školy)
- napište vaše stanoviska, argumenty pro řešení (jako rodiče)

Vztahujte navrhované řešení k daným oblastem potřeb dítěte. Např., *když zvolíme školu XY, jak to přispěje naší Verunce k přiměřenému množství, kvalitě a rozmanitosti podnětů? Když ji bude vyzvedávat ze školy každý den někdo jiný,... jak to přispěje k její potřebě předvídatelnosti?* Atd.

Průběh a podpůrné otázky:

- U které otázky jste cítili uspokojení, že danou oblast má vaše dítě plně saturovanou? Čím je to dáno?
- U které otázky jste přehodnotili navrhované řešení? Z jakého důvodu?
- Kterou z potřeb dítěte považujete v současné chvíli za ohroženou? K čemu to vede? Jak s tím naložíte?

Reflexe:

- Nakolik se ve vašem rozhodování objevují skutečné potřeby a zájmy dítěte?

Aplikace:

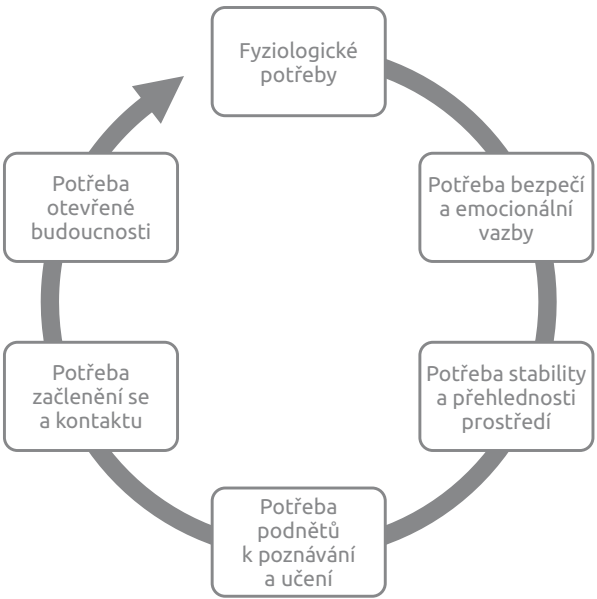
- V jaké oblasti ve vašem konkrétním případě je pro vás těžké vzít v úvahu potřeby dítěte a proč?

Rizika a jejich zvládnutí:

- Absence empatie: možnost hraní rolí, např. židličková metoda (prožitek)
- Obavy z nenaplněných potřeb: představení zdrojů, kladných i záporných důsledků
- Bagatelizace potřeb dítěte: přenesení a potvrzení odpovědnosti rodiče/odkaz na plakát, rodičovská odpovědnost

V nejlepším zájmu dítěte
(pracovní list)

Zadání:	Vaše dítě má potřeby jako každé další jiné dítě a také své specifické, protože je právě vaše. Pokud se rozhodujete, vezměte v úvahu jeho potřeby. Lze se inspirovat potřebami, které jsou uvedeny zde v pracovním listu.
Postup:	- napište předmět jednání (např. volba školy) - napište vaše stanoviska, argumenty pro řešení (jako rodiče) - vztahujte navrhované řešení k daným oblastem potřeb dítěte. Např. <i>když zvolíme školu XY, jak to přispěje naší Verunce k přiměřenému množství, kvalitě a rozmanitosti podnětů? Když ji bude vyzvedávat ze školy každý den někdo jiný... jak to přispěje k její potřebě předvídatelnosti?</i> Atd.



O čem jednáme?

Co je cílem?

Jaké jsou návrhy?
.....
.....

Jak přispějí k naplnění potřeb naší dcery - našeho syna?
.....

Co je potřeba udělat?
.....
.....

Technika dvou polí
(metodika)

Cíl:	uvědomění potřeb dětí v aktuální situaci jako východisko pro hledání řešení
Zadání:	1. Napište (oba rodiče) aktuální potřeby vašich dětí - co vnímáte, že v daném životním období nejvíce potřebují 2. Vyměňte si pracovní list, u tabule a podtrhněte to, s čím souhlasíte v návrhu druhého rodiče 3. Shodné potřeby sepište, přiřaďte počet bodů dle důležitosti (1–5, 1= nejméně důležité, 5= nejvíce důležité), sečtěte a vydělte dvěma a sestavte potřeby pořadí důležitosti 4. Ke každému bodu se vyjádřete, jak můžete naplnit vy, jak druhý rodič, případně kdo další? 5. Napište, podle čeho poznáte, že aktuální potřeba je sycená?
Věk: rodiče Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list vytisknout 2x, tužka, tabule a fix	

Průběh a podpůrné otázky:

1. U které otázky jste cítili uspokojení, že danou oblast má vaše dítě plně saturovanou? Čím je to dáno?

- Reflexe:
- Shodli jste se? Na základě čeho?
 - Jak na vás působí, že své dítě znáte a snažíte se oba o jeho prospěch?
 - Co jste si při této technice uvědomili?

- Aplikace:
- V jakých situacích ji můžete využít sami?
 - Jak s tímto zjištěním naložíte? Čím začnete? Jak sdělíte dítěti, k čemu jste dospěli?

- Rizika a jejich zvládnutí:
- Absence shody: hledání zastřešujícího pojmu
 - Sebeprosazení: možnost hraní rolí, např. židličková metoda (prožitek)
 - Paralýza v procesu: vrátit se do bodu, kde ještě byla shoda
 - Trvání na pozicích: dešifrování zájmů

Technika dvou polí
(pracovní list)

Zadání:	1. Napište (oba rodiče) aktuální potřeby vašich dětí - co vnímáte, že v daném životním období nejvíce potřebují? Stačí 5 zásadních potřeb (pro každé dítě zvlášť) 2. Vyměňte si pracovní list, u tabule a podtrhněte to, s čím souhlasíte v návrhu druhého rodiče 3. Shodné potřeby sepište, přiřaďte počet bodů dle důležitosti (1–5, 1= nejméně důležité, 5= nejvíce důležité), sečtěte a vydělte dvěma a sestavte potřeby pořadí důležitosti 4. Ke každému bodu se vyjádřete, jak můžete naplnit vy, jak druhý rodič, případně kdo další? 5. Napište, podle čeho poznáte, že aktuální potřeba je sycená?		
---------	--	--	--

Jméno 1. dítěte:		Jméno 2. dítěte:	
otec	matka	matka	otec

Shodné potřeby (v pořadí důležitosti); Jak zajistí otec? Jak zajistí matka?

1

2

3

4

5

Podle čeho poznáme, že je naše „ v pořádku“?

Rodinné puzzle

(metodika)

Cíl:	mapování potřeb a názoru dítěte na porozvodové uspořádání z hlediska změny v rodinné situaci vlivem rozchodu rodičů
Zadání:	Prohlédni si obrázky. Je na nich zobrazena rodina, kdy se táta s mámou rozcházejí. Mají dvě děti Honzíka a Klárku. Potřebují poradit, co by bylo pro Honzíka a pro Klárku nejlepší. Nechtějí jim ublížit, proto přemýšlejí, co udělat. Co bys jim poradil?
Věk: 9 let a výše Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list, tužka (případně rozstříhaná předloha na jednotlivé obrázky)	

Průběh a podpůrné otázky:

1. Co je podle tebe na jednotlivých obrázcích vyjádřeno?
2. Zkus seřadit obrázky tak, kdy je podle tebe Honzíkovi a Klárce nejlépe a kdy je jim asi nejhůře.

Průběh techniky může klient slovně volně komentovat. Při jednotlivých řešeních je vhodné pokládat otázky např.

- Co by toto řešení přineslo Honzíkovi, co Klárce?
- Co by toto řešení znamenalo pro tátu? Co pro mámu?
- Co by pro toto řešení musela udělat máma a co táta? Co Honzík a co Klárka?
- Jaké řešení by bylo ještě možné, o kterém rodiče zatím nepřemýšleli?

Reflexe:

- Co pro vás představovalo grafické vyjádření jednotlivých variant řešení?
- Jaké emoce jste u jednotlivých obrazů prožívali?
- V jaké roli vám bylo nejlépe, v jaké nejhůře?
- V čem má tato technika přínos pro vaše rozhodování?
- Komu byste pomohli a jak konkrétně?

Aplikace:

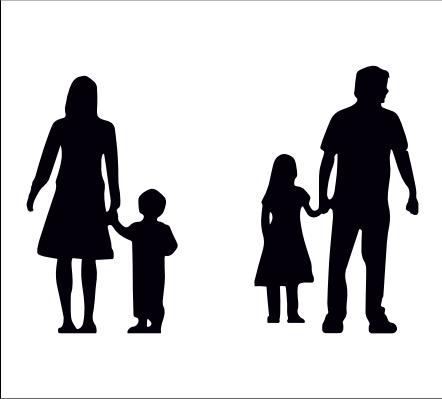
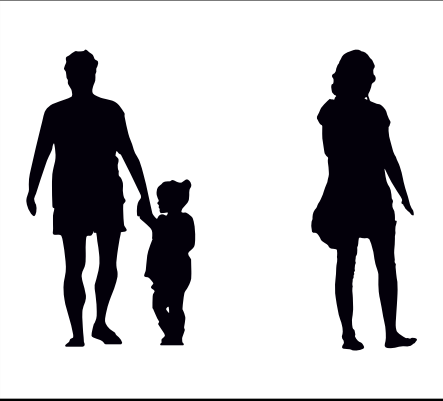
- Náhled na aktuální postoje klienta k volbě porozvodového uspořádání v zájmu dětí

Rizika a jejich zvládnutí:

- Klient se nezapojuje: zrcadlit obtížnost a podobu s vlastní situací
- Klient prosazuje bezohledné řešení: doptávat se vhodnými otázkami na zájem, motivy (zklamání, pomsta, výhody, strach aj.)
- Dítě zařadí variantu – bylo by lepší, kdyby to nebylo: doptávat se vhodnými otázkami na motivy (zklamání, pomsta, výhody, strach aj.)

Rodinné puzzle

(pracovní list)

Zadání:	Prohlédni si obrázky. Je na nich zobrazena rodina, kdy se táta s mámou rozcházejí. Mají dvě děti, Honzíka a Klárku. Potřebují poradit, co by bylo pro Honzíka a pro Klárku nejlepší. Nechtějí jim ublížit, proto přemýšlejí, co udělat. Co bys jim poradil? Můžeš k jednotlivým možnostem přiřadit smajlíka podle toho, jak dané řešení vnímáš.	
		
		
		

Terč potřeb
(metodika)

Cíl:	mapování aktuálních potřeb v porozvodovém uspořádání z hlediska změny v rodinné situaci vlivem rozchodu rodičů
Zadání:	Do jednotlivých segmentů terče vybarvi počet dílků v dané oblasti, podle toho, jak vnímáš naplnění dané potřeby. Od středu nejméně uspokojené, k vnějšímu okraji nejvíce uspokojené. Pole můžeš podle potřeby ještě rozdělit na dvě – konkrétní a psychosociální úroveň – podle vysvětlení uvedeného níže.
Věk: 14 let a výše Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list, tužka, pastelky	

Každý z lidí potřebuje pro svoji spokojenost mít naplněné potřeby. V této technice se zabýváme 5 potřebami a vysvětlím, o jaké se jedná. Potřebují je mít naplněné jak děti, tak dospělí. Potřeba místa znamená mít třeba svoji postel, svůj koutek, zkrátka svůj domov. Znamená to taky někomu patřit. Potřeba sycení znamená, že se o nás dobře pečuje (máme co jíst, pít), děti si mohou hrát a dospělí pracovat a mít i čas na odpočinek, víme o tom, co se děje pro nás důležitého – mám informace, a také, že máme někoho, kdo nás má rád a dává nám to najevo. Potřeba ochrany znamená, že se cítíme dobře tam, kde jsme a s tím, s kým jsme. Pro děti to znamená, že se cítí dobře u rodičů, protože je ochrání. Pro rodiče to znamená, že jsou sami schopni zajistit bezpečí pro sebe i pro děti. Potřeba podpory znamená, že se člověk cítí přijímaný a ví, že mu druzí fandí, že ho podporují, oceňují a že při něm stojí. Potřeba limitů znamená, že se orientujeme v tom, co se děje, kdo za co zodpovídá, znamená i předvídatelnost, co nás čeká – režim dne, týdne, ale také spolehlivost ve slibech. Mimo jiné to také znamená, co je moje, a co moje není, čeho už je dost a co nám chybí.

Průběh a podpůrné otázky (formulujte podle konkrétního klienta – dospívající, rodič):

1. Která z potřeb je u vás nasycená nejvíc, čím a kým konkrétně? Jaký to má dopad?
2. Která z potřeb je u vás naplněná nejméně a co je příčinou? Jaký to má dopad? Co konkrétně by tuto situaci mohlo změnit?
3. Zkus se vcítit do ostatních členů rodiny. Jak mají jednotlivé potřeby naplněné nebo „hladové“? Co by přispělo k jejich spokojenosti?

Reflexe:

1. Co pro vás představovalo grafické vyjádření jednotlivých potřeb vás a členů vaší rodiny? Jaké emoce jste u jednotlivých obrazů prožívali?
2. V čem má tato technika přínos pro vaše rozhodování?
3. Komu byste pomohli a jak konkrétně?

Aplikace:

- Náhled na aktuální potřeby jednotlivých členů rodiny. Porozumění chování, které může vycházet z neuspokojených potřeb klienta. Podklad pro další rozhodování v zájmu dětí.

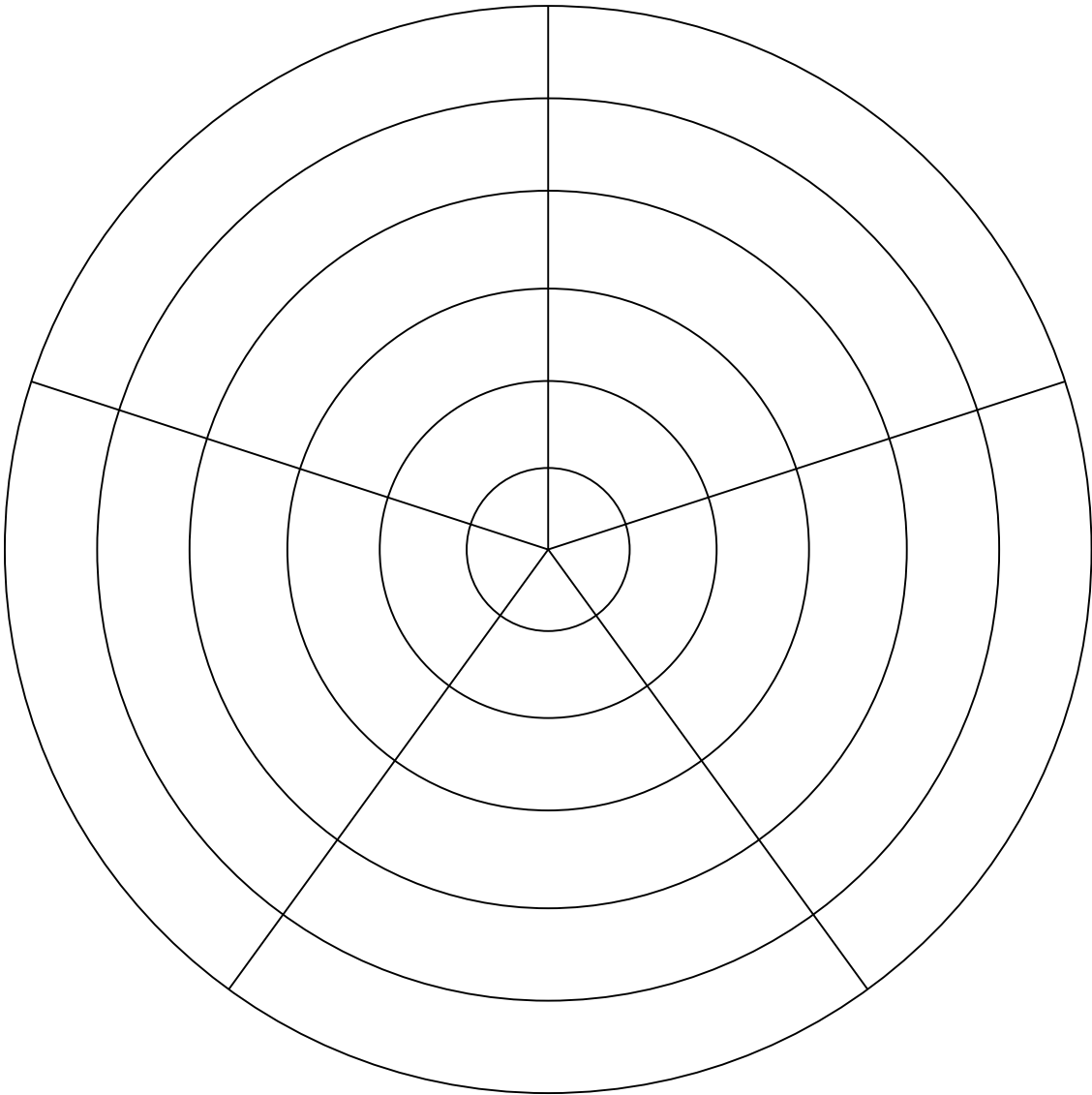
Rizika a jejich zvládnutí:

- Klient se nezapojuje: zrcadlit obtížnost a podobu s vlastní situací
- Klient nevnímá potřeby druhých: představovat konkrétní situace a zrcadlit možnosti narušení jednotlivých potřeb
- Klient podhodnocuje nebo nadhodnocuje míru potřeb – doptávat se vhodnými otázkami, z čeho vychází a k čemu to u něho samotného vede

Terč potřeb
(pracovní list)

Zadání:	Do jednotlivých segmentů terče napište potřebu místa, sycení, ochrany, podpory, limitů. Upřesněte, co daná kategorie pro vás konkrétně znamená. V každém segmentu vybarvěte počet dílků v dané oblasti, podle toho, jak vnímáte naplnění dané potřeby. Od středu - nejméně uspokojené - k vnějšímu okraji - nejvíce uspokojené. Pole můžete podle potřeby ještě rozdělit na dvě – konkrétní a psychosociální úroveň – podle sděleného vysvětlení. Jednotlivé položky můžete komentovat.
---------	--

Grafické znázornění:



Komunikace v rodině

(metodika)

Cíl:	podpora konstruktivní a popisné komunikace
Zadání:	Podle obrázků můžeš odhadnout, jak se spolu lidé baví, jak komunikují. Do bublin můžeš napsat, o čem si asi povídají nebo možná o čem mlčí. I to je komunikace ☺. A doplň, jaká emoce tě k této komunikaci napadá (můžeš vyjádřit smajlíky). Jednotlivé pozice lze i zahrát.
Věk: 8 let a výše Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list, tužka	

Průběh a podpůrné otázky:

1. U kterého z obrázků se ty sám cítíš dobře? Z jakého důvodu? Pokud to znáš, s kým tento způsob komunikace probíhá a k čemu vede?
2. U kterého z obrázků se ty sám necítíš dobře? Z jakého důvodu? Pokud to znáš, s kým tento způsob komunikace probíhá a k čemu vede?
3. V jakých pozicích se nacházíte ve vaší rodině – kdo s kým, možná z jakého důvodu a co bývá obsahem této komunikace, v jaké probíhá atmosféře?

Reflexe:

- Všimli jste si, že lidé, kteří spolu komunikují dobře, ale i zle – jsou blízko u sebe? Se kterými emocemi v rámci komunikace se potýkáte, s kým konkrétně a co je důvodem?

Aplikace:

- V čem konkrétně a s kým potřebujete změnit komunikační pozice?

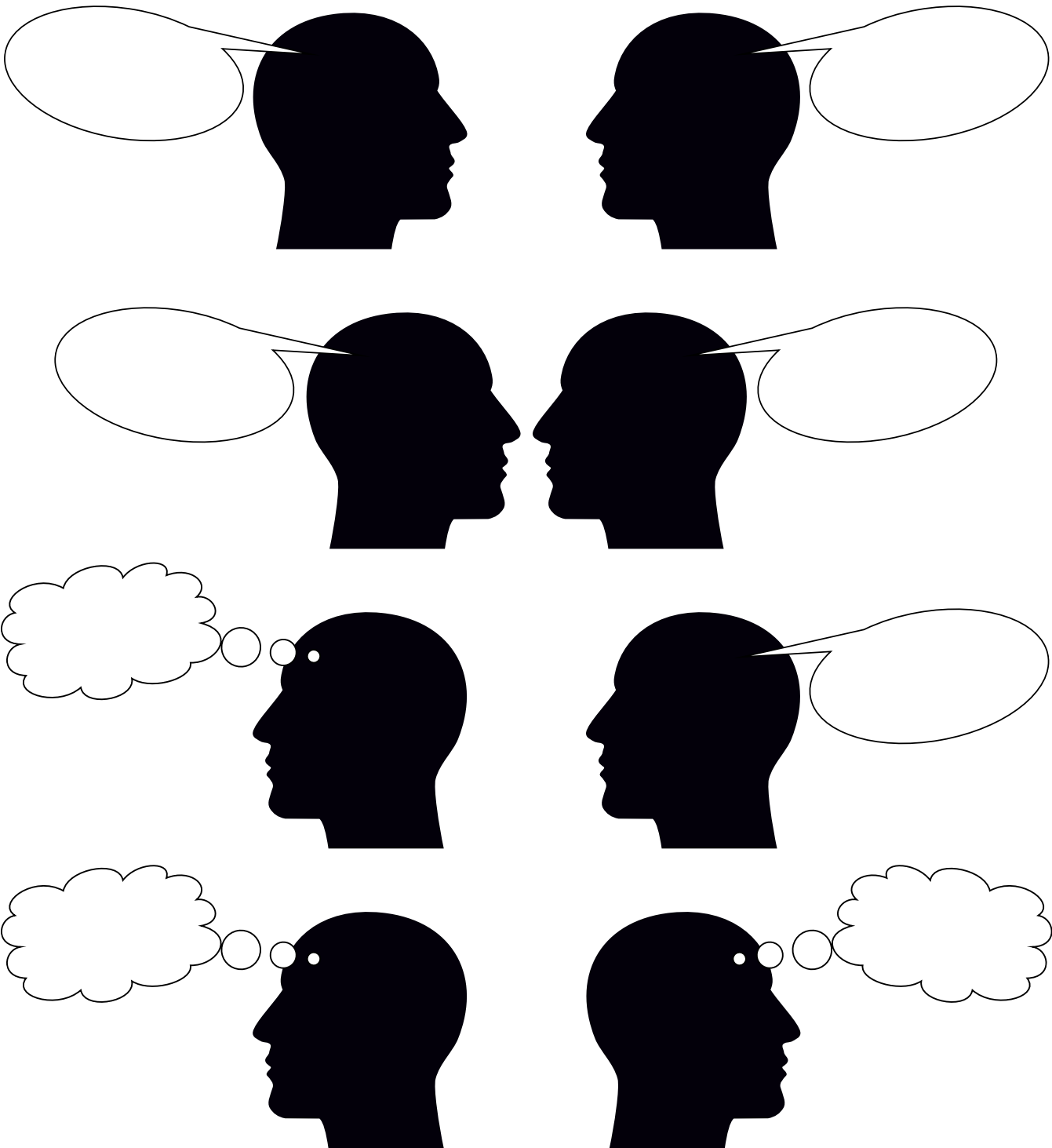
Rizika a jejich zvládnutí:

- Černobílé vidění: já chci, on nechce... hledání způsobu, možností
- Komunikace ve vypjatých emocích: naučit ich formu - já sdělení, zrcadlení
- Nekomunikace: o čem se mlčí?

Komunikace v rodině

(pracovní list)

Zadání:	Podle obrázků můžeš odhadnout, jak se spolu lidé baví, jak komunikují. Do bublin můžeš napsat, o čem si asi povídají nebo možná o čem mlčí. I to je komunikace ☺. A doplň, jaká emoce tě k této komunikaci napadá (můžeš vyjádřit smajlíky). Jednotlivé pozice lze i zahrát. Anebo můžeš doplnit jména osob z vaší rodiny a dopsat jejich komunikaci.
---------	---



Poznámka: Z jakého důvodu se změnil tvar bubliny? Co to může znamenat?

Otázky a otazníky
(metodika)

Cíl:	zjištění potřeb a názorů dítěte a zúčastněných stran
Zadání:	Vytvořte herní pole očíslované od 1 do 15 (šachovnice). Mějte vytvořené sady 15 otázek podle toho, co potřebujete otevřít za téma. Hráč řekne číslo, a vy ze seznamu položíte otázku. Do hry se zapojují všichni zúčastnění, včetně pracovníka.
Věk: 8 let a výše Časová náročnost: 20–25 min. Pomůcky a příprava: otázky zpracované na kartičky, záznamový arch, tužka (lze vytisknout, rozstříhat a dát do krabice a vytahovat po jedné)	

Průběh a podpůrné otázky:

- Při volbě některé otázky klient nemusí odpovídat. Tu otázku odložíte bokem, můžete se k ní vrátit, nebo ji nechat nezodpovězenou.

Reflexe:

- Která z otázek byla nejméně příjemná?
- Co pro vás bylo překvapující zjištění?
- Kterou otázku byste doplnil?
- Při které otázce jste se cítil nepříjemně?

Aplikace:

- Náhled na aktuální postoje a situaci klienta a hledání jeho zdrojů. Může se využít při přípravě k mediaci nebo v rámci další fáze asistovaných kontaktů.

Rizika a jejich zvládnutí:

- Klient nehraje – respektovat a zvolit jinou formu
- Klient si dělá legraci – využít a proměnit jednu etapu hry na nejláznivější odpovědi, pak zvolit etapu pravda – lež, a posléze např. část stěžejních otázek
- Klient reaguje emotivně na sdělení – zrcadlit, případně zklidnit

Otázky a otazníky

Co máš doma nejraději?	Co bys chtěl změnit na mamce?
Co tě doma nejvíc štve?	Co bys chtěl změnit na tatškovi?
Co máš nejraději na mamce?	Co bys chtěl změnit na sourozenci?
Co máš nejraději na tatškovi?	Co bys chtěl změnit na dědovi (babičce)?
Co máš nejraději na sourozenci?	Kde se cítíš úplně nejlíp?
Co se ti líbí na dědovi (babičce)?	Kde se ti nelíbí?
Kdo všechno k tobě patří?	V kom máš největší oporu?
Co je pro tebe nejhezčí rodinný zážitek?	Jak by vypadal tvůj nejbáječnější den?
Co byl pro tebe nejsmutnější rodinný zážitek?	Komu nejvíc věříš?
Kdy ti chyběl tvůj sourozenec nejvíc?	Co bys nechtěl, aby se znovu opakovalo?
Komu vůbec nevěříš?	Co bys nejvíc přál mamce?
Kdy jsi zažil největší smutek?	Co bys nejvíc přál tatškovi?
Kdo tě nejvíc zklamal?	Proč děti lžou?
Kdy jsi zažil největší strach?	Proč lžou dospělí?
Kdy jsi zažil největší radost?	Co bys nejvíc přál dědovi?
Co se nejvíc líbí tatškovi?	Co si mamka nepřeje?
Co by mamce udělalo největší radost?	Kdo mamku chrání úplně nejvíc?
Co bys přál tatškovi?	Co bys mamce fakt nepřál?
Co bys tatškovi fakt nepřál?	Co bys přál sám sobě úplně nejvíc?
O čem se u vás doma nejvíce mluví?	O čem se u vás doma skoro nemluví?
Čeho se tatka nejvíc bojí?	Čeho se mamka nejvíc bojí?
S kým se cítíš nejlíp?	Kdo tě nejvíc štve?
Co nechceš, aby druzí věděli?	Kdo tě ještě nikdy nezklamal?
Co bys chtěl, aby někdo řekl tvé mamce a tatškovi?	Koho mamka poslechne?
Koho tatka poslechne?	Co tě nejvíc překvapilo?
Po čem se ti nejvíc stýská?	Kdo by nejvíc potřeboval pomoc?
Kde jsi jedl nejlepší jídlo a s kým?	Koho důležitého bys pozval na slavnostní večeři?
Kdo by tě nejlépe ochránil?	Kterou věc nosíš skoro pořád s sebou?
Máš nějakou oblíbenou věc jako talisman? Kam si ji bereš?	Kdybys mohl být nějakou věcí, co by to bylo?

Dopis plný emocí

(metodika)

Cíl:	rozpoznání a rozlišení vlastních emocí, jejich vyjádření, případně kultivace, posílení motivace k vyjádření potřeb, k vyjednávání
Zadání:	Pro pracovníka: Vnímáte-li, že klient uvízl v neustálém stěžování, nadání či sebelítosti, je vhodné se jeho emocím věnovat. Jsou totiž nositeli (podkladem) jeho chování. Vyjmenujte emoce uvedené v pracovním listu: hněv (vztek), smutek, strach, lítost, radost (láska), mohu být i další, které klient vnímá (většinou jsou složené z těch základních – odpor, znechucení, zklamání aj.). Pro klienta: Postupujte podle jednotlivých bloků a vyjádřete své myšlenky spojené s představenými emocemi. Tento dopis můžete, ale také nemusíte odeslat. Je ověřené, že už samotné vyjádření účinně minimalizuje emoční rozladění a vytváří příznivější podmínky pro jednání.
Věk: 10 let a výše Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list, tužka	

Průběh a podpůrné otázky:

- Chcete komentovat, co píšete?
- Chcete se tím zabývat doma?
- Bylo by pro vás přijatelné takový dopis poslat expartnerovi?
- Jakou byste čekal/a reakci z jeho strany?

Reflexe:

- Která z emocí se objevuje v největší míře?
- Co je pro vás v této technice prospěšné?
- Kterou emoci byste doplnil?
- Při které otázce - emoci jste se cítil nepříjemně?

Aplikace:

- Náhled na aktuální postoje a situaci klienta a hledání jeho zdrojů. Může se využít při přípravě k mediaci. Náhled na emoční prožívání přispívá ke snížení napětí, ventiluje emoce přijatelným způsobem, konkretizuje události a v neposlední řadě nabízí širší pohled na události – případně minimalizuje černobílé vidění).

Rizika a jejich zvládnutí:

- Klient odmítá respektovat a zvolit jinou formu
- Klient nenachází jiné emoce, než jednu – zrcadlit, konkretizovat, přerámcovat
- Klient reaguje emotivně na sdělení – zrcadlit, případně zklidnit

Dopis plný emocí

(pracovní list)

Zadání:	Postupujte podle jednotlivých bloků a vyjádřete své myšlenky spojené s představenými emocemi. Tento dopis můžete, ale také nemusíte odeslat. Je ověřené, že už samotné vyjádření účinně minimalizuje emoční rozladění a vytváří příznivější podmínky pro jednání.
HNĚV: (zlobí mě, štvě mě, vzteká mě, zuřím, když...)	
SMUTEK: (je mi smutno, jsem smutný, stýská se mi...)	
STRACH: (mám strach, děsí mě, bojím se...)	
LÍTOST: (je mi líto, lituji...)	
LÁSKA (radost): (mám rád, mám radost, těší mě, miluji, dělá mi dobře)	
P.S.: Co od tebe potřebuji slyšet	

Co hledám a co mě zlobí
(metodika)

Cíl:	porozumění tomu, proč klient trvá na některých svých požadavcích a jiné „neřeší“
Zadání:	Představte klientovi 6 motivačních potřeb: jistota, rozmanitost, důležitost, projevy přízně, růst, přínos. Pokud oba uvízli v nesouladu, pak je možné, že jeden druhému znemožňuje naplnění jeho základního směřování (kdo potřebuje jistotu, chce, aby měl informace, aby byl dodržovaný čas atd.)
Věk: 15 let a výše Časová náročnost: 20 min. Pomůcky a příprava: pracovní list, tužka	

Toto hledáme/to potřebujeme	Tomuto unikáme / to nás zlobí
jistota	nejistota
rozmanitost	stereotyp
důležitost	znevažování
projevy přízně	odmítání
růst	stagnace
přínos	zbytečnost

Průběh a podpůrné otázky:

- Co si představíte pod pojmem... – věnovat se jednotlivým pojmům a nalézt vlastní obsah.
- Kdy zažíváte pohodu? Kde? Co ji přináší?
- Co vás naopak nejvíce a nejčastěji zlobí? Jaká je vaše reakce? Jaká je odezva druhé strany?
- Co konkrétně byste potřeboval jinak? Co by vám to přineslo? Jak se lze dopracovat ke spokojenosti v dané oblasti? Co nejmenšího by přispělo k tomu, co potřebujete?

Reflexe:

- Co je pro vás v této technice prospěšné?
- V čem může spočívat vaše „zaseknutí“ nebo neschopnost domluvit se s druhým rodičem, dítětem?

Aplikace:

- Náhled na aktuální postoje a situaci klienta a hledání jeho zdrojů. Může se využít při přípravě k mediaci.

Rizika a jejich zvládnutí:

- Klient odmítá potřeby druhého – přerámcovat, uvádět příklady

Co hledám a co mě zlobí
(pracovní list)

Zadání:	Co si představíte pod jednotlivými pojmy? Vyberte jednu až dvě pro vás naprosto zásadní. Jsou ve vašem kontaktu v rodině (s expartnerem, s dítětem) naplňované? Vyznačte křížkem na stupnici, k jakému pólu se naplňování daných potřeb spíše blíží, zda k pojmům vpravo, nebo vlevo. Můžete využít pro každého člena rodiny zvlášť, případně současného partnera.
----------------	--

Zadání: Co si představíte pod jednotlivými pojmy? Vyberte jednu až dvě pro vás naprosto zásadní. Jsou ve vašem kontaktu v rodině (s expartnerem, s dítětem) naplňované? Vyznačte křížkem na stupnici, k jakému pólu se naplňování daných potřeb spíše blíží, zda k pojmům vpravo, nebo vlevo. Můžete využít pro každého člena rodiny zvlášť, případně současného partnera.

Já

Toto hledáme/to potřebujeme						Tomuto unikáme / to nás zlobí
jistota						nejistota
rozmanitost						stereotyp
důležitost						znevažování
projevy přízně						odmítání
růst						stagnace
přínos						zbytečnost

Expartner

Toto hledáme/to potřebujeme						Tomuto unikáme / to nás zlobí
jistota						nejistota
rozmanitost						stereotyp
důležitost						znevažování
projevy přízně						odmítání
růst						stagnace
přínos						zbytečnost

Dítě

Toto hledáme/to potřebujeme						Tomuto unikáme / to nás zlobí
jistota						nejistota
rozmanitost						stereotyp
důležitost						znevažování
projevy přízně						odmítání
růst						stagnace
přínos						zbytečnost

Zjistěte, kdo v jaké míře k jejich naplnění přispívá a čím, a kdo naopak jejich naplnění blokuje či znemožňuje a čím konkrétně.

Na základě zjištění můžete lépe formulovat body dohody.

RODIČOVSKÝ PLÁN PÉČE O DÍTĚ V POROZVODOVÉ SITUACI

(<http://portal.justice.cz>)

Při sestavování rodičovského plánu je dobré mít na paměti, že **ze zákona rodičovská odpovědnost náleží stejně oběma rodičům, je přitom lhostejné, který z nich má dítě v péči (ať již na základě jejich dohody nebo rozhodnutí soudu). Rodičovskou odpovědnost mají rodiče vykonávat ve shodě (jejich postavení je rovnocenné) a v souladu se zájmy dítěte.** V zájmu dítěte přitom je, aby se **na jeho výchově podíleli oba rodiče, neboť potřebuje jejich lásku a přízeň, a to bez ohledu na skutečnost, že rodiče společně nežijí.**

Vstupní otázky:

1. Co konkrétně je v současné době největší potřebou vašich dětí? Vyberte max. 3 potřeby.
2. Které vlastní pozitivní vlastnosti můžete nabídnout pro následnou porozvodovou komunikaci s druhým rodičem v zájmu vašich dětí?
3. Vyjmenujte, na kterých pozitivních vlastnostech lze stavět následnou komunikaci s expartnerem, druhým rodičem?
4. Co považujete za nejsnáze řešitelné? Na čem se shodnete?
5. Jste schopni o následujících oblastech komunikovat spolu? Každý zvlášť a poté si vyměnit své komentáře? Za účasti mediátora?
6. Co považujete ve vaší následné komunikaci za minimální, skutečně minimální cíl?
7. Co by uvítali vaše děti jako váš minimální, skutečně minimální porozvodový cíl ve společné odpovědnosti vůči nim?

I. Potřeby dítěte (konkrétně pro každé dítě)

1. Co považujete v současné době za aktuální potřeby dítěte?
2. Jak tyto potřeby můžete zajistit vy?
3. Jak druhý rodič?
4. Kdo další, jak a proč?
5. Ve kterých oblastech výchovy máte jako rodiče dítěte shodné postoje?
6. Jak je realizujete vy?
7. Jak je realizuje druhý rodič?
8. V jaké míře se o těchto skutečnostech vzájemně informujete?
9. Ve kterých oblastech výchovy máte rozdílné postoje?
10. V jaké míře se o těchto skutečnostech vzájemně informujete?
11. Jak se tyto rozdílné postoje promítají do života vašeho dítěte?
12. Mluví dítě před vámi o druhém rodiči?

13. Pokud ano, jak či o čem?
14. Pokud ne, jaký má k tomu důvod?
15. Jak se vzájemně informujete o sděleních dítěte?
16. Mluvíte před dítětem či s dítětem o druhém rodiči?
17. Pokud ano, v jakých oblastech? Co z toho vyplývá pro dítě?
18. Pokud ne, co vás k tomu vede? Co z toho vyplývá pro dítě?
19. Vyskytují se v kontaktu s rodičem okolnosti, které je nutno vzít v úvahu?
20. V čem konkrétně mají dopad na dítě?
21. Jak tyto situace řešíte?
22. Kdo další je zaangażovaný do péče o dítě? V jaké oblasti?
23. Objevují se u dítěte nějaké zvláštnosti před - při a po kontaktu s druhým rodičem?
24. Jak na to reagujete?
25. Jakým způsobem o tom informujete druhého rodiče?
26. Jak na vaše sdělení reaguje dítě?
27. Využíváte pro dítě odborné služby?
28. Pokud ano, jak se na tom podílí druhý rodič?
29. Pokud ne, vnímáte, že je potřeba?
30. Co materiálního potřebuje či chce dítě mít u sebe jako osobní (přenosnou) věc při střídání prostředí rodičů?
31. Jak na to reagujete vy?
32. Jak druhý rodič?

II. Bydliště

1. Máte-li více než jedno dítě, je pro vás důležité, aby vyrůstaly společně?
2. Preferujete střídavou péči? Pokud ano, jaké předpoklady k tomuto kroku máte vy, jaké druhý rodič? Případně, na čem se ještě potřebujete dohodnout?
3. Nebo si myslíte, že děti by v první řadě měly žít s vámi nebo s druhým rodičem?
4. Pokud by měly žít s vámi, jak zajistíte, aby jim zůstal zachovaný vztah i s druhým rodičem a aby s ním mohly trávit čas?
5. Pokud by děti měly žít v první řadě s druhým rodičem, jak byste očekával/a, že zajistí, aby dětem zůstal zachovaný vztah s vámi, a že děti s vámi budou trávit čas?
6. Než budou děti dospělé, plánuje žít na stejném místě?
7. Kdybyste se chtěli odstěhovat, tak kam?
8. Přejete si uzavřít s druhým rodičem dohodu, že do doby, než budou děti dospělé, tak budete žít na stejných místech? Případně dohodu o tom, jak daleko se jeden z vás může odstěhovat?

III. Kontakt a komunikace dětí a rodičů

1. Budou-li děti ve vaší péči, kdy by měly trávit čas s druhým rodičem? O víkendech? V pracovních dnech? I přes noc? Jindy?
2. Budou-li děti v péči druhého rodiče, kdy by měly trávit čas s vámi? O víkendech? V pracovních dnech? I přes noc? Jindy?
3. Jakým způsobem bude zajištěno předávání dětí?
4. Jakým způsobem zajistit klidný průběh předávání?
5. Kolik času by děti měly trávit komunikací (telefon, SMS, e-mail, videohovor, chat...) s druhým rodičem, když jsou s vámi?
6. Jaká by měla být frekvence a délka takové komunikace?
7. Chcete, aby pro komunikaci s druhým rodičem bylo nastaveno pevné pravidlo, nebo může být spontánní?
8. Kdo bude dítěti platit náklady na telefon?
9. Pokud bude nutné pohlídat děti v době, kdy budou u vás, budete s žádostí nejdříve oslovovat druhého rodiče?
10. Pokud ano, jakou formou o pohlídání požádáte a jak dlouho předem?
11. Pokud jsou bydliště rodičů natolik vzdálená, že s cestou dětí od jednoho k druhému jsou spojené náklady, kdo je bude platit?
12. Pokud žijete ve společné domácnosti s nerodičem dítěte, jaký je vztah dítěte k němu? A jeho vztah k dítěti? Jak se o něm vyjadřuje dítě před druhým rodičem?

IV. Komunikace rodičů

1. Je pravděpodobné, že váš rozchod nebo rozvod je doprovázen partnerským konfliktem (s různou mírou intenzity), se kterým často souvisí komunikační problémy; existují podle vás problémy, které brání nebo ztěžují vypracování rodičovského plánu?
2. Pokud ano, v čem je spatřujete?
3. Jakým způsobem chcete být nejraději s druhým rodičem v kontaktu?
4. Osobní kontakt? Telefon doma? Telefon v práci? E-mail? Prostřednictvím třetí osoby? Jiným?
5. Napadají vás nějaká omezení, která by měla být dodržována při komunikaci s druhým rodičem?
6. Napadají vás témata, kterým se při komunikaci s druhým rodičem chcete vyhnout?
7. Souhlasíte s tím, že nebudete druhého rodiče kritizovat před dětmi?
8. Souhlasíte s tím, že nebudete vaše děti využívat jako prostředníky při komunikaci s druhým rodičem?
9. Souhlasíte s tím, že o problémech, které byly nebo jsou ve vašem vztahu s druhým rodičem, nebudete hovořit s dětmi?
10. Jsou ještě další věci, na kterých se chcete domluvit?

V. Přání dítěte

1. Jak budete informovat druhého rodiče o přáních dítěte?
2. Pokud jsou vůči druhému rodiči odmítavé, jak budete o této otázce komunikovat?
3. Pokud bude dítě odmítat kontakt s druhým rodičem, jak budete postupovat?
4. Pokud bude dítě odmítat kontakt s vámi, jak budete postupovat?
5. Jak budete reagovat na protichůdná přání či sdělení dítěte (u otce ve prospěch otce, u matky ve prospěch matky)?
6. Jak budete druhého rodiče informovat o tzv. nesplnitelných přáních dítěte?
7. Co považujete jako rodiče u dítěte za ohrožení a jak dáte druhému rodiči o této skutečnosti (nebo signálech) vědět? (např. odmítání příjmu potravy, šikana (agresor i oběť), deprese, závadná parta, předčasný sexuální život, promiskuita, experimentování s drogami, kouření, alkohol, sebepoškozování, příp. co jiného?)

VI. Školská zařízení

1. Navštěvují již vaše děti nějaké školské zařízení?
2. Pokud ano, mají ve stávajícím školském zařízení zůstat?
3. Pokud ne, jaké školské zařízení a v jakém místě by měly navštěvovat (MŠ, ZŠ, LŠU)?
4. Budou-li děti ve vaší péči, jak zajistíte, aby měl druhý rodič informace o jejich prospěchu, školních aktivitách, třídních schůzkách a případných výchovných problémech?
5. Existuje-li online komunikace mezi školou a rodiči, budou do ní mít přístup oba rodiče?
6. Budou-li děti v péči druhého rodiče, jakým způsobem a jak často byste měl být informován o jejich prospěchu, školních aktivitách, třídních schůzkách a případných výchovných problémech?
7. Jakým způsobem bude zajištěna účast rodičů na třídních schůzkách?
8. Pokud se jich bude účastnit pouze jeden z rodičů, jakým způsobem bude druhého informovat o jejich průběhu?
9. Jakým způsobem bude omlouvána neúčast dětí ve škole (např. z důvodu nemoci)? Souhlasíte s tím, aby důvodem pro neúčast dětí ve vyučování bylo trávení dovolené s druhým rodičem?
10. Pokud ano, v jakém rozsahu?
11. Máte představu o dalším vzdělávání vašich dětí - jakou základní, střední, vysokou či jinou školu by měly navštěvovat?
12. Konzultovali jste spolu s druhým rodičem své představy?
13. Pokud se vaše představy neshodnou, jak budete postupovat?
14. Jakým způsobem by bylo vhodné podpořit vaše děti, aby dosáhly na vyšší vzdělání (kurzy, příprava na přijímací zkoušky, doučování)?

VII. Mimoškolní aktivity

1. Jsou nějaké sporty nebo jiné zájmové činnosti (aktivity), kterým se věnují vaše děti?
2. Má některý z rodičů blíže k těmto sportům nebo aktivitám než rodič druhý?
3. Máte za to, že počet sportů a aktivit, kterých se budou vaše děti účastnit, by měl být omezen?
4. Pokud ano, jakým způsobem?
5. Jsou dle vašeho mínění konkrétní sporty nebo aktivity, kterých by se neměly vaše děti účastnit nebo by se jich měly účastnit až po dosažení určitého věku?
6. Pokud ano, tak o které sporty či aktivity se jedná a proč?
7. Jakým způsobem bude zajištěna účast vašich dětí na mimoškolních aktivitách?
8. Jakým způsobem budete o mimoškolní činnosti svých dětí komunikovat?
9. Jakým způsobem bude zajištěno financování sportovní činnosti vašich dětí a dalších jejich aktivit?
10. Jste spokojeni s tím, jak se vy a druhý rodič účastníte mimoškolních aktivit dětí?
11. Pokud ne, jak si představujete vlastní zapojení a zapojení druhého rodiče?
12. Jak zajistíte, abyste se jako rodiče mohli účastnit mimoškolních akcí dítěte? Společně, každý zvlášť po dohodě, podle předem daného pravidla?
13. Kdo další se chce a může zúčastňovat veřejných vystoupení vašich dětí? Kdo a jak mu dá vědět?

VIII. Lékařská péče

1. Jakým způsobem bude rozhodnuto o výběru zdravotní pojišťovny pro vaše děti?
2. Jakým způsobem bude vybírán poskytovatel lékařské a další zdravotní (např. dentální) péče?
3. Jakým způsobem bude zajištěno placení lékařské a další zdravotní péče (např. rovnátka na zuby), která není krytá zdravotním pojištěním?
4. Budou-li děti ve vaší péči, jak zajistíte, aby měl druhý rodič informace o jejich zdravotním stavu?
5. Budou-li děti v péči druhého rodiče, jakým způsobem a jak často byste měl/a být informován/a o jejich zdravotním stavu?
6. Jakým způsobem bude zajištěno informování druhého rodiče o případném akutním závažném zdravotním stavu vašich dětí?
7. Přejete si mít přístup k lékařským zprávám o zdravotním stavu vašich dětí?
8. Pokud ano, jakým způsobem bude tento přístup zajištěn?
9. Jakým způsobem bude zajištěna péče o děti, pokud jim jejich zdravotní stav neumožní navštěvovat školské zařízení?
10. Bude-li jeden z rodičů kvůli krátkodobé péči o děti z důvodu jejich zdravotního stavu pobírat ošetrovné, bude mu druhý rodič částečně kompenzovat výpadek příjmu?

11. Pokud ano, jakým způsobem?

12. Jakým způsobem budete řešit případné neshody týkající se lékařské péče o vaše děti?

13. Pokud bude vaše dítě v lázních, jak se domluvíte na zajištění dohledu?

IX. Prázdniny a svátky

1. Jakým způsobem bude zajištěna péče o vaše děti po dobu prázdnin ve školním roce?
2. Bude péče o vaše děti v průběhu letních prázdnin probíhat jinak než ve zbývající části roku? Pokud ano, jak?
3. Jakým způsobem budou vaše děti trávit „Mikuláše“, vánoční svátky, Silvestr a Nový rok, Velikonoce?
4. Jakým způsobem budou děti slavit své narozeniny a svátky s vámi a jakým způsobem s druhým rodičem?
5. Jakým způsobem budou děti slavit vaše narozeniny a svátek, a narozeniny a svátek druhého rodiče?
6. Existují jiné osoby, na jejichž oslavách narozenin, svátků či jiných výročí by vaše děti neměly chybět?
7. Jakým způsobem budete řešit případné neshody v otázkách trávení času vašich dětí o prázdninách, svátcích a dalších speciálních dnech?
8. Jak se budete domlouvat ohledně dovolené s dítětem v tuzemsku? V zahraničí? V době školy?

X. Finanční otázky

1. Jakým způsobem bude zajištěná úhrada běžných výdajů vašich dětí?
2. Co považujete za mimořádné výdaje, které pravděpodobně vaše děti budou mít?
3. Jakým způsobem bude zajištěná úhrada mimořádných výdajů vašich dětí?
4. V jakém předstihu bude druhý rodič informován o možném mimořádném výdaji?
5. Jakým způsobem budou prováděné daňové odpočty na děti?
6. Měly by být vaše děti pojištěny pro případ úrazu nebo dožití?
7. Měly by mít jiné pojištění?
8. Pokud ano, jakým způsobem bude zajištěna platba pojistného?
9. Přemýšlíte o spoření vašim dětem?
10. Pokud ano, jakým způsobem bude zajištěno jeho financování?
11. Jakým způsobem budete řešit případné neshody ve finančních otázkách (např. rozpor v tom, co je běžný a co mimořádný výdaj)?
12. Máte shodu v kapesném? Pokud ano, v jakém režimu, od kolika let, v jaké výši, v jakém podílu?
13. Co podle vás patří do finanční odpovědnosti dítěte – máte v této otázce shodu? Pokud ne, na čem se lze domluvit?

XI. Kontakty s širší rodinou a dalšími lidmi

1. S kterými příbuznými nebo přáteli je pro vaše děti důležité trávit čas a udržovat vztahy?
2. S kterými ne a proč?
3. Pokud je dítě ve vaší péči, jak zajistíte kontakt s prarodiči, případně dalšími příbuznými ze strany druhého rodiče? Jak často?
4. Existují osoby, se kterými by vaše děti čas trávit neměly a proč?
5. O kterých osobách dítě mluví a nemá možnost být s nimi v kontaktu?
6. Kdy a jak oznámí a seznámí dítě s novým partnerem rodiče? Jaký zvolíte postup při odmítání partnera dítětem?
7. Jaký zvolíte postup při odmítání dítěte novým partnerem?
8. Jak si představujete soužití svého dítěte s dětmi nového partnera, případně s polorodnými sourozenci? Co je pro vás zásadní?

XII. Náboženská otázka a světový názor

1. Pokud jste oba věřící (souvěrci), jak budete postupovat v náboženské výchově dětí?
2. Pokud jste rozdílného vyznání, jak určíte druhému rodiči jeho podíl na náboženské výchově dítěte?
3. Pokud máte nějaké výhrady, jak se dotknou náboženské výchovy dítěte?
4. Pokud jste navštěvovali v době manželství (kohabitace) nějaké církevní společenství, budete je navštěvovat i po rozvodu?
5. Dají se předpokládat nějaké změny, reakce přátel, známých a jak na ně budete reagovat?
6. Pokud jste vy nebo druhý rodič zastáncem nějakého světonázoru, životní filozofie – zasahuje do výchovy dítěte? Pokud ano, jak se jako rodiče budete domlouvat?

V dne

Podpisy stran

.....

Poznámka: Vyjednávání rodičů v otázkách rodičovského plánu je významným signálem o jejich rodičovské odpovědnosti. Návrh dohody rodičů je předložen soudu k prověření, zda je v souladu se zákonem (zejména výše výživného).

Zpráva o ...

(přípravě k mediaci, moderovaném setkání, mediaci)

Na základě vaší žádosti zasíláme zprávu o průběhu mediace.

Jména rodičů, ročník narození, bytem ...

Jména nezletilých dětí, rok narození ...

Předmět dohody (intervence): ...

Zde uvádím odpovědi na vaše otázky:

1. Co v dané situaci rodiny funguje?
2. Jak rodiče spolupracovali?
3. Kolik proběhlo setkání a měli rodiče snahu dohodnout se?
4. Jak probíhala komunikace mezi rodiči?
5. Mají rodiče vyřešený a zpracovaný partnerský rozchod nebo tento stále zasahuje do jejich rodičovských rolí?
6. Uznávají se rodiče navzájem ve svých rodičovských rolích? Podle čeho je to patrné?
7. Realizuje se kontakt otce s nezletilými dětmi (v intencích zatímní dohody uzavřené při soudním jednání)?
8. Pokud se nerealizoval, za jakých důvodů a na čí straně?
9. Dohodli se rodiče na jiné zatímní úpravě kontaktu otce s nezletilými dětmi?
10. Sdělují si rodiče vzájemně podstatné informace o nezletilých dětech? Jakým způsobem a jak často?
11. Jsou schopni se rodiče již dohodnout na otázkách kolem předávání dítěte?
12. Bylo při jednání patrné, že by některý z rodičů projevoval negativní postoj ke styku dítěte s druhým rodičem?
13. Mají rodiče snahu omezit projevy, které narušují vztah dítěte k oběma rodičům?
14. Předávají si rodiče základní věci pro dítě?
15. Je s rodiči naplánován další postup, odborná péče?
16. Další termín

Datum a místo

Podpis



Víte, že...

Rodičovská odpovědnost vzniká narozením dítěte a končí nabytím jeho plné svéprávnosti.

Náleží stejně oběma rodičům bez ohledu na to, komu je dítě svěřené do péče.

Rodičovskou odpovědnost mají rodiče **vykonávat ve shodě** (jejich postavení je rovnocenné) a v souladu se zájmy dítěte.

Rodičovská odpovědnost zahrnuje tyto **povinnosti**:

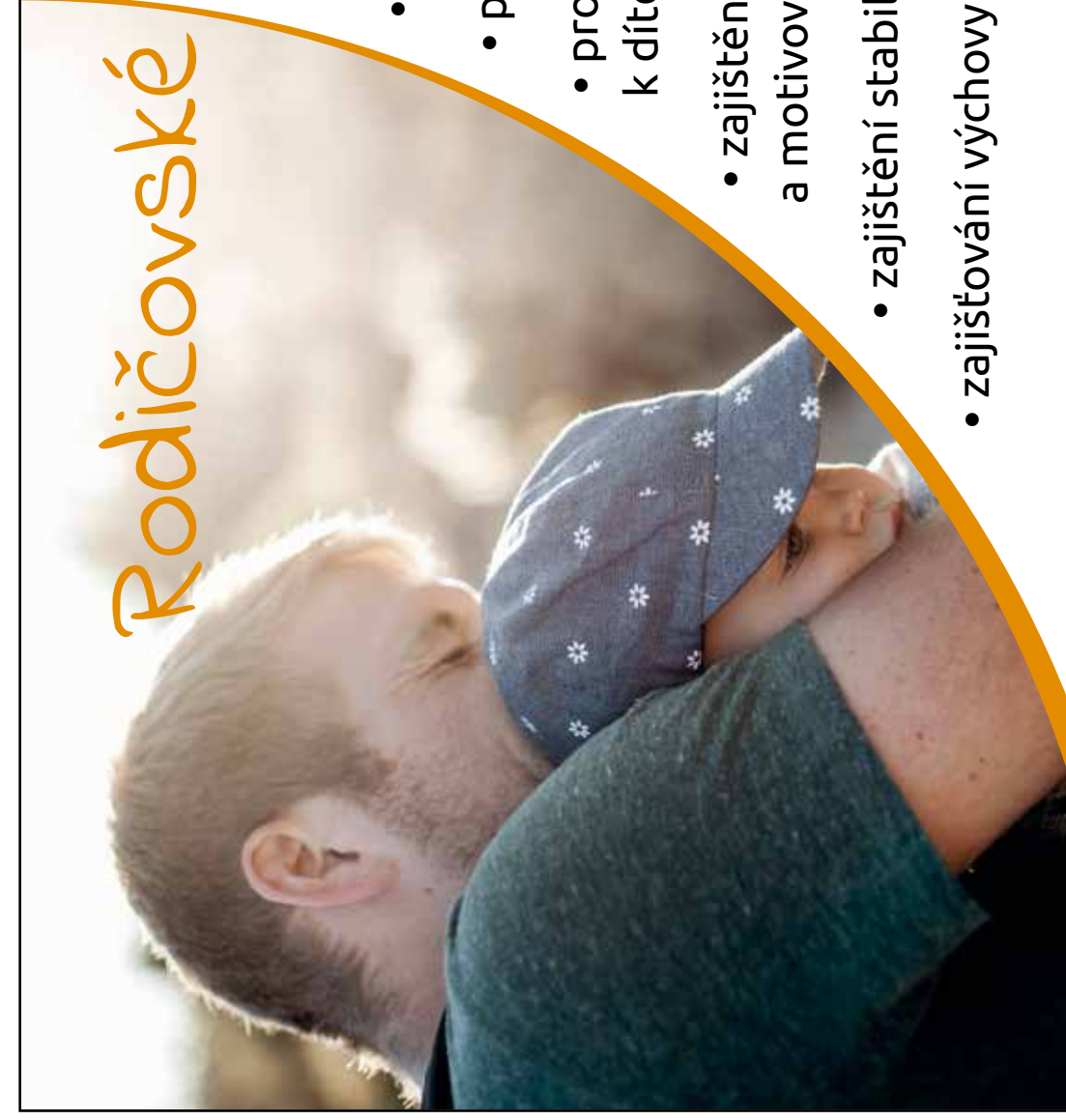
- péče o zdraví dítěte
- péče o jeho tělesný, citový, rozumový a mravní vývoj
- ochrana dítěte
- udržování osobního styku s dítětem
- zajišťování jeho výchovy a vzdělání
- určení místa jeho bydliště
- zastupování dítěte a spravování jeho jmění

Dle § 858 a násl. občanského zákoníku

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.



Rodičovské kompetence

- zajištění základní péče
- zajištění ochrany a bezpečí
- projevy emoční vřelosti
- projevy oceňování a respektu k dítěti
- zajištění poznávání, podnětů a motivování
- zajištění stability a předvídatelnosti
- zajišťování výchovy k hodnotám

zkratka: **MILOVAT • PEČOVAT • CHRÁNIT • VYCHOVÁVAT • VĚST**

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Akademický ústav Karviná, z.ú. • www.akademickyustav.cz
724 112 344 • projekty@akademickyustav.cz

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Akademický ústav Karviná



výchovné předpoklady rodičů

- možnost a schopnost poskytnout dítěti dohled, ochranu a přiměřenou péči
- ohled na právo dítěte být v kontaktu s druhým rodičem
- vztah rodiče k dítěti + vztah dítěte k rodiči
- možnost rodiče zachovat dítěti stále prostředí
- mravní úroveň rodiče
- osobnost rodiče
- role identifikačního vzoru či nápodoby
- schopnost zajistit řád, režim a fungování chodu domácnosti
- ekonomická situace rodiče
- šíře a dostupnost rodinného zázemí rodiče
- úroveň vzdělání a inteligence rodiče



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.



Potřebuji vědět...

- že mám někde své pevné a stále místo
- že moji nejbližší patří ke mně a já k nim
- že se mnou moji nejbližší počítají
- že moji nejbližší na mne nezapomenou
- že mne moji nejbližší potřebují
- že mne moji nejbližší berou vážně
- že mne moji nejbližší mají rádi, anebo alespoň přijímají
- že jsem pro mé nejbližší důležitý
- že mohu být mým nejbližším nablízku
- že do jejich příběhu života budu vždycky patřit



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.

Emocionální rozvod




- 1 Popření
- 2 Zoufalství
- 3 Zloba
- 4 Druhá míza
- 5 Vyrovnání

Každá fáze má svůj význam. Potlačení nebo uvíznutím škodíte sobě i druhým.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.

Mami, tati, buďte fér!



Je fér, když vnímáte, že já se s vámi rozvést nemohu a ani nechci... **Učíte mě tím věrnosti.**

Je fér, když mi dovolíte mít dobrý vztah k vám oběma... **Učíte mě tím lásce.**

Je fér, když najdete sílu se vzájemně přijímat jako moji rodiče... **Učíte mě tím sebeúctě.**

Je fér, když o mně rozhodujete vy dva spolu – vždyť mě přece znáte nejlíp... **Učíte mě tím důvěře.**

Je fér, když berete ohled na mne a moje potřeby, ale i na sebe navzájem... **Učíte mě tím soucitu.**

Je fér, když spolu mluvíte s respektem... **Učíte mě tím slušnosti.**

Je fér, když uznáte, že potřebujete odbornou pomoc... **Učíte mě tím pravdivosti.**

Je fér, když se snažíte plnit vaši společnou dohodu... **Učíte mě tím spolehlivosti.**

VYUŽIJTE MEDIACI • DOMLUVTE SE • DOHODNUTÉ DODRŽUJTE. TO JE VŠE!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.



Minimální rodičovský plán

- ① Co naše dítě od nás rodičů v této době nejvíc potřebuje
- ② Čeho chceme naše dítě uchránit?
- ③ Když bude svěřeno do péče jednoho z nás, jak zajistíme kontakt dítěte s druhým rodičem?
- ④ Jak se budeme vzájemně informovat a komunikovat?
- ⑤ Co potřebujeme zajistit pro naše dítě v rámci
 - školní docházky a školních povinností
 - mimoškolních aktivit
 - koníčků a zájmů
- ⑥ Jak našemu dítěti umožníme kontakt s širší rodinou z obou stran a dalšími lidmi?
- ⑦ Co je potřebné pro naše dítě v rámci lékařské péče?
- ⑧ Jak vyřešíme potřeby dítěte v obou domácnostech?



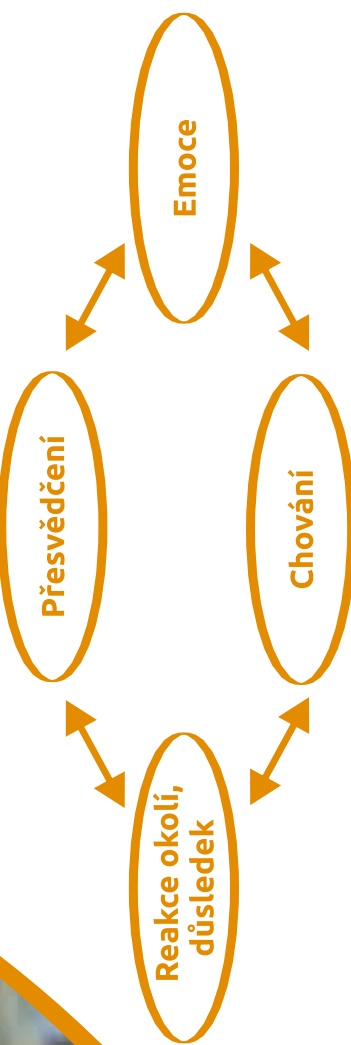
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821
Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.



Na moje slova dojde...

- ① Co si v této souvislosti myslím?
- ② Co cítím, když...?
- ③ Co dělám, jak se chovám?
- ④ Jaká je reakce okolí?
- ⑤ Jak se potvrdilo to, co si o tom myslím?



```

graph TD
    A([Přesvědčení]) --> B([Reakce okolí, důsledky])
    B --> C([Chování])
    C --> D([Emoce])
    D --> A
    
```



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821
Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.



Dohoda rodičů

aneb je to na vás

① **NÁVRH** úpravy péče o děti a kontakt s nimi. OSPOD podá vstupní poučení o procesu, o formě péče a o potřebných náležitostech. **Máte poprvé šanci sepsat DOHODU a předat soudu ke schválení.** Když se nepodaří, bude...

① **SOUDNÍ JEDNÁNÍ**
Můžete ve stanoveném čase **dobrovolně** využít **doporučenou odbornou pomoc** a máte **druhou šanci sepsat DOHODU**.
Když se nepodaří, dostavíte se na...

② **SOUDNÍ JEDNÁNÍ**
a ve stanoveném čase budete **muset využít nařízenou odbornou pomoc** a máte **třetí šanci DOSPĚT K DOHODĚ**.
Když se ani v této době nedohodnete, dostavíte se na...

③ **SOUDNÍ JEDNÁNÍ**
V průběhu jednání máte **ještě pořád šanci se dohodnout**.
Když se nepodaří – škoda! Dopustili jste, že **o vašich dětech rozhodne někdo jiný – soud**.

Skutečně to svým dětem uděláte?



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci*, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Copyright © 2018 Akademický ústav Karviná, z.ú.

Použitá a doporučená literatura



- BERNE, E. Jak si lidé hrají. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-992-7
- BOWLBY, J. Vazba. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-670-4
- BOYDEN-PESSO, D., PESSO A., VRTBOVSKÁ. P. Úvod do PBSP. Blansko: SCAN, 2009. ISBN 80-86620-15-8
- KNETLOVÁ, Z. a kol. Čí je to hra? Zapojování dětí do rozhodovacích procesů jako promyšlená strategie při práci s rodinou ve sporech o dítě. České Budějovice: Krizové centrum pro děti a rodinu v Jihočeském kraji, z.ú. , 2017. ISBN 978-80-904854-6-4
- KOPŘIVA, P. a kol. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2008; 978-80-9040300-0
- MATĚJČEK, Z: Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada, 2004. ISBN: 97880-247-0870-6
- MATOUŠEK, O., PAZLAROVÁ, H. Podpora rodiny: manuál pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0697-2.
- MATOUŠEK, O. Děti a rodiče v rozvodu: manuál pro zúčastněné profesionály a rodiny. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0968-3.
- MATOUŠEK, O. Dítě traumatizované v blízkých vztazích: manuál pro profesionály a rodiny. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1242-3.
- MIKULKOVÁ, M. Hlavu vzhůru, rodiče! Na výchovu selským rozumem. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5606-6
- NOVÁK, T., CORRADINIOVÁ, S., VYPUŠTÁK, R., Kontakt s dětmi po rozvodu: jak nepřijít o dítě. Praha: Wolters Kluwer, 2015. ISBN 978-80-7478-910-6.
- POUPĚTOVÁ, Š. Netrapte se po rozvodu. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-2472046-3
- ROSENBERG, M. B., Co řeknete, změní váš svět. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-2620912-6
- RUST, S. Když žirafa tančí s vlkem. Čtyři kroky k nenásilné komunikaci. Olomouc: Anag. 2009. ISBN 978-80-7263-549-8
- SATIROVÁ, V.. Model růstu. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295071-1
- ŠIŠKOVÁ, T.. Průvodce rodinnou mediací. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-2621157-0.
- ŠIRŮČKOVÁ, M. ŠTĚPÁNKOVÁ, M. Spolu a jinak ve výchově a vzdělávání. Brno: Mansio, 2015
- ŠMOLKA, P. Muž a žena – návod k použití. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0897-6

Doporučená literatura

BALLNIK, P. Otcem i po rozvodu. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0150-2.

GLASSER, J., KUSHNER, J. M. Jak přežít, když nerozumím emocím: pomocník k rozvíjení empatie. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1309-3.

HAHN, B. Ale já chci tohle, mami: nenásilná komunikace pro rodiče / Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1298-0

NOVÁK, T. Péče o dítě po rozvodu a její úskalí. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 97880-247-4110-9

ŠPAŇHELOVÁ, I. Dítě a rozvod rodičů. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-2473181-0

WARSHAK, R. A. Jak (ne)otrávit děti rozvodem. V Praze: Triton, 2004. ISBN 807254



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu Komplexní péče o rodinu a děti v (po)rozvodové situaci,
reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003821

Vydal: Akademický ústav Karviná, z.ú.



Akademický
ústav Karviná

IČ: 62331485

Mírová 1434/27, 735 06 Karviná - Nové Město

www.akademickyustav.cz

Rok vydání: 2019

Autorka: Mgr. Milena Mikulková

Garant: doc. PhDr. Oldřich Matoušek, CSc.

Jazyková korektura: Zdeněk Švehla

Grafická úprava a sazba: Bc. Lenka Havrlantová

Copyright © 2019 Akademický ústav Karviná, z.ú.

Všechna práva vyhrazena.