



## 20 PROSEB DÍTĚTE PŘI ROZVODU

### Milá maminko a milý tatínku!

- 1.** Nikdy nezapomeňte: jsem dítětem vás obou. Ať už bydlím jen u jednoho z vás nebo se v péči o mě střídáte, potřebuji vás oba úplně stejně.
- 2.** Neptejte se mě, koho z vás mám raději. Mám vás oba stejně rád. Neočerňujte přede mnou toho druhého, protože mě to bolí.
- 3.** Pomozte mi být v kontaktu s tím rodičem, se kterým právě netrávím času - vytočte mi jeho telefonní číslo, umožněte mi poslat mu SMS nebo email, předepište mi jeho adresu na obálku... Pomozte mi k Vánocům nebo k narozeninám pro něj vyrobit nebo koupit nějaký hezký dárek. Moje fotky nechte vždycky vyvolat dvakrát - jednou taky pro toho druhého.
- 4.** Mluvte spolu a hlavně mě nepoužívejte jako posílčka mezi vámi. Nechci nosit zprávy, které toho druhého zarmoutí nebo rozčílí.
- 5.** Nebud'te smutní, když odcházím k druhému rodiči, nebudu se tam mít špatně. Nejraději bych byl pořád s vámi oběma. Ale nemůžu se roztrhnout na dva kusy - jenom proto, že jste vy roztrhli naši rodinu.
- 6.** Nikdy mi neplánujte nic na dobu, kdy mám být s druhým rodičem. Část mého času chci trávit s tatínkem a část s maminkou. Důsledně to dodržujte.
- 7.** Nebud'te zklamaní ani se nezlobte, když se vám nehlásím v době, kdy jsem s druhým rodičem. Mám teď dva domovy. A ty musím dobře oddělovat - jinak bych se ve svém životě už ale vůbec nevyznal.
- 8.** Nepředávejte si mě u dveří jako balík. Pozvěte toho druhého na chvíli dál, jsou to pro mě kratičké chvílky, kdy vás mám oba. Neničte mi je tím, že se ignorujete nebo hádáte.

- 9.** Když se doopravdy nemůžete ani vidět, předávejte si mě ve školce, ve škole nebo u přátel.
- 10.** Nehádejte se přede mnou – nedělá mi to dobře. Buďte ke mně alespoň tak zdvořilí, jako jste k ostatním lidem, a jak to vyžadujete také ode mě.
- 11.** Dávejte mi dost informací, ale nevyprávějte mi věci, kterým ještě nemohu rozumět.
- 12.** Dovolte mi přivést si svoje kamarády k vám oběma. Chci, aby poznali moji maminku a mého tatínka a aby viděli, jak jste oba skvělí.
- 13.** Dohodněte se férově o penězích. Nechci, aby jeden z vás měl moc peněz a ten druhý jen málo. Ať se vám oběma daří tak dobře, abych se u vás mohl cítit stejně dobře.
- 14.** Nesoutězte o to, kdo mě víc rozmazlí. Tolik sladkostí bych totiž nikdy nemohl sníst, jak moc vás mám oba rád.
- 15.** Řekněte mi na rovinu, když někdy nevystačíte s penězi. Pro mě je stejně mnohem důležitější čas strávený s vámi než peníze. Ze skvělé společné hry se raduji mnohem víc než z nějaké nové hračky.
- 16.** Nemusíme mít pořád nějaké akce. Nemusí být pořád něco nového a skvělého, když spolu něco podnikáme. Nejhezčí je pro mě, když jsme prostě veselí a v pohodě, hrajeme si a máme i trochu klidu.
- 17.** Nechte v mém životě co nejvíc věcí tak, jak bývaly před vaším rozchodem. Začíná to u mého pokojíčku a končí u úplných maličkostí, které jsem dělával úplně sám s tatínkem nebo s maminkou.
- 18.** Buďte hodní na babičku a dědečka z druhé strany, i když při rozvodu stáli víc u svého dítěte. Taky byste při mně stáli, kdyby se mi vedlo špatně. Nechci ztratit ještě své prarodiče.
- 19.** Buďte tolerantní k novému partnerovi, kterého si ten druhý našel nebo najde, a hlavně ho přede mnou nepomlouvejte. S tímto člověkem musím také vycházet.
- 20.** Buďte optimističtí. Svůj partnerský vztah jste nezvládli - ale zkuste alespoň dobře zvládat ten čas poté. Projděte si prosby, které vám píši. Třeba si o nich promluvte, ale nehádejte se. Nepoužívejte tento dopis k vyčítání druhému, jak byl ke mně špatný. Když to uděláte, tak jste vůbec nepochopili, jak na tom teď jsem a co potřebuji, abych se cítil lépe.