



TISKOVÁ ZPRÁVA

První Vánoce v neúplné rodině

Rodičovská linka Linky bezpečí radí, jak s dětmi zvládnout vše v klidu

Vánoce nejsou pro všechny šťastné a veselé. Pro děti z rozvedených rodin, rodin, v nichž se partneři čerstvě rozešli a rozestěhovali, nebo v rodinách, kde došlo k onemocnění či úmrtí člena rodiny, mohou být Vánoce velmi stresující. Většina rodičů si však přeje, aby jejich děti prožily vánoční čas v klidu a pohodě. Linka bezpečí proto přináší tipy, jak s dětmi komunikovat a jaká nastavit pravidla, aby i přes velké změny doma zavládla příjemná vánoční atmosféra.

Kvůli rozvodu či rozchodu svých rodičů prožívá řada dětí i dospívajících náročné chvíle. Vánoce se tak pro ně místo svátků klidu a rodinné pohody stávají spíše zátěžovým obdobím. Poprvé je totiž mají prožít jinak, než byli dosud zvyklí. Záleží proto především na rodičích, aby s dostatečným časovým předstihem zajistili, že vše proběhne hladce.

„První Vánoce v neúplné rodině s sebou přinášejí řadu výzev. Děti v této situaci zažívají mnoho nepříjemných pocitů. Kromě smutku z rozpadu rodiny a nejistoty, jak bude vše probíhat, se může objevit i vztek a zklamání. Stejně tak se do stresu dostávají rodiče, jejichž úkolem je domluvit se s již bývalým partnerem na hladkém průběhu Vánoc, což mohou komplikovat různé naschvály i hry ega,“ říká Soňa Petrášková, ředitelka Linky bezpečí, a dodává: *„Ocitnou-li se rodiče v situaci, v níž si nevědí rady nebo jen chtějí konzultovat další postup, mohou využít naši [Rodičovskou linku](#), kde jim na telefonním čísle 606 021 021, v online chatu či prostřednictvím e-mailu naši odborníci poradí, jak dané situace v zájmu dětí co nejhladším způsobem řešit.“*

Kde budu na Vánoce? Kde bude táta, když já budu s mámou (a naopak)? Nebude tomu druhému smutno? Budou to vůbec Vánoce, když nebudeme všichni spolu? Tyto a řadu dalších otázek si kladou děti z rodin, v nichž se dynamika vztahu mezi rodiči nedávno zásadně změnila, a úlohou rodičů je s nimi o všem otevřeně komunikovat, samozřejmě úměrně jejich věku.

„Určitě je dobré znát názor dětí, kde chtějí strávit Vánoce. Mladší děti do deseti let se však těžko rozhodují a většinou chtějí trávit Vánoce s oběma rodiči najednou. Je proto lepší, když za ně rozhodnou rodiče – ve shodě – a o situaci je informují, zatímco u starších dětí by se spíš měli snažit vyjít vstříc jejich přání,“ říká vedoucí e-mailové poradny Linky bezpečí Hana Petráková v podcastu Linky bezpečí a Rodičovské linky [Na tenké lince](#), který přibližuje, jak s dětmi o tématu Vánoc po rozvodu hovořit.

Kromě společné komunikace je základem pohodových vánočních svátků v neúplných rodinách také nastavení jasných pravidel, která budou všichni dodržovat:

- **Vymezení času s dětmi a bez dětí:** Domluvte se, zda budete vánoční období trávit společně nebo zvlášť, u kterého z rodičů nebo prarodičů budou případně děti trávit Štědrý den, Boží hod a další dny vánočních prázdnin. Vše si poznamenejte.
- **Předávání dětí:** Ujasněte si, kde a kdy přesně bude probíhat předávání dětí.

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:





- **Dárky:** Dohodněte se, jaké dárky děti dostanou, v jaké cenové hodnotě a kde.
- **Komunikace s druhým rodičem:** Nastavte si pravidla, jak bude během vánočního období vypadat komunikace dětí s rodičem, který s nimi zrovna není. Zavolají si spolu na Štědrý den? Budou si posílat fotky?
- **Včasné informace:** O jakékoliv změně se vzájemně včas informujte.
- **Vzájemný respekt:** Respektujte nejen všechna domluvená pravidla, ale i své potřeby a blaho svých dětí.

Zda budou rodiče i po rozvodu trávit Štědrý den společně nebo každý zvlášť, záleží vždy na konkrétní situaci. V každém případě je potřeba si dát pozor na to, aby společně strávené vánoční svátky u dětí nevyvolávaly mylný dojem, že se k sobě rodiče vracejí. Velmi zraňující může být i situace, kdy jeden z rodičů Vánoce s dítětem trávit nechce, ale do toho samozřejmě nelze nikoho nutit. Dítě je schopné si například v případě střídavé péče zvyknout na to, že Vánoce vypadají každý rok trochu jinak, pokud je vše ostatní dobře nastavené a funguje to.

Vedoucí Rodičovské linky Linky bezpečí Kateřina Schmidtová dodává, s čím vším se okolo Vánoc mohou rodiče a ostatní dospělí, kteří pečují o děti, na Rodičovskou linku obracet: „*Může jít o konzultace ohledně neshod s bývalým partnerem, který dítě používá třeba jako štít proti bývalému partnerovi nebo jej rozpadem vztahu neúměrně emočně zatěžuje, o vhodné množství a hodnotě dárků pro dítě v širší rodině, o konzultaci v případě rozpadu fungování rodiny během svátků, na které bylo dítě doposud navyklé...*“

K navození pocitu jistoty dále pomáhá držet se rituálů a tradic, na které byly děti doposud zvyklé. Jedním z takových rituálů může být i psaní dopisu Ježíškovi. Takový dopis může podle nové tradice obsahovat nejen „nákupní seznam“, ale třeba i souhrn hezkých zážitků z uplynulého roku, vlastní touhy a pocity v rodině. „*Dopisy Ježíškovi využívá Linka bezpečí ve své kampani [Přání Ježíškovi](#), ve které poukazuje na to, že co si děti ve skutečnosti přejí, se Ježíšek mnohdy nemusí ani dozvědět. Protože se o tématu stydí nebo bojí mluvit. Kampaň nabádá děti, aby měly odvahu a svěřily se na Linku bezpečí, která je pro ně přístupná 24 hodin denně 7 dní v týdnu, a to i o Vánocích a Silvestru,*“ říká ke kampani Soňa Petrášková.

Denně se na Linku bezpečí obrátí až 400 kontaktů, stejné množství se však nedovolá. Zapojit se můžete i vy. Podpořte Linku bezpečí a pomozte, aby se i další děti měly komu svěřit, když to Ježíšek nezvedá. Mediálním partnerem akce Přání Ježíškovi je Hitrádio.

Kontakt pro média:

Michaela Klofcová, m.klofcova@linkabezpeci.cz, 737 71 30 04

Pavla Pokorná, pokorna@fleishman.com, 777 228 276

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:

