

KDYŽ SE RODINA MĚNÍ: ROZCHOD, ROZVOD A PODPORA DĚTÍ V PRAXI

PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D.
10. listopadu 2025



Co vás čeká

- jak je rozvod ošetřen v legislativě (+ novela OZ)
- proč věnovat rozchodům a rozvodům pozornost
- proč se rodiny rozpadají
- jaké to je, zažít rozpad rodiny
- jak rodinu podpořit
 - co potřebují rodiče
 - co potřebují děti
- jak v tom může pomoci škola či komunita

 Obrázek nejde zobrazit.

Jak zasáhl rozvod či rozchod vás?

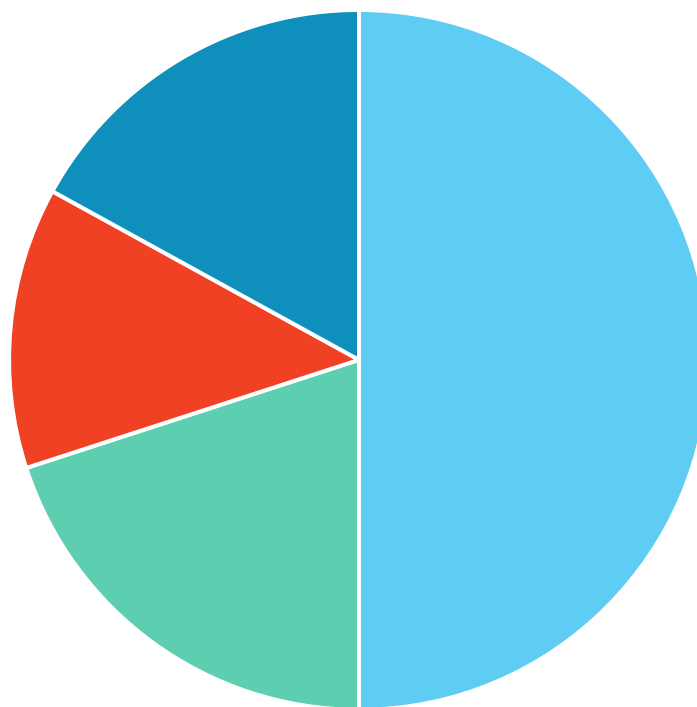


The [Slido app](#) must be installed on every computer you're presenting from

 Obrázek nejde zobrazit.

Kolika rodin a jakých se rozchody/rozvody v Česku týkají?

Rozchody či rozvody a rodiny s dětmi



■ Zůstanou spolu ■ Dítě <4 roky při rozchodu ■ Dítě <6 let při rozchodu ■ Děti >6 let při rozchodu

Co říká zákon



Klinika adiktologie



I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Úřad vlády
České republiky

Co říká zákon – rozvod vs. rozchod

Rozvod

- probíhá vždy u soudu
- sporný vs. nesporný
- nyní již nebude automaticky zapojen OSPOD

od
1/2026

Rozchod

- partneři k dohodě na péči o děti po rozchodu nepotřebují soud
- soud ale může dohodu potvrdit

Co říká zákon – průběh rozvodu manželství

Nesporný rozvod

- Oba rodiče podávají návrh společně, dohodli se na úpravě poměrů dítěte i majetkových poměrů (vč. bydlení a výživného)
- Rozvodové a opatrovnické řízení nově sloučeno

od
1/2026

Sporný rozvod

- Návrh podává jen jeden manžel
- Soud nově zjišťuje příčiny rozvratu jen pokud druhý manžel tvrdí, že se na rozvratu zásadně nepodílel a že by mu byla způsobena zvlášť závažná újma, soužití odloučeno na > 3 roky
- Poplatek zvýšen na 5000 Kč
- Ustanoven kolizní opatrovník (OSPOD) v případě hrozby střetu zájmu rodič-dítě

od
1/2026

Co ještě přináší novela OZ týkající se rozvodů

- Podpora smírného a konstruktivního přístupu rodičů
- Pouze společná péče rodičů (už ne střídavá nebo svěření do péče jednoho rodičů)
- Menší zatížení OSPOD

Riziko:

- soud přihlíží pouze k „zájmu dítěte“, který není blíže upřesněn
- při nerozpoznání či podcenění násilí v rodině stoupá riziko ohrožení dítěte

Rozvod/rozchod a jeho dopady



Klinika adiktologie



I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



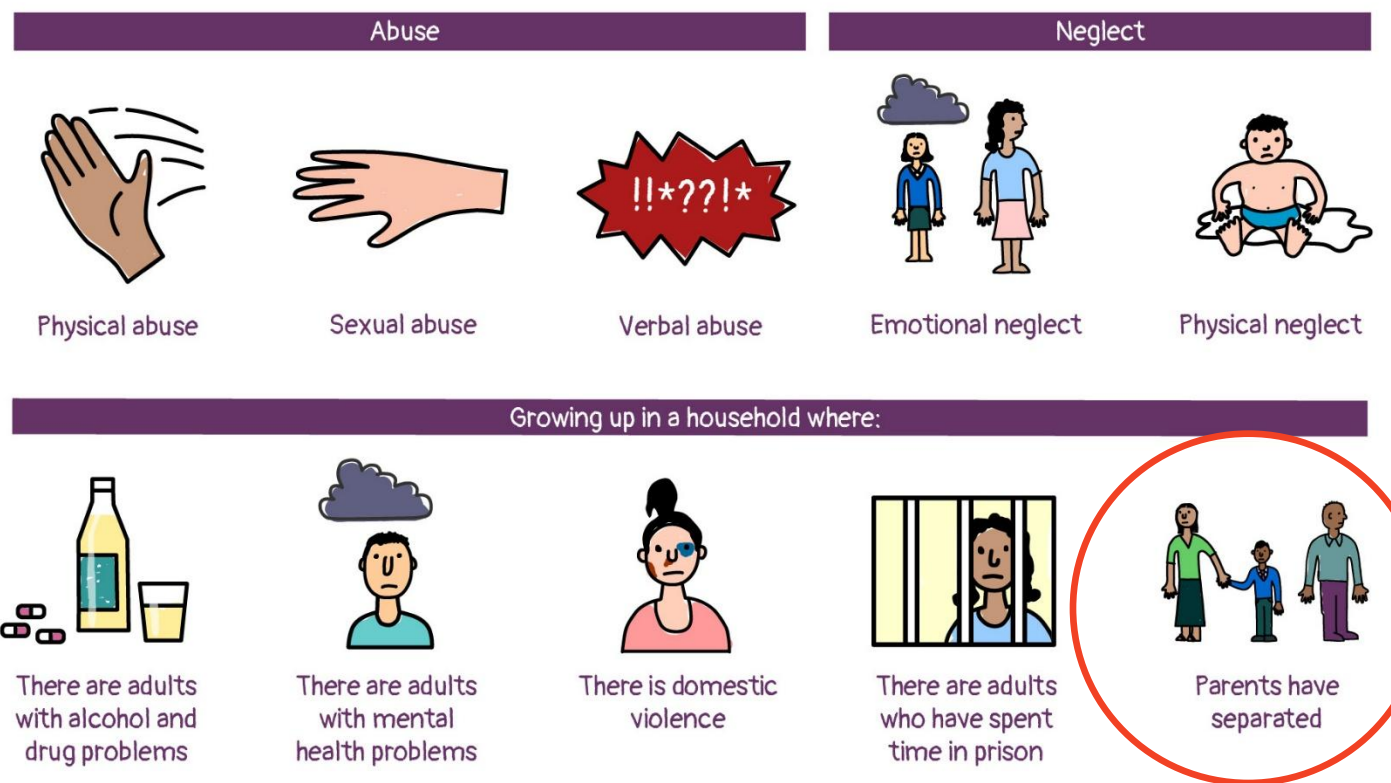
Úřad vlády
České republiky

Rozvod a rodiče

- předčasná smrt + 23 % (u mužů riziko vyšší)
 - zejména osoby, které znovu neuzavřou manželství
- 10 - 15 % osob významné zhoršení duševního a tělesného zdraví
 - zejména osoby s předchozí historií duševních onemocnění

Rozvod rodičů patří mezi nepříznivé události v dětství (ACE)

- Setkání s 4+ kategoriemi zvyšuje 4-12násobně riziko rozvoje **závislostí, depresí či sebevraždy** (Felitti et al., 1998)
- Zvyšují riziko **nižšího vzdělání, nezaměstnanosti a chudoby** (Metzler et al., 2017)



Jaké jsou dopady rozvodu/rozchodu na děti?

Vyšší riziko duševních poruch ¹

- deprese + 62 %
- úzkost + 28 %
- pokus o sebevraždu + 72 %
- myšlenky na sebevraždu + 52 %
- závislost na alkoholu + 68 %
- kouření + 69 %
- závislost na drogách + 63 %

Horší tělesné zdraví ²

- rozvod rodičů u dětí < 7 let mírně zvyšuje riziko horšího subjektivně vnímaného zdraví v 50 letech

Horší celkový výhled ³

- slabší šance v dosažení maturity
- mírně vyšší riziko vlastního rozvodu

¹ Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health—A meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 119, 107-115.

² Thomas, J. R., & Högnäs, R. S. (2015). The effect of parental divorce on the health of adult children. *Longitudinal and life course studies*, 6(3), 279.

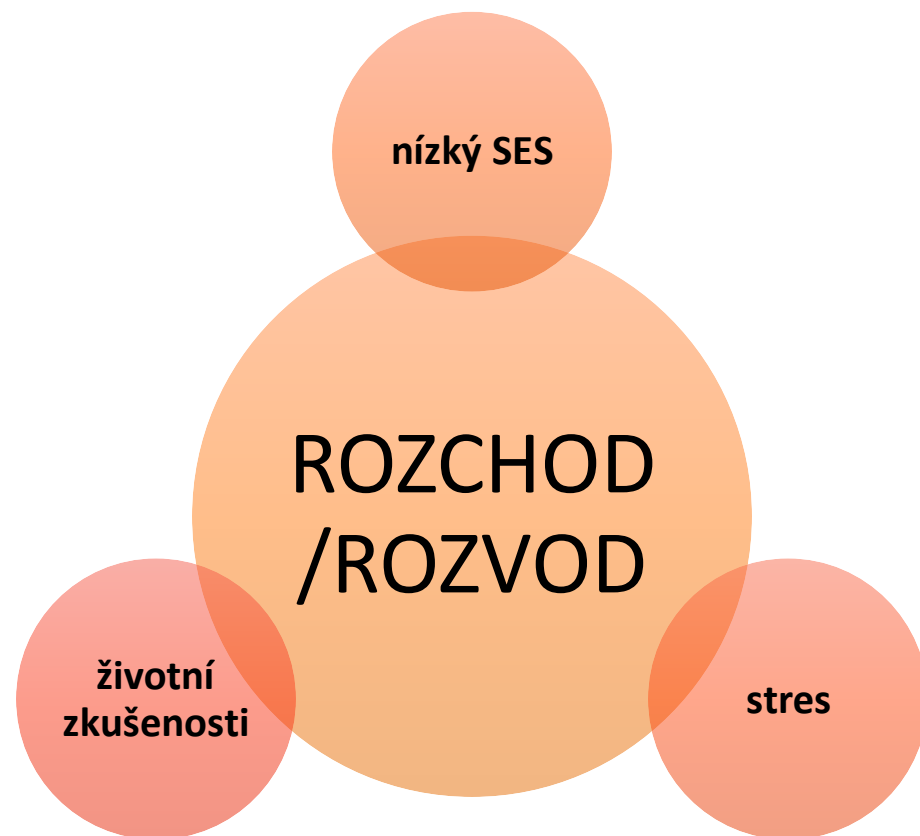
³ Fučík, P. (2016). Where Are the Effects of Family Structure? The Educational Level, Current Partnership, and Income Level of the Czech Adult Population Socialised in Single-Parent Families. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 52(03), 375-402.

Nepomohlo by rozvody zkomplikovat?

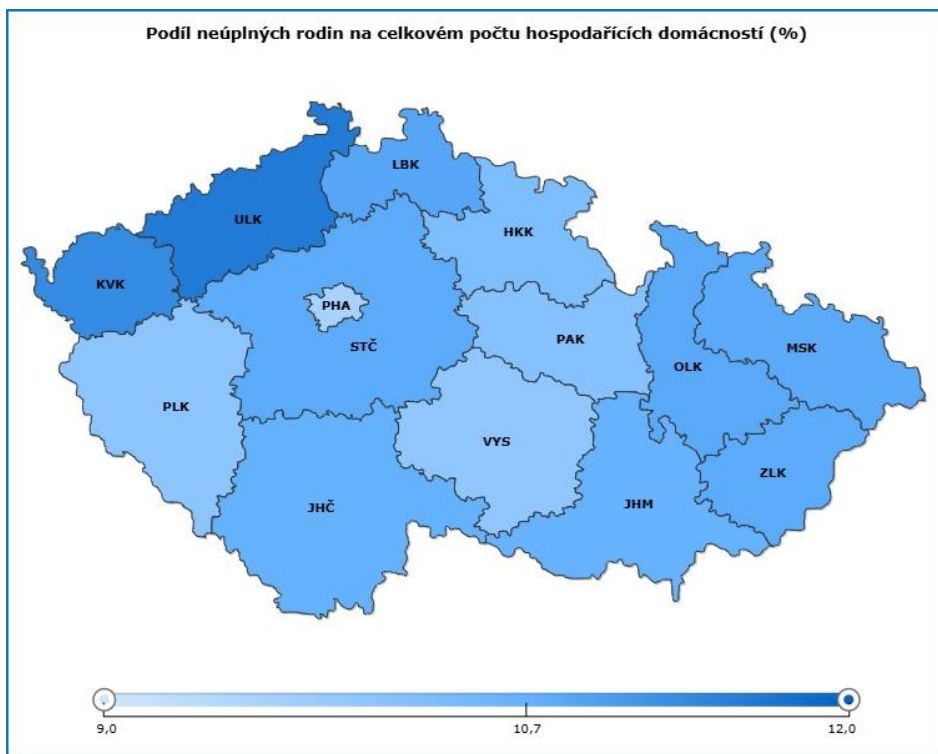
NE

Jak se stane, že se rodina rozpadne?

Co zvyšuje pravděpodobnost rozpadu rodiny

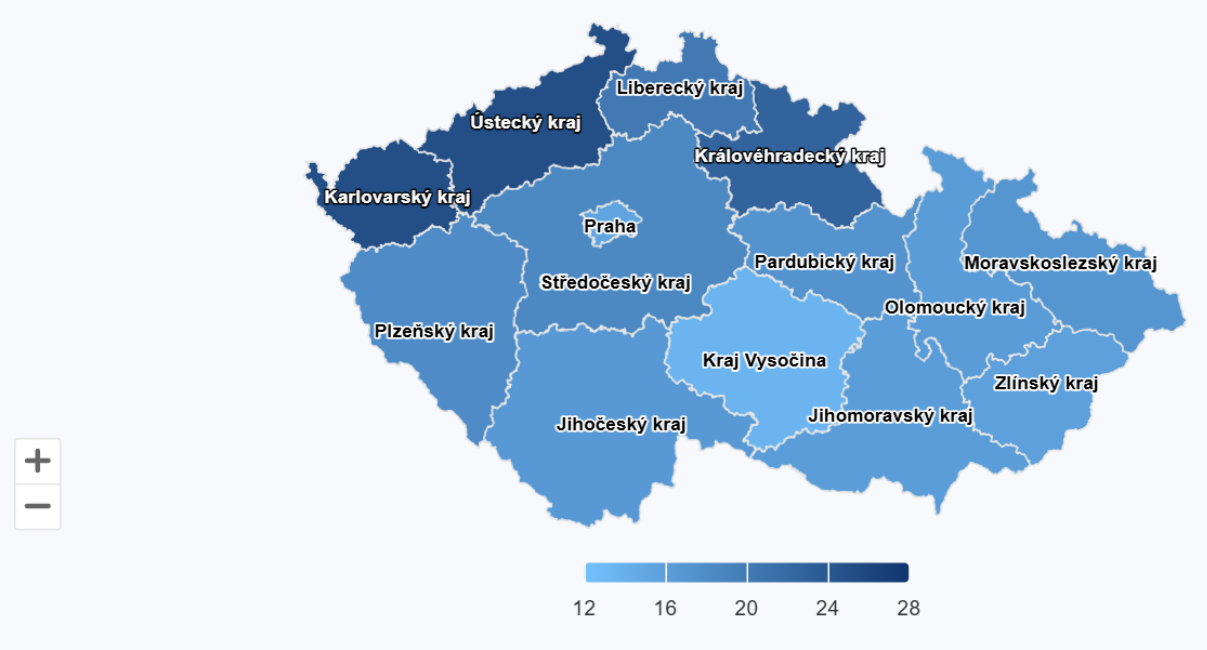


Rozvody a socioekonomický status



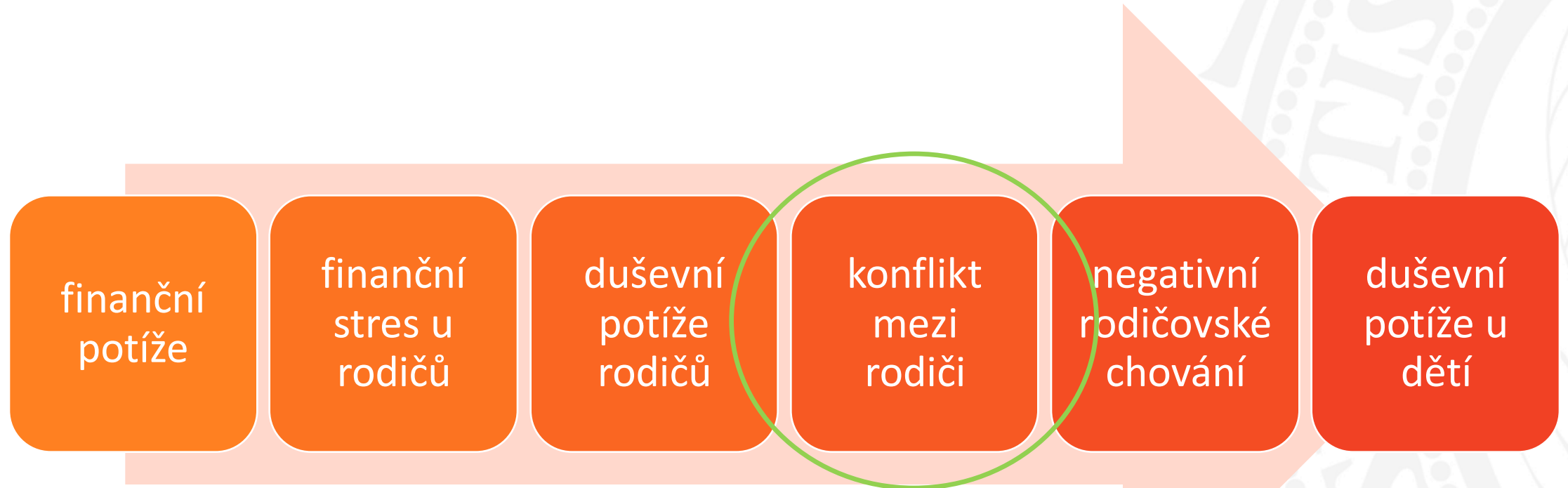
Podíl rozvodů vyššího pořadí mužů (%)

Roky: 2024



Zdroj: ČSÚ, 2021,
2024

Teorie rodinného stresu: rozpad rodiny jako symptom její zranitelnosti



„V dobrém i ve zlém“

Vztahy nejsou jednoduché a podporuje je

- schopnost ustát náročné situace ve vztazích
 - citová vazba
 - resilience
- komunikační dovednosti
- prioritizace vztahu a investice do něj

Co ovlivňuje dopady rozvodu/rozchodu na děti?

 Obrázek nejde zobrazit.

**Vidíte několik tvrzení o tom, jak různé faktory ovlivňují riziko negativních dopadů rozvodu na děti.
Které z nich NENÍ PRAVDIVÉ?**



The [Slido app](#) must be installed on every computer you're presenting from

 Obrázek nejde zobrazit.

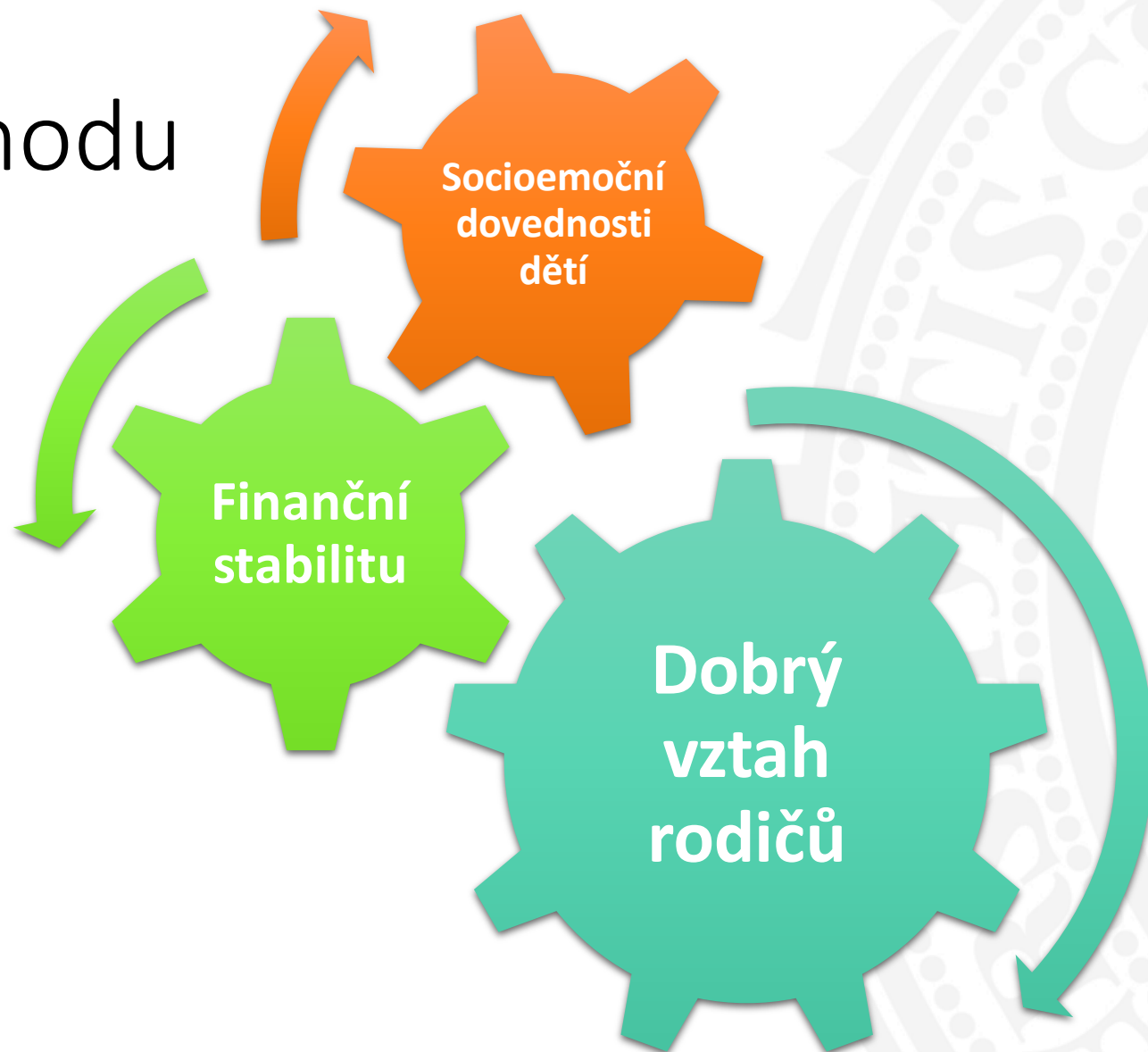
Co zvyšuje riziko špatných dopadů na děti?

- špatný vztah dítěte k jednomu z rodičů po rozvodu – na duševní zdraví, sebevědomí, riziko závislostí, horší kvalita života, riziko rozvodu v dospělosti ¹
- finanční situace rodiny (dosažené vzdělání)²
- horší psychosociální dovednosti dětí ²

¹ Miralles, P., Godoy, C., & Hidalgo, M. D. (2023). Long-term emotional consequences of parental alienation exposure in children of divorced parents: A systematic review. *Current Psychology*, 42(14), 12055-12069.

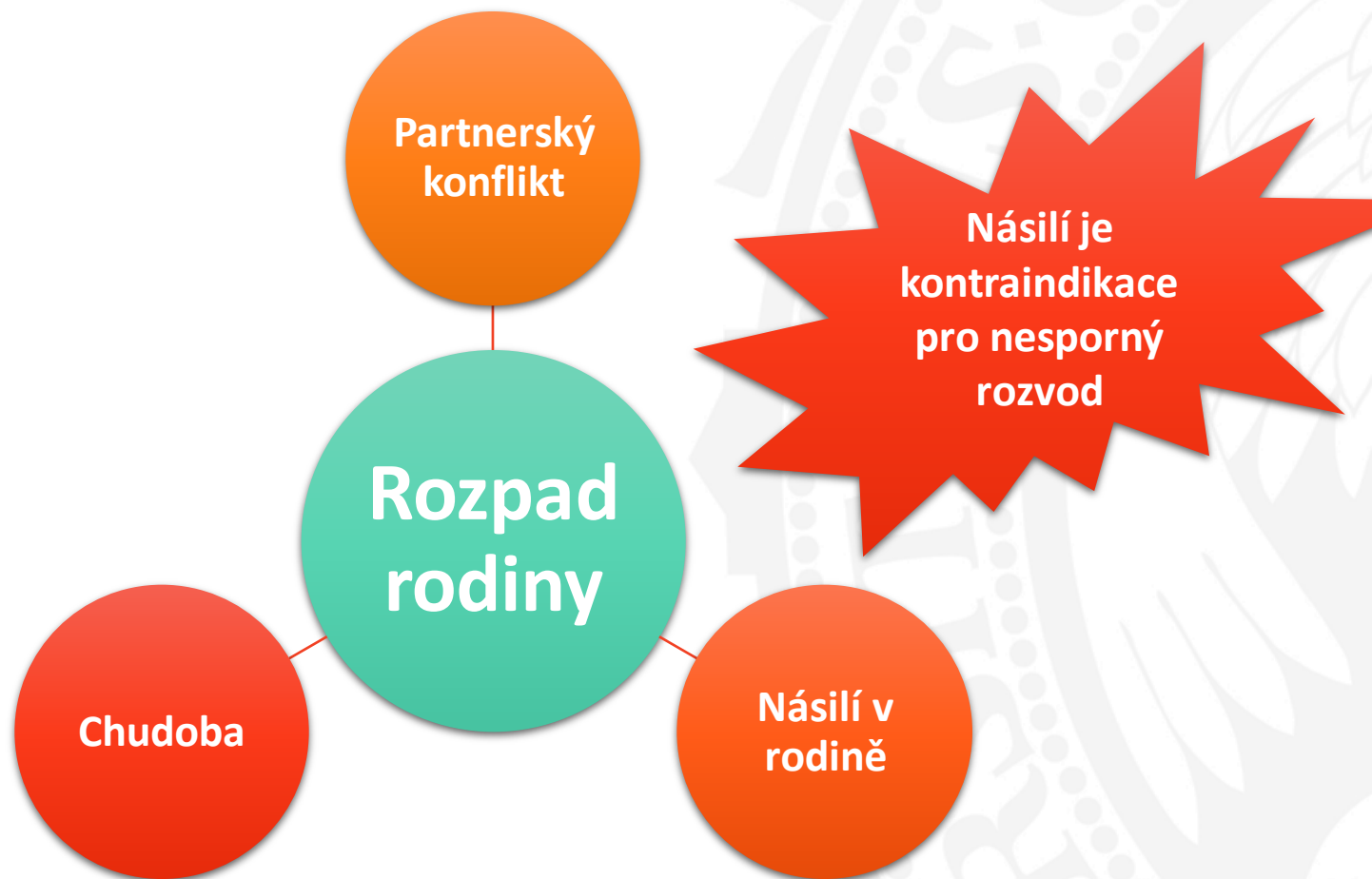
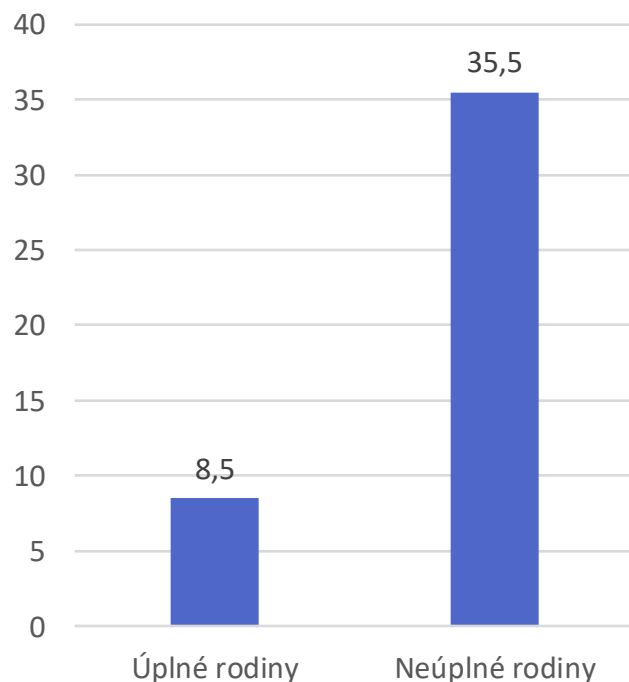
² Brand, J. E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Why does parental divorce lower children's educational attainment? A causal mediation analysis. *Sociological science*, 5, 264-292.

Klíčové je tedy podpořit při rozchodu



Rozvod/rozchod jako bod v životní dráze rodiny

% dětí ohrožených
chudobou v ČR, 2023



Co se děje v okamžiku rozpadu partnerského vztahu

- partnerský vztah = vztah založený na vzájemné citové vazbě (ať už je jakákoli)
- citová vazba mezi dospělými narušena – druhý už není vnímaný jako spolehlivý, emoční dysregulace ze situace a navíc nemožnost se regulovat v partnerství

**PRO RODIČE JE VE CHVÍLI ROZPADU PARTNERSTVÍ TÉMĚŘ NEMOŽNÉ
FUNGOVAT RACIONÁLNĚ**

Rodiče mohou při vyhroceném konfliktu přestat fungovat jako bezpečná základna pro děti

- Podobně jako ztráta blízké osoby, i zpracování rozvodu má své fáze (podle Elisabeth Kübler-Ross)
 - popírání
 - hněv
 - smlouvání
 - deprese
 - smíření
- Proces přijetí rozvodu trvá cca 1 rok
- Rodiče potřebují, aby je někdo držel, tak, aby oni mohli držet své děti a zároveň nemuseli bojovat proti druhému rodiči

Jak podpořit rodinu, kde se rodiče rozcházejí/rozvádějí



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády
České republiky

Je to jako s kyslíkovou maskou v letadle

**Pokud není v pohodě rodič,
nebude v pohodě ani dítě, i když samo
dostává intenzivní podporu odjinud.**

Organizace pomáhající rodinám při rozchodu

- Rodičovská linka Linky bezpečí **606 021 021, rodicovskalinka.cz**
- Aperio a LOM
 - online kurz [Rozchodem rodina nekončí](#)
- Locika – násilí na dětech

CO DODĚLAT

- vložit odkazy na metodiky Pemová Ptáček a Nováková Poláková
- vložit odkazy na 20 proseb dětí
- odkazy na to, jak pomoci rozcházejícím se přátelům

Jak podpořit rodiče

Potřeby rodičů

- identifikovat zdroje a naučit se z nich čerpat
- sebepéčea zklidnění emocí
- znalost toho, co rozchod obnáší – emočně, prakticky i formálně
- znalost potřeb dítěte
- podpora komunikačních dovedností v náročné situaci

Nástroje

- edukace
- mediace
- psychologické poradenství/psychoterapie
- právní poradenství – nikoli jediné nebo primární
- rodičovský plán

Metodiky edukace dostupné v ČR

- Sdílené rodičovství (Pemová a Ptáček)
- Cochem.cz – Metodika edukace rodičů v rozvodové situaci (Nováková a Poláková)
- Rozchodem rodina nekončí – Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství a Liga otevřených mužů

Jak pomoci dětem

- socioemoční dovednosti jako protektivní faktor
 - dokážu mluvit o tom, co se mi děje
 - rozumím tomu, co se ve mně děje
 - dokážu si říct o pomoc ostatním
- podpůrné skupiny
 - Rozchodem rodina nekončí (Aperio& LOM)
 - Jak dál –metodika práce s dětmi v průběhu rozchodu
- Dvacet proseb dítěte

Jak nejlépe podpořit někoho, kdo se rozchází?

Představte si:

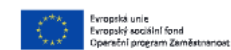
- Sejdete se po delší době s dobrým kamarádem/kamarádkou. Nad kávou se vám svěří, že se rozhodl/a odejít od své/ho partnera/kyA., protože už to s ní/m fakt nešlo vydržet. Mají spolu přitom dvě malé děti.
- Vylévá si srdce, jak je frustrovaný/á z přístupu partnera/ky: „Je fakt strašný/á! Kdybys viděl/a, jaké mi dělá scény pokaždé, když dojde řeč na to, jak to bude s dětmi a s bytem. Prý že já chci jít, tak ať si jdu, a nic neuvidím.“

Co na to řeknete?

Co můžu udělat já sám, když se někdo blízký rozvádí?

- naslouchat, neradit – důvěřovat rodiči, že je kompetentní
- nabízet pohled na druhého rodiče z odstupu – nepřilévat oleje do ohně; podporovat pohled na něj jako na dobrého rodiče
- pomoci zmapovat zdroje pro lepší psychickou stabilitu (vztahy, čas pro sebe, snížení jiné zátěže aj.)
- odkázat na služby, které mohou pomoci
 - psychická stabilizace – krizové linky, psychologické poradenství, psychoterapie
 - finanční stabilizace – občanské poradny, Úřad práce, obecní úřady
 - dohoda mezi rodiči – mediace
 - podpora dětí – ped-psych poradny, školní psycholog*žka, psychoterapeut*ka

Jak mluvit s blízkými osobami procházejícími rozchodem či rozvodem



Moji blízcí se rozcházejí

I tak náročná situace, jako je rozpad rodiny, se dá řešit konstruktivně a šetrně k dětem. Zkuste svým blízkým nabídnout pomocnou ruku, třeba se o ni jen zdráhají požádat.



14 tipů, jak je můžete podpořit

- Stůjte při nich. Zeptejte se, jestli chtějí o rozchodu mluvit.
- Naslouchajte. Naslouchajte. Naslouchajte.
- Nechte je vyplakat.
- Když nepláčou, nedivte se. Ne každý pláče, když je smutný.
- Ujistěte je, že emoce jsou v pořádku.
- Nikoho nesuďte ani neočerňujte.
- Pokuste se nestraniť ani jednomu z rodičů.
- Nerozdmýchávejte spor.
- Snažte se podpořit dohodu.
- Ptejte se, jak můžete pomoci – např. s hlídáním dětí, hledáním bydlení, radou...
- A co děti? Obracejte pozornost na jejich potřeby.
- Doporučte odbornou podporu, která touto náročnou fází pomůže projít jak rodičům, tak dětem.
- Poskytněte informace a kontakty – na mediátora, terapeuta, dětského psychologa, neziskovku, podpůrný program **Rozchodem rodina nekončí**.
- Odkážete na web zustavamerodici.cz, kde najdou užitečné tipy, jak na dohodu.

A co může udělat škola nebo jiná organizace, která pracuje s dítětem či rodičem?

- Zjistěte si, kam se mohou rodiče ve vašem okolí obrátit
 - občanská poradna
 - rodinné/komunitní centrum nabízející poradenství
 - ped.-psych. poradna? psycholog, psychoterapeut
 - mediace
- Oslovte tyhle služby a zeptejte se, jak pracují s dětmi a rodiči v období kolem rozchodu či rozvodu.
 - poradenství či edukace podle ustálené metodiky
 - podpora při vyplnění rodičovského plánu

Užitečné zdroje

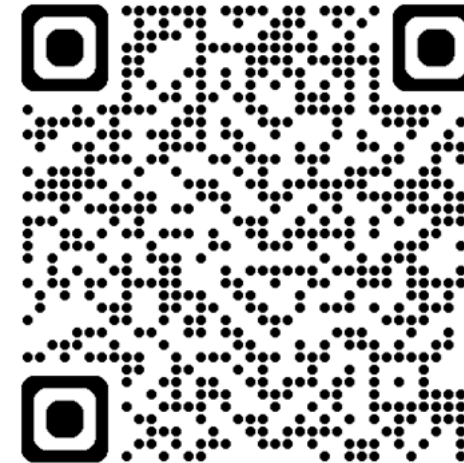
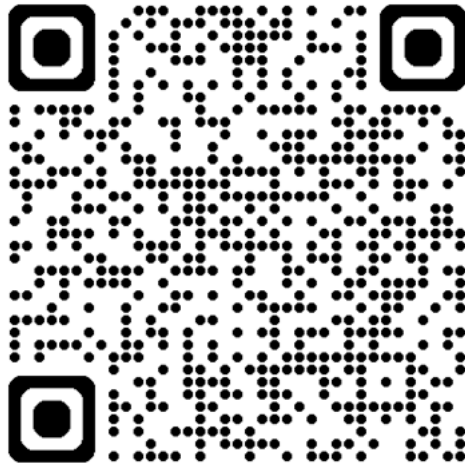
- Cochem.cz
 - Metodika edukace rodičů v rozvodové situaci. https://www.cochem.cz/wp-content/uploads/2022/05/metodika_ekudace_rodicu_v_rozvodove_situaci.pdf
- Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství
 - Témata týkající se rozvodu a rozchodu pro rodiče. <https://www.aperio.cz/tema/rozchod-a-rozvod>
 - Témata pro odborníky. <https://www.aperio.cz/tema/pro-odborniky>
 - Online kurz pro rozcházející se rodiče. <https://aperio.thinkific.com/courses/rozchodem-rodina-nekonci>
 - Web Zůstáváme rodiči. <https://zustavamerodici.cz/>

SOCIÁLNÍ SÍŤ @IPREV.CZ

Vzdělávací příspěvky

Aktuální informace o novinkách na webu

Pozvánky na webináře a další zajímavé akce



Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



Děkuji vám za pozornost

eliska.kodysova@lf1.cuni.cz