

Milá maminko, milý tatínku,

prosby dětí směřované jejich rozvedeným nebo odděleně žijícím rodičům.

Tyto prosby naleznete na webových stránkách AK Trennung Scheidung (Pracovní skupina rozdělení, rozvod) v německém kraji Cochem-Zell, která stojí za vznikem Cochemského modelu a jeho uvedením do praxe. Seznam prosb vypracovala Dr.Phil. Karin Jäckel (<http://www.karin-jaeckel.de>) kunsthistorička, germanistka, žurnalistka, ale především spisovatelka, která se věnuje také sociálním tématům. V češtině vyšly např. její knihy "Už nejsem Vaše dcera", "I tohle je manželství". V němčině jsou na jejích stránkách k dispozici i ebooky např. "Ein Vater gibt nicht auf" (Táta se nevzdává), "Nicht ohne meine Kinder" (Ne bez mých dětí, příběh matky bojující se "sociálkou") a další... Více na jejím webu <http://www.karin-jaeckel.de>.

Nikdy nezapomeňte: jsem dítětem Vás obou. Mám teď sice jen jednoho rodiče, u kterého převážně bydlím a který se o mne většinu času stará. Druhého rodiče ale potřebuji úplně stejně.

Neptejte se mne, koho z Vás mám raději. Mám Vás oba stejně rád. Neočernujte přede mnou toho druhého, protože mě to bolí.

Pomozte mi udržovat kontakt s tím rodičem, u kterého nejsem po většinu času. Vytočte mi jeho telefonní číslo nebo mi předepište jeho adresu na obálku. Pomozte mi k Vánocům nebo k narozeninám vyrobit nebo koupit pro něj nějaký pěkný dárek. Nechte moje fotky vyvolat vždy hned dvakrát - aby je mohl dostat také můj druhý rodič.

Mluvte spolu jako dospělí lidé. Ale mluvte spolu. Nepoužívejte mne jako poslíčka mezi Vámi - a už vůbec ne se zprávami, které toho druhého zarmoutí nebo rozčílí.

Nebud'te smutní, když odcházím k druhému rodiči. A ať ten rodič, od kterého odcházím, si nemyslí, že se v příštích dnech budu mít špatně. Nejraději bych bylo stále s Vámi oběma. Nemůžu se ale roztrhnout na dva kusy - jen proto, že Vy jste naši rodinu roztrhli.

Nikdy neplánujte nic na dobu, kdy mám být se svým druhým rodičem. Část mého času patří mojí mamince a mně a část mému tatínkovi a mně. Důsledně to dodržujte.

Nebud'te zklamaní, nezlobte se, když se Vám nehlásím v době, kdy jsem se svým druhým rodičem. Mám teď dva domovy, které musím dobře oddělovat - jinak bych se ve svém životě už ale vůbec nevyznalo.

Nepředávejte si mě u dveří druhého rodiče jako balík. Pozvěte toho druhého na chvíli dál a promluvte si o tom, jak můžete můj těžký život vylepšit. Vždy, když si mě předáváte nebo přebíráte, jsou to pro mě kratičké chvílky, kdy Vás mám oba. Nekažte je tím, že se obtěžujete nebo hádáte.

Když se nemůžete ani vidět, předávejte si mě ve školce nebo u přátel.

Nehádejte se přede mnou. Chovejte se alespoň tak slušně, jako se chováte k jiným lidem a jak to také vyžadujete ode mě.

Nevyprávějte mi o věcech, kterým ještě nemohu rozumět. Mluvte o tom s jinými dospělými, ale ne se mnou.

Dovolte mi přivést si své kamarády k Vám oběma. Chci, aby poznali jak moji maminku, tak i mého tatínka a poznali, jak jsou oba skvělí.

Dohodněte se férově o penězích. Nechci, aby jeden z Vás měl peněz moc a druhý jen málo. Ať se Vám oběma daří tak dobře, abych se u každého z Vás mohlo cítit pohodlně.

Nesoutězte o to, kdo mě víc rozmazlíte. Tolik čokolády, jak moc Vás mám oba rádo, bych totiž nikdy nemohlo sníst.

Řekněte mi na rovinu, když někdy nevystačíte s penězi. Pro mě je stejně čas mnohem důležitější než peníze. Společná zábavná hra mi přinese mnohem více radosti než nová hračka.

Náš společný čas, to nemusí být pořád nějaká "akce", něco skvělého a nového. Nejhezčí je pro mě, když jsme prostě spolu, jsme veselí a hrajeme si a máme také trochu klidu.

Nechte v mém životě co nejvíce věcí tak, jak bývaly před Vaším rozchodem. Začíná to u mého pokojíčku a končí u úplných maličkostí, které jsem dělávalo jen samo se svým tatínkem nebo svou maminkou.

Bud'te hodní na mé druhé prarodiče, i když při rozvodu stáli více na straně svého dítěte. Také byste přeci při mě stáli, kdyby se mi vedlo špatně. Nechci ztratit ještě své prarodiče.

Bud'te féroví k novému partnerovi, kterého si ten druhý najde nebo již našel. S tímto člověkem musím také nějak vycházet a je to pro mě snazší, když nebudete žárlivě slídit. Stejně pro mě bude nejlepší, když si brzy najdete někoho, koho budete mít rádi. Pak už nebudete tak zlí k sobě navzájem.

Bud'te optimističtí. Své manželství jste nezvládli - ale zkuste alespoň dobře zvládnout ten čas poté. Projděte si tyto moje prosby, promluvte si o nich, ale nehádejte se a nepoužívejte tyto moje prosby k předhazování tomu druhému, jak zle se ke mně zachoval. Pokud to uděláte, vůbec jste nepochopili, jak mi teď je a co potřebuji, abych se mohl cítit lépe.

Tyto prosby Vám mohou pomoci orientovat se více na situaci svého dítěte. Snažit se začít vnímat Váš spor a Vaše počinání z jeho perspektivy a snažit se udělat vše pro to, abyste mu tuto těžkou životní etapu, do které se dostalo zcela bez svého přičinění, pomohli co nejlépe zvládnout.

Přijetím vlastní rodičovské odpovědnosti dokážete svůj skutečný zájem o dítě. Když jste nebyli dobrým manželem/dobrou manželkou, stále ještě můžete být dobrým otcem/dobrou matkou. Nenechte druhé rozhodovat o svých dětech a nedovolte, aby se staly součástí rozvodové mašinérie a byly podrobeny "výslechům" sociálních pracovníků a odborných znalců jen proto, že Vy, jejich rodiče, nejste schopni se dohodnout.

Cochemský model vnímá zájem dítěte jako prioritní. V tomto duchu probíhá celý proces rozvodového řízení a rodičům je poskytnuta taková pomoc a podpora, aby došli k vzájemné dohodě a ušetřili martyria rozvodu své děti.