

Hádky a děti



Hádky a neshody mezi partnery jsou v dnešních vztazích mnohdy nevyhnutelnou záležitostí, kterou se každý snaží zvládat pomocí svých schopností a strategií. Jsou pouze záležitostí partnerů, dokud však ve vztahu nejsou děti. Pokud už partneři děti mají, měli by se pokusit využít svých schopností řešit konflikty takovým způsobem, aby se děti nedotýkaly. Dítě je totiž velmi citlivé a emocionální. Vše, co do sebe člověk v dětském věku vstřebává, může ovlivnit celý jeho život prostřednictvím [emočních vzorců](#). Je proto dobré dávat si pozor, kdy a jak se neshody řeší.

Hádat se před dětmi?

Základní pravidlo zní: nehádat se před dětmi. To se snadno říká, dojde-li však na citově vypjatou situaci, není snadné takovou zásadu dodržet. Nejlepším řešením jistě je nechat si ožehavá témata na později, až budou třeba děti spát, a snažit se je řešit s klidnou hlavou. Často ale hádka nepočká, tehdy je dobré dbát, aby se jí dítě neúčastnilo nebo ji neslyšelo. Na druhou stranu to neznamená, že je nutné chránit děti před jakoukoli výměnou názorů, jestliže jsou rodiče schopni v klidu dosáhnout nějakého kompromisu. Naopak, výměna názorů rodičů před dětmi je jedním ze zdravých výchovných prostředků. Dítě se tak učí, jak argumentovat a nebojí se pak v dospělosti vstupovat do konfliktních situací ve vlastním životě.

Když se děti pravidelně stávají svědky rodičovských hádek, pokouší se zpravidla situaci řešit za rodiče, ale vždy se s ní musí alespoň nějak vyrovnat. Časté hádky doma vytvářejí ovzduší strachu, dítě je napjaté, nemůže spát, protože očekává další hádku. Také se cítí bezradně a navíc se bojí, že přijde o jednoho z rodičů. O tom, co cítí, nemusí vůbec mluvit, protože se stydí své strachy přiznat a dusí je v sobě. Takové vnitřní duševní

napětí se pak odráží v různých oblastech jeho života, především ovlivňuje jeho chování a výkony ve škole.

V případech, kdy při hádce jeden z rodičů ukazuje svou převahu nad druhým, má dítě tendenci stavět se na stranu toho slabšího a ubližovaného, a z druhého rodiče dostává strach. Dítě si v takových situacích může vytvářet podvědomé obranné mechanismy. I onemocnění dítěte může být jedním z obranných mechanismů. Pokud je totiž nemocné, rodiče mu musí věnovat více pozornosti, a tudíž mají méně času na hádku.

Základní pravidla

Ať už dochází v domácnostech k hádkám často či zřídka, na několik pravidel je nutné pamatovat:

- Vynechat z hádek děti.
- Vyhnout se před dětmi násilnostem, nevhodným výrazům nebo ironizování toho, co partner říká.
- Nemanipulovat děti na svoji stranu a neřešit hádky jejich prostřednictvím.

Na závěr

Nezapomeňte, že hádky jsou jedním ze signálů nefunkčního vztahu. Ptejte se tedy sami sebe, co vám ve vztahu schází a jak byste mohli vztah vylepšit. Založte si [domácí ústavu](#) a dodržujte [pravidlo 3x a dost](#). To by vás mělo před vyčerpávajícími hádkami ochránit.

	© Napsal kolektiv MindSoft Koučink v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
--	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)