

# Dieťa nie je krabica s topánkami, ktorá sa dá prekladať zo skrine do skrine

4.8.2026 - | Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

**Rozvod ukončí manželstvo, nie rodičovstvo. Pre mnohé deti však po rozvoze rodičov začína obdobie, ktoré je psychicky oveľa náročnejšie ako samotný rozchod rodičov. Každú chvíľu iné pravidlá. Neustále balenie školskej tašky, obľúbeného plyšáka, učebníc aj oblečenia. Raz zaspávajú v jednej izbe, na druhý deň v druhej. Chvíľu platia jedny pravidlá, o pár dní celkom iné. To, čo je v jednej domácnosti tolerované, je v druhej neprípustné. Dieťa sa musí neustále prispôbovať meniacemu sa prostrediu, očakávaniam a spôsobom fungovania každého z rodičov.**

Niektoré deti si na to zvyknú, iné nie. Nie preto, že nemajú rady oboch rodičov, ale preto, že ich psychika jednoducho potrebuje viac istoty, viac pokoja a viac predvídateľnosti.

## Nie každé dieťa zvláda presne určený režim

Odborníci z UNLP, ktorí denne čelia prípadom „neporiadku“ v detskej duši vedia, že nie každé dieťa zvládne život medzi dvoma domácnosťami bez ťažkostí. **Mechanické dodržiavanie harmonogramu bez ohľadu na individuálne potreby dieťaťa môže viesť k úzkostiam, zhoršeniu psychického stavu a napätie v rodine sa stupňuje.**

Ak sa tieto potreby nerešpektujú, môže dieťa reagovať plačom, úzkosťou, poruchami spánku, bolesťami brucha, odmietaním odovzdania či inými psychosomatickými ťažkosťami. To však nemusí znamenať, že jeden z rodičov vyvíja na dieťa neprimeraný nátlak. Niekedy ide jednoducho o prejav psychickej nepohody, ktorú dieťa vzhľadom na svoj vek nevie vyjadriť slovami.

## Nie každé „nechcem“, ktoré dieťa vysloví znamená zlyhanie jedného z rodičov

Keď dieťa odmietne ísť k druhému rodičovi, veľmi často sa začne hľadať vinník. Rodičia rýchlo zabudnú, že táto situácia nehladá víťaza ani porazeného. A pred súdom sa postavia do role ako poškodiť tomu druhému detailným sledovaním reakcií dieťaťa, ktoré si bez ohľadu na trpiace dieťa nahrávajú na svoje mobility a dokazujú „kto z koho“, resp. kto je lepší rodič. Dieťa nie je prostriedok na dosiahnutie výhod. Má svoje práva, potreby aj prosby a želania a mali by sme ho nechať ich vyriešiť a nenechať ich napospas manipulátorstvu vlastných rodičov.

## Málokedy zaznie pre dieťa najdôležitejšia otázka „Čo prežíváš a prečo odmietaš odísť?“

Možno sa bojí zmien. Možno trpí úzkosťou z odlúčenia. Možno je vyčerpané z neustáleho presúvania sa medzi dvoma domácnosťami. **„Deti potrebujú pevný režim, ktorý im súčasné nastavenie nedokáže zabezpečiť. Svoju úlohu môže zohrávať aj dlhodobé napätie medzi rodičmi, ktoré deti veľmi citlivo vnímajú. Niekedy môže byť dôvodom aj konkrétny negatívny zážitok, o ktorom dieťa nevie alebo nedokáže hovoriť. U detí s poruchou autistického spektra môžu byť dôvodom aj navonok nepodstatné zmeny, napr. iné jedlá, vône bytu, iná posteľ, iné rituály, ktoré sa v každej domácnosti rôznia,“** hovorí odborníčka.

Nasleduje kolotoč psychologických vyšetrení, psychiatrických konzultácií, znaleckých posudkov a súdnych konaní. Opakované vracanie sa k bolestivým udalostiam, neistota a dlhodobý konflikt medzi rodičmi môžu dieťaťu spôsobovať ďalšiu psychickú záťaž. „U niektorých detí sa môžu prejaviť pocity

zlyhania, pokles sebavedomia či obavy z reakcií okolia,“ dopĺňa detská psychiatrička.

### **Musí dieťa najprv ochorieť, aby systém uznal, že pomoc potrebuje?**

Deti vystavené dlhodobému stresu veľmi často trpia závažnými psychosomatickými poruchami (úzkostné stavy, poruchy spánku, tetánie) a aj tie patria do rúk psychiatra, ktorý problém rieši spolu s lekármi z iných odborov. **„Ale suicidálne pokusy, sebapoškodzovanie, úteky, poruchy správania jednoznačne sú psychiatrickými poruchami. A veľmi závažnými. Lebo ak sa dieťa nevie brániť alebo nemôže zabojovať inak, ubližuje sebe, svojmu telu. Chorobu a bolesť vníma dieťa ako niečo, čo musí rodič akceptovať,“** tvrdí odborníčka a dopĺňa: „Veľmi negatívne vyznieva to, ak kompetentní úradníci, ktorí pracujú s dieťaťom sa pridávajú na stranu toho rodiča, ktorý má väčšiu moc a vyvíja enormný tlak na druhého rodiča, súd a podobne. **A aj keď je dieťa vypočuté sudcom, nie vždy je jeho názor akceptovaný, ostáva bez odozvy... Dieťa sa cyklí v kruhu nedôvery, pochybností a bezmocnosti.“**

### **Odborníci terčom útokov**

V dôsledku vysokej rozvodovosti a následného určovania starostlivosti o deti, sa pod veľkým tlakom neocitajú len samotné deti, o ktoré v celom procese ide, ale aj pediatri, detskí psychiatri, psychológovia či súdni znalci. Ich odborné závery sú totiž čoraz častejšie spochybňované jedným z rodičov. Odborníkom hrozia osobnými útokmi, verejne ich urážajú napr. na sociálnych sieťach alebo sa im vyhrážajú.

„Nie je v poriadku, aby odborník vyhľadával právnu pomoc na obhájenie záverov, ku ktorým dospel na základe svojho odborného vyšetrenia. **Je potrebných veľa zmien nielen v legislatíve, ale aj v prístupe jeden k druhému. Chýba nám pokora, slušnosť. To je nielen pre deti, ale pre všetkých veľmi zlé,“** upozorňuje lekárka.

### **Dieťa je darom v každej rodine, zaslúži si lásku a úctu**

Význam oboch rodičov v živote dieťaťa je nespochybniteľný avšak rozvodom sa veľa vecí zmení. „Do manželstva často vstupujú ľudia po krátkej známosti, veľa o sebe nevedia. Potom sa narodí niekoľko detí a odrazu zistia, že si s partnerom nerozumejú. Takto by deti nemali prichádzať na svet. **Dieťa je darom v každej rodine, zaslúži si lásku a úctu rovnako, ako partner, s ktorým dieťa majú,“** dodáva detská psychiatrička.

Každé rozhodovanie o starostlivosti maloletého dieťaťa musí vychádzať z princípu najlepšieho záujmu dieťaťa, ktorý je zásadou slovenského a medzinárodného práva.

<https://unlp.sk/aktualita/dieta-nie-je-krabica-s-topankami-ktora-sa-da-prekladat-zo-skrine-do-skrine>