

Návrhy časových plánov pri striedavej osobnej starostlivosti o dieťa

Spracované podľa zahraničných materiálov

Kvalitná príprava samotného plánu striedania sa pri striedavej starostlivosti o dieťa u rozídených či rozvedených rodičov významne znižuje pravdepodobnosť sporov a konfliktov medzi nimi v budúcnosti. Na ktoré v konečnom dôsledku doplatí samotné dieťa. Odporúča sa preto radšej tomu venovať v príprave viac času, ako sa môže v začiatkoch zdať potrebné a pokúsiť sa čo najviac rozprávať o jednotlivých detailoch, aj v kontexte vzdialenejšej budúcnosti. Plán by sa mal samozrejme zakladať na reálnych možnostiach a podmienkach rodičov.

Následujúce príklady plánov môžu rodičom poslúžiť ako pomôcka pre jednoduchšie zostavenie vlastného plánu, ktorý bude najlepšie vyhovovať ich špecifickej situácii. V niektorých krajinách majú pre plán špeciálny formulár (USA).

U všetkých plánov je vhodné stanoviť si presné hodiny odovzdávania a preberania si dieťaťa. Jednotlivé plány sú rozdelené a usporiadané vzostupne podľa veku dieťaťa. Všeobecne platí, že s pribúdajúcim vekom dieťaťa sa odporúča aj predlžovať dĺžku pobytu u jedného z rodičov. To však samozrejme nevyklučuje možnosť kontaktu aj s druhým rodičom počas tejto doby, hlavne keď je táto už dlhšia ako jeden týždeň.

Deti vo veku do 1 roka:

Pre tieto deti je lepšie stráviť veľa času s matkou (minimálne v prípadoch, keď je dieťa kojené), preto je dobré rozložiť čas strávený s otcom do viacerých kratších období v priebehu jedného týždňa:

- tri periódy po 3 - 6 hodinách
- alebo dve 6 hodinové periódy v priebehu jedného týždňa
- alebo dve periódy po 3 - 6 tich hodinách v priebehu jedného týždňa a jedna noc spoločne strávená v domácnosti dieťaťa (hlavne pre rodičov, ktorí sa obaja starali o dieťa už pred rozchodom)

Deti vo veku 1 až 2 roky (3 varianty):

1. "Spoločne strávené hodiny":

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
Otec			X	X		X	
Matka	X	X	X	X	X	X	X

Jedna perióda po 3 – 6 hodinách (streda) a dve noci na seba nenadväzujúce v domácnosti dieťaťa (štvrtok) a (sobota).

2. "Spoločne strávené hodiny":

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
Otec		X		X		X	
Matka	X	X	X	X	X	X	X

Dve 4-hodinové periódy (v utorok a vo štvrtok) a jedna 8-hodinová perióda (v sobotu) alebo akékoľvek iné usporiadanie alebo rozdelenie hodín v priebehu týždňa.

3. "Spoločne strávené dni":

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
1. rodič	X	X			X	X	X
2. rodič			X	X			

Plán predpokladá obmenu po týždni: dieťa strávi jeden týždeň s jedným z rodičov pondelok a utorok a tiež piatok, sobotu a nedeľu, s druhým streda a štvrtok. V ďalšom týždni sa vymenia. Tento plán je vhodný pre dobre prispôsobivé deti. Čas strávený s bez jedného z rodičov nie je viac ako 3 dni.

Deti vo veku od 3 rokov ("spoločne strávené dni a týždne"):

Otec	prostredný týždeň v mesiaci, každý druhý víkend
Matka	prostredný týždeň v mesiaci, každý druhý víkend

Tento plán je možné využiť s úspechom tam, kde vzdialenosť hrá veľkú rolu. Aj pre rodičov zvyk-

nutých veľa cestovať alebo pre rodičov majúcih zamestnanie, ktoré im umožňuje cestovať po republike. Ten rodič, ktorý trávi viac času s dieťaťom (cca dva týždne v mesiaci) má umožniť kedykoľvek je druhý rodič v blízkosti bydliska dieťaťa, stretnúť sa s dieťaťom. Čas, po ktorý dieťa nevidí jedného rodiča neprekročí 7 dní.

Deti vo veku od 4 rokov (2 varianty):

1. "Spoločne strávené týždne":

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
Otec	X	X	X	X	X	X	X
Matka	X	X	X	X	X	X	X

Striedanie po týždni, tento plán sa odporúča využiť pre dieťa od 4 rokov (pri nižšom veku je potrebné zvážiť schopnosti dieťaťa) až do veku 10 - 12 rokov. Výmena dieťaťa prebieha zvyčajne v nedeľu, ale aj ktorýkoľvek iný deň v týždni nie je problémom. Čas strávený bez druhého rodiča nie je dlhší ako 7 dní.

2. "Krátky a dlhý týždeň":

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne	
1. rodič	X	X	X	X	X			1. týždeň
2. rodič						X	X	
1. rodič	X	X	X	X	X	X	X	2. týždeň
2. rodič								

V tomto prípade ide v podstate o striedanie v 2-týždňovej perióde, s tým, že víkend prvého z nich strávi dieťa s druhým rodičom. Tento plán možno tiež použiť ako plán pre školské deti v prípade, že rodičia žijú blízko seba a sú schopní sa spolu dohodnúť. Pre školský plán je treba počítať s "krúžkami" dieťaťa a mimoškolskými aktivitami. Napríklad krátky týždeň bude dieťa tráviť u rodiča, kde má krúžky bližšie a má ich v dňoch keď je s ním. Čas, počas ktorého dieťa nevidí druhého rodiča, je 7 dní.

Deti vo veku od 5 rokov a predškolské deti ("spoločne strávené týždne"):

1. rodič	perióda 2 týždňov
2. rodič	perióda 2 týždňov

Pravidelne sa striedajúce periódy po dvoch týždňoch. Plán vhodný pre rodičov, ktorí sa chcú podieľať na každodennej starostlivosti o dieťa, tráviť s ním večery a noci. Vzďialenosť hrá úlohu -

tento plán možno úspešne využiť aj tam, kde sú rodičia od seba vzdialení. Pre deti, ktoré sú veľmi samostatné, je nutné zvážiť stav dieťaťa. Čas strávený len s jedným rodičom je 14 dní.

Deti vo veku 6 - 13 rokov ("víkendy spolu")

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
1. rodič	X	X			X	X	X
2. rodič	X	X					

Celý týždeň strávený s rodičom, vhodné využiť pre dieťa majúce "krúžky". Čas strávený iba s jedným rodičom nie je dlhší ako 5 dní.

Deti vo veku 6 - 13 rokov "spoločné noci"

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
Otec			X	X	X	X	
Matka		X					

Celý týždeň strávený s rodičom, vhodné využiť pre dieťa majúce "krúžky". Popoludní po škole (v tomto prípade s matkou) možno využiť pre deň, kedy dieťa nemá "krúžok", či naopak má "krúžok" v blízkosti bydliska matky (v tomto prípade). Čas strávená iba jedným rodičom nie je dlhší ako 6 dní.

Deti vo veku 13 - 18 rokov "spoločné noci"

V podstate každý plán možno využiť pre dieťa v tomto veku, len je treba pamätať na to, že dieťa v tomto veku radi trávia čas so svojimi kamarátmi. Takže plán by mal byť dostatočne pružný, aby dieťaťu umožnil rozvoj sociálnych kontaktov s ostatnými rovesníkmi.