

„Jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys zakończony rozwodem?”

* Rozwód hasło w rozumieniu dziecka

Nastolatek/ szkoła ponadpodstawowa: Dziecko, wie czym jest rozwód, ale może manifestować brak zgody.

Nastolatek/ szkoła podstawowa: Dziecko zaczyna rozumieć, co to jest rozwód, tłumacząc sobie, że teraz Rodzice będą mieszkać osobno.

Przedszkolak: Dziecko rozumie, że rodzice są źli, smutni, przestali mieszkać razem, ale nie rozumieją dlaczego.

Dwu-, trzylatki: Dziecko rozumie, że jedno z rodziców nie mieszka w domu, ale nie wiedzą dlaczego.

Niemowlęta: Dziecko nie rozumie.

# Jak dzieci reagują na rozstanie rodziców?

Kiedy dziecko jest dorosłe: Dorosłe dzieci mogą się czuć zobowiązane do emocjonalnego wspierania rodziców. Tak przeżywany obowiązek opieki nad osamotnionym rodzicem może odbierać im wolność w nawiązywaniu własnych relacji i zajmowania się własnym życiem.

Kiedy dziecko ma 13 do 18 lat: Może czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wspieraniem rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem. Może czuć się zmuszane do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chce zostać. Może oczekiwać, że wynagrodzisz mu straty związane z rozwodem, np. materialnie. Może czuć się nieswojo widząc rodziców umawiających się z nowymi partnerami, może być zazdrosne o nowego partnera rodzica. Może być nieufne wobec ludzi i wobec trwałości związków między nimi. Może przeżywać chroniczne zmęczenie, problemy z koncentracją. Może wycofywać się z kontaktów z rodzicami, opłakiwać stratę rodziny, w której spędziło dzieciństwo.

Kiedy dziecko ma 8 do 12 lat: Może obwiniać i wyrażać silną złość do rodzica, którego uważa za sprawcę rozwodu. Może odrzucać „złego rodzica”. Może przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności. Może wstydzić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie. Może zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest próbą rozładowania nagromadzonej złości lub karaniem kogoś w „zastępstwie” winnego rodzica. Może doświadczać różnych dolegliwości takich jak bóle głowy i brzucha, trudności ze snem. Może utracić wiarę i pewność siebie, co może skutkować gorszymi wynikami w szkole.

Kiedy dziecko ma 6 do 8 lat: Może przeżywać przytłaczające uczucie smutku (szlocha, popłakuje). Bardzo tęskni za rodzicem, który z nim nie mieszka. Może odczuwać lęk przed tym, że utraci także rodzica, który z nim mieszka. Może złościć się na tego rodzica, którego obwinia za rozpad związku. Może czuć, że musi wybierać, wobec kogo być lojalnym – wobec mamy czy wobec taty? Wciąż po cichu liczy, że znowu będziecie razem.

Kiedy dziecko ma 3 do 5 lat: Żyje nadzieją, że znów będziecie razem. Ma poczucie, że cię straciło. Może to prowadzić do zachowań agresywnych wobec różnych osób. U dziecka wzrasta poczucie opuszczenia, gdy ty jesteś zajęty(a) konfliktem, własnym żalem, tworzeniem nowego związku lub walką o byt. Dziecko może brać na siebie winę za rozpad waszego małżeństwa. Bardzo często dzieci uważają, że swoim zachowaniem doprowadziły do rozwodu rodziców („tatuś odszedł, bo byłem niegrzeczny”). Dziecko może wycofać się do wcześniejszych etapów rozwoju, kiedy było malutkie i miało pełną opiekę obojga rodziców. Może się to wyrażać w moczeniu się w nocy, brudzeniu majtek, ssaniu kciuka, wzmożonym przytulaniu się. Twoje dziecko może przeżywać niepewność i lęk o to, co będzie jutro – przez to miewa kłopoty z zasypianiem, może bać się ciemności, budzić się w nocy z płaczem.

## „Wciągając dziecko w konflikt delegujemy je do pełnienia określonej roli, która powoduje daleko idące obciążenia.

Posłańcem, który biega z wiadomościami od jednego rodzica do drugiego. Walczę wtedy z pokusą, aby powiedzieć wam tylko to, co chcecie lub jesteście w stanie usłyszeć.

Mediatorem, który próbuje wytłumaczyć jedno przed drugim i doprowadzić do zgody między wami. Choć strasznie mnie to męczy i wiem, że to syzyfowa praca, gra jest zbyt ważna, żeby odpuścić. Sojusznikiem i emocjonalną podporą jednego z was. Muszę wiedzieć, kto tu jest katem a kto ofiarą, i wiem też, że ofierze trzeba pomóc.

Decydentem, którego się radzicie i który ma wziąć odpowiedzialność za wasze trudne decyzje. Kozłem ofiarnym, kiedy odreagowujecie na mnie swoje kłótnie i stresy.

Powiernikiem – czasem nie chcę was już słuchać, kiedy opowiadacie mi takie rzeczy, że się wstydzę, ale wiem, że nie mogę odmówić wam wsparcia.

Partnerem w zastępstwie taty/mamy – myślę, że lepiej byłoby, gdybyś kogoś sobie znalazła, czułbym się wtedy naprawdę wolny.

Niańką dla rodzeństwa – nie znoszę tego, bo przecież ja też mam swoje kłopoty, szkołę, znajomych, marzenia itd.

Sędzią, kiedy zachęcasz mnie do osądzenia, kto miał rację w waszym sporze i czy dobrze zrobiłaś/eś, wyzywając go/ją od najgorszych.

Uciekinierem – tak jest wtedy, kiedy mam już tego wszystkiego naprawdę dosyć.

* Dla dziecka, których rodzice rozstają się największe obawy wynikają z:

1. „Mama albo tata powie mi, że rozwód jest przeze mnie”.

2. „Moi rodzice zaczną się bić albo krzyczeć na siebie”.

3. „Moi krewni będą mówić brzydkie rzeczy o moich rodzicach”.

4. „Mój tata powie mi, że nie lubi, kiedy jestem z mamą”.

5. „Mama i tata będą się kłócić przy mnie”.

6. „Mama będzie brzydko mówić o tacie”.

7. „Będę musiała rozstać się z moim pieskiem i różnymi zabawkami”.

8. „Mama będzie nieszczęśliwa”.

9. „Tata będzie mnie pytać, kto teraz przychodzi do mamy i czy zostaje na noc”.

10. „Nie będę wiedzieć, jak powiedzieć o rozwodzie rodziców moim kolegom i znajomym”.

* Myśląc o dziecku powinniście uzgodnić listę spraw dającą poczucie bezpieczeństwa i stabilność opieki. Wraz z dorastaniem dziecka sytuacja będzie się zmieniać, więc od czasu do czasu będziecie musieli dokonywać zmiany ustaleń. Każda rodzina jest inna i każda znajduje się w innej sytuacji, więc będziecie musieli wypracować rozwiązania, które najlepiej pasują do was.
* Miejsce zamieszkania dziecka.
* Utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.
* Utrzymywanie kontaktów z nowymi partnerami rodziców.
* Sprawy związane z finansami po rozstaniu.
* Obchodzenie dni świątecznych.
* Wychowanie- religia i kultura.
* Szkoła i zajęcia pozaszkolne.
* Wakacje, dni szkolne.
* Opieka zdrowotna.
* Inne jak np. posiadanie przez dziecko telefonu komórkowego.

Ustalenia podjęte między dwoma stronami są bezwzględnie potrzebne i konieczne, ze względu na stabilizację dziecka.

NIE rezygnuj z bycia rodzicem i wychowuj swoje dziecko. Oto kilka wskazówek:

* Bądź rodzicem, którego można o wszystko zapytać. Nie wyśmiewaj ani nie „gaś” pytań dziecka, nawet jeśli jesteś nimi zniecierpliwiony(a) lub są niewygodne. Słuchaj i nie przerywaj, okazuj skupienie i szacunek, nie krytykuj, nie oceniaj pochopnie, nie mieszaj wątków w rozmowie – jak zacząłeś jedną sprawę, to ją dokończ zanim zajmiecie się następną. Wyrażaj jasno twoje opinie lub odczucia, a zyskasz zaufanie dziecka i bardzo satysfakcjonujące poczucie „kontaktu”.
* Znajduj czas tylko dla ciebie i dla dziecka, bez żadnych innych osób czy zobowiązań. Niech to będzie choćby pół godziny dziennie, ale niech to będzie tylko wasz czas. Najlepiej, gdyby pomysł na jego wykorzystanie wychodził od dziecka – pozwól mu na tę wolność, bez względu na to, co ty sam(a) myślisz.
* Baw się z dzieckiem. W zabawie poznawaj swoje dziecko i sam(a) daj się poznać. Jeśli uczysz go czegoś nowego, jakiejś nowej zabawy czy umiejętności, to nie tresuj go i pozwalaj na błędy. Dyscyplinowanie może się odbywać przy innych okazjach.
* Rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach. Kiedy mówi ci, że jest mu smutno lub przykro, nie rzucaj się od razu w poszukiwanie rozwiązania jakiegoś problemu – wpierw daj odczuć, że rozumiesz samo uczucie. Dziel się swoimi (rozważnie) i stwarzaj okazje do rozmawiania o uczuciach, ale nie zmuszaj do tego na siłę. Bądź konsekwentny(a) w stosowaniu ograniczeń i kar. Dzieci najlepiej znoszą rozwód, gdy mają dobre, pozytywne relacje z każdym z rodziców i są wychowywane w spójnym „systemie dyscyplinarnym”. Zdarza się, że rodzice niemieszkający z dzieckiem popadają w dwie skrajności: albo rozpieszczają je, pozwalając niemal na wszystko, albo tak się przejmują swoją rolą rodzicielską, że w czasie, gdy dziecko jest z nimi, próbują nadrobić wszelkie braki wychowawcze i dyscyplinują dziecko ponad miarę.
* Bądź konsekwentny(a) w stosowaniu ograniczeń i kar. Dzieci najlepiej znoszą rozwód, gdy mają dobre, pozytywne relacje z każdym z rodziców i są wychowywane w spójnym „systemie dyscyplinarnym”. Zdarza się, że rodzice niemieszkający z dzieckiem popadają w dwie skrajności: albo rozpieszczają je, pozwalając niemal na wszystko, albo tak się przejmują swoją rolą rodzicielską, że w czasie, gdy dziecko jest z nimi, próbują nadrobić wszelkie braki wychowawcze i dyscyplinują dziecko ponad miarę. Zachowaj umiar i rozsądek – nie wszystko zależy od ciebie. Z kolei rodzice mieszkający z dzieckiem często mają kłopoty z ponowną „adaptacją” dziecka do zwykłej domowej dyscypliny po jego powrocie od drugiego rodzica.
* Interesuj się tym, co robi twoje dziecko. Brzmi to może banalnie, ale chodzi o bardzo ważną rzecz – badania pokazują bowiem, że z czasem, po kilku latach, rozwiedzeni rodzice znacznie mniej wiedzą, co robią ich dzieci, kiedy nie są z nimi, niż rodzice nierozwiedzeni.
* Dbaj, by dziecko nie popadło w kompleksy na tle waszego rozwodu – wzmacniaj jego poczucie własnej wartości. Poza utwierdzaniem dziecka w przekonaniu, że nie było powodem waszego rozstania, uważaj, by nie poczuło się gorsze wśród rówieśników.
* Nie przesadzaj z rekompensowaniem za wasz rozwód – nie każdy smutek, nie każde niepowodzenie w szkole czy na boisku jest bezpośrednim wynikiem waszego rozwodu.

Źródło:

1. L. Parkinson „Family Mediation”
2. J. Melamed, K. O’Connell Corcoran materiały dla mediatorów rodzinnych.
3. E. Zubrzycka „Przetrwać burzę. Jak pomóc dziecku gdy jego rodzina przechodzi kryzys?”
4. Poradniki dla Rodziców wydawane przez Ministerstwo Polityki Społecznej.