

## Rozstanie rodziców!

### Kiedy świat rodziny rozsypuje się i jak pomóc przetrwać w tym dziecku ?

Rozwód to nie tylko koniec miłości i przyjaźni, zdrada danych sobie przysiężeń. Rozpad rodziny oznacza utratę poczucia bezpieczeństwa dla każdego jej członka, kres dotychczasowego stylu życia i konieczność ułożenia sobie życia od nowa.

Oficjalnie najczęściej staje się to z powodu „niezgodności charakterów” oraz zdrady. Inne przyczyny to m.in.: nadużywanie alkoholu, inne uzależnienia, naganny stosunek do innych członków rodziny, nieporozumienia finansowe, dłuższa nieobecność.

Małżeństwa rozstające się podają też takie powody jak: trudności mieszkaniowe, niedobór seksualny, różnice światopoglądowe. Zazwyczaj powód nie jest tylko jeden, ale łączy się ich kilka. Obecnie w Polsce co trzecie małżeństwo w Polsce się rozpada.

Na rozwody mają również wpływ przemiany obyczajowe i to, że maleje dziś już znaczenie rytuałów rodzinnych – zaręczyn, małżeństwa, narodzin czy śmierci. Większa jest też orientacja na karierę zawodową niż na prokreację i życie rodzinne. Bardzo często dziecko jest dziś w tym pędzie życia w domu samotne.

Rozwód, rozstanie rodziców, wyprowadzenie się z domu jednego z rodziców, opiekunów to dla dziecka bardzo trudne i ciężkie przeżycie i niełatwe dalsze funkcjonowanie.

Dzieci czują atmosferę konfliktów, tracą poczucie bezpieczeństwa, przeżywają bunt, złość, żal, czasem przenoszą to na poczucie winy z tym faktem związane i wciąż mają choć niewielką nadzieję, że jednak rodzice będą razem.

Wiele krzywdy i cierpienia dziecka z tym związanego można uniknąć, jeśli rodzice z szacunku dla jego wrażliwości postarają się wspólnie dla dobra jego a nie własnego „ja”, ustalić wspólnie zasady opieki nad dzieckiem czy dziećmi.

Przede wszystkim warto uświadomić sobie, że w zależności od wieku i osobowości, różne są **reakcje dziecka na rozstanie rodziców**:

- dziecko może brać na siebie winę za rozpad związku
- wpada w regres, wycofuje się do wcześniejszych etapów rozwoju
- przeżywa nieustanny lęk, niepokój o przyszłość
- czuje się winne takiej sytuacji
- przejawia złość, bunt wobec jednego rodzica lub obojga
- przeżywa głębokie poczucie żalu, straty, bezradności, smutku, rozpacz
- odczuwa różne dolegliwości psychosomatyczne jak: bóle głowy, brzucha, trudności ze snem
- może być obciążone emocjonalnym wsparciem rodzica, z którym zostaje lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem
- może wstydić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie
- czuje się wprowadzone w konflikt lojalności z jednym rodzicem przeciw drugiemu
- odczuwa chroniczne zmęczenie, brak koncentracji, radości życia
- może być nieufne wobec ludzi i związków
- traci wiarę w siebie, słabej się uczy i rozwija, traci zainteresowanie pasjami

- może czuć się nieswojo wobec nowych partnerów rodziców, może być zazdrosne i pełne żalu wobec nowego partnera rodzica
- może odczuwać lęk, że utraci także rodzica, który z nim mieszka
- wciąż po cichu liczy, że rodzice będą razem

Pamiętajmy o tym, iż rodzice są w ogromnym pobudzeniu emocjonalnym, a bliska dziecku osoba z rodziny np. ciocia, zaufana, odpowiedzialna, spokojna i najlepiej niezaangażowana bezpośrednio w konflikt i rozstanie, może mu pomóc w odczuwaniu tych stanów, przeprowadzić je przynajmniej przez ten początkowy, traumatyczny okres.

To bardzo wspierające i w dużej mierze zabezpieczające przed destrukcyjnym wpływem rozvodu rodziców na osobowość dziecka.

Kiedy decyzja zapadnie (którą już dziecko przeczuwa wcześniej), rodzice powinni mu **powiedzieć o rozstaniu**. Ważne, aby odbyło się to w spokojnej atmosferze, bez kłótni i wzajemnego oskarżania się, z zapewnieniem o uczuciu do niego i tak, aby nie poczuło, iż bezpowrotnie traci jednego z rodziców.

Na rozmowę taką należy się przygotować, wyłączyć czy wyciszyć urządzenia cyfrowe, zarezerwować dużo czasu.

Trzeba pamiętać o tym, żeby wyjaśnić dziecku co się zmieni a co nie, kto, gdzie będzie mieszkał i jak będą prawdopodobnie wyglądały spotkania z rodzicem odchodzącym.

Należy być gotowym na to, że taką rozmowę trzeba będzie powtórzyć i dać dziecku możliwość wypłakania się, wykrzyczenia itp

*Najważniejsze zalecenia dla rodzica w trakcie rozvodu z uwagi na dziecko to:*

### **1. Unikaj sporów sądowych o dziecko**

Staraj się pamiętać o dziecku i jego potrzebach. To bardzo ważne!-ono nie chce stawać przeciw drugiemu rodzicowi. Nawet jeśli rozumie jego przewinienia, nie chce przyczyniać się do rozpadu rodziny.

Rozwód rodziców i łącznik -dziecko( triangulacja, trójkąt rodzinny często w rodzinach zwłaszcza z jednym dzieckiem) które jest posłańcem od jednego do drugiego, wciągnięte w konflikt i obciążone dodatkowo to destrukcyjna sytuacja. Wywołanie poczucia winy i dbanie o rodziców a w zasadzie o każde z nich osobno to ogromny stres dla już dorosłego dziecka. Jeżeli do tego jeszcze dojdzie uzależnienie emocjonalne lub szantaż emocjonalne i finansowe to trudno jest wypłatać się z takiego układu bez terapii psychologicznej.

Jeżeli nie udaje się Wam rodzicom porozumieć, skorzystajcie z **mediacji rodzinnej**, której celem jest doprowadzenie do takiego układu, który jest do przyjęcia dobrowolnie przez obie strony. Jeśli nie zawrzecie kompromisu, pozostanie pójście do sądu.

### **2. Odlóż na bok urazy, gdy rozmawiasz z byłym mężem, żoną o dziecku.**

Im lepsze są to rozmowy, konkretne, informacyjne, tym łatwiej dziecku znieść wasz rozwód i tym lepszym rodzicem będziesz dla swojego dziecka.

**3. Nie kłóć się z byłą żoną/mężem w obecności dziecka** - kłótnia uczy, jak się nie rozwiązuje problemów. Pokażcie dziecku, że potraficie się dogadać, a nie tylko walczyć.

**4. Nie rób z dziecka szpiega lub posłańca**-nie rozmawiaj, z drugą stroną za pośrednictwem dziecka, nie wpytuj dziecka o sytuację osobistą drugiego rodzica, nie posługuj się nim w swoich celach.

**5. Nie rób z dziecka swego sojusznika(w walce z żoną/mężem)**-ono chce kochać was

oboje. Po pewnym czasie dziecko paradoksalnie może zniechęcić się do rodzica, który chce je ustawić po swojej stronie. Może też nauczyć się grać i manipulować rodzicami, co jeszcze bardziej komplikuje ustalenia.

**6. Nie nastawiaj dziecka, nie mów czego ma nie mówić**-nie rób z niego powiernika czy sojusznika, zmuszasz je do zachowywania tajemnic przed kimś, kogo kocha.

**7. Nie mów źle o drugim rodzicu przy dziecku** - wysłuchiwanie przez dziecko złych rzeczy o rodzicu, którego kocha sprawia mu ból.

**8. Wciągaj drugiego rodzica w wychowywanie dziecka** - zwłaszcza ojcowie, chcieliby aktywniej uczestniczyć w życiu dziecka ale obawiają się konfliktów.

**9. Dbaj o regularne i przewidywalne spotkania z drugim rodzicem**-częste i regularne kontakty z rodzicem niemieszkającym z dzieckiem zmniejszają prawdopodobieństwo problemów wychowawczych i zwiększają szanse na przystosowanie się dziecka do nowej sytuacji.

**10. Naucz się dobrze planować**-bądź przewidujący(a),punktualny(a),planuj z dużym wyprzedzeniem. O wszelkich zmianach w harmonogramie uprzedzaj drugiego rodzica bezpośrednio z odpowiednim wyprzedzeniem.

**11. Regularnie płac na rzecz dziecka**- rodzic „płacący” ,nie mieszkający z dzieckiem, jeśli ma wątpliwości, na co idą pieniądze, niech ponosi część opłat bezpośrednio np. opłacając koszty zajęć dodatkowych, kupując według uzgodnień ubrania czy zabawki. Oddziel swoje negatywne emocje wobec drugiej strony od materialnych potrzeb dziecka i dotrzymuj terminów płatności i uzgodnionych kwot.

**12. Nie łudź dziecka możliwością powrotu**-dziecko musi mieć jasność ,że już nie będziecie razem ale, że oboje kochacie swoje dziecko.

**13. Pogódź się z podobieństwem dziecka do byłej żony/męża**-nie wypowiadaj komentarzy na ten temat, nie rób dziecku przykrości wyszukując u niego wad, które według ciebie odziedziczyło po współmałżonku.

**14. Staraj się podtrzymywać kontakty dziecka z dalszą rodziną**-pozwalaj, żeby uczestniczyło w uroczystościach drugiej strony.

**15. Rozważnie i taktownie wprowadzaj nowych partnerów**-jeśli się zdecydujesz na nowy związek przedyskutuj to z dzieckiem i nowym partnerem/partnerką. Twoja rola w wychowywaniu dziecka nie powinna ulec zmianie.

W ustaleniach między rozstającymi się rodzicami powinny być omówione bezpośrednio lub w oparciu o pomoc mediatora następujące sprawy rozpisane jako rozsądny

### **Rodzicielski Plan Wychowawczy:**

- miejsce zamieszkania dziecka
- utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi
- utrzymywanie kontaktów z nowymi partnerami rodziców
- sprawy finansowe po rozstaniu
- obchodzenie dni świątecznych
- wychowanie -religia i kultura

- szkoła i zajęcia pozaszkolne
- wakacje, dni wolne
- opieka zdrowotna

*Rozwód jest zjawiskiem wielowymiarowym, trudno poddać go jednoznacznej ocenie. Złożoność następstw rozpadu małżeństwa zarówno dla małżonków, jak i dla dzieci skłania do poszukiwania kierunków wsparcia i pomocy rodzinom w trakcie oraz po rozwodzie. Szczególnie dzieci, stojąc w obliczu rozvodu rodziców, potrzebują w tym trudnym dla nich czasie możliwie jak najwięcej źródeł wsparcia ze strony najbliższego otoczenia: rodziny, przyjaciół, bliskich osób, jak również w postaci zinstytucjonalizowanej formy pomocy oferowanej przez szkoły (pedagogów szkolnych, nauczycieli, psychologów) oraz specjalistów pracujących z rodzinami w kryzysie. Rodzicom zaleca się korzystanie z usług poradniczych, mediacji zawodowych, dostępnej literatury, poradników.*

opracowanie :A.Wincek  
na podstawie

<https://app.xyzgcm.pl/gdansk-pl/d/20171198461/dziecko-w-rozwodzie-poradnik-dla-rodzicow.pdf>

Pomocna, przykładowa literatura :

W. Chojnicka, „Reakcje dzieci na rozwód”

M. Herbert, „Rozwód w rodzinie”

J. S. Wallerstein, S. Blakeslee, „Rozwód, a co z dziećmi?”

A. Gójska, V. Huryn, „Mediacja w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych”

M. Herbert „Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci”

Reynolds Lisa Rene, „Pomóż dziecku przetrwać rozwód”

