

Kiedy rodzice postanawiają się rozstać...

Rozstanie rodziców to kryzys dotykający całą rodzinę, bardzo trudne i bolesne przeżycie dla wszystkich jej członków. Niemal zawsze jest obciążającym emocjonalnie doświadczeniem, nieodwracalnie zmienia dotychczasowy świat dziecka i ma swoje skutki dla jego funkcjonowania.

Rozpad rodziny, nie zawsze jednak musi zadziałać na dziecko niszcząco i być czynnikiem determinującym poważne zaburzenia. To, w jaki sposób dziecko przez niego przejdzie, w dużej mierze zależy od tego, w jaki sposób przechodzą przez niego dorośli.

Nie tyle samo rozstanie rodziców wywołuje długotrwałe, negatywne skutki dla rozwoju dziecka, ile poziom eskalacji konfliktu między dorosłymi i sposoby jego rozwiązywania.

To właśnie rodzice mogą najwięcej zrobić, aby pomóc dziecku przejść przez tę trudną sytuację oraz ograniczyć jej negatywne skutki.

Proces adaptacji do zmian oraz dochodzenia do równowagi po rozpadzie rodziny, może zająć rodzicom i dzieciom nawet kilka lat.

Chociaż każde dziecko w indywidualny sposób przeżywa kryzys, stosowanie się do poniższych wskazówek, jest pomocne w minimalizowaniu negatywnych konsekwencji rozstania dla dobrostanu emocjonalnego dziecka.

➤ Powiedzcie dziecku prawdę o Waszym rozstaniu

Przekazanie dziecku jasnej informacji o decyzji rozstania, pomoże mu odzyskać orientację w sytuacji, nad którą nie ma żadnej kontroli. Kiedy zapadła ostateczna decyzja, pomimo niepokoju, który niewątpliwie Wam towarzyszy, nie zwlekajcie z przekazaniem dziecku informacji o rozstaniu. Dzieci na ogół zauważają i domyślają się o wiele więcej, niż to wydaje się dorosłym. Bardzo ważne jest, abyście w miarę możliwości, tę ważną rozmowę przeprowadzili z dzieckiem wspólnie. Jeśli jest to dla Was zbyt trudne, pamiętajcie, że dziecko powinno usłyszeć podobne wyjaśnienia od obojga rodziców, przekazane w sposób dostosowany do jego wieku i wrażliwości, bez wchodzenia we wszystkie dorosłe szczegóły.

Podczas rozmów zawsze podkreślajcie, że rozstanie nie zmienia Waszych uczuć do dziecka, że nadal obydwoje je kochacie, że rozstanie nie jest jego

winą oraz że zawsze będziecie je chronić i mu pomagać. Jednocześnie, delikatnie, ale konsekwentnie rozwiewajcie złudzenia dziecka o możliwości powrotu, czy wspólnego spędzania wakacji, świąt, itp.

➤ **Nie angażujcie dziecka w wasze konflikty i walkę przeciwko sobie**

Jeśli to możliwe, unikajcie sporów w sądzie o dziecko, niemal zawsze nasilają one wzajemną wrogość pomiędzy rodzicami i wpływają negatywnie na dzieci.

Oddzielajcie swoje uczucia i potrzeby, od uczuć i potrzeb dziecka. Dbajcie o to, by Wasze relacje z dzieckiem nie odzwierciedlały gniewu żywionego do byłego partnera/partnerki. Uważajcie, by nie zawierać z dzieckiem sojuszu w walce z drugim rodzicem. Dziecko wykorzystywane do robienia na złość byłemu partnerowi, staje się stroną konfliktu, a to dla niego bardzo obciążająca sytuacja. Nie stawiajcie dziecka również w roli sędziego, szpiega, posłańca, mediatora, czy powiernika tajemnic przed drugim rodzicem. Nie mówcie źle o byłym partnerze/partnerce i nie kłóćcie się z nim w obecności dziecka. Szanujecie podobieństwo syna/córki do drugiego rodzica.

➤ **Dbajcie o utrzymanie pozytywnej relacje z dzieckiem; bądźcie czuli i wrażliwi na jego potrzeby, interesujcie się tym, co dzieje się w jego życiu**

Bądźcie świadomi i poznajcie typowe reakcje dzieci w różnym wieku na sytuację rozstania. Mogą to być np.: cofnięcie do wcześniejszych etapów rozwoju, smutek, intensywny gniew, ale i pozorny brak emocji. Dajcie dziecku przyzwolenie na wyrażanie własnych emocji

i przeżywanie sytuacji. Zaakceptujcie i zaopiekujcie wszystkie jego uczucia. Nie interpretujcie ich przez pryzmat swojej niechęci do współmałżonka: „Na pewno jesteś smutny/a, bo u taty/mamy było Ci źle”.

Swój czas z dzieckiem, wykorzystujcie maksymalnie, ale wystrzegajcie się sytuacji aby kojarzył się dziecku wyłącznie z przyjemnościami, brakiem ograniczeń i obowiązków. Wprowadzajcie jasne reguły i zasady, zadbajcie, aby stawiać dziecku spójne wymagania w najważniejszych sprawach. Nie zasypujcie syna/córki prezentami, ale jak najwięcej się bawcie, rozmawiajcie, róbcie wspólnie różne ciekawe rzeczy, uczestniczcie w rozwijaniu pasji.

➤ **Nie stawiajcie dziecka w sytuacji wyboru, z kim chciałoby być i kogo kocha bardziej**

Dziecko kocha zarówno tatę jak i mamę – dla niego to są najważniejsze osoby na świecie. Dzieci nie chcą brać udziału w podejmowaniu decyzji, z kim będą. Potrzebują troski, opieki i miłości obojga rodziców oraz akceptacji przez mamę/tatę ich relacji z drugim rodzicem. Obarczanie niemożliwymi do dokonania wyborami, np. z kim i gdzie chce mieszkać, stawia dziecko w tzw. „konflikcie lojalności”. Takie sytuacje mogą być interpretowane przez dziecko, jako wybór między mamą a tatą, który jest bardzo trudny do emocjonalnego udźwignięcia.

➤ **Szukajcie porozumienia z drugim rodzicem**

Ważne jest, aby dziecko nie zwątpiło w miłość rodziców, chociaż nie są już razem. Poza sytuacjami skrajnymi, np. związanymi z uzależnieniem czy przemocą, nie warto i nie należy utrudniać dziecku kontaktu z drugim rodzicem. Starajcie się wypracować wspólnie zasady i reguły dotyczące opieki i wychowania. Nie próbujcie zastępować dziecku drugiego rodzica – to niemożliwe. Podejmujcie wspólnie decyzje dotyczące Waszego dziecka, w sprawach ważnych nigdy nie pomijajcie drugiego rodzica, rozmawiajcie najpierw między sobą, a dopiero potem z dzieckiem. W sytuacji kryzysu, dziecko szczególnie potrzebuje przewidywalności swojej nowej sytuacji, co od rodziców wymaga planowania z wyprzedzeniem, dobrego przepływu informacji i szczególnej dbałości o dotrzymywanie umów i obietnic. Ograniczcie do minimum liczbę zmian, z którymi będzie musiało sobie poradzić dziecko. Opracujcie szczegółowy harmonogram spotkań/odwiedzin dziecka, uwzględniający święta, uroczystości, wakacje, specjalne okazje, spotkania z dziadkami, itp. i informujcie dziecko o wszystkich ustaleniach. Bardzo ważne jest również zapewnienie bezpieczeństwa finansowego dziecku, dlatego niezależnie od wzajemnego żalu, ustalcie uczciwe i jasne zasady partycypowania w zaspokajaniu materialnych potrzeb syna/córki, z których potem będziecie gotowi się rzetelnie wywiązywać.

➤ **Zadbajcie o zapewnienie dziecku wsparcia od innych dorosłych**

Starajcie się po rozstaniu zadbać o podtrzymywanie kontaktów dziecka z dalszą rodziną, w tym szczególnie dziadkami czy ciociami/wujkami z obu stron. Dziecko musi mieć możliwość porozmawiania z kimś bliskim o swojej sytuacji. Często trudno mu rozmawiać o tym z rodzicami. Ważne, aby nie obarczać dziecka tajemnicą i nie zmuszać do milczenia, samodzielnego radzenia sobie z problemem. Warto korzystać również ze wsparcia specjalistów (pedagoga, psychologa, psychoterapeuty).

➤ **Utrzymujcie własną sieć wsparcia i korzystajcie z niej często**

Zrozumiałe jest, że rozstający się dorośli mogą mieć do siebie nawzajem wiele żalu i pretensji. Jednak te najtrudniejsze emocje i doświadczenia warto omawiać w gronie dojrzałych członków rodziny czy przyjaciół, a nie obsadzać w rolach „terapeutów” własne dzieci. One muszą mieć poczucie, że w dalszym ciągu – niezależnie od tego, co wydarzyło się między rodzicami – mają prawo kochać zarówno mamę, jak i tatę. Jeśli natomiast macie poczucie, że emocje wobec byłego partnera/partnerki są zbyt silne, by normalnie funkcjonować – warto zgłosić się po pomoc do psychoterapeuty.

➤ **Z dużą delikatnością i uwagą wprowadzajcie nowych partnerów w życie dziecka**

Warto wchodzić w nowe związki w sytuacji, gdy zakończył się proces emocjonalnego rozstawania z byłym partnerem/partnerką. Jeśli jesteś pewien uczuć do nowej osoby, przedstaw ją/jego dziecku w sposób naturalny i rzeczowy. Rób to powoli i delikatnie.

Daj dziecku trochę czasu na oswojenie się z nową sytuacją. Ale nie zwlekaj zbyt długo z ujawnieniem informacji o nowym związku, ani nie oczekuj od dziecka jej ukrywania przed drugim rodzicem. Jednocześnie, przekonaj nowego partnera/partnerkę aby nie próbował/a zmieniać zasad obowiązujących dotychczas w Waszym domu. Twoja rola w wychowaniu i zaangażowanie w życie dziecka nie powinny ulec zmianie.

➤ **Korzystajcie ze wsparcia specjalistycznego**

W sytuacji kryzysu związanego z rozpadem rodziny warto korzystać z różnych form pomocy specjalistycznej, tj. np. konsultacji psychologicznych, psychoterapii, grup wsparcia dla rodziców, psychoedukacji, mediacji

rodzinnych. W niektórych sytuacjach konieczna jest również pomoc lekarza psychiatry.

Opracowała: mgr Małgorzata Olkiewicz

Psycholog