

## **BIULETYN PORADNI**

### **PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W MOGILNIE**

**MAJ 2019 r.**

*Opracowanie: mgr Klaudia Ratajska- psycholog*

#### **Rozwodzimy się! Powiedzieć czy nie powiedzieć o to jest pytanie?**

Bajkowe stwierdzenie: „I żyli długo i szczęśliwie”, często ni jak ma się z prawdziwym życiem. W niektórych przypadkach nie da się uniknąć rozwodu. A badania dowodzą, że rozwód jest jednym z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu rodziny.

Rodzice którzy stoją u progu decyzji o rozwodzie, często zadają sobie pytanie czy rozmawiać o tym z dziećmi. Niejednokrotnie uważają, że lepsze będzie dla nich ukrycie prawdy i udawanie, że nic złego się nie dzieje. Jednak nie jest to możliwe, dzieci dostrzegają emocje rodziców, wiedzą że dzieje się coś niedobrego, brak informacji powoduje u nich jedynie lęk, niepewność, poczucie osamotnienia i brak bezpieczeństwa. Kiedy dzieci są przygotowane do rozwodu mogą sobie lepiej poradzić z myślami i emocjami, które im towarzyszą.

Zatem odpowiadając na tytułowe pytanie: **TAK ! POWIEDZIEĆ!!!!**

Oczywiście nie jest to rzeczą prostą i wymaga chwili refleksji i przygotowania ze strony rodziców.

**Kiedy to zrobić?** Wtedy gdy decyzja o rozstaniu jest pewna i niezbyt odległa w czasie. Informowanie dziecka kiedy decyzja jeszcze nie zapadła spowoduje poczucie ciągłej niepewności, braku stabilizacji u niego. Jeśli poinformujemy dziecko zbyt wcześnie, będzie miało za dużo czasu na zamartwianie się, rozpaczliwe próby godzenia rodziców czy obwinianie się.

**Gdzie to zrobić?** W domu w spokoju, kiedy masz odpowiednio dużo czasu na rozmowę. Czas jest potrzebny dzieciom na zadawanie pytań, płacz, krzyk, złość, pocieszenie w ramionach rodzica.

**RODZICE:** Nie bójcie się reakcji waszych dzieci, nie myślcie także, że niepowiedzenie „ochroni” je od tych emocji! One zawsze będą!

**Kto ma to zrobić?** **TY RODZICU-** ważne jest aby taką informację przekazał rodzic, a nie postronna osoba, tak aby dziecko nie pozostało samo z negatywnymi emocjami, myślami.

Ideałem w tej sytuacji było by aby w rozmowie uczestniczyli **OBOJE rodzice**. Wspólne poinformowanie o rozstaniu zmniejsza ryzyko, że dzieci usłyszą dwie zupełnie różne czy sprzeczne informacje od rodziców lub będą obarczać winą któregoś z nich.

**Wszystkim razem czy każdemu z osobna?** Kiedy w domu jest kilkoro dzieci, dobrze aby rozmawiać ze wszystkim na raz bez względu na ich wiek. Obecność rodzeństwa zapewni dzieciom poczucie wsparcia. Można potem ze starszymi dziećmi porozmawiać na osobności, aby przekazać bardziej szczegółowe wyjaśnienia, ale pierwsze informacje powinny być przekazane wszystkim dzieciom razem.

### Jak to zrobić?

- **Bądź spokojny**- nawet gdy jesteś rozżalony na partnera, staraj się oddzielić rolę matki od żony/ ojca od męża. Można powiedzieć dzieciom o swoim smutku, ale reakcje nacechowane silnymi emocjami (rozpacz, wściekłość) nie są wskazane.
- **Bądź uczciwy**- informację o rozstaniu należy przekazać w sposób bezpośredni, jasny, bez kłamstw i wymówek.
- **Zapewnij dziecko o niezmiennej miłości obojga rodziców**- wyjaśnij, że rozwód dotyczy dorosłych *"my, rodzice przestaliśmy się kochać, ale nie przestaliśmy kochać dzieci"*. Ważne jest powiedzenie wprost, że rodzice biorą rozwód ze sobą, a nie ze swoim dziećmi, *"nadal masz mamę i tatę i tak samo jak wcześniej będziemy cie kochać"*. To jest konieczne, aby uchronić dzieci przed podświadomym odrzuceniem ze strony rodziców.
- **Uwolnij dziecko od poczucia winy**- dzieci często myślą, że rodzice się rozstają bo: były niegrzeczne, źle się uczyły. Należy podkreślić: *"to nie jest twoja wina"*, *"już nie da się nic z tym zrobić"*. Należy to zrobić aby zaznaczyć, że to nie one są winne rozstania, aby wiedziały, że same nic nie mogą zrobić, aby „naprawić rodziców”.
- **Mów o swoich emocjach**- *"jest mi przykro, że tak się stało"*, *"mnie też jest z tym ciężko"*, *"sama jestem zła, że tak się stało"*. Pokażesz tym samy dziecku, że każdy ma prawo przeżywać jakieś emocje.
- **Poinformuj o nadchodzących zmianach**- istotne jest poinformowanie i wyjaśnienie dzieciom planowanych zmian tj.
  - gdzie będą mieszkać
  - z kim pozostaną
  - czy i jak często będą się widywać z drugim rodzicem.Ważne jest zapewnienie dzieci o możliwości kontaktu z osobą, która odchodzi. Ważne są też informacje na temat tego, gdzie dokładnie ta osoba będzie mieszkać. Dzieci potrzebują jasnego i rzetelnego komunikatu na temat kontaktu z obojgiem rodziców.
- **Zapewnij dziecku wsparcie i bądź otwarty na jego potrzeby**- daj mu się wypłakać, wykrzyzczeć, pozbyć negatywnych emocji, zaoferuj swoją pomoc: *"rozumiem, że jest ci ciężko"*, *"zawsze możesz do mnie przyjść i porozmawiać"*.
- **Nie składaj fałszywych obietnic**- jeśli rodzic porzucił rodzinę lub nie życzy sobie kontaktu z dziećmi warto to zaznaczyć i nie obiecywać że: *"tata/mama do ciebie zadzwoni"*, powiedz wtedy: *"nie wiem czy tata/mama do ciebie zadzwoni, ale ja na pewno cie nie zostawię"*.
- **Nie wybielaj i nie oczerniaj partnera**- dzieci nie mogą słyszeć złych rzeczy na temat drugiego rodzica. Kochają oboje rodziców i obwinianie siebie nawzajem rani ich uczucia i powoduje olbrzymie cierpienie, którego nie potrafią unieść.
- **Oszczędź szczegółów**- należy być ostrożnym w wyjawianiu szczegółów rozstania, takich jak zdrada czy przemoc. O przyczynach rozvodu i nowej sytuacji najlepiej powiedzieć podobnymi słowami: *"bardzo nam przykro, nie udało nam się, nie potrafimy się dogadać, przestaliśmy się kochać"*. Można odwołać się do tego co dzieci wiedzą, np.: *"bardzo się kłóciliśmy, i dlatego postanowiliśmy się rozstać"*.

!!!! Warto, by o rozwodzie wiedziała nauczycielka w przedszkolu lub w szkole, niania i wszystkie ważne osoby zajmujące się dziećmi. Będzie im wtedy łatwiej opiekować się i rozumieć potrzeby dzieci !!!!

## **A co potem?**

### *Reakcje dzieci na rozwód:*

Niezależnie od starań rodziców dzieci mogą przejawiać przejściowe zaburzenia jako reakcję sytuacyjną na zakłócenie ich poczucia bezpieczeństwa. Reakcje te mogą zależeć od wieku dziecka i tak na przykład:

#### Dzieci w wieku przedszkolnym:

Opuszczenie rodziny przez jednego z rodziców może spowodować lęk przed porzuceniem i kurczowe trzymanie się drugiego z rodziców / dziecko nie pozwala mamie wyjść do sklepu w obawie, że ta nie wróci/. Może myśleć w ten sposób: "skoro jedno z rodziców mnie zostawiło, to może to drugie z nich też mnie opuści". Część małych dzieci okazuje swój lęk i brak poczucia bezpieczeństwa poprzez regres w rozwoju (cofnięcie się do zachowań charakterystycznych dla wcześniejszych etapów rozwoju np. ssanie kciuka, moczenie się). Nie zwalczajcie ich regresywnych zachowań na siłę, okażcie wyrozumiałość i cierpliwość. Większość z tych objawów mija po oswojeniu się dziecka z nową sytuacją. Czas psychicznej adaptacji do nowej sytuacji jest bardzo indywidualny dla każdego dziecka, zależy od jego cech, okoliczności rozstania jak i późniejszych zachowań dorosłych.

#### Dzieci w wieku szkolnym:

Starsze dzieci mogą zareagować na rozstanie rodziców zarówno regresją w zachowaniu jak i smutkiem, złością, zamknięciem się w sobie, mogą skarżyć się na bóle głowy, żołądka. Mogą mieć koszmary, problemy ze snem, apetytem.

To wszystko może odbić się na ich zdolności do koncentracji i tym samym wpłynąć na pogorszenie się wyników w nauce. Warto wtedy porozmawiać z wychowawcą o sytuacji dziecka.

Dziecko może odczuwać złość wobec jednego lub obojga rodziców. Może odczuwać złość wobec siebie, czując, że to z jego powodu rodzice się rozwodzą (z powodu problemów, które sprawiają, niewłaściwego zachowania). Złość na jednego rodzica może zmienić obiekt i zostać skierowana przeciwko drugiemu z rodziców-temu, który zapewnia dziecku opiekę.

Zdarza się, że dziecko może przenieść swą złość na szkolnych kolegów i nauczycieli. Spokojny uczeń może zacząć wdawać się w bójki, reagować agresywnie wobec otoczenia.

Opuszczenie rodziny przez któregoś z rodziców powoduje, że dziecko może mieć wrażenie że do niczego się nie nadaje, co bardzo obniża jego samoocenę. Czasem czuje się bezwartościowe, złe i niegodne miłości. Może też stać się płaczliwe.

#### Nastolatki

Przeżywający problemy rodzinne są szczególnie narażeni na podejmowanie zachowań ryzykownych tj. palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków, ucieczki, czy przynależność do nieformalnych grup.

Zachowania te z jednej strony są sposobem zwrócenia na siebie uwagi, z drugiej zaś ucieczką od problemów, szukaniem wsparcia u innych. Badania dowodzą, że właśnie dobre więzi z rodzicami zabezpieczają młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

Zamęt spowodowany rozwodem bardzo często prowadzi do tego że dziecko czuje się zagubione i zapomniane. W wielu przypadkach samym rodzicom trudno jest poradzić sobie z własnymi, przytłaczającymi uczuciami i pozostaje im niewiele energii i czasu dla dziecka. Szczególnie wtedy przytulajcie je często, rozmawiajcie o jego problemach i zapewniajcie o swojej miłości.

**RODZICE** Jeśli zachowania te nasilają się lub utrzymują się za długo i nie widać poprawy w funkcjonowaniu twojego dziecka, skonsultuj się ze specjalistą, tj. psychologiem, terapeutą.

## JAK POMÓC DZIECKU PRZETRWAĆ ROZSTANIE RODZICÓW.

### **Jeśli jesteś rodzicem nie mieszkającym z dzieckiem:** ☒

- Nie odrzucaj swojego dziecka. ☒
- Nie rezygnuj ze starań o kontakty z nim, przychodź na spotkania, nawet gdy terminy wizyty nie są respektowane przez drugiego rodzica. ☒
- Skoncentruj się na budowaniu pozytywnej relacji z Twoim dzieckiem. ☒
- Nie przekazuj dziecku swoich negatywnych uczuć w stosunku do drugiego rodzica. ☒
- Dotrzymuj obietnic danych dziecku. ☒
- Nie wciągaj dziecka w szczegóły spraw sądowych dotyczących waszego konfliktu – działa to na dziecko destrukcyjnie. ☒
- Kontroluj swoją złość i poczucie zranienia. Utrata kontroli wzmacnia negatywną postawę drugiego rodzica. ☒
- Powstrzymaj się od nieuprzejmych zachowań względem drugiego rodzica i od podsycania konfliktu (nigdy nie czyn tego w obecności dziecka!). ☒
- Nie „wyciągaj” od dziecka informacji o życiu osobistym drugiego rodzica. ☒
- Nie mścij się na byłym partnerze. ☒
- Respektuj decyzje sądu. ☒
- Jeżeli jesteś fałszywie oskarżany o krzywdzenie dziecka, współpracuj z osobami prowadzącymi dochodzenie i domagaj się nadzoru kuratora nad kontaktami z dzieckiem, zamiast wycofywania się z wizyt. ☒
- Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z uczuciami związanymi z rozstaniem, skorzystaj z pomocy psychologa. ☒
- Staraj się oddzielić swoje uczucia i problemy związane z rozłąką z dzieckiem od jego potrzeb i twoich obowiązków. ☒
- Dbaj o jakość spotkań z dzieckiem - bądź tylko dla niego.

### **Jeżeli jesteś rodzicem, przy którym pozostaje dziecko:** ☒

- Zadbaj o regularny kontakt dziecka z drugim rodzicem – szanuj i wspieraj tę relację. ☒
- Nie wypowiadaj negatywnych opinii o swoim byłym partnerze w obecności dziecka. ☒
- Nie dopuść do tego, aby dziecko czuło się odpowiedzialne za sytuację rodzinną. ☒
- Pozwól dziecku wyrażać pozytywne uczucia w stosunku do drugiego rodzica – w żadnym wypadku nie karz go za nie! ☒
- Nie obciążaj dziecka podejmowaniem decyzji w sprawie kontaktów z drugim rodzicem. ☒
- Nie oczekuj, aby dziecko podzielało Twoje negatywne uczucia w stosunku do byłego partnera.

- Nie wciągaj dziecka w szczegóły spraw sądowych dotyczących Waszego konfliktu – działa to na dziecko destrukcyjnie. ☒
- Dotrzymuj obietnic danych dziecku. ☒
- Nie „wyciągaj” od dziecka informacji o życiu osobistym drugiego rodzica. ☒
- Kontroluj swoje emocje, zwłaszcza złość i poczucie zranienia. ☒
- To, że oceniasz swojego byłego partnera jako złego małżonka/kę nie oznacza, że dziecko musi w nim widzieć złego rodzica. ☒
- Przekazuj regularnie informacje drugiemu rodzicowi na temat ważnych spraw związanych z dzieckiem (leczenie, nauka, wypoczynek, problemy wychowawcze itd.).
- Przestrzegaj postanowień sądu dotyczących kontaktów dziecka z drugim rodzicem. ☒
- Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z uczuciami związanymi z rozstaniem, skorzystaj z pomocy psychologa. ☒
- Staraj się oddzielić swoje uczucia i problemy związane z samotnym rodzicielstwem od potrzeb dziecka i twoich obowiązków. ☒
- Dbaj o jakość swoich relacji z dzieckiem – wykorzystuj maksymalnie czas przeznaczony dla dziecka - bądź tylko dla niego.

**RODZICU-** jeśli stoisz u progu decyzji o rozwodzie, pamiętaj, o rozmowie z dzieckiem, a także o późniejszym wspieraniu go w nowej codzienności. W przygotowaniu do tego pomocne mogą być także poniższe pozycje książkowe:

- Jabłoński K., „Rozwód. Jak go przeżyć”, Intra
- Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, „Rozwód, a co z dziećmi?”, Wydawnictwo Zysk i S-ka 2005
- Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, „Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie“, Charaktery, Kielce 2006
- Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, „Druga szansa“
- Herbert M., „Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci”, GWP 2005
- Jakubowska B., „Jak mądrze kochać dzieci”- Poradnik dla zagubionych rodziców, Intra 2005
- Gordon T., „Wychowanie bez porażek w praktyce”, Pax 1994
- Dąbrowska J., „Zrozumieć Dziecko”, PARPA 2001
- Eichelberger W., „Jak wychować szczęśliwe dzieci”, TU, Zadbaj o świat 1997
- „Dziecko w rozwodzie” Poradnik dla rodziców. Fundacja Partners Polska 2005
- „Moi rodzice się rozwodzą” Fundacja Partners Polska 2005

Opracowanie: mgr Klaudia Ratajska- psycholog