

Szczęście

Szkodnik ekonomiczny

# POLO니아

miesięcznik niezależny

**Lewym  
i prawym  
okiem  
błazna**

*czyli*  
**kalejdoskop  
„GWIAZD”**







# ROZWÓD – tragiczne przeżycie dla dziecka

*W całej prawie dwudziestoletniej karierze zawodowej jako psycholog oraz w życiu prywatnym nie byłem nigdy świadkiem rozwodu, który skończył się dobrze dla dziecka. Każde dziecko chce mieć ojca i matkę, którzy są razem!*

*Rodzice, którzy postanawiają wziąć rozwód, mogą zminimalizować stres dziecka spowodowany wiadomością o rozwodzie. Jak zmienić negatywne przeżycia dziecka w pozytywne?*

**DR ANNA MARIA WĘGIEREK**

*Doprowadź do otwartej rozmowy, pozwól dziecku zadawać pytania i wyrażać uczucia.*

Wiem, jak ciężko jest zaplanować, a potem przeprowadzić rozmowę czy spotkanie z byłym małżonkiem. Jednak pamiętajmy, że chodzi o rozmowę dotyczącą nie spraw małżeńskich, lecz dziecka, któremu rodzice zgotowali piekło. Mając to na uwadze, rodzice powinni zdecydować się wspólnie spędzić z dzieckiem czas, w którym powinno być wiele zapewnień o miłości i oddaniu oraz planowanie przyszłości ze swoją pociechą.

Częstym pytaniem, które rodzice słyszą podczas takiej rozmowy, jest: „Dlaczego się rozwodzicie?”. Bez wchodzenia w szczegóły można wyjaśnić dziecku: „Na pewno zauważyłeś, że ostatnio nie układało się między nami i słyszałeś nasze kłótnie. Próbowaliśmy rozwiązać nasze problemy, ale niestety bezskutecznie, dlatego postanowiliśmy się rozwieść. Nasz rozwód nie oznacza, że kochamy Cię mniej, i nie jest z Twojej winy. Najważniejsze, że chociaż nie będziemy wszyscy mieszkać razem, kochamy Cię mocno i tata/mama będzie cię widywać najczęściej jak to możliwe”.

Taka rozmowa może się zakończyć pozytywnie planami na przyszłość. Możemy

zaangażować dziecko w ustalenia dotyczące tego, kiedy będzie spało u mamy, a kiedy u taty itp.

*Jeśli tylko to możliwe, nie ograniczaj kontaktu z drugim rodzicem.*

Niestety, często eksmałżonkowie są w takiej niezgodzie, że cierpią na tym dzieci. Jednym z przykładów jest robienie sobie nawzajem na złość poprzez utrudnianie kontaktu z dzieckiem. Pamiętajmy, że robienie sobie na złość nie pomaga w szybszym i spokojniejszym rozwodzie i zwiększa stres u dziecka.

Bezwarunkowo dziecko powinno mieć możliwość kontaktu z każdym rodzicem. Dziecko, które ma kontakt z obojgiem rodziców, lepiej się rozwija, osiąga sukcesy w szkole, jest spokojniejsze i jego psychika jest mniej narażona na problemy emocjonalne.

*Zachowaj dotychczasową rutynę.*

Zachowanie dotychczasowej rutyny dziecka jest bardzo istotne. Ważne, aby z powodu rozwodu nie zmieniło się całe życie dziecka. Najlepiej jest, gdy jedyną zmianą jest miejsce zamieszkania jednego z rodziców, natomiast przedszkole czy szkoła, zajęcia pozaszkolne zostają takie same.

Zdarza się, że w czasie rozwodu rodzice przechodzą przez tyle nieudogodnień i przeszkód, że próbują ułatwić sobie życie kosztem dzieci. Zmiany w życiu dziecka są niewskazane podczas rozwodu. Gdy zostanie podjęta decyzja o rozwodzie, to przynajmniej szkoła powinna zostać bez zmian. Łatwiej jest rodzicom dojechać dalej, niż dzieciom przyzwyczajać się do nowej sytuacji rodzinnej, nowej szkoły itp. Dziecko poradzi sobie lepiej z rozwodem, jeśli szkoła czy przedszkole i koledzy się nie zmienią.

*Rodzice powinni spodziewać się następujących reakcji dziecka:*

**Wina** Poczucie winy jest częstym uczuciem u dziecka wywołanym przez rozwód rodziców. Dzieci mają tendencję do brania winy na siebie, zwłaszcza kiedy rodzice się kłócą czy biorą rozwód. Rodzice muszą wytłumaczyć dziecku, że rozwód jest wyłącznie sprawą dorosłych.

**Smutek** Oprócz otwartej rozmowy ważnym elementem podczas wędrówek od jednego rodzica do drugiego, szczególnie dla dzieci młodszych, jest możliwość brania ze sobą ulubionej zabawki. Zabawka, która towarzyszy dziecku podczas ciężkich chwil, takich jak rozstanie z tatą czy mamą, pomaga dziecku czuć się bezpieczniej. Pamiętajmy, że dzieci młodsze nie rozumieją pojęcia czasu. Stąd panika, że już nigdy nie zobaczy się mamy czy taty.

Często rodzice skarżą się, że dzieci są buntowane przez byłego małżonka i dlatego





go płaczą przed wizytami czy nawet ich odmawiają. Najczęściej w takiej sytuacji płacz czy wręcz lamet dziecka jest spowodowany strachem przed utratą rodzica.

Jak już mówimy o buntowaniu, to nie byłabym sobą, gdybym nie powiedziała otwarcie, że nie ma nic gorszego dla dziecka od słuchania złych rzeczy na temat swojego rodzica.

**APEL DO EKSMALŻONKÓW!** Mówiąc swojemu dziecku, że „mama jest zła, niedobra”, że „tata odszedł do innej i już nas nie kocha” itp., robimy SOBIE krzywdę. Zwykle jest tak, że przy najbliższym spotkaniu dziecko weryfikuje wcześniej usłyszane informacje i zaczyna wątpić w wiarygodność rodzica. Wówczas rodzic, który buntuje dziecko przeciwko drugiemu rodzicowi, traci zaufanie dziecka na bardzo długi czas.

Rodzic, który pozwala swojemu dziecku brać udział w rozwodzie, jest nieodpowiedzialny i samolubny. Jednym słowem – dorośli powinni zachować sprawy dorosłych między sobą i minimalizować zaangażowanie ich dzieci w życie dorosłych. Pamiętajmy, że dzieci nie są w stanie pojąć i zrozumieć spraw dorosłych, dlatego pozwólmy im być dziećmi możliwie jak najdłużej.

**Uciekanie w samotność** Ucieczka w samotność u dzieci najczęściej wiąże się z chęcią ukrycia swoich uczuć. Ważne jest zwracanie uwagi na zachowanie dziecka. Jeżeli ono płacze, rodzic powinien znaleźć czas na przytulenie i załagodzenie sytuacji przez powiedzenie dziecku, że wszyscy płaczą, gdy się źle czują.

Niektóre dzieci mogą odmawiać brania udziału w zajęciach, które wcześniej lubiły. I tak np. jeśli dziecko odmawia pójścia na pływalnię, ważne jest, żeby mu wytłumaczyć, że chociaż teraz nie chce iść, bo jest smutne, to jak już tam będzie, to na pewno będzie zadowolone, że zmieniło zdanie.

Taka sytuacja otwiera rodzicom jeszcze jedną możliwość, a mianowicie – rozmowy na temat uczuć. Dobrze byłoby ją wykorzystać i spokojnym głosem zapytać: „Widzę, że cię coś męczy, jak ci mogę pomóc?”. To jedno zdanie daje dziecku do zrozumienia, że rozmowa z rodzicem pomoże.

**Złość** Okazjonalnie, a może i częściej, niż się rodzicom wydaje, dzieci reagują

złością na decyzję o rozwodzie. Słowo „rozwód” oznacza niespodziewane zmiany. Nikt, nawet dorośli, nie lubi zmian, które nie są planowane.

„Złość szuka partnera”. Często przenosimy negatywne uczucia na innych, prowokując ich do złości. W taki sposób zaczyna się najwięcej awantur domowych. Jest to bardzo zły nawyk. Zmieńmy go, zwłaszcza kiedy w grę wchodzi dzieci. Tak więc zamiast awantury z rozgoryczonym dzieckiem, zacznijmy z nim rozmowę na temat uczuć, do których ma ono pełne prawo. Czyli zamiast mówić: „Znowu ryczysz”, „Mam już dość twoich łez, najpierw twoja mama, teraz ty”, powiedzmy: „Wiem, nie czujesz się dobrze, porozmawiajmy”, „Chodź, pomyślimy, co możesz zrobić, zamiast bić swojego młodszego brata”. Takie postępowanie daje dziecku poczucie, że mamy dla niego czas, chcemy mu pomóc i że wybieramy niekonfliktowe rozwiązanie problemu.

**Strach** Strach często towarzyszy dzieciom, które rozmyślają, czy:

- „rodzice zostawią mnie, tak jak zostawili siebie nawzajem?”
- „rodzice przestaną mnie kochać, tak jak przestali kochać siebie?”
- „z kim będę mieszkać i gdzie?”
- „czy kiedykolwiek zobaczę jeszcze mamę/tatę?”
- „czy będę mógł chodzić do tej samej szkoły?”

I wiele, wiele innych pytań przechodzi przez małą głowę dziecka, które czuje się zagrożone. Strach dziecka można zmniejszyć lub nawet zupełnie on zniknie dzięki otwartej rozmowie obojga rodziców.

**Odmowa rozmowy na temat rozwodu** Powodów do tak zwanej „ciszy” jest wiele, a jednym z ważniejszych jest to, że czasami dzieci wierzą, że jeśli zaczną rozmawiać na temat rozwodu, to już na pewno do niego dojdzie. Następnym powodem jest nieumiejętność rozmawiania na ten temat lub poczucie winy czy też złość.

Często w takich sytuacjach rodzice słyszą: „Nie chcę rozmawiać”, „Daj mi spokój”. Ważne jest, żeby nie pozwolić dziecku uciec od rozmowy na temat rozwodu. W takich sytuacjach najlepiej jest

wytłumaczyć, że wiele dzieci nie chce rozmawiać z rodzicami, jednak rodzice są w stanie pomóc swoim dzieciom w rozmowie na temat ich uczuć. **Zaoferowanie pomocy w rozmowie na temat uczuć dziecka jest bardzo ważnym i skutecznym środkiem do zminimalizowania tak zwanych „cichych dni”.**

**MŁODSZE DZIECI MOGĄ:** powrócić do moczenia się w majtki, zabawy z dawno porzuconymi zabawkami, zmniejszyć swoje słownictwo, być nerwowe, wybuchowe albo nadzwyczaj ciche. Dzieci młodsze nie są w stanie zrozumieć natury czy powodów rozwodu, dlatego też najlepiej jest, jeśli oboje rodzice porozmawiają z dzieckiem.

**Rozmowa powinna zapewnić dziecko (nie tylko to w młodszym wieku, ale i starszym), że mieszkanie osobno nie jest równoznaczne z utratą jednego czy drugiego rodzica i że oboje rodzice kochają i będą kochać swoją pociechę.** Ważne jest zapewnienie dziecka, że koniec małżeństwa nie jest końcem rodziny ani roli rodziców. Taka rozmowa jest kluczem do zminimalizowania negatywnych przeżyć dziecka. **Rozmowa przyniesie jeszcze lepsze skutki, kiedy oboje rodzice będą brali w nie udział.**

**DZIECI W WIEKU SZKOLNYM MOGĄ:** zmienić swoje wcześniejsze zainteresowania, unikać kolegów czy koleżanek, no i oczywiście ich wyniki w nauce mogą się pogorszyć. Jak mawiał mój nauczyciel, „spadek ocen jest wskaźnikiem choroby u dziecka, tak jak termometr jest wskaźnikiem temperatury u dorosłych”.

Jest jeszcze jedna możliwość zachowania się dziecka, a mianowicie – granie cudownego dziecka, z którym nie ma żadnych kłopotów. Dziecko, które się tak zachowuje, chce zakomunikować rodzicom, że ono się poprawi i że nie muszą się oni rozwodzić przez niego i jego złe zachowanie.

Rozwód rodziców jest tragedią dla dziecka nawet wtedy, kiedy jest on spowodowany drastycznymi zajściami w domu, związanymi np. z alkoholizmem czy przemocą domową. Pamiętajmy, że każde dziecko chce mieć pełną rodzinę. Jeśli już dochodzi do decyzji o rozwodzie, pomóżmy dziecku, a jeżeli jest to niemożliwe, szukajmy pomocy u profesjonalisty. ■

