

Dziecko a rozwód – wskazówki dla rodziców

Jakość i sukces rodziny po rozwodzie leży w Waszych rękach, Rodzice. Jeśli współpracujecie ze sobą, macie szansę uchronić dzieci przed skutkami rozwodu.

Czy ten wniosek kogoś dziwi? Pewnie nie! Jednak często bywa tak, że gdy pędzi się na rozwodowej karuzeli, trudno o nim pamiętać. Zwykle ludzie dochodzą do tej prawdy, gdy po etapie złości i bólu przychodzi uspokojenie i rozpoczyna się proces radzenia sobie ze stratą i gojenia ran. Za półno? Czasami niestety tak. Bywa, że wzajemne krzywdy wyrządzone przez partnerów w okresie okolorozstaniowym są tak duże, że na realną współpracę trudno liczyć. Ale nawet wtedy warto wywiesić chociaż na chwilę białą flagę i podpisać pakt o nieagresji. Dzieci to docenią!

Równolegle zaś, doświadczenia wielu rodzin pokazują, że nawet w trakcie trwania rozwodu jest szansa na dogadanie się w najważniejszej wspólnej sprawie, jaką są dzieci. Jak to zrobić sensownie? Jak zadbać o dobrostan dzieci, a jednocześnie nie naruszyć dóbr własnych? Przecież czasem ciągle jeszcze dotykają nas bolesne wspomnienia, a sposób widzenia różnych spraw i ich rozwiązywania, sam z siebie nie uległ radykalnej zmianie. Jak radzić sobie z żywymi emocjami i nie obciążać nimi dzieci? Jak nie niszczyć w oczach dzieci obrazu drugiego rodzica, do którego czuje się żal i którego obwinia się za rozpad rodziny?

Z perspektywy czasu dorosłe już dzieci mówią o ogromnej samotności w tym czasie. Zwykle nie mogą liczyć tu na wsparcie rodziców, zajętych własnymi sprawami i emocjami. Judith Wallerstein i Sandra Blakeslee, autorki książki ?Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie? zauważają, że rozwód to taki szczególny rodzaj kryzysu, w którym rodzice zachowują się niezgodnie z instynktem! Zupełnie inaczej niż w przypadku każdej innej katastrofy, kiedy to automatycznie, w pierwszej kolejności myślą o zapewnieniu bezpieczeństwa dzieciom. W czasie rozwodu stają się wyraźnie mniej wrażliwi na potrzeby dzieci i myślą często ich potrzeby z własnymi.

Doświadczenie rozwodu ma wpływ na dzieci, zarówno jeśli chodzi o skutki krótko, jak i długoterminowe. Te pierwsze to reakcja na silny stres i bezpośrednio przeżywaną stratę. Dzieci demonstrują je różnie, w zależności od wieku i poziomu rozwoju emocjonalnego. I, oczywiście, rodzaju wsparcia, które otrzymały od dorosłych. I tak, ogromna część dzieci nie została przez rodziców przygotowana na ich rozstanie. Nie rozumieją rozwodu, zwłaszcza, gdy w domu nie było jawnych sygnałów, że dzieje się coś złego. Rodzice nie powiedzieli im o podjętej decyzji, nie przeprowadzili rozmowy o tym, co teraz nastąpi. Tym, którzy byli świadkami wyprowadzki rodzica z domu scena ta zapada w pamięć na całe życie i stanowi dotkliwe wspomnienie.

Jednak na podstawie pierwszych reakcji nie można przewidzieć właściwych skutków rozwodu, które pojawiają się dopiero we wczesnym życiu dorosłym. Wiele dzieci, które początkowo bardzo gwałtownie zareagowały na rozwód potrafi poradzić sobie z tym doświadczeniem kilka lat później. Z kolei u części dzieci, które sprawiały wrażenie dobrze radzących sobie z tą sytuacją wystąpił tzw. efekt śpiocha ? objawy stresu wydobywają się na jaw z dużą siłą dopiero po wielu latach od rozwodu!

Odroczone skutki rozwodu objawiają się przede wszystkim w sferze bliskich związków. Duża część dorosłych z rozbitych rodzin ma trudność w zbudowaniu własnych relacji. Nie wierzą w miłość: pokazują brak zaufania do ich trwałości, do potencjalnego partnera i do siebie w roli mężczyzny czy kobiety.

Na szczęście wiele dzieci może z powodzeniem uporać się z problemem rozwodu rodziców, gdy otrzyma odpowiednie wsparcie. Sprzyja temu uważna obecność osób spoza najbliższej rodziny – babć, cioć, nauczycieli – których taktowna troska stanowi przeciwwagę dla chaosu wokół. Dzieci lepiej radzą sobie, gdy mają dobre kontakty z rówieśnikami oraz gdy rozwijają własne zainteresowania. Jednak przede wszystkim wsparciem dla dziecka jest kompetentna postawa wychowawcza rodziców. Jeżeli potrafią oni uniknąć eskalacji konfliktów i szanować się nawzajem, jeżeli potrafią wyjść poza kryzys osobisty by dogadać się w sprawach rodzicielstwa oraz jeśli są otwarci na potrzeby dzieci nie rezygnując ze stawiania im granic – to tworzą dobry grunt pod to, by koszty związane z rozwodem były dla dziecka jak najmniejsze.

Co w takim razie mogą zrobić współpracujący ze sobą rodzice? Po pierwsze odpowiednio przygotować dziecko do sytuacji samego rozstania, a następnie pomóc dziecku odnaleźć się w zupełnie nowej rzeczywistości rodzinnej. Poniżej znajdują się wskazówki, jak można to zrobić.

Jak rozmawiać z dzieckiem o rozstaniu?

- Przygotujcie dziecko do nowej sytuacji – przeprowadźcie rozmowę jeszcze przed wyprowadzeniem się rodzica z domu.
- Rozmawiajcie z dzieckiem o rozstaniu dopiero wtedy, gdy sami podjęliście już decyzję w tej sprawie (a nie jedynie rozważacie taką możliwość!).
- O ile to możliwe, rozmawiajcie z dzieckiem we dwoje – dostanie spójną informację o tym, co się dzieje.
- Powiedzcie dziecku o swojej decyzji wprost: „postanowiliśmy, że nie będziemy mieszkać razem”, „zdecydowaliśmy się rozstać”.
- Uzasadnijcie ją, bez wchodzenia w szczegóły, stosownie do wieku dziecka np. „jak wiesz, ostatnio dużo się kłóciliśmy, nie jest nam dobrze ze sobą, czujemy się nieszczęśliwi ze sobą, nie umiemy się już ze sobą porozumieć”.
- Nie ukrywajcie uczuć, ale też nie obciążajcie dzieci swoimi emocjami; pokażcie, że ta decyzja jest trudna lecz przemyślana.
- Przekażcie dziecku niezbędne, konkretne informacje o tym, co się teraz będzie działo, co się zmieni, a co nie – np. „za dwa dni pojedziemy na tydzień na wakacje, a w tym czasie tata przeprowadzi się do nowego mieszkania. Będziesz mógł go odwiedzać i czasami nocować. Tata będzie czasem przychodził do ciebie, będzie jak zwykle zawoził cię na treningi, ale nie będzie tu nocował”.
- Powiedzcie dziecku wyraźnie, że to wy się rozstajecie, ale dla niego zawsze będziecie rodzicami – to się nigdy nie zmieni. Będziecie też współpracować ze sobą w sprawach dotyczących jego osoby i życia.
- Zapewnijcie dziecko o waszej miłości.
- Zapewnijcie, że wasze rozstanie nie jest jego winą ani skutkiem jego zachowania (gdy przypuszczacie, że dziecko może się obwiniać).
- Dołóżcie starań, aby dziecko nie było obecne w trakcie wyprowadzki rodzica.

A po rozstaniu:

- Gdy tylko to będzie możliwe, zaproście dziecko do nowego mieszkania.
- Nie róbcie dziecku złudnych nadziei na ponowne zejście.
- Rozmawiajcie z dzieckiem o tym, co czuje (taktownie, uważnie, bez presji).
- Zaakceptujcie różne emocje dziecka – smutek, złość – przy czym nie rezygnujcie ze stawiania jasnych granic pewnym zachowaniom.
- Nigdy celowo nie utrudniajcie dziecku kontaktu z drugim rodzicem, którego dziecko potrzebuje tak samo, jak Was.

- Nie rywalizujcie z drugim rodzicem (i jego rodziną) o miłość dziecka. To dobrze, że dziecko może kochać i być kochane przez wiele bliskich mu osób.

- Starajcie się jak najmniej walczyć z byłym partnerem. Unikajcie negatywnych sądów na temat partnera oraz bezpośrednich kłótni przy dziecku.

- Nie wprowadzajcie nowych partnerów zbyt szybko w życie dziecka.

- Nigdy nie manipulujcie dzieckiem!

- Wzmacniajcie poczucie wartości dziecka.

- Nie psujcie radości dziecka ze spotkania z drugim rodzicem. Dziecko potrzebuje obojga rodziców!

- I pamiętajcie – z dzieckiem nie można się rozwieść! Bądźcie tak obecnymi i pełnymi rodzicami, jak tylko możecie.

Jeśli chcemy pomóc dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji, zwróćmy uwagę, w jaki sposób ją opisujemy.

Rozstanie rodziców jest dla dziecka wydarzeniem trudnym i niepojętym. Malcowi ciężko jest zrozumieć, co się tak naprawdę stało, dlaczego i co to dla niego oznacza. Odpowiedź na to pytanie układa sobie z wielu elementów. Między innymi z tego, co słyszy od rodziców. Czasem z wypowiedzianych przez nich zdań wyciąga opatrzone i bolesne dla siebie wnioski. Dlatego tak ważne jest, byś szczególną uwagę zwracała na to, jakich słów używasz przy dziecku w kontekście rozstania i waszej nowej sytuacji.

Jak mówić o byłym mężu i jego bliskich

Określanie eksmęża "łotrem", ironizowanie "ten twój wspaniały tatuś", nazywanie jego nowej partnerki "głupią krową", a była teściową "cwaną babą" w dziecku wywołuje konflikt lojalności. Malec myśli, że jeśli kocha tego "łotra", dobrze się bawi z "głupią krową" i tęskni za "cwaną babą", to zdradza mamę. Zamiast cieszyć się czasem spędzonym z każdym z rodziców, czuje dyskomfort i ma poczucie winy. Nie ma oczywiście potrzeby mówienia, że były mąż jest wspaniały, skoro wcale się tak nie zachował (a często nadal nie zachowuje). Po prostu nie jest konieczne, byś wystawiała jemu (lub jego bliskim) jakąkolwiek ocenę. Wasze dziecko wcale tego od ciebie nie oczekuje. Staraj się unikać emocjonalnych określeń, a używać neutralnych ("tata", "babcia", o nowej partnerce najlepiej mówić po imieniu, nawet jeśli się nie znacie osobiście - kiedyś to najpewniej i tak nastąpi).

Kiedy krytyka ma sens

Nawet jeśli ich postępowanie jest naganne, w wielu przypadkach nie ma potrzeby go komentować. Nic, poza daniem upustu własnej złości, nie przyjdzie z powiedzenia dziecku, że np. tata postąpił niemądrze, cały dzień karmiąc go tylko słodyczami. O tym lepiej porozmawiać na osobności z byłym partnerem. Co innego, gdy dziecko domaga się wyjaśnień, albo jest ryzyko, że sytuację zinterpretuje na swoją niekorzyść. Kiedy więc pyta: "Dlaczego babcia powiedziała, że jesteś wredna?" albo skarży się: "Kiedy byłem u taty, on cały czas oglądał telewizję", należy mu się wyjaśnienie. W pierwszym przypadku można powiedzieć np.: "Pewnie babcia jest zła, że rozstaliśmy z tatą. Kiedy człowiek jest zdenerwowany, często mówi różne nieprzyjemne rzeczy. Nawet takie, których wcale nie myśli.". W drugim: "Może tata nie wiedział, że było ci smutno, kiedy się tobą nie zajmował. Może sądził, że wystarczy, że jest obok". Potępienie: "Fatalnie się zachował. Już ja to załatwię", wprowadza nerwową atmosferę i niczego nie wyjaśnia. Dziecko może nadal myśleć: "Pewnie nie jestem dla taty ważny". Poza tym następnym razem może przestać się zwierzać w obawie przed wywołaniem kolejnej awantury.

Wyjątkiem są sytuacje, w których postępowanie byłego partnera lub jego rodziny zagraża bezpieczeństwu i zdrowiu dziecka. Jeśli więc tata zabiera malucha do nowego domu i tam zostawia go na godzinę samego, musimy powiedzieć: "Tak się nie robi. Porozmawiam z nim i dopóki nie będę pewna, że to się nie powtórzy, nie będziesz mógł u niego zostawać."

Co jest prawdą

Czasem, chcąc oszczędzić dziecku brutalnej prawdy, mama opowiada, że ojciec od lat nie daje znaku życia, bo jest marynarzem i nie ma kontaktu z lądem albo został wysłany na tajną misję. Kiedy nie przychodzi na spotkanie, kłamie: "Przed chwilą dzwonił, że jest chory" lub "Wysłał smsa, że musi dłużej zostać w pracy". Dziecko na ogół łatwo wyczuwa, że sytuacja nie wygląda tak, jak przedstawia ją mama. Wtedy, nie dość, że traci do niej zaufanie, to jeszcze zaczyna tworzyć własne scenariusze. Czasem myśli, że tata umarł, a czasem, że go nie kocha. O wiele lepiej jest powiedzieć: "Nie wiem, dlaczego tata nie kontaktuje się z nami. Może się pogubił albo ma jakieś problemy. Pewnie kiedyś zadzwoni albo przyjedzie. My nie możemy jednak tylko siedzieć i na to czekać. Będziemy normalnie żyć: chodzić do pracy i przedszkola. Potem, jeśli tata się pojawi, o wszystkim mu opowiemy i zapytamy, dlaczego go nie było".

Uczucia mają głos

Unikajmy słów, które świadczą o tym, że jesteśmy zrozpaczone i pozbawione nadziei. Nie mówmy w obecności dziecka (nawet kiedy wydaje nam się, że nie słyszy): "Mam tego dość", "Moje życie się skończyło", "Nie dam rady". Dla malucha to ogromnie obciążające. Zwykle próbuje wtedy pomóc mamie, zaopiekować się nią, przyjąć rolę rodzica. To go przerasta i często jest przyczyną niedomagań fizycznych. Malec ma bóle brzucha, moczy się w nocy, częściej choruje. Czy to znaczy, że na pytanie: "Dlaczego jesteś zmartwiona?", mamy odpowiadać: "Ależ skąd. Jestem zadowolona"? Oczywiście, że nie, lepiej nazwać to, co czujemy wprost: "Martwię się, bo mam trochę problemów" i zapewnić dziecko (a przy okazji siebie): "Ale na pewno wkrótce sobie z nimi poradzę". Chodzi o to, by przedstawić smutek jako pewien stan, który każdemu się zdarza i mija, a problemy jako coś, co można pokonać.

Powściągnąć wstyd

Dziecko, który słyszy od mamy: "Nie mów nikomu, że tata się wyprowadził", "Jeśli koleżanki się dowiedzą o naszym rozwodzie, będą się śmiać", "Teraz nie jesteśmy już normalną rodziną", może poczuć się gorsze od rówieśników. Może nawet myśleć, że w jakiś sposób jest winne zaistniałej sytuacji. Lepiej więc przedstawiać nową sytuację rodzinną jako "inną", a nie "gorszą". Uczyc, że nie ma jedynego właściwego modelu życia, który zapewni szczęście. Tłumaczyć, że rodzice, którzy się rozstali, nadal je kochają i troszczą się równie mocno jak ci, którzy żyją razem.

Zmiana na dobre

Zrzucania winy za wszystko, co złe, na rozwód i byłego partnera jest wygodną, ale na dłuższą metę samobójczą strategią. Nie mów więc: "Tata odszedł, więc mamy mało pieniędzy i nie stać nas na wakacje nad morzem", "Teraz nie mam już tyle czasu no wcześniej", "Nie będziemy odwiedzać cioci Krysi i wujka Zbyszka, bo to znajomi taty". Nawet jeśli to prawda, dziecku nie trzeba wciąż tego powtarzać, bo tylko utwierdzimy go w przekonaniu, że po rozstaniu rodziców już nic dobrego go nie czeka. Lepiej znaleźć w nowej sytuacji coś dobrego, np. powiedzieć: "W tym roku wakacje spędzimy na działce u dziadków. Będziemy palić ognisko, zbierać owoce, chodzić do lasu, łowić ryby w jeziorze. Zobaczysz, jakie to fantastyczne" albo "Teraz będziemy się częściej spotykać z moimi znajomymi. Poznasz ich dzieci. Na pewno będziecie się świetnie bawić". Nie warto też zbyt długo usprawiedliwiać zachowanie swoje i dziecka rozwodem. To szybko może stać się nawykiem. Zdarza się, że od rozstania minęło już wiele lat, a mama wciąż powtarza znajomym: "On się źle zachowuje, bo przeżył odejście ojca". Kiedy dziecko często słyszy taki komunikat, dochodzi do wniosku, że nie musi przestrzegać zasad.

Jednak co w samym doświadczeniu rozwodu wpływa najbardziej negatywnie na dzieci? Wbrew pozorom, nie jest to rozstanie z jednym z rodziców. Negatywny wpływ zaczyna się dużo wcześniej niż nastąpi formalny rozwód. Badania psychologiczne jasno wskazują, że najgorsze jest bycie świadkiem i uczestnikiem konfliktu między rodzicami. Co ciekawe, także dzieci z pełnych rodzin, w których panuje konflikt przejawiają więcej problemów z zachowaniem. Dzieci z rodzin rozbitych, ale bez konfliktów są lepiej przystosowane niż dzieci z rodzin pełnych, ale żyjących w ciągłym napięciu z awanturami i kłótniami.

Unikanie jawnego konfliktu jest najlepszym środkiem zapobiegawczym przed negatywnymi skutkami rozwodu. Dzieci, które wielokrotnie są świadkami kłótni, awantur, niestety nie przyzwyczajają się z czasem. Stają się bardziej wrażliwe, szybciej się

wzbudzają, łatwiej odczuwają negatywne emocje, a taki stan może je ogarnąć na długo. Nie potrafią sobie radzić z własnymi bardzo silnymi i długotrwałymi emocjami. Reagują częstym płaczem, złością i w końcu agresją. Czasem pojawia się depresja.

Prócz konfliktów, to co jest niezwykle trudne dla dziecka to zmiany w zachowaniu rodziców, ich stosunek do dziecka, czasem zupełnie nowe i jakże często niekonsekwentne metody wychowawcze. W sytuacjach rozwodu rodzice często działają pod wpływem stresu, a wtedy relacje z dzieckiem pogarszają się. Czasem rodzic staje się bardziej dyscyplinujący, narzuca swoje wymagania, a jednocześnie w niektórych sytuacjach, okazuje dziecku mniej uczuć. Niekiedy wręcz przeciwnie – aby złagodzić skutki rozwodu staje się zbyt pobłażliwy i uległy. Czasem znów rodzice są tak pochłonięci walką, że zupełnie zapominają o swoich dzieciach...

Dziecko MUSI mieć możliwość porozmawiania z kimś bliskim o swojej trudnej sytuacji. Często trudno mu rozmawiać o tym z rodzicami. Pomocni mogą być dziadkowie, nauczyciele i koledzy. Ważne, aby nie obarczać dziecka TAJEMNICĄ i zmuszać do milczenia, samodzielnego radzenia sobie z problemem.

Lista 10 przykazań dla rodzica w trakcie rozwodu

1. Ogranicz do minimum liczbę zmian, z jakimi musi się uporać dziecko.
2. Jeśli konieczne jest rozdzielenie rodzeństwa lub dziecko ma pozostać tylko pod opieką jednego z nich zadbaj, szczególnie w przypadku nastolatków, aby dziecko zostało przy rodzicu tej samej płci.
3. Zadbaj o kontakty dziecka z drugim rodzicem. Nawet, jeśli jesteś z nim w konflikcie – zachęcaj i inicjuj kontakty z dzieckiem.
4. Konflikty z byłym partnerem redukuj do minimum. Szczególnie w obecności dzieci.
5. Nie używaj dziecka jako posłańca, szpiega, czy kontrolera.
6. Utrzymaj własną sieć wsparcia i korzystaj z niej często.
7. Dbaj o siebie i swoje potrzeby.
8. Duuuużo rozmawiaj z dzieckiem.
9. Uzbrój się w cierpliwość – to czas próby i wzmożonej agresji dziecka! Najgorszy jest pierwszy rok po rozwodzie. Pamiętaj, że czas leczy rany.
10. Podkreślaj, że rozwód dotyczy współmałżonków, a nie rodziców – nimi pozostaje się do końca życia.