



Warszawa, 25 sierpnia 2021 r.

MOST NAD RWĄCĄ RZEKĄ **czyli jak chronić dzieci przed destrukcyjnymi skutkami rozwodu**



Życie nie jest bajką, stąd bywa tak, że partnerzy decydujący się stanąć na ślubnym kobiercu, nie żyją wcale „długo i szczęśliwie”. Czasami, po nieudanych próbach naprawienia relacji, chcąc wprowadzić zmianę w swoim życiu, decydują się na rozwód. Nawet jeżeli na dany moment wydaje się to jedynym sensownym rozwiązaniem, w tle zwykle czai się obawa o to, na ile rozstanie rodziców nie uszkodzi psychicznie dziecka. I chociaż niewątpliwie rozwód jest sytuacją kryzysową pełną trudnych emocji, to dużo bardziej zagrażające dla rozwoju dziecka są działania walczących przeciwko sobie rodziców, mogące towarzyszyć rozstaniu lub je zastępujące w imię utrzymania status quo rodziny (np. burzliwe kłótnie, angażowanie dziecka w konflikt, ograniczanie kontaktu z drugim rodzicem).

Jeżeli postanowiliście, że zamiast tworzyć stały ląd, będziecie wkrótce dwiema odrębnymi wyspami, zadbajcie o to, by wasze dziecko nie musiało wchodzić w niebezpieczny nurt, próbując dotrzeć z jednej wyspy na drugą. W celu zbudowania bezpiecznego mostu, możecie skorzystać z poniższych wskazówek.

- **WYBIERZCIE ODPOWIEDNI MOMENT NA ROZMOWĘ**

Poruszcie temat rozstania, jeśli będziecie absolutnie pewni swojej decyzji. Nie ma dobrego momentu na to, by dowiedzieć się, że dotychczasowa rzeczywistość legła w gruzach. Można się jednak postarać, by rozmowa o tym odbyła się w warunkach dających możliwość zaopiekowania się uczuciami dziecka oraz odpowiedzenia na jego obawy i pytania. Nie może

być to zbyt wcześnie w stosunku do nadchodzących zmian (dłuższy czas „normalnego” funkcjonowania może dawać złudzenie, że sytuację da się naprawić), ale także nie na ostatni moment (to, że coś „jest na rzeczy”, a się o tym nie mówi, da się wyczuć i może to zaburzać poczucie bezpieczeństwa). Postarajcie się przeprowadzić ją wspólnie, w przypadku braku takiej możliwości lub braku chęci jednej ze stron ustalcie wspólny front, którego będziecie się trzymać.

- **DOSTOSUJCIE PRZEKAZYWANE INFORMACJE DO DZIECKA**

Chociaż dla was sama rozmowa o rozstaniu nie będzie łatwa, postarajcie się pokazać dziecku, że choć ta decyzja była dla was bolesna, jest ona przemyślana. Im młodsze dziecko, tym mniej nawiązujcie do doświadczanych trudności. Zamiast tego odnoście się do sytuacji, z których dziecko zdaje sobie sprawę (np. częste kłótnie). W przypadku starszego dziecka opowiedzcie, co się po kolei będzie działo i co wasz rozwód będzie oznaczał dla funkcjonowania waszej rodziny, którą pozostaniecie do końca życia. Podkreście, że rozwód oznacza koniec miłości do siebie nawzajem, ale nie zmienia nic w uczuciach każdego z was względem dziecka.

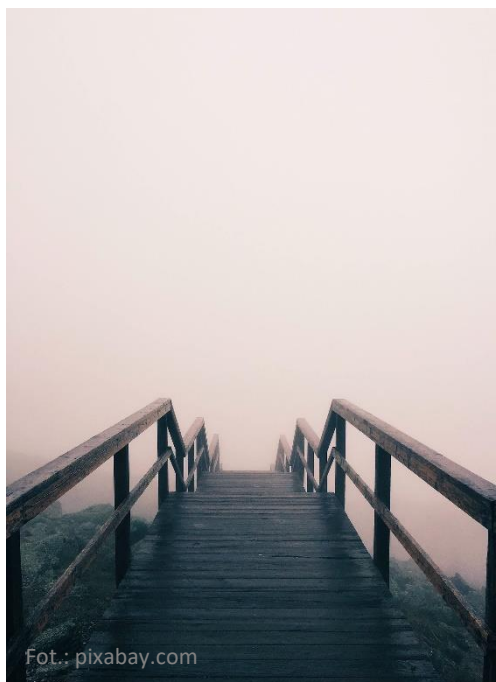


- **CHROŃCIE DZIECKO PRZED KONFLIKTEM LOJALNOŚCI**

To dorośli są osobami, które podejmują decyzje w zasadniczych sprawach takich jak np. z którym rodzicem dziecko będzie mieszkać, w jaki sposób będą wymieniać się opieką nad dzieckiem. Trzymając się tego, chronicie dziecko przed niezwykle obciążającą sytuacją, w której musi wybierać między wami lub znajdować się w roli, która nie służy mu rozwojowo. Sytuacjami mogącymi się pojawić po rozstaniu lub w jego trakcie, których warto się wystrzegać, są: obsadzanie syna/córki w roli przekaźnika informacji, prośbienie o dochowanie tajemnicy przed drugim rodzicem, wypytywanie o sprawy partnera, których dziecko jest świadkiem, złe mówienie o drugiej osobie lub czynienie z dziecka sojusznika przeciwko partnerowi. Jeżeli trudno wam załatwiać sprawy między sobą, skorzystajcie z mediacji, które pomogą wam wypracować rozwiązania, będące do przyjęcia przez każdą ze stron. Z kolei jeśli macie trudność z emocjami towarzyszącymi rozstaniu, poszukajcie dla siebie pomocy indywidualnej, hołdując zasadzie obowiązującej w samolocie przy gwałtownym spadku ciśnienia w kabinie – żeby skutecznie pomóc dziecku, trzeba najpierw pomóc samemu sobie.

- **BĄDŹCIE OTWARCI NA EMOCJE TOWARZYSZĄCE ROZSTANIU**

Dziecko potrzebuje wsparcia w mierzeniu się z nadchodzącą bolesną zmianą, chociaż jego reakcje będą się zmieniać wraz z upływem czasu. Mogą one obejmować: w obszarze emocji – utratę poczucia bezpieczeństwa, lęk, złość, gniew, osamotnienie, niepewność (spadek poczucia własnej wartości), poczucie winy i/lub krzywdy ; w obszarze zachowań: apatię, bierność, zaprzeczanie, bunt, agresja, obwinianie dorosłych i/lub siebie. Powiadomcie o zachodzących zmianach pracowników szkoły/przedszkola, do którego uczęszcza dziecko. Pozwoli to dać osobom przebywającym z dzieckiem adekwatną perspektywę dla jego potencjalnych nietypowych zachowań. Jeżeli dziecko potrzebuje się wypłakać, bądźcie przy nim, zapewniając świadome towarzyszenie, ale nie mówcie, że „nic się nie stało”. Z kolei to, że syn/córka nie nawiązuje do tematu rozstania, nie oznacza, że świetnie sobie z nim radzi lub w ogóle o nim nie myśli. Trzymajcie więc rękę na pulsie pamiętając, że smutek czy złość stanowią lepszą furtkę do niesienia pomocy, niż zamknięcie się przez dziecko w sobie. W razie potrzeby skorzystajcie ze specjalistycznych konsultacji w gabinecie psychologa dziecięcego.



- **SKONCENTRUJcie SIĘ NA ZAPEWNIENIU STAŁOŚCI**

Opowiedzcie dziecku, jak będzie wyglądała jego nowa rzeczywistość i trzymajcie się tych ustaleń. Niech będzie ona jak najbardziej zbliżona do tej obecnej np. w obszarze pór posiłków, zwyczajów czy kontaktów z innymi członkami rodziny. Prezentujcie wspólny front w obszarze wychowawczym, co pozwoli wam uniknąć funkcjonowania w układzie „dobry glina/zły glina”, który na dłuższą metę dla nikogo nie jest korzystny. Jeżeli coś obiecujecie, dotrzymujcie słowa. Stawiajcie także dziecku adekwatne do sytuacji wymagania.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer