

„Rozwiedzione dziecko”

**Jak wspierać dziecko
w sytuacji rozvodu rodziców**

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach zaprasza na konferencję pt.

„ROZWIEDZONE DZIECKO”

jak wspierać dziecko
w sytuacji rozvodu rodziców

Termin: 18 marca 2020 r. (środa)

Miejsce: Górnośląskie Centrum Edukacyjne ul. Okrzei 20 Gliwice

Plan Konferencji:

9:45-10:20 - rejestracja uczestników

10:20 - otwarcie Konferencji

10:30 - Agnieszka Wilczyńska - „Zanim nadejdzie czyli jak złagodzić nieuniknione”

11:10 - Dominik Hąc - „Rozwód w rodzinie - z perspektywy prawnej”

11:50 - przerwa kawowa

12:15 - Celina Janerka - „Tata w przedpokoju czyli kilka słów o rozstaniach”

12:55 - Aleksandra Skwara - „Opieka nad dziećmi po rozwodzie - nie podział a dzielenie się”

13:35 - podsumowanie Konferencji, wręczenie nagród laureatom Konkursu plastycznego

Działania towarzyszące:

Konkurs plastyczny - „Na życiowych szlakach - opowieść o mojej rodzinie”

Zgłoszenia na konferencję przyjmowane są drogą mailową poprzez formularz na stronie: <http://poradnia.gliwice.pl/rozwiedzone-dziecko-zapisy>

Liczba miejsc jest ograniczona. Udział w konferencji jest bezpłatny.



„Rozwiedzione dziecko”

Jak wspierać dziecko w sytuacji rozwodu rodziców

**Materiały z konferencji dla rodziców, pedagogów,
psychologów i terapeutów
Gliwice, 18 marca 2020 r.**

pod redakcją
dr Ewy Golbik-Madej

GLIWICE 2020

Redakcja i korekta:

dr Ewa Golbik-Madej

Współpraca redakcyjna:

Witold Grzelak

Projekt okładki:

Piotr Karcz

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach

ul. Warszawska 35a, 44-100 Gliwice

tel. +48 32/231-05-69

Wydawnictwo **infort**editions

ul. Cicha 3, 42-690 Polomia

tel. +48 32/272-84-96

ISBN 978-83-65982-??-?

Gliwice 2020

Spis treści

Ewa Golbik-Madej
SŁOWO WSTĘPNE 7

1. O tym co dzieje się z dziećmi w sytuacji okołorozwodowej

Ewa Golbik-Madej
RODZINA W KRYZYSIE CZY W PROCESIE ROZWOJOWYM?12

Małgorzata Tomaszewska
**TRZĘSIENIE ZIEMI – O UCZUCIACH I ZACHOWANIACH DZIECKA
W SYTUACJI ROZWODZĄCYCH SIĘ RODZICÓW**.....18

Elżbieta Występ-Kolago
ROZWÓD W OCZACH DZIECI.....21

2. O tym co dla dzieci najbardziej bolesne w sytuacji rozpadu rodziny

Jolanta Sajkowska
NIE KAŻ MI WYBIERAĆ – O KONFLIKCIE LOJALNOŚCI U DZIECI 26

Izabela Wiltosz-Mozych
ZWIJANIE WSTAŻKI SMUTKU – ŻAŁOBA PO STRACIE PEŁNEJ RODZINY... 29

Anna Karcz
BŁĘDY KTÓRE POPEŁNIAJĄ RODZICE W TRAKCIE ROZWODU 32

3. O tym jak ułatwić dzieciom rozstawanie się rodziców

Agnieszka Wilczyńska

ZANIM NADEJDZIE, CZYLI JAK ZŁAGODZIĆ NIEUNIKNIONE..... 38

Wioletta Paczuska

**DZIECKO W OBLICZU ROZWODU – CO MOŻE ZROBIĆ SZKOŁA,
A CO RODZIC41**

Magdalena Plich

**ŻYCIE NA DWA DOMY - OPIEKA NAPRZEMIENNA JAKO JEDNA
Z FORM SPRAWOWANIA OPIEKI NAD DZIECKIEM PO ROZWODZIE 46**

Mirosława Bubak

**ZBUDOWAĆ NOWY MOST... KILKA SŁÓW O ZADANIACH
ROZWODZĄCYCH SIĘ RODZICÓW 50**

EWA GOLBIK-MADEJ

SŁOWO WSTĘPNE

Oddajemy do rąk Państwa kolejną monografię, na które składają się artykuły będące owocem konferencji zorganizowanej przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Gliwicach. Psycholodzy, pedagodzy i psychoterapeuci tworzący sekcję terapii oraz zaproszeni goście: specjaliści sądowi, prawnicy i pracownicy na co dzień zajmujący się pomocą dzieciom i młodzieży z problemami emocjonalnym, dzielą się z Państwem swoją wiedzą ze spectrum problematyki emocjonalnych i behawioralnych trudności dzieci, których rodzice postanowili się rozstać. Tematyka ta została podjęta ponieważ problem rozwodów jest palącą kwestią we współczesnym świecie i dotyczy coraz większej grupy dzieci i młodzieży. Jak wynika z badań, w strukturze rodziny dokonują się w ostatnich dekadach bardzo poważne przeobrażenia. Jako osoby zainteresowane o konsekwencje tych przeobrażeń, pochylamy się w kolejnej konferencji nad zagadnieniem „rozwidzonego dziecka”.

Materiały obejmują 10 artykułów, prezentujących aspekty teoretyczne, ale przede wszystkim praktyczne oraz najważniejsze informacje o psychologicznej sytuacji dzieci, których dom się „rozsypuje”. Zawierają także wskazówki dla rodziców i nauczycieli odnoszące się do tego, jak pomóc dzieciom najbezpieczniej przejść to „trzęsienie ziemi”, czy też jak „żyć na moście, który się wali”, posługując się metaforycznymi słowami autorek.

Monografia składa się z wprowadzenia oraz trzech rozdziałów. Każdy z trzech rozdziałów prezentuje jedno zagadnienie.

Rozdział pierwszy, zatytułowany **O tym co dzieje się z dziećmi w sytuacji około rozwodowej**, zawiera 3 artykuły. Monografię otwiera artykuł wprowadzający w problematykę współczesnej rodziny, Ewy Golbik-Madej pt. **Rodzina w kryzysie czy w procesie rozwojowym?** Autorka odnosząc się do różnych kontekstów społeczno-gospodarczych determinujących współczesne

zmiany w obrazie rodziny wskazuje na adaptacyjny charakter tych przemian oraz indywidualistyczny kierunek zmiany ról i celów członków rodziny, które skutkują rozwodami.

Małgorzata Tomaszewska w artykule pt. **„Trzęsienie ziemi”, o uczuciach i zachowaniach dziecka w sytuacji rozwodowej rodziców**, posługując się kryteriami wieku omawia kolejno typowe zachowania towarzyszące dzieciom w trudnej sytuacji rozwodu rodziców. W kolejnym artykule, zatytułowanym **„Rozwód w oczach dzieci”** Elżbieta Występ-Kolago, skupia się na omówieniu trudnych, wszechogarniających i ambiwalentnych uczuć, które ogarniają dzieci żyjące w cieniu rozwodu rodziców.

Rozdział drugi, zatytułowany: **O tym co dla dzieci najbardziej bolesne w rozpadzie rodziny**, obejmuje kolejne trzy artykuły, omawiające najbardziej charakterystyczne problemy towarzyszące dekonstrukcji rodziny. Jolanta Sajkowska, w artykule o znamienym tytule: **„Nie każ mi wybierać”** przedstawia konflikt lojalnościowy w jakim uwięzione zostaje dziecko, któremu nie wolno kochać otwarcie obojga walczących ze sobą rodziców. Natomiast Izabela Wiltosz-Mozych w artykule **„Zwijanie wstążki smutku”**, omawia etapy żaloby, z którymi mierzą się dzieci tracąc rodzinę. Ostatni w tym rozdziale artykuł pt. **„Błędy, które popełniają rodzice w trakcie rozwodu”** Anny Karcz to poruszające studium przeżyć dziecka, które ukazuje dramat uwięzienia w rolach i zadaniach odbierających dziecku jego dziecięce życie.

Ostatni rozdział pt. **„O tym jak ułatwić dzieciom rozstawanie się rodziców”** w całości poświęcony został próbie wsparcia systemu pomocy dziecku. Autorki udzielają odpowiedzi na pytanie: jak skutecznie udzielać pomocy dzieciom, które znalazły się – jak pisze jedna z autorek „w emocjonalnym polu minowym jakim jest rozwód [...] by nie znalazły się w zasięgu eksplozji.”

Rozdział trzeci otwiera artykuł Agnieszki Wilczyńskiej, zatytułowany **„Zanim nadejdzie czyli jak złagodzić nieuniknione”**. Autorka w bardzo przejmujący sposób opisuje sytuację dziecka, które znalazło się w płątaniu uczuć i zdarzeń często niezrozumiałych dla niego. Przedstawia konsekwencje życia dziecka w napięciu, a następnie wyraźnie formułuje zasady dotyczące tego czego robić rodzicom nie wolno, a co robić powinni. Kolejny artykuł zatytułowany **„Dziecko w obliczu rozwodu – co może zrobić szkoła, a co rodzic”**, autorstwa Wioletty Paczuskiej omawia perspektywę i rolę szkoły oraz pracujących w niej osób, które mogą chronić dziecko przed wtórnymi kłopotami, tym razem szkolnymi i rówieśniczymi, jakie mogą się pojawić w życiu zagubionego i przytłoczonego rozwodem rodziców dziecka. Natomiast Magdalena Plich w artykule zatytułowanym **„Życie na dwa domy..”** skupiła się na coraz powszechniejszej formie opieki nad dziećmi po rozwodzie – opiece naprzemiennej. Autorka w wyważony i obiektywny sposób, ale też z dużą empatią dla dziecka omawia wady i zalety takiego rozwiązania prawnego.

Rozdział ten zamyka bardzo czytelny zestaw 15 porad dla rodziców zebranych przez Mirosławę Bubak zawartych w artykule „**Zbudować mosty.**”.

Autorki żywią nadzieję, że prezentowane w nim artykuły będą pomocą dla osób zainteresowanych, i że przygotowane materiały, pozwolą Państwu wracać do omawianych na konferencji problemów, a osobom poszukującym dalszych informacji wskażą drogę do kolejnych progów wtajemniczenia. Najbardziej jednak liczymy na to, że osoby poszukujące odpowiedzi na trudne pytania znalazły je i będą korzystać z tej poradnikowej wersji w swojej codziennej pracy rodzica, wychowawcy czy terapeuty.

Zespół pracowników Sekcji Terapii
Działu Szkolno-Młodzieżowego
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gliwicach

1. O tym co dzieje się z dziećmi w sytuacji okołorozwodowej

EWA GOLBIK-MADEJ

RODZINA W KRYZYSIE CZY W PROCESIE ROZWOJOWYM?

*„Ciągłość i zmianę można uznać
za komplementarne właściwości rodziny”¹
Lucyna Bakiera.*

Wstęp

Od przeszło 10 lat, pośród różnych zespołów pracy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej funkcjonuje zespół ds. profilaktyki. Zadaniem tego zespołu jest pojawianie się w szkołach z pomocą uczniom i nauczycielom. Czasem zapraszają nas nauczyciele, aby pomóc im w trudnych relacjach z klasą. I tak właśnie kilka lat temu, zaproszono nas do jednej z gliwickich szkół, gdzie wychowawczyni, bardzo otwarta i doświadczona nauczycielka, borykała się z licznymi problemami zgłaszanymi przez wielu nauczycieli, a dotyczącymi Jej klasy. Jak zawsze przed wizytą w klasie poprosiliśmy o przygotowanie 2 dokumentów: opisu działań (na rzecz rozwiązania tych problemów) podjętych do tej pory, oraz opisu klasy wg jej struktury, a więc pochodzenia dzieci, dietności rodzin, ich sytuacji materialnej, psychologicznej, głównych problemów rozwojowych itp. Jedną z informacji zaskoczyła nas szczególnie. Otóż na pytanie: ile dzieci w klasie pochodzi z pełnych rodzin nierekonstruowanych odpowiedź brzmiała: na 27 uczniów tylko jeden.

Co to mówi o współczesnej normie w tym zakresie? Otóż sytuacja ta pokazuje, że właśnie to jedno dziecko, będące w tak znaczącej mniejszości nie stanowiło już normy. Normą bowiem w tej klasie było: mieć dwa domy, po-

¹ L. Bakiera, *Rodzina z perspektywy socjologicznej i psychologicznej i ciągłości zmian* [w:] *Obrazy z życia rodzinnego z perspektywy interdyscyplinarnej*, Rocznik Socjologii Rodziny XVII 2006 Poznań.

dwójne prezenty świąteczne, podwójne wakacje raz z mamą i ewentualnie z jej partnerem (mężem) raz z tatą i ewentualnie z jego partnerką (żoną).

Czy oczekiwanie od tych dzieci zachowań zgodnych z normami kształtowanymi w tradycyjnych rodzinach jest adekwatne do dzieci „nowej normy”? Zwłaszcza, że niestety oznacza to także, że 26 z 27 omawianych dzieci przeżyło prawdopodobnie na jakimś etapie swojego dzieciństwa trud rozpadania się związku rodziców.

Można oczywiście zadać pytanie, czy owa klasa stanowiła przeciętną statystyczną?

Badania w tym temacie wskazują, że wskaźnik Polski jest zbliżony do laicyzującego się, islamskiego Kazachstanu, europejskich Cypru i Rumunii oraz Izraela, w którym stosunek rozwodów do małżeństw wynosi ok. 30 proc. I choć polscy demografowie biją na alarm, to w porównaniu z resztą świata nasz kraj nie wypada najgorzej. Prym w rozwodowych statystykach wiezie Belgia, której wskaźnik rozwodów przekracza 70 proc. Oznacza to, że na 100 zawartych małżeństw, rozpadło się aż 70. Niedaleko za nią plasują się: Hiszpania, Portugalia, Czechy i Węgry z ponad 60-procentowym wskaźnikiem.

W 2018 roku w Polsce zawarto 192,4 tys. małżeństw. W tym samym okresie odnotowano 62,8 tys. rozwodów. Oznacza to, że na każde 100 ślubów przypadają 33 prawne rozstania. W ubiegłym roku zawarto w Polsce prawie 193 tys. małżeństw, ale rozwodów w tym samym czasie było ponad 65 tys., a analizy wieloletnie wskazują na stały trend utrzymujący się w tym zakresie.

Jak rozumieć masowy proces rozpadu małżeństw

Przyczyny takiego stanu rzecz wydają się wieloczynnikowe i obejmują co najmniej trzy wymiary. Wynika to po pierwsze ze zmian makrocywilizacyjnych. Nowa cywilizacja – jak pisze Rafał Boguszewski, [...] przez technizację i informatyzację społeczeństwa, a zwłaszcza medycyny i biologii, oraz emancypację kobiet, z jednej strony stwarza nowe szanse rozwoju, z drugiej wymusza konieczność zmian w obrębie podstawowych instytucji życia społecznego. Ludzie, aby nadążyć za tempem życia, jakie narzuca postęp, technika i wiedza, muszą wytworzyć nowe formy i jakość relacji rodzinnych.[...] Zgodnie zatem z koncepcją trzech następujących po sobie i ścierających się fal cywilizacyjnych A. Tofflera, tak jak niegdyś (wskutek przejścia z fali związanej z rewolucją agrarną do fali związanej z rewolucją przemysłową) rodzina wielopokoleniowa musiała zostać zastąpiona przez bardziej mobilną rodzinę nuklearną, tak dziś – wskutek narodzin cywilizacji trzeciej fali, powstającej w wyniku rewolucji technologicznej – rodzina nuklearna musi ustąpić na rzecz alternatywnych

form życia małżeńsko-rodzinnego²". Jaka jest zatem ta współcześnie najbardziej dostosowana rodzina? W jaką stronę zmierza? Czym się charakteryzuje, czym się różni od rodziny zwanej tradycyjną?

Jeszcze 20 lat temu rodzina jako całość była wartością nadrzędną w stosunku do tworzących ją jednostek. „*Wtórność celów indywidualnych w stosunku do interesów rodzinnej wspólnoty tworzyła sytuację, w której rodzina uznawana była za najwyższą wartość*". Zachowanie członków rodziny podlegało ścisłej, nieformalnej kontroli ze strony sąsiadów, społeczności lokalnej, a przede wszystkim szeroko rozumianej rodziny.

Próba zdefiniowania warunków koniecznych do uznania grupy za rodzinę dziś, którą podjęłam ze studentami pedagogiki podczas zajęć dot. form pracy z rodziną zagrożoną, spелzła na jednoznacznej konkluzji, że nie ma już tak jednoznacznych kryteriów. Ani posiadanie dzieci, ani wspólne ich wychowywanie, ani wspólne zamieszkiwanie, ani różne płcie, ani wspólny budżet, ani nawet wspólne łóżce nie są wymagane dla uznania związku za rodzinę. Co nim zatem jest? Według współczesnych studentów pedagogiki jest to **chęć bycia w związku**, reszta jest nieistotna. Gdzie podziały się tradycyjne wartości?

Wiele cech związku zmienia się dynamicznie. Współcześnie role rodzinne stają się mniej wyodrębnione jako specyficznie męskie i kobiece. Kobiety podejmują pracę zawodową, mężczyźni częściej niż w przeszłości uczestniczą w pracach domowych i opiece nad dziećmi. Decyzje coraz częściej podejmowane są przez oboje małżonków. Szczególnego znaczenia nabiera w tym kontekście także rozwijający się w różnych dziedzinach życia egalitaryzm płci, poszerzenie zakresu wolności osobistej jednostki, rosnąca niezależność partnerów tworzących związki. Takie nastawienie na rozwój osobisty, stałe dążenie do indywidualnej satysfakcji, szczęścia i przyjemności jest przejawem sukcesywnie rozwijającej się orientacji indywidualistycznej. Ewolucja tego typu postaw będących zaprzeczeniem orientacji wspólnotowej, stopniowo zmierza w kierunku likwidacji instytucjonalnego charakteru rodziny.

Częste rozwody i powtórne związki małżeńskie są wyrazem dążenia jednostki do indywidualnego szczęścia. „Związek taki ma charakter **spółki**, w ramach której każdy z partnerów przez dłuższy lub krótszy czas doświadcza poszukiwanej **satysfakcji**. Nie jest to spójny związek, który zostaje zawarty z myślą o realizacji wspólnych zadań rodziny. Jest on wyrazem postawy jednostki poszukującej już nie szczęścia, lecz przyjemności. Mało istotne jest czy zadowolenie osiąga się w ramach rodziny zalegalizowanej, czy też nieformalnej³".

2 Rafał Boguszewski, *Więzi rodzinne, Komunikat z badań CBOS nr 107/2013*, Warszawa 2013.

3 L. Roussel, *Kryzys rodziny?* Problemy nr 111, s. 48, 1980.

Tak, stopniowe zmiany w funkcjonowaniu rodziny prowadzą do przekształcania się jej z grupy instytucjonalnej w coraz bardziej nieformalną grupę przyjacielską, której cechą charakterystyczną jest **nietrwałość**. Wzajemne relacje między członkami rodziny zależą bardziej od indywidualnych postaw niż od norm obyczajowych odnoszących się do współżycia w rodzinie. Jednak mimo przekształceń o charakterze mikro- i makrospołecznym rodzina nadal jest powszechnym modelem współżycia. Zmiany jej charakteru są wyrazem procesów adaptacyjnych do warunków społecznych i potrzeb jednostki. Leon Dyczewski uważa, że zmiany te „wprawdzie wywołują kryzys rodziny, ale nie należy go oceniać jako jej rozpadu, lecz jako tak zwany kryzys rozwoju, w wyniku którego rodzina kształtuje nowe wzory życia⁴”. Irena Pospiszyl dodaje, że „w sytuacji, kiedy wydawałoby się, że społeczeństwo posiada wszelkie atrybuty, aby zapewnić jednostce pełny, niezależny rozwój, rodzina nie tylko nie chyli się ku upadkowi, ale stała się tarczą ochrony indywidualności jednostki, źródłem zdrowia psychicznego⁵”.

Po drugie, z charakterystycznej dla trzeciej fali indywidualizacji postaw i celów życiowych wskazujących coraz częściej na prowadzenie niezależnego życia, małżeństwo i rodzina stanowią dynamiczny „projekt” – nieustannie konstruowany i negocjowany. Anna Kwak, analizując rodzinę jako grupę społeczną, zauważa, że „współczesna rodzina nie jest już wspólnotą utrzymywaną razem przez obowiązek solidarności. Współczesna rodzina staje się bardziej związkiem z wyboru, stowarzyszeniem pojedynczych osób, które wnoszą własne zainteresowania, plany, doświadczenia, w którym każda z tych osób podlega zarówno różnego typu kontroli, jak i przymusowi. Nie oznacza to jednak, że tradycyjna rodzina zanika. Jedynie przestaje być ona powszechnie występującą formą. Oto pojawiają się nowe formy życia rodzinnego, a ich celem jest przede wszystkim **unikanie życia w samotności** poprzez np. zawieranie różnego typu, niejednokrotnie krótkotrwałych związków, np. bez formalnego małżeństwa, bez dzieci, z partnerem tej samej płci, samotne wychowywanie dziecka itp.⁶”.

Po trzecie, jak zauważa Zbigniew Tyszka „wzrasta anonimowość rodziny, staje się ona coraz bardziej niedostępna dla najbliższego otoczenia społecznego. Jednocześnie **wzrasta tolerancja społeczna** dla przedmałżeńskich i pozamałżeńskich kontaktów seksualnych, a także wobec osób rozwiedzionych i związków nieformalnych. Spada znaczenie norm społecznych kontrolujących życie w rodzinie. W relacjach rodzinnych obserwuje się zmniejszenie dystansu między mężem i żoną, a także między rodzicami i dziećmi. Wzajemne

4 L. Dyczewski, *Źródła trwałości rodziny we współczesnym społeczeństwie*, [w:] *Problemy Rodziny* nr 2, I. Pospiszyl, s. 18, 1988.

5 I. Pospiszyl, *Źródła trwałości rodziny we współczesnym społeczeństwie*, [w:] *Problemy Rodziny* nr 2, s. 22, 1988.

6 A. Kwak, *Rozwód i separacja w opinii kobiet i mężczyzn*, *Rodzina współczesna*, M. Ziemska, Warszawa 1999.

kontakty rodzinne nie są ściśle uzależnione od pozycji zajmowanej w rodzinie. Dzieciom przyznawana jest coraz większa swoboda zachowania, a młodzież uwalnia się spod arbitralnej władzy rodziców. Ponadto obserwuje się zjawisko autonomizowania się członków rodziny od jej wpływów, czego przejawem jest zmniejszenie wspólnotowego charakteru przeżywania doświadczeń w rodzinie. Życie rodzinne w takiej postaci polega głównie na załatwianiu spraw. Wspólnotowy charakter relacji w rodzinie tradycyjnej ujawniały między innymi wspólne posiłki, które pełniły rolę jednoczących spotkań. Dostępność form zbiorowego żywienia, praca zawodowa rodziców w różnym wymiarze czasowym oraz różnorodność zajęć pozaszkolnych dzieci i młodzieży powoduje, że wspólne posiłki stają się czymś niekiedy nieosiągalnym lub co najmniej trudnym do wypracowania⁷.

Wniosek

Próba syntezy przedstawionych uwag nasuwa wniosek, iż w zakresie procesów rodzinnych zaznaczają się dwie tendencje. Z jednej strony obserwujemy zjawiska osłabiające instytucjonalny charakter małżeństwa i rodziny (eskalacja celów indywidualnych, wzrastająca liczba osób rozwodzących się i małżeństw powtórných, zmniejszenie liczby zawieranych małżeństw, kohabitacje, tworzenie instytucji wspierających rodzinę w pełnieniu przez nią funkcji). Z drugiej strony następuje stopniowe wykształcanie się partnerskich, podmiotowych relacji, w których związek kobiety i mężczyzny, a w konsekwencji stosunki między wszystkimi członkami rodziny, zależą nie tyle od wywiązywania się ze sztywno narzuconych obowiązków, co od jakości interakcji między nimi, ich osobistego wkładu. Życie rodzinne staje się czymś coraz bardziej osobistym, nie zdeterminowanym przez tradycję. Pojawia się tylko pytanie o koszty tych przemian tj o to: jak w tym wszystkim odnajdują się dzieci?

⁷ Z. Tyszka, *Model rodziny współczesnej* [w:] Z. Tyszka, A. Wachowicz, *Podstawowe pojęcia i zagadnienia socjologii rodziny*. Poznań 1999.

Bibliografia:

- L. Bakiera, *Rodzina z perspektywy socjologicznej i psychologicznej i ciągłości zmian* [w:] *Obrazy z życia rodzinnego z perspektywy interdyscyplinarnej*, Rocznik Socjologii Rodziny XVII, Poznań, 2006.
- R. Boguszewski, *Więzi rodzinne, Komunikat z badań CBOS nr 107/2013*, Warszawa, 2013.
- L. Roussel, *Kryzys rodziny?* Problemy nr 111, s. 48, Warszawa, 1980.
- L. Dyczewski, *Źródła trwałości rodziny we współczesnym społeczeństwie*, [w:] *Problemy Rodziny*, I. Pospiszył, nr 2, s. 18, Kraków, 1988.
- I. Pospiszył j/w I. *Źródła trwałości rodziny we współczesnym społeczeństwie*, [w:] *Problemy Rodziny* nr 2, s. 22, Kraków, 1988.
- A. Kwak, *Rozwód i separacja w opinii kobiet i mężczyzn*, *Rodzina współczesna*, M. Ziemska, Warszawa, 1999.
- Z. Tyszka, *Model rodziny współczesnej* [w:] Z. Tyszka, A. Wachowicz, *Podstawowe pojęcia i zagadnienia socjologii rodziny*. Poznań 1999.
- A. Toffler, *Trzecia fala-szok przyszłości*, Poznań, 2007.

MAŁGORZATA TOMASZEWSKA

TRZĘSIENIE ZIEMI – O UCZUCIACH I ZACHOWANIACH DZIECKA W SYTUACJI ROZWODZĄCYCH SIĘ RODZICÓW

”Pomóż mi przejść przez chwiejący się, dziurany most”...

Rozwód, jako jeden z największych kryzysów życiowych, radykalnie zmienia codzienność każdej rodziny. Bo na niego nikt nie jest przygotowany. Zwłaszcza dzieci, dla których informacja, że któreś z rodziców nie będzie z nimi mieszkało jest jak trzęsienie ziemi powodujące utratę wszystkiego, co gwarantowało poczucie bezpieczeństwa.

Matki i ojcowie będący w procesie rozwodowym pochłonięci toczeniem bitew, częstokroć nie dostrzegają cierpienia i samotności dziecka przyglądającego się temu polu bitwy.

Co więcej, niejednokrotnie rodzice wykorzystują dzieci do własnych celów, tym samym czyniąc z nich największe ofiary rodzinnej batalii rozwodowej. Najczęściej dzieje się tak, gdy jedno z rodziców wchodzi w silną koalicję z dzieckiem przeciw drugiemu rodzicowi. W konsekwencji, dziecko – zwłaszcza młodsze - zaczyna wierzyć, że jedno z rodziców jest złem i tylko złem. Zatem, z każdym dniem jego nastawienie wobec owego rodzica może być bardziej ostrożne, wycofujące, czy wręcz lękowe. A gdy silnie identyfikuje się z krytykowanym rodzicem, wkrótce może zacząć myśleć źle, także o sobie.

Rozwód matki i ojca zmusza dzieci do konieczności zmierzenia się z sytuacjami, do jakich w żaden sposób nie zostały przygotowane. Co gorsza, nie rozumiejąc rzeczywistych powodów rozwodu, **nabierają przekonania, że to z ich powodu rodzice się rozwodzą, wyprowadzają z domu.**

Będąc w ogniu walki między rodzicami łatwo stają się wytrwałymi dyplomatami. Najczęściej powiedzą to, co najbardziej chcą usłyszeć ich rodzice. I bynajmniej nie dlatego, że są klamcami, ale ponieważ rozpaczliwie pragną ukoić oboje rodziców, celem zmniejszenia własnego lęku przed ich złością i zdenerwowaniem. Dlatego pragną, by ich rodzice wyzbyli się złości – zarówno tej ukrytej, jak i manifestowanej wprost - bo tylko wówczas czują się w ich obecności bezpieczni.

Warto także podkreślić, że dzieci uwikłane w rodzicielskie konflikty mają tendencję do dwóch, zgoła skrajnych zachowań: albo z większą łatwością niż wcześniej wchodzi w spory (zwłaszcza z rówieśnikami), albo też boją się ich i za wszelką cenę starają unikać różnicy zdań. Tym samym trudniej jest im nabyć przekonanie, że konflikt jest normalnym aspektem życia wśród ludzi. I co ważniejsze, że na drodze negocjacji i kompromisu można osiągnąć porozumienie rozwiązujące sytuację konfliktową.

Pochylając się nad dzieckiem zranionym rozwodem rodziców możemy wyróżnić u niego kilka dominujących uczuć:

poczucie krzywdy, zranienia

lęk przed nadchodzącymi zmianami

poczucie utraconej nadziei

poczucie odpowiedzialności za to, co się stało

lęk, że któregoś dnia może „zniknąć” także rodzic, z którym mieszka

strach, że przestanie być kochane

nawracająca myśl: „co teraz ze mną będzie ??”

Uczucia dziecka wiodą nas do jego zachowań będących odpowiedzią na sytuację rozwodową w rodzinie.

I tak, **dzieci w wieku przedszkolnym** najczęściej bywają bardziej niespokojne i pobudzone, aniżeli zwykle, mogą mieć problemy ze snem lub jedzeniem, często bywają bardziej płaczliwe i rozdrażnione. Niejednokrotnie w pewnych obszarach ich funkcjonowania obserwowany jest regres rozwojowy. Nie mając odpowiednich umiejętności, ażeby poradzić sobie z tą trudną sytuacją, za radykalne zmiany w rodzinie dziecko obarcza siebie lub któregoś z rodziców. Tym bardziej jest więc ważna rozmowa z dzieckiem, okazywanie jemu ciepła i zainteresowania, a także wyrozumiałości wobec jego zachowań.

U dzieci w wieku wczesnoszkolnym stres i napięcie mogą objawiać się pogorszeniem wyników w nauce, problemami w zachowaniu, wycofaniem z kontaktów rówieśniczych, niską samooceną. Łatwo zaobserwować u nich skłonność do konfliktów, podatność na obrażanie i skłonność do zaczepiek.

Często potrzeba zatrzymania przy sobie oboje rodziców jest u nich tak wielka, że zniekształcają rzeczywisty obraz rodziny i koloryzują go. Równie często obwiniają siebie za rozwód.

Dzieci w wieku 10 – 11 lat mają tendencję do kumulowania w sobie gniewu adresowanego do rodziców. Są coraz bardziej świadome jego powodów i konsekwencji. Niejednokrotnie tworzą przymierze z jednym z rodziców, by drugiego osądzić i obwiniać. Zachowanie takie najczęściej jest wyrazem buntu i niezgody dziecka na nową sytuację, a także niepokoju o to, co z nim teraz będzie.

Starsze nastolatki na wieść o rozwodzie rodziców mogą przejawiać całą paletę różnorodnych zachowań. Od paniki i strachu, po pozorną obojętność, a skończywszy nawet na zadowoleniu. Mając skłonność do zachowań nieprzewidywalnych i skrajnych, są zmienne w swych nastrojach i poczynaniach. Zaskakujących tym bardziej, że mających miejsce w okresie burzy hormonalnej typowej dla tego wieku.

Wprawdzie dystansowanie się od rodziców, uciekanie w swój własny świat, poszukiwanie punktu odniesienia wobec rówieśników i obniżona samoocena są zachowaniami normatywnymi dla adolescentów, to jednak w obrazie rozwodu rodziców mogą przebierać szczególnie dobitną formę.

Narastające problemy w zachowaniu, izolacja, skłonność do manipulacji rodzicami nie umiejącymi dojść do porozumienia także w kwestiach wychowawczych, to najczęstsze symptomy nastolatka zagubionego w swoim dojrzewaniu i w traumie rozwodu rodziców. Dlatego tym bardziej poszukują ich uwagi, zainteresowania oraz wsparcia, ażeby świat, który ich otacza stał się bardziej uporządkowany i osadzony w jasnych granicach.

Każde dziecko zranione rozwodem rodziców w sposób szczególny potrzebuje uwagi rodziców, ich troski i zainteresowania. Potrzebuje się przekonać, że choć zmienia się codzienne życie jego rodziny to jednak nie zmienia się stosunek rodziców do niego samego. Nadal oboje go kochają i jest dla nich tak samo ważne jak wcześniej. A nawet bardziej.

Bibliografia:

- R. Carlson *Dzieci, rodzice, szczęście*. Łódź 1995.
 L. Starowicz Z. *Wszystko da się naprawić*. Warszawa 2015.
 W. Eichelberger, A. Gutek *Patchworkowe rodziny. Jak w nich żyć?* Warszawa 2017.

ELŻBIETA WYSTĘP-KOLAGO

ROZWÓD W OCZACH DZIECI

W sytuacji rozwodu na plan pierwszy wysuwają się emocje, problemy i interesy rozstających się małżonków, partnerów. Jest to zrozumiałe, bo przecież rozwód dokonuje się z powodu rozpadu związku dorosłych. Jednakże w sytuacji posiadania dzieci rozwód dotyczy nie tylko dorosłych, ale demontuje całą strukturę rodziny i ma olbrzymi wpływ na najsłabsze jej ogniwa, jakimi są dzieci. W Polsce ok. 60% rozwodzących się małżeństw wychowuje niepełnoletnie potomstwo, co w 2018 r. dało liczbę 36 tys. rozwiedzionych rodzin posiadających 53 tys. dzieci¹. Do tego należy jeszcze doliczyć rozpadające się związki nieformalne, nierejestrowane w statystykach, ale przeżywające bardzo podobne problemy.

Rozwód to potężny kryzys, znajduje się na drugim miejscu na liście najbardziej stresujących wydarzeń w życiu, zaraz za śmiercią współmałżonka. Stanowi także duże obciążenie emocjonalne dla dzieci rozwodzących się rodziców, które najczęściej nie rozumieją co się dzieje, dlaczego ich życie się zmienia. O ile małżonkowie/partnerzy mogą uznawać rozwód, rozstanie za lepsze wyjście, za szansę, dla dzieci często jest to najczęściej katastrofa, przeżywają poczucie bólu i straty – utraty jednego z rodziców, dotychczasowego komfortu życia, znanego rytmu dającego poczucie bezpieczeństwa, czasem także dotychczasowego mieszkania, przedszkola lub szkoły, doświadczają rozpadu ich świata, tego, co było bezpieczną „bazą”. Dzieci przeżywają zawód – w czasie rozwodu dowiadują się, że to, co miało być niezienne – miłość pomiędzy rodzicami – kończy się. Dzieci muszą zmierzyć się z ogromną dawką

¹ Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r. Tworzenie i rozpad rodzin, GUS, 2019 s. w: stat.gov.pl › [download](#) › [gfx](#) › [portalinformacyjny](#) › [defaultaktualnosci](#).

ambivalentnych uczuć – jak gniew, żal, poczucie krzywdy, nadzieja, że może uda się wszystko naprawić. Dziecko może czuć się opuszczone i przekonane, że odchodzący rodzic nie darzy go miłością. Pojawia się smutek i żal związane z nieodwracalnością zachodzących zmian i poczucie straty. Mogą czuć się samotne, przygnębione, bezsilne, mogą zamartwiać się o rodzica, a finanse, o przeprowadzkę, zmianę szkoły. Doświadczają przy tym prawdziwego bólu.

Rodzice skupieni na własnych emocjach, sami przeżywając gniew, złość, zawód, frustrację, odrzucenie i wiele innych uczuć, mogą utracić czujność i być mniej wrażliwi na przeżycia i potrzeby dzieci. Nawet jeżeli dorośli starają się unikać wciągania dzieci w sprawy rozwodowe, dzieci czują emocje rodziców, także te niewypowiedziane, a swoje przeżycia najczęściej komunikują przez zachowanie. Judith S. Wallenstein i Sandra Blakkeslee uważają, że rodzice w sytuacji rozwodu zachowują się wobec dzieci inaczej niż przy większości innych katastrof, kiedy to gotowi są bronić dzieci za wszelką cenę, nawet narażając własne życie². Rozwodzący się rodzice często utożsamiają własne potrzeby z potrzebami dziecka zapominając niejako, że zwłaszcza w sytuacji rozwodu to ich dzieci potrzebują opieki i troski. Dzieci czasem stają się kartą przetargową, przedmiotem sporów sądowych, albo wykorzystywane są do roli posłańca, szpiega, „załatwiacza”, mediatora, czy sędziego. Dorośli często matematycznie ustalają swoje prawa do opieki bez zważania na interes dziecka.

Czasem rodzic sprawujący główną opiekę nad dzieckiem próbuje „rozwieść” też dziecko z rodziną partnera, choć dla dziecka korzystne jest zachowanie więzi z drugim rodzicem i jego rodziną – dziadkami, ciociami, kuzynostwem.

Nasilenie konfliktów małżeńskich, konkurowanie o opiekę nad dzieckiem, deprecjonowanie umiejętności wychowawczych partnera, podważanie jego decyzji potęguje problemy dzieci związane z rozwodem. Nawet jeżeli rodzic wnoszący o rozwód uznaje, że partner, z którym się rozwodzi nie jest odpowiednim rodzicem, nie sprawdził się w tej roli – dzieci często tak nie myślą i potrzebują kontaktu z obojgiem rodziców. Wraz z wyprowadzką jednego z rodziców dziecko może przeżywać poczucie realnej straty, zwłaszcza, gdy ten drugi rodzic rzeczywiście nie chce angażować się w wychowanie dzieci. Dzieci skłonne są w sobie szukać przyczyn takiego stanu rzeczy – „*gdybym był grzeczniejszy..., lepiej się uczył..., słuchał taty...*”. Ważne, by dziecko wiedziało, że nie ono jest winne rozwodu rodziców.

W większości przypadków rozwód zasadniczo zmienia strukturę i funkcjonowanie rodziny, relacje między małżonkami ustają lub znacznie się ochładzają, dla dzieci jednak najistotniejsze jest, by je zapewnić, że miłość rodziców do nich nigdy się nie kończy. Niestety dzieci często doświadczają znacznego osłabienia więzi z jednym z rodziców lub całkowitej utraty kontaktu. W konse-

2 J.Wallestein, S.Blakkeslee, *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie*, Kielce, 2006.

kwencji powoduje to zaniżenie samooceny dziecka, trudność z postrzeganiem siebie jako osoby wartej miłości.

Przeżywanie rozwodu przez dzieci jest trudniejsze, gdy nie zostały one przygotowane na rozwód, zwłaszcza, gdy w domu nie było sygnałów, że dzieje się coś złego. Jeżeli rodzice żyjący w nieszczęśliwym związku chronili dzieci przed konfliktami, niespodziewany rozwód ma także negatywny wpływ na dzieci. Pomoc może uprzedzenie dzieci, że rodzice planują rozwód. Stawianie ich przed faktem dokonanym i powiadamianie np. w dniu wyprowadzki partnera sprawia, że dzieci zupełnie nie potrafią poradzić sobie z emocjami.

Doświadczenie jakim jest rozwód ma dla dziecka skutki zarówno krótkoterminowe jak i długoterminowe. W zależności od wieku i poziomu rozwoju emocjonalnego jako pierwszą reakcją na stratę dzieci mogą prezentować problemy ze snem i jedzeniem, regresję do wcześniejszych faz rozwoju np. moczenie nocne, ssanie kciuka, lęki separacyjne, objawy somatyczne np. ból brzucha, trudności w koncentracji uwagi i wynikające stąd problemy szkolne, wycofanie, spowolnienie lub nadmierne pobudzenie, izolowanie się od rówieśników, bunt, roszczeniowość, manipulacje, usuwanie się w świat gier lub muzyki, utrata zaufania do dorosłych. Czasem dzieci są zachęcane lub same z siebie zajmują stanowisko w sporze rodziców lub są gotowe do opiekiowania się rodzicem, którego uważają za pokrzywdzonego w sporze dorosłych. Następuje wtedy zamiana ról gdy dziecko przejmuje zadania charakterystyczne dla dorosłych. Ponadto dzieci przeżywają wtedy konflikty lojalnościowe, z jednej strony chcą stać po stronie pokrzywdzonego rodzica a z drugiej martwią się o rodzica, który z nimi nie mieszka.

Rozwód ma też konsekwencje długoterminowe. U części dzieci, które początkowo sprawiały wrażenie, że dobrze radzą sobie z sytuacją rozwodu, występuje efekt „śpiocha” i konsekwencje odczuwają intensywnie dopiero po wielu latach, najczęściej w sferze bliskich związków. Duża część dorosłych z rozbitych rodzin ma problemy w budowaniu bliskich satysfakcjonujących relacji, okazują lęk przed zaangażowaniem i odrzuceniem, trudności w rozwiązywaniu konfliktów, brak zaufania co do trwałości związku i do siebie w roli kobiety lub mężczyzny. Wchodzą bardzo wcześnie w związki, lub odkładają takie decyzje z obawy o powtórzenie doświadczeń rodziców.

Wpływ rozwodu na funkcjonowanie dziecka w rodzinie i poza rodziną zależy od różnych czynników, m.in. od dotychczasowej komunikacji w rodzinie i stylu rozwodu. Właściwe podejście do rozwodu dorosłych pomaga zmniejszać jego negatywne skutki dla dzieci. Kluczowe dla wsparcia dziecka w sytuacji rozstania rodziców jest jakość ich współpracy. Zachowanie więzi z drugim rodzicem i właściwa współpraca rodziców przy organizacji opieki są czynnikami chroniącymi.

Rodzicom rozwodzącym się powinna przyświecać idea minimalizowania szkód. Rodzice powinni zająć się swoimi emocjami, by chronić swoje dzieci. *Jeżeli nikt nie pomoże rodzicom w poruszaniu się po tym emocjonalnym polu minowym, jakim jest rozwód, ich dzieci zbyt często mogą znaleźć się w zasięgu eksplozji.*³

Wiele dzieci może lepiej uporać się z doświadczeniem rozwodu przy wsparciu najbliższych, pomocna może być także bliska obecność innych osób – babć, cioć, nauczycieli, przyjaciół. Dzieciom służy wszystko, co zapewnia stabilność i przewidywalność – rytm dnia, zasady wychowawcze, także stabilność ekonomiczna. Nade wszystko zaś postawa rodziców wolna od eskalowania konfliktów, dogadywanie się w sprawach opieki i wzajemny szacunek.

Bibliografia:

K. Dudkiewicz, D. Noińska, *Cierpienie dzieci rodziców rozwodzących się i rozwiedzionych*, Nowiny Psychologiczne, 2009.

K. Klimek-Michno, *Dzieci w rozwodzie*, Charaktery, 2015, nr 1.

D. Ziólkowska-Maciaszek, *Z dzieckiem nie można się rozwieść*, Świat Problemów, 2010, nr 10.

R. E. Emery, *Dwa domy, jedno dzieciństwo. Jak wychować dzieci po rozwodzie*, Poznań, 2016.

red. A. Lewicka-Zelent, K. Korona, *Dziecko a rozwód. Bajki dla dzieci rozwodzących się rodziców*, Warszawa, 2015.

³ Robert E. Emery, *Dwa domy, jedno dzieciństwo*, Poznań 2016, s. 22.

2. O tym co dla dzieci najbardziej bolesne w sytuacji rozpadu rodziny

JOLANTA SAJKOWSKA

NIE KAŻ MI WYBIERAĆ – O KONFLIKCIE LOJALNOŚCI U DZIECI

Decyzja o rozstaniu się rodziców niesie głębokie emocjonalne skutki dla całej rodziny. W tygłu własnych silnych, bardzo bolesnych uczuć dorosłym łatwo stracić z oczu perspektywę postrzegania świata przez dziecko.

Pomińmy skrajną i bardzo nieprawdziwą wiarę w to, że dzieci zajęte są własnymi sprawami i nie wiedzą co dzieje się w świecie dorosłych. Nawet przeczuwający, że jednak wiele dociera do świadomości dziecka rodzice, mogą mieć problem z prawidłową identyfikacją jego uczuć. Projektują na nie często to co sami odczuwają.

Dotyczy to szczególnie czterech początkowych faz przeżywania przez nich rozvodu tj. fazy zaprzeczenia i izolacji, fazy wybuchów emocji, fazy przejścia i orientacji oraz fazy depresji i melancholii. Jest to rezultatem uwikłania w konflikt, niepokoju, własnego silnego zranienia i konieczności uporania się z nim. Tym niemniej dorośli mają w zmieniającej się rzeczywistości przewagę wynikającą z dojrzałości, doświadczenia życiowego i możliwości kontroli sytuacji. Te elementy powinny pozwolić w **fazie pogodzenia i wejścia w nowe** podjąć współpracę na rzecz dziecka.

Jednak zanim tak się stanie dziecko na ogół przez zbyt długi czas pozostaje samo w świecie swoich emocji i wyobrażeń, zagubione i bezradne w nowej sytuacji. Nade wszystko chce, aby w magiczny sposób wszystko wróciło do stanu poprzedniego, kiedy miało pod jednym dachem mamę i tatę, znaną codzienność i przewidywalną przyszłość w swojej rodzinie. I nie ma znaczenia czy określamy tu mianem „dziecko” sześć- czy szesnastolatka. Niemal każde doświadcza **fantazji na temat zjednoczenia rodziny**.

Przez cały okres dotychczasowego życia uczyło się lojalności rodzinnej. Jak wskazał Ivan Boszormenyi-Nagy, amerykański psychiatra i psychoterapeuta, członków rodziny łączy najgłębsza lojalność. Dzięki niej możemy przetrwać. Spaja rodzinę, daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Rozdzielenie się rodziców wprowadza traumatyczną zmianę. Nowa realność powoduje powstanie **konfliktu lojalności** u dziecka. Wybór wobec jakiego ono staje jest niemożliwy do dokonania, a jednak oczekiwany przez otoczenie. A przecież są dziećmi obojga i nie powinny nigdy wybierać.

Ich lojalność bywa wykorzystywana do walki z drugim rodzicem, a także do emocjonalnego wspierania rodzica, z którym dziecko pozostało. Dzieci boją się o to, jak sobie poradzi rodzic, który odszedł. Boją się, jak sobie poradzi rodzic, z którym zostały i którego emocje widzą. Czują się odpowiedzialne za emocje rodziców. Często dotyczy to nastolatków czy młodych dorosłych, od których oczekuje się, że zaopiekują się pozostawionym rodzicem (niekiedy tym, z którym mieszkają, czasem także tym, który mieszka sam). Utrudnia im to budowanie własnego życia. Powoduje zamianę ról z dziecka w rodzica swojego rodzica, niebezpieczną dla ich rozwoju. Zdarza się także, że rodzic, z którym dziecko nie mieszka prowadzi rodzaj wojny dezorientującej je. Podkreśla winę bylej partnerki czy partnera w tym, że nie są już rodziną. Próbuje poprzez współczucie dla siebie budować toksyczną lojalność dziecka, wciąga je w konflikt lojalności.

Silne emocje ujawniające się w konflikcie okolorozwodowym powodują też mniej lub bardziej mimowolne nastawianie dziecka przeciw drugiemu rodzicowi. Deprecjonowanie go powoduje, że w dziecku rośnie pogarda, nienawiść, odrzucanie relacji. Ważne przy tym jest to, że krytyka jest nadmiarowa, nie ma uzasadnienia w realnym zachowaniu partnera lub partnerki. Jest spowodowana silnymi negatywnymi odczuciami matki czy ojca. Powoduje to osłabienie lub zniszczenie wcześniejszej więzi między dzieckiem a rodzicem. Skutkiem tego rozwija się zespół alienacji rodzicielskiej (Parental Alienation Syndrome PAS) zidentyfikowany przez Richarda Gardnera, psychiatrę sądowego. Dziecko w sytuacji rozvodu rodziców i utraty obecności jednego z nich w swoim życiu przeżywa silny lęk i gotowe jest na wszystko, aby nie stracić też drugiego. Zatem wchodzi w koalicję, jednak ta koalicja ma cechy przemocy emocjonalnej i wykorzystania.

Konflikt lojalności dotyczy nie tylko próby przeciągania córki czy syna na swoją stronę. Ma także bardziej subtelną postać związaną z potrzebą i prawem dziecka pozostania w kontakcie z każdym z rodziców. Dzieci boją się zranic jednego rodzica pozostając w dobrym kontakcie z drugim. Boją się przyznać, że tęsknią. Mają prawo być z każdym z nich, ale są za to obwiniane.

Jakość relacji między rodzicami w trakcie rozvodu i po jego uzyskaniu ma kolosalny wpływ na poradzenie sobie przez dziecko z konfliktem lojalności.

Dojrzałość emocjonalna dorosłej osoby jest tu kluczowym elementem. Bez tego trudno nabrać dystansu i siły do zrozumienia, że pomimo własnego zranienia, które każe odciąć się od byłego partnera, nasze dziecko **nie rozwiodło się**. Na zawsze będzie i pozostanie wspólnym.

To co **oboje rodzice muszą** w sytuacji rozwodu zrobić, aby konflikt lojalności dziecka minimalizować, to:

- nie unikać trudnego tematu i przekazać dziecku informacje o podjętej decyzji, bez obarczania się nawzajem winą,
- jednocześnie porządkować jego wiedzę o tym, co się zmieni, a co pozostaje bez zmian – to przywraca dziecku kontrolę (i znów! nie wolno dokonywać przytyków do tego, że za zmiany odpowiedzialny jest tylko któryś z rodziców),
- nie przedstawiać w negatywnym świetle drugiego rodzica (ważne także w rozmowie z babcią, dziadkiem itd.), bo wzmacnia to u dziecka konflikt lojalności,
- dać przyzwolenie dziecku na wyrażanie uczuć, akceptować pojawiający się żal, złość, smutek – nie obwiniać w rozmowie z córką czy synem drugiego rodzica za to, że te uczucia się pojawiły, skupiać się raczej na ich odzwierciedleniu np. „Wiem, że jesteś zły, bo brak Ci mamy. Wiem, że to dla ciebie bardzo ciężkie”,
- zadbać o swoje uczucia w sposób odpowiedzialny, nie obarczając dziecka,
- odbarczać dzieci z poczucia winy. Ważne, aby dziecko wiedziało, że nie ono spowodowało tę sytuację i nie ma na nią wpływu. To naturalny mechanizm obwiniania się i może powodować szkody psychiczne,
- zapewniać dziecko i udowadniać to, że rozwód nie osłabia więzi między nim a rodzicami.

Bibliografia:

Agata Jarzyna, Karolina Budzik, *Od konfliktu do współpracy. Budowanie porozumienia pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami – z doświadczeń Komitetu Ochrony Praw Dziecka*, dzieckokrzywdzone.pl (09.02.2020).

Manu Keirse, *Smutek dziecka. Jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?*, Radom 2005.

Monika Wasilewska, Małgorzata Kuleta, *Niewidzialne lojalności w systemie rodzinnym - rozważania wokół koncepcji Ivana Boszormenyi-Nagy'ego* (09.02.2020).

Kamila Korcz, <https://portal.abczdrowie.pl/syndrom-pas> (09.02.2020).

<https://nawokandzie.ms.gov.pl/24/dobre-praktyki-2-24/rozwod-rodzicow-a-dobro-dziecka.html> (09.02.2020).

IZABELA WILTOSZ-MOZYCH

ZWIJANIE WSTAŻKI SMUTKU – ŻAŁOBA PO STRACIE PEŁNEJ RODZINY

„Więzy łączące małżeństwo są niewidoczne, ale słychać gdy pękają”¹
Luise Rinser

Rozwód jest końcem małżeństwa żony i męża, końcem związku kobiety i mężczyzny, ale nie końcem historii rodzinnej opowiedanej przez dziecko. W jego przypadku rozwód rodziców zawsze jest rozpadem świata na kawałki. Trudno jest mu się odnaleźć w nowym kontekście i poukładać puzzle na nowo.

Rodziny przechodzące przez rozwód zmagają się z wieloma problemami emocjonalnymi. Nawet spokojnie przebiegające rozstanie jest kryzysem i wprowadza chaos w życiu każdego członka rodziny. Rodzice i dzieci muszą uporać się ze stratą, bo mimo wszystko oboje małżonkowie stracą coś wspólnego, coś co kiedyś łączyło ich bardzo mocno, a ich syn, czy córka pełną rodzinę. Jakość dziecięcych doświadczeń zależy od tego jak sami rodzice poradzą sobie po rozwodzie. Czy staną na wysokości zadania, by współpracować ze sobą jako rodzice, stosując najważniejszą zasadę, że z dzieckiem nie można się rozwieść, bo rodzicielstwo to decyzja na całe życie, czy o tym zapomną.

Choć czasem trudno to przyznać, to jednak po rozwodzie dotychczasowy dom przestanie istnieć. Nawet jeśli dziecko zostaje w tym samym miejscu, to „my” rodzinne zmienia się bezpowrotnie. Naturalne jest więc, że mogą się po-

¹ Rinser Luise, Wikycytaty, http://wikiquote.org/wiki/Luise_Rinser.

jawiać emocje, uczucia i reakcje podobne do tych, które towarzyszą trudnym życiowym stratom.

Dziecko pragnie przystosować się do nowej sytuacji życiowej. Proces ten przebiega w pięciu fazach:

ZAPRZECZENIE - pojawia się magiczne myślenie, kiedy dziecko upewnia samego siebie, że rodzice zostaną razem. Dziecko nie chce zaakceptować informacji o rozwodzie i utracie jednego z rodziców. Nie chce rozmawiać o tym, co się dzieje w domu, podtrzymując tym samym fantazje o pełnej rodzinie. Głównym mechanizmem obronnym w tej fazie jest wycofanie się.

Wyparcie pomaga dzieciom na początku uporać się z poczuciem straty-*dlażęgo mnie to spotkało*. Wyłączają one ze swojej świadomości prawdziwą rzeczywistość, gdyż w przeciwnym razie nie potrafiłyby jej znieść.

Zewnętrzne opanowanie nie oznacza jednak, że nie są wewnętrznie bardzo poruszone i dotknięte. Wręcz przeciwnie, wskazuje ono na bardzo duże wzburzenie emocjonalne, przed którym dziecko usiłuje się bronić.

UREALNIENIE STRATY - etap złości, faza protestu i agresji, pojawia się w chwili zrozumienia, iż nie spełni się nadzieja dziecka o powrocie drugiego rodzica do domu. Nie potrafi poradzić sobie z silnymi emocjami, odczuwa zagrożenie, nie wie, co będzie dalej - w konsekwencji zaczyna się agresywnie zachowywać. Uczucia wściekłości lub agresji, które dotychczas tłumilo, wybuchają i kierują się przeciw rodzicom. Wściekłość może być również zwrócona przeciw innym lub przeciw samemu sobie (samookaleczenia). Faza druga jest wprawdzie trudna, uwalnia jednak dziecko od wewnętrznych napięć i wyprowadza je z początkowego sparaliżowania. Jest aktywną formą radzenia sobie z problemem.

NEGOCJACJE - targowanie - *chcę, ale nie mogę*. Charakteryzuje się pozytywną zmianą zachowania się dziecka. Celem jego jest naprawa całej sytuacji w rodzinie, pogodzenia rodziców. Pojawia się u niego nadzieja na powrót rodzica. Wiele dzieci po podjęciu przez rodziców jasnej decyzji o rozstaniu odczuwa ulgę, ponieważ ma już wtedy, wprawdzie bolesną, ale jednak pewność i wie, na czym polega realność sytuacji.

DEPRESJA - pojawia się wówczas, kiedy dziecko uświadamia sobie, że rozwód rodziców jest stanem nieodwracalnym. Faza ta najczęściej pojawia się, gdy dziecko uzyska informacje o rozwodowej rozprawie sądowej lub, że rodzice zakładają nowe rodziny. W tej fazie zamyka się, staje obojętne i apatyczne, traci zainteresowanie szkołą, obowiązkami dnia codziennego i uczuciami osób z najbliższego otoczenia, często **obwinia się o rozwód**. Dzieci potrzebują w tym czasie pocieszenia i wsparcia. Dobrze jest, gdy mogą płakać, nie muszą odgrywać roli silnych i wolno im znowu wyrażać dziecięce pragnienia. Wstażka smutku powoli się zwija, kiedy bliscy pozwolą dziecku go wyrazić i towarzyszą mu w przejściu do kolejnej

- ostatniej fazy przystosowania się do nowej sytuacji życiowej. Jednocześnie pokazując, że można mieć dwie rodziny.

POGODZENIE - akceptacja, początek adoptowania się do nowej sytuacji. Akceptacja zmiany i dystans do sytuacji i nieodwracalności straty. W fazie pogodzenia się dziecko uczy się funkcjonować z jednym rodzicem, stara się akceptować ograniczone czasowo odwiedziny drugiego rodzica i powoli godzi się z faktem pojawienia się nowych związków rodziców. Dziecko musi przeorganizować swoje życie - *trzeba iść do przodu*.

Wyróżnione fazy są podobne do faz przeżywania żaloby po śmierci osoby bliskiej.

Dziecko, bez względu na swój wiek, potrzebuje pomocy dorosłych na każdym z etapów radzenia sobie ze stratą. Wsparcia rodziców, albo konsultacji psychologicznej i poszukania wspólnie rozwiązań.

Co robimy, kiedy nasze serca cierpią? - spytał chłopiec.

Otulamy je w przyjaźń, dzielimy łzy i wspólny czas, aż obudzą się na nowo, znowu radosne²².

Czasami już nie można zadbać o swój związek, ale można zadbać jeszcze o dzieci.

Bibliografia:

M. Błażek, A. Lewandowska-Walter, *Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci*, Warszawa 2017.

B. Czarnota-Palenik, *Etapy rozwodu rodziców a sytuacja dziecka*, www.portal.librus.pl [31.01.2020].

W. Jaede, *Jak uchronić dziecko przed skutkami rozwodu*, Kraków 2007.

S. Kita, *Rozwodowe dzieci*, www.sylwiakita.pl [28.01.2020].

K. Sitkowska, *Dziecko po rozwodzie rodziców-jak je wspierać?*, www.polki.pl [01.02.2020].

²² Mackesy Charlie, *Chłopiec, kret, lis i koń*, Warszawa 2019.

ANNA KARCZ

BŁĘDY KTÓRE POPEŁNIAJĄ RODZICE W TRAKCIE ROZWODU

*„Bo teraz wojna na dobre zawitała do domu.
Nie taka, którą Inga widziała w telewizji
i o której czytała w gazecie,
ale inna wojna.
Wojna Mamy i Taty.”¹*

W sytuacji rozwodu dziecko potrzebuje możliwie jak najlepszej jakości rodzicielstwa, relacji i więzi, ukojenia, dodania otuchy oraz okazania empatii dla jego uczuć strachu i gniewu. Niestety, właśnie wtedy rodzice najmniej potrafią to zapewnić. Często bowiem sami nie radzą sobie z własnymi emocjami, więc zadbanie o emocje dziecka staje się niemal niemożliwe. Jednak pozostawienie dziecka samemu sobie z trudnymi emocjami, które pojawiają się w związku z sytuacją panującą w domu może mieć poważne skutki dla jego zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dla jego przyszłego rozwoju.

Co więcej, według badań to nie rozwód rodziców jako taki powoduje dystres u dziecka, a właśnie atmosfera konfliktu panującą w rodzinie lub między rodzicami po rozstaniu. Może ona być przyczyną problemów emocjonalnych lub behawioralnych dziecka.

Dlatego warto wiedzieć jakiego rodzaju błędy mogą zostać popełniane w trakcie rozstania, by znając je móc je skutecznie wyeliminować.

¹ Gro Dahle i Kaia Dahle Nyhus, *Wojna*, Gdańsk 2015.

*„Inga musi pomagać mamie w przekazywaniu Tacie wiadomości.
Inga musi pomagać Tacie w pamiętaniu o różnych rzeczach.
Musi opowiadać Mamie jak jest u Taty.
A mama pyta i pyta.
Inga musi być szpiegiem w tej Wojnie,
musi słuchać, obserwować i dostarczać,
musi być podwójnym agentem na zlecenie
i przesmykiwać się przez granicę,
z jednej strefy do drugiej,
raz szpiegować dla Taty, za chwilę dla Mamy,
opowiadać o tym, o czym nikt nie może się dowiedzieć,
o tajemnicach i słabościach.
Bo musi pomagać.”²*

Rodzice traktują dziecko jak szpiega, tajnego agenta czy posłańca – przekazują za pośrednictwem dziecka wiadomości („powiedz mamie, że załatwiłem ci wyjazd na zieloną szkołę”), posługują się nim, żeby coś uzyskać („przekaż tacie, żeby ci kupił kurtkę, bo mama nie ma pieniędzy”), wypytują dziecko o sytuację osobistą drugiego rodzica („czy na tym wyjeździe był z mamą jakiś kolega?”).

Co robić?

Nie proś dziecka by przekazało wiadomość drugiemu rodzicowi. To stawia go pośrodku relacji rodzicielskiej, kładzie na nie więcej odpowiedzialności niż może unieść.

Jeśli dziecko przekazuje wiadomości od byłego partnera warto postawić wyraźne granice i powiedzieć wyraźnie, że chcesz dostawać takie informacje bezpośrednio, a nie przez dziecko. Jeśli zorientujesz się, że dziecko jest wypytywane o twoją sytuację osobistą, to w bezpośredniej rozmowie powiedz drugiej stronie, że cię to niepokoi i dlaczego.

*Bo Mama i Tata nie rozmawiają ze sobą.
Nawet na siebie nie patrzą,
nawet się nie witają,
nie chcą, nie mogą.
Bo teraz są wrogami,
znajdują się po przeciwnych stronach w tej wojnie,
a wrogowie się nie witają.
Bo wrogowie nie mogą być przyjaciółmi.*

² ibidem.

*Bo nad zasiekami i spaloną ziemią
nie ma żadnych mostów.³*

Gdy małżeństwo kończy się w atmosferze konfliktów i agresji, pełne napięcia relacje między rodzicami mogą przybrać formę zdeklarowanej wrogości. W skrajnych przypadkach jeden z rodziców zabrania lub ogranicza dziecku możliwość widywania się z tym drugim. Wierzy przy tym, że czyni tak dla jego dobra, pragnie na przykład ochronić je przed rozczarowaniem i narażać na trudne doświadczenia. Dziecko zostaje postawione w sytuacji, gdzie będzie musiało dokonać wyboru pomiędzy miłością i lojalnością do ojca lub matki. Na tym układzie traci dziecko, które jest zmuszone do dokonywania nienaturalnych i krzywdzącego wyborów.

Co robić?

Przedstawiając drugiego rodzica jako wroga, krzywdzisz dziecko. Dziecko nie chce żyć z poczuciem, że jedno z jego rodziców jest złą osobą, bo to podkopuje dobre zdanie również o nim samym. Zamiast podsycać złe emocje spróbuj sobie z nimi poradzić (być może z pomocą terapeuty).

Rodzice nie muszą być przyjaciółmi po rozwodzie, natomiast we wzajemnych relacjach powinni zachować szacunek. Dobrym rozwiązaniem jest pozostawanie w relacji „biznesowej” z byłym małżonkiem i traktowanie go jak partnera w interesach. Misią tego „przedsiębiorstwa” jest jak najlepsze wychowanie dzieci.

*„ [...]Wojna chce, żeby Inga stanęła po którejś ze stron barykady.
Bo kiedy jest wojna, oddziały stoją na przeciwko siebie,
dwie grupy żołnierzy, każda po przeciwnej stronie.
Ale Inga nie może wybrać, nie chce.
Bo jest żołnierzem i Mamy, i Taty.
Bo mama ciągnie ją na swoją stronę, a tata na swoją.
A ona stoi w środku wojny,
Mimo wszystko i między wszystkimi.”⁴*

Często zdarza się, że rodzice robią z dziecka swego sojusznika w walce z byłą żoną lub mężem. Pytają którego z rodziców kocha bardziej, z kim chcieliby mieszkać, z kim jechać na wakacje czy spędzić święta. Rodzice zabiegają o poparcie dziecka w swoich staraniach np. o zwiększenie kwoty alimentów

³ ibidem.

⁴ ibidem.

(„jeśli twój ojciec nie zgodzi się na podwyższenie alimentów, nie stać nas będzie na wycieczkę szkolną i na te klocki, o których ostatnio wspominałeś”) lub o zmianę terminów kontaktów z dzieckiem („jeśli mama nie zgodzi się na zmianę dnia naszych spotkań, to nie będziesz mógł pójść ze mną na sobotni mecz”).

Takie pytania i stwierdzenia stawiają dziecko przed koniecznością niechcianego wyboru jednego rodzica. Dziecko, wybierając jednego rodzica czuje, że zawodzi drugiego opiekuna, pojawia się konflikt lojalności i poczucie winy. Dziecko ukrywa swoje emocje w stosunku do jednego rodzica (miłość, tęsknotę), by nie ranić drugiego. Może odrzucić jedno z rodziców, by zadowolić drugie, pozbyć się napięcia, lecz zapłaci za to wysoką cenę.

Co robić?

Każde dziecko potrzebuje kochać i szanować oboje rodziców, a także być przez nich kochanym oraz szanowanym. Nie mów źle o byłym partnerze w obecności dziecka. Zachęcaj dziecko do kontaktów z drugim rodzicem. Jeśli dziecko skarży się na byłego małżonka, zachęć je, aby przedyskutowało to z nim, wyrażaj pewność, że oboje rozwiążecie ten problem.

Uszanuj to, że dziecko może tęsknić za drugim rodzicem. Daj mu odczuć, że ma prawo mówić o różnych emocjach związanych z rozwodem i może liczyć na Twoją empatię (a nie krytykę). Świadomość własnych emocji jest niezwykle istotna w trakcie rozwoju, a emocje wzbudzają gotowość do działania i wpływają na relacje z innymi ludźmi.

*„Inga musi też odprowadzać Larsa i Olka do autobusu,
bo jest teraz dużą dziewczynką,
musi też zarządzać pieniędzmi,
powiedzieć, gdzie chcą jechać, zapłacić i wziąć bilet.
Inga ma ramiona długie na sto metrów,
bo musi dźwigać torbę jedną i drugą, i plecak,
i trzymać je tak wysoko,
żeby się nie zamoczyły od spodu,
żeby od spodu się nie zabrudziły,
bo Inga jest już dużą dziewczynką,
i musi zająć się wszystkim, czym trzeba się zająć.”⁵*

Wielu dzieciom nikt nie pomaga uporać się z problemami wywołanymi rozejściem się rodziców. Stawiane są natomiast przed nimi kolejne wyzwania związane z oczekiwaniami rodziców. W rezultacie dzieci w szybkim tempie

⁵ ibidem.

przenoszą się z dzieciństwa do pełnego problemów świata dorosłych, w którym zostają obciążone zbyt wieloma faktami na temat konfliktów w związkach, sporów finansowych, spraw sądowych, klótni.

Co robić?

Zachowuj się odpowiedzialnie, by dziecko miało poczucie, że to dorosły sprawuje opiekę nad nim, a nie na odwrót. Powierzenie dziecku odpowiedzialności za obszary, które nie należą do niego nie może mieć miejsca.

Jednocześnie ustalenie z dzieckiem jego zakresu obowiązku i jasne określenie obszarów, na które powinno mieć wpływ oraz przedstawienie niezbędnych zasad zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wspólnym ustaleniom dziecko wie, czego się spodziewać. Tym samym uczy się określania granic, przestrzegania zasad i norm, by w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów, nie raniąc siebie i innych.

Rozwód to rzeczywiście bardzo trudne doświadczenie. Na płaszczyźnie emocjonalnej odzyskiwanie równowagi i osadzenie w nowej sytuacji może trwać długo po samym rozwodzie, rozumianym jako orzeczenie sądu. To, jak duży wpływ na przyszłe funkcjonowanie dziecka będzie miał rozwód rodziców, zależy w dużej mierze od atmosfery, w jakiej małżonkowie się rozstają. Choć w sytuacji rozpadu małżeństwa czasem trudno zachować spokój i nie dać się ponieść emocjom, z całą pewnością warto pamiętać o kosztach, jakie przy długotrwałych sporach poniesie dziecko.

Bibliografia:

- K. Oatley, J.M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, Warszawa 2003.
 J. Sakowska, *Jak kochać i wymagać*, Warszawa 2016.
 M. Sunderland, *Odwrocona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo*, Gdańsk 2019.
 M. Tański, *Sytuacja psychologiczna dziecka rozstających się rodziców*, Warszawa 2016.
 Gro Dahle, Kaia Dahle Nyhus, *Wojna*, Gdańsk 2015.

3. O tym jak ułatwić dzieciom rozstawanie się rodziców

AGNIESZKA WILCZYŃSKA

ZANIM NADEJDZIE, CZYLI JAK ZŁAGODZIĆ NIEUNIKNIONE

Rozwód – to jedno z trudniejszych przeżyć w życiu rodziny, to kryzys, który pozostawia ślady na psychice wszystkich jej członków. Odczuwanie silnego stresu, napięcia, niepokoju jest nieuniknione w sytuacji rozpadu rodziny. Można tylko i aż starać się je złagodzić, mądrze znieść, aby nie zmieniły nas na gorsze. Od tego jak poszczególnym członkom rodziny uda się wyjść z tego kryzysu zależy ich dalsze funkcjonowanie w życiu.

Dziecko jako najsłabszy element życia rodzinnego jest najbardziej narażone na straty emocjonalne. Najtrudniej mu sobie poradzić z nową, niejasną rzeczywistością. Bez względu na to w jakim jest wieku to cały jego świat stannowiący o poczuciu bezpieczeństwa ulega znaczącej zmianie. Dziecko nie ma też wytworzonych dorosłych mechanizmów radzenia sobie z emocjami stąd silniej boi się zmian i mocniej przeżywa utraty.

Zanim dojdzie do rozwodu, pomiędzy najbliższymi dziecku osobami trwa z reguły długotrwały konflikt. To niejednokrotnie trudniejsze czas dla dziecka niż ten po rozwodzie. Rodzice są pełni żalu i złości do siebie nawzajem, każde z nich ma przekonanie o pewnej porażce, utraconych nadziejach. Dorosli będąc często przepelnieni własnym bólem nie potrafią lub zapominają zatroszczyć się o dziecko. Pozostaje ono przez długi czas zdezorientowane, nie wie co i dlaczego się dzieje. Powoduje to u dziecka zachwianie poczucia bezpieczeństwa, lęk, często poczucie winy.

Bywa, że skonfliktowani rodzice wciągają swoją pociechę w rozgrywkę między sobą. Oczekują, że opowie się zdecydowanie po którejś stronie, dokonają „oceny” ojca lub matki. Dziecko nawet z rodziny przemocowej lub alkoholowej nie powinno być zmuszane do deklaracji po czyjej stronie jest racja. Ono

dokona takiej oceny, ale samo i po długim czasie gdy będzie mogło spojrzeć na swoich rodziców z dystansem i bez silnych emocji.

Paradoksalnie często sam rozwód jest dla dziecka swoistym wybawieniem gdyż sytuacja robi się jasna i klarowna, konflikt pomiędzy rodzicami powoli słabnie i dziecko może bez wyrzutów sumienia kochać obydwójce rodziców i chcieć przebywać z każdym z osobna. Gdy jednak jedno lub obydwójce rodziców nie rozwiódło się emocjonalnie z partnerem a jedynie na papierze to dziecko nadal jest poddawane presji opowiedzenia się po „właściwej stronie” i jego stres zamiast maleć przybiera na sile.

Jak zatem widać w sytuacjach około rozwodowych najczęściej zależy od rodziców. Czy pozwolą sobie nawzajem na rozstanie, czy będą się szanować się jako rodzice wspólnego dziecka. Nie jest to łatwe i musi upłynąć czas, aby mogli popatrzeć na siebie z szacunkiem i sympatią. Zanim burza uczuć i emocji uspokoi się dzieci narażone są na stres, lęk, niepokój. Konsekwencje życia dziecka w napięciu to:

- nadmierna, nieadekwatna wesołość dziecka połączona z łamaniem zasad i reguły,
- trudności z koncentracją uwagi,
- impulsywność w reakcjach na sytuacje do tej pory obojętne,
- obniżenie wyników w nauce,
- wycofanie się z życia towarzyskiego i/lub ulubionych wcześniej aktywności,
- brak wiary w siebie a tym samym niechęć do podejmowania aktywności
- pojawienie się tików, obgryzanie paznokci,
- zmiana wagi ciała (zwiększenie lub zmniejszenie).

Tyle ile jest dzieci rozwodzących się rodziców tyle może być różnych reakcji dziecka. Warto zatem obserwować dziecko, aby wychwycić niepokojące objawy. Będzie to znak dla dorosłych, że dziecko nie radzi sobie z trudną sytuacją.

Bywają dzieci, które dość łagodnie znoszą rozwód w rodzinie. Zależy to od rodzaju relacji jaki panował między rodzicami a dzieckiem i jaki panuje między samymi rodzicami. Im mniej błędów popełnią rozwodzący się rodzice tym większa szansa na zminimalizowanie strat dla dziecka.

Czego nie wolno robić rozwodzącemu się rodzicowi:

- Nigdy nie pytaj dziecka czy macie się rozwieść – to ma być Twoja decyzja
- Nie stawiaj dziecka w roli strony czyli nie angażuj dziecka w konflikty
- Nie oczekuj pomocy ze strony dziecka w konflikcie z żoną/mężem
- Nie rób z dziecka pośrednika pomiędzy sobą a żoną/mężem
- Nie udowadniaj dziecku, że jego mama/tata są źli czy nieodpowiedzialni
- Nie snuj przy dziecku czarnych wizji trudności z którymi trzeba będzie sobie poradzić po rozwodzie

- Nie zapisuj dziecka do psychologa – ono potrzebuje Ciebie a nie terapii
- Nie obwiniaj dziecka o rozpad związku

To co z miłości do swojego dziecka i dla jego dobra powinien robić rozwodzący się rodzic:

- Ustal razem z drugim rodzicem (bez obecności dziecka) zasady wspólnego wychowywania dziecka i obecności w jego życiu, a następnie
- Zapewnij dziecko, że to co się dzieje nie jest jego winą
- Towarzysz dziecku w przeżywaniu emocji, nie zaprzeczaj im, pozwól na wyplakanie się, na smutek w bezpiecznych ramionach rodzica
- Okazuj dziecku dużo zainteresowania i uczucia
- Częściej mów, że jest dla Ciebie ważne i że je kochasz
- Ustal czas spędzany przez dziecko tylko z mamą i tylko z tatą
- Zapewnij, że po rozwodzie nadal będziecie jego mamą i tatą i będziecie się z dzieckiem spotykać regularnie bez względu na to z którym rodzicem dziecko będzie mieszkać

PAMIĘTAJCIE to Wy mężczyzna/kobieta rozwodzicie się ze sobą, a nie dziecko ze swoją mamą i tatą. Jeżeli czujecie, że nie podolacie sami ochronie dziecka udajcie się do psychologa po poradę. Może też wy sami poddajcie się terapii, aby nabrać siły i przejść ten trudny czas z poszanowaniem każdej ze stron. Dziecko potrzebuje towarzyszenia mu przez silnego dorosłego, więc rodzice muszą być silni dla dziecka i zadbać o to, aby nadal stanowili dla dziecka oparcie.

WIOLETTA PACZUSKA

DZIECKO W OBLICZU ROZWODU – CO MOŻE ZROBIĆ SZKOŁA, A CO RODZIC

Coraz częściej spotyka się w szkołach samotne matki czy samotnych ojców wychowujących dzieci. W obliczu rozpadu rodziny, w szczególnie trudnej sytuacji znajduje się dziecko, gdyż burzy się jego dotychczasowy świat, następuje zachwianie wszystkiego co dotąd było stabilne i pewne w życiu. Zmianie ulega struktura całej rodziny (czasem gwałtownie). Naruszone zostaje podstawowe poczucie bezpieczeństwa dziecka, często bywa ono świadkiem burzliwych konfliktów między rodzicami, czasem przemocy. Doświadcza opuszczenia przez jednego z rodziców, który się wyprowadza (chyba, że jest postanowienie sądowe dotyczące opieki naprzemiennej). Odczuwa dużo lęku, często nie do końca rozumie, co się dzieje, na czym tak dokładnie polega rozwód, trudno mu sobie wyobrazić swoje przyszłe życie. Dodatkowo pozostaje zazwyczaj pod opieką rodzica, który też przeżywa wiele skrajnych emocji i często samo potrzebuje wsparcia.

Czy rodzic ma poruszać temat rozwodu w szkole?

Niektórzy zastanawiają się czy powiedzieć wychowawcy, pedagogowi czy psychologowi szkolnemu o rozwodzie. **A może lepiej nic nie mówić?** Trudno jest zaproponować najlepsze rozwiązanie. Warto jednak wiedzieć, że szkoła na pewno nie jest stroną postępowania rozwodowego. Czasami przychodzi na rodzica pokusa, żeby **pożalić się na osobę, z którą się rozwodzi?** Tego na pewno nie należy robić. Szkoła bowiem jest od nauczania i wspomagania rodziców w wychowaniu dzieci, a nie od obserwowania, komentowania lub doradzania rodzicom w kwestii rozwodu. Dla szkoły najważniejsze zawsze jest dobro dziecka.

Rozwód dla dziecka jest dużym stresem, który może wpłynąć na jego wyniki w nauce, czy zachowaniu. Często zdarza się, że nauczyciele czy inni pracownicy pedagogiczni zwracają uwagę na nietypowe zachowanie dziecka jego apatię, drażliwość, skłonność do agresji, złe samopoczucie np.: częste bóle brzucha, głowy, czy niechęć do szkoły, a nawet symptomy depresji. Czasami od razu, a czasami później. Próbują zrozumieć co się z nim dzieje, próbują z nim rozmawiać. W końcu, nie zawsze wprost od dziecka dowiadują się, że jego rodzice właśnie się rozchodzą. Dlatego, jeśli macie Państwo w takie sytuacji zaufanie do wychowawcy, czy pedagoga szkolnego i widzicie, że ma on dobry kontakt z waszą pociechą, warto poinformować go o sytuacji jaka ma miejsce w domu. Nie musicie opowiadać o szczegółach i powodach rozvodu czy waszych małżeńskich kłopotach (ta wiedza nie jest nauczycielowi potrzebna). Warto tylko przekazać następującą informację: „razem z mężem/żoną postanowiliśmy się rozwieść. Sprawa jest w toku. Nasze dziecko to bardzo przeżywa. Mówimy o tym, ponieważ może mieć to wpływ na jego zachowanie w szkole”. W czasie takiej rozmowy można ustalić wspólnie sposób w jaki szkoła może dziecku pomóc.

Na pewno wasza pociecha będzie w tym okresie potrzebowała większej cierpliwości, opieki i uwagi. Szkoła powinna być miejscem wsparcia i pozytywnych doświadczeń dla dziecka. W tym chaosie zmian zachodzących w jego życiu może być jedynym miejscem znanym, gdzie wszystko jest takie, jak dawniej: ci sami nauczyciele, taki sam plan lekcji, ci sami koledzy, te same koleżanki itp. Może być źródłem poczucia bezpieczeństwa, jeśli oczywiście dziecko w związku z rozwdem swoich rodziców nie zmieni równocześnie szkoły. Dlatego, jeśli można, to warto poczekać z taką decyzją do końca roku szkolnego, czy semestru. Jeśli jednak to nie jest możliwe to dobrze, gdyby nie odbywało się to nagle, zniemacka bez uprzedzenia dziecka. Obecność w szkole starych kolegów czy koleżanek, wciąż tych samych nauczycieli, zaufanego wychowawcy może choć trochę niwelować poczucie opuszczenia.

Co szkoła może zrobić dla dziecka w czasie rozvodu rodziców?

Kiedy wychowawca, czy inna osoba zapozna się w szkole z sytuacją dziecka, może stać się dla niego cennym wsparciem. Może być osobą, z którą dziecko będzie mogło spokojnie porozmawiać, odreagować emocje związane z rozwdem swoich rodziców. Jeśli wychowawca nie czuje się kompetentny w przeprowadzaniu tego typu rozmów, można zwrócić się o pomoc do szkolnego psychologa. Kontakt dziecka z psychologiem może być dla niego pomocą w przejściu przez najtrudniejszy czas związany z rozpadem rodziny. Może on wytłumaczyć dziecku, w jaki sposób silne emocje utrudniają mu proces uczenia się (należy jednak pamiętać, że rodzice dziecka na rozmowę, czy spotkanie z psychologiem szkolnym muszą pisemnie wyrazić zgodę). Także peda-

gog szkolny może pomóc dziecku zrozumieć, skąd się biorą u niego trudności w nauce, czemu trudno jest mu się skupić na szkolnych zadaniach.

Nie chodzi o to tylko, by w szkole zmniejszyć wymagania wobec dziecka, lecz by okazać mu zrozumienie oraz uświadomić, że przeżywane przez niego kłopoty szkolne mają charakter przejściowy. Nauczyciel może w pewnych sytuacjach zmienić termin pisania sprawdzianu, gdy wypada on na przykład w dniu rozprawy rozwodowej rodzica itp. Przy czym ważne jest, że dziecko nie potrzebuje litości i nie chce czuć się napiętnowane rozwodem swoich rodziców. Potrzebuje normalnego, pełnego zrozumienia traktowania.

Pośrednio pomocą dla dziecka może być udzielenie wsparcia jego rodzicom. Jeśli przeżywają oni skrajne emocje i trudno im się odnaleźć w nowej sytuacji, mogą porozmawiać ze szkolnym psychologiem. Ten może udzielić im wsparcia, skierować w razie potrzeby do innego specjalisty. Rolą psychologa szkolnego nie jest pomoc rodzicom w rozwiązywaniu problemów małżeńskich, ponieważ jednak w sytuacji rozwodu bardzo mocno są w nie uwikłane dzieci, taki kontakt może okazać się korzystny. Należy jednak pamiętać, że na terenie szkoły nie podejmuje się np. mediacji małżeńskich. W takiej sytuacji kierujemy rodziców do odpowiedniej placówki, która się tym zajmuje. To, co warto robić, to uświadamiać rodzicom skutki rozwodu dla dzieci oraz to, jak bardzo od ich działań zależy, w jaki sposób dziecko poradzi sobie z zaistniałą sytuacją. Pomocą mogą być np. odpowiednie materiały wręczone rodzicom przy okazji spotkania.

Dla niektórych dzieci rozwód rodziców może być sprawą wstydliwą. Dziecko może mieć wrażenie, że jest jedynym dzieckiem w szkole, którego rodzice się rozwodzą lub rozwiedli. Może nie znać żadnej innej takiej osoby, między innymi dlatego, że dzieci nie rozmawiają o rozwodzie swoich rodziców (to dla nich często bolesne doświadczenie). Postępowanie wobec dziecka w takiej sytuacji wymaga dużo taktu i dyskrecji. Można powiedzieć dziecku: „wiem, że trudno ci o tym mówić, dlatego dziękuję, że chcesz ze mną o tym rozmawiać”. Oczywiście może zdarzyć się tak, że dziecko przyjdzie do szkoły i powie do swoich rówieśników: „wiecie co, moi rodzice się rozwodzą”. Jest całkiem możliwe, że inne dzieci odpowiedzą: „witaj w klubie!”. Bardzo ważne dla dziecka jest posiadanie w tak trudnych chwilach przyjaciół, z którymi mogą porozmawiać, a to skróci czas potrzebny, by przystosować się do zmiany.

Podsumowanie

W przypadkach rozstania rodziców, placówka oświatowa może ściśle współpracować z rodzicami mając na uwadze ochronę potrzeb i interesów dziecka i jego kondycję psychiczną. Może także motywować rodziców do skorzystania z pomocy psychologicznej, psychoedukacji, mediacji rodzinnej i in-

formuje o możliwych formach wsparcia dla rodziców i dziecka zarówno na terenie szkoły, jak i poza nią. Pomoc psychologiczna w szkole może być uruchamiana z inicjatywy rodzica, dziecka, nauczyciela, dyrektora czy też innych pracowników w szkole. O potrzebie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dziecka informuje się rodziców. Natomiast do przeprowadzenia diagnozy i wskazania rozwiązania problemów dziecka przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną potrzebna jest zgoda rodzica. Placówka oświatowa postępuje zgodnie z orzeczeniem sądu. Rada pedagogiczna ma prawo domagać się dokumentów potwierdzających dotychczasowe postanowienia sądu w sprawie dziecka. W przypadku braku zgodnego działania w zakresie opieki psychologicznej i realizowania kontaktów rodzicielskich (w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa dziecka) placówka ma obowiązek poinformować sąd i ośrodek pomocy społecznej.

Wspierajmy więc naszych uczniów w tak trudnych chwilach dla niego. Powrót do równowagi dziecka wymaga czasu, cierpliwości i wielkiej mądrości. Należy pamiętać, że uczeń przychodzi do szkoły z dwoma plecakami. W jednym ma książki i zeszyty, w drugim cały swój świat: samotność, rozwód rodziców, marzenie o sukcesie sportowym albo chorobę dziadka. Dlatego każdy nauczyciel powinien zawsze o tych dwóch bagażach pamiętać.

Bibliografia:

B. Fisher, Robert Alberti, *Rozwody i rozstania sprawdzony program odbudowy życia*, Warszawa 2012.

M. Keirse, *Smutek dziecka jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?*, Radom 2005.

J. McDowell Ed Stewart, *Rozwód rodziców*, Warszawa 2010.

W. Eichelberger, *O co pytają dzieci*, Warszawa 1999.

Standardy pomocy dziecku w sytuacji rozstania rodziców. Poradnik dla rodziców profesjonalistów, Warszawa 2019.

„*Dziecko w rozwodzie*”. *Poradnik dla rodziców*, Gdańsk 2017, <https://brpd.gov.pl/dziecko-w-rozwodzie-poradnik> [11.02.2020].

J. Brągiel, *Skutki rozwodu rodziców - z perspektywy dorosłego życia*, repetytorium. amu.edu.pl [12.02.2020].

Jak może pomóc szkoła w sytuacji rozwodu rodziców? www.portal.librus.pl [09.02.2020].

Standardy pomocy dziecku w sytuacji rozstania rodziców, www.warszawapraga.so.gov.pl – [12.02.2020].

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 roku

w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach, i placówkach. Dz.U. 2017 poz. 1591 tekst ogłoszony. Internetowy System Aktów Prawnych – prawo.sejm.gov.pl. [7.02.2020].

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 roku w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach, i placówkach. Dz.U. 2017 poz. 1591 tekst ogłoszony. Internetowy System Aktów Prawnych – prawo.sejm.gov.pl. [7.02.2020].

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 roku w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach, i placówkach. Dz.U. 2017 poz. 1591 tekst ogłoszony. Internetowy System Aktów Prawnych – prawo.sejm.gov.pl. [7.02.2020].

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. – Prawo Oświatowe. Dz.U. 2017 poz. 59 tekst ogłoszony. Internetowy System Aktów Prawnych – prawo.sejm.gov.pl. [7.02.2020].

MAGDALENA PLICH

„ŻYCIE NA DWA DOMY” - OPIEKA NAPRZEMIENNA JAKO JEDNA Z FORM SPRAWOWANIA OPIEKI NAD DZIECKIEM PO ROZWODZIE

Opieka naprzemienna (piecza naprzemienna, opieka wspólna, piecza wspólna) w praktyce polega na tym, że po rozwodzie dziecko mieszka u jednego, jak i u drugiego rodzica w porównywalnych i powtarzających się okresach (np. dziecko może na przemian w jednym tygodniu mieszkać u mamy, a w kolejnym u taty). Ten model w Polsce wybierany jest rzadko i spotyka się zarówno z głosami poparcia, jak i krytyki. Prawdopodobnie nie pomaga w tym fakt, iż w polskim kodeksie rodzinnym i opiekuńczym opcja ta nie została w żaden sposób uregulowana. Natomiast z zapisów w nim zawartych wynika, że sąd może pozostawić pełną władzę rodzicielską obojgu rozwodzącym się rodzicom, gdy ci złożą zgodny wniosek oraz gdy sąd uzna, że para będzie współdziałać w sprawach podopiecznego. Rozwodząca się para powinna podpisać wówczas plan wychowawczy na kanwie porozumienia rodzicielskiego. Tylko w takim przypadku sąd może zdecydować o naprzemiennej opiece nad dziećmi.

Priorytetem przy orzekaniu pieczy naprzemiennej powinno być **dobro dziecka**. Najważniejsze to umieć spojrzeć na sytuację opieki w taki sposób, aby dziecku, które będzie przewożone od jednego do drugiego rodzica, nie zrobić krzywdy.

Każda decyzja sądu powinna być poprzedzona kompletną i rzetelną oceną całego systemu rodzinnego wykonaną przez biegłych sądowych. Celem takiej diagnozy jest minimalizacja kosztów psychologicznych jakie ponosi dziecko. Biegli biorą pod uwagę właściwości i predyspozycje indywidualne zarówno

dzieci, jak i właściwości całego środowiska wychowawczego. Rozpatrują przyszłość rodziny (np. jeżeli jeden z rodziców związał się już z nowym partnerem, albo wszedł w związek małżeński lub ma nowe dzieci) z punktu opieki naprzemiennej. Istotne są także wiek dziecka i jego potrzeby rozwojowe oraz zgoda dziecka na funkcjonowanie w systemie opieki naprzemiennej. Ważnym kryterium są indywidualne potrzeby adaptacyjne małoletniego, ponieważ nie wszystkie dzieci są w stanie funkcjonować w takim systemie. Model ten wiąże się z tym, że dziecko nie widzi jednego rodzica przez kilka dni i czeka na spotkanie z drugim rodzicem. Kolejnym aspektem są właściwości środowiska wychowawczego tj.: odległość między zamieszkaniem rodziców, kwestia warunków mieszkaniowych, materialnych, rodzaj pracy zawodowej rodzica, oczekiwania i motywacje rodzica. Istotne jest żeby rodzice mieszkali w niewielkiej odległości od siebie, co zapewni dziecku uczęszczanie do jednej szkoły, pozostanie w jednym środowisku oraz dostęp do specjalistycznej opieki.

Przed podjęciem decyzji wymagana jest również ocena dojrzałości rodziców, rozpoznanie metod i stylów wychowawczych, zasad funkcjonowania w dwóch domach oraz nasilenie konfliktu między rodzicami.

Warunkiem koniecznym realizowania prawidłowej opieki naprzemiennej jest umiejętność porozumienia się między rodzicami i ustalenie wspólnego systemu wychowawczego. Rodzice powinni ustalić kwestie dotyczące wychowania, leczenia, rozwoju dziecka, jego zajęć dodatkowych, aby mieć tzw. wspólny front.

Minusy opieki naprzemiennej :

- konieczność przemieszczania się, organizowania przejazdów i podróży, może być stresogenne;
- dziecko funkcjonuje w dwóch pokojach, z dwoma kompletami ubrań, raz ma bliżej, raz dalej do szkoły oraz do kolegów i koleżanek. Dziecko tak funkcjonujące może mieć trudność z określeniem swojego bezpiecznego miejsca;
- niechęć do dzielenia się dzieckiem z drugim rodzicem podczas „swojego okresu” opieki z lęku przed oddaleniem się, może przyczyniać się do problemów emocjonalnych i zaburzeń zachowania u dziecka. Rodzice zapominają często, że nie ilość czasu spędzanego z dzieckiem a jakość ma zasadniczy wpływ na budowanie więzi;
- w sytuacji, w której rodzice nie są w stanie dogadać się między sobą, obsadzanie dziecka w roli pośrednika w kłótni nie jest zdrowe i wpływa negatywnie na jego samopoczucie. W takiej sytuacji warto tak ustalić zasady opieki nad dziećmi, żeby w jak najmniejszym stopniu doświadczało napięć między opiekunami.

Pozytywne aspekty opieki naprzemiennej:

- dziecko rozwija psychiczną więź z obojgiem rodziców. Odbiera od swoich opiekunów jasny przekaz, że jest ważne, chciane i kochane przez swoją rodzinę. Taki sposób podziału opieki sprawia także, iż najmłodszy czują psychiczne przyzwolenie na angażowanie się w relację i z mamą i z tatą w równym stopniu;

- nie odczuwają konfliktu związanego z zachowaniem lojalności, co jest ważne dla ich poczucia bezpieczeństwa. Komunikat, jaki dostają mówi, że rodzice wspólnie starają się dobrze się nimi zajmować;

- dzięki równo dzielonej opiece rodzice są dla siebie pomocą, co chroni ich przed wypaleniem w roli rodzica;

- poczucie bezpieczeństwa nie zależy tyle od miejsca fizycznego pobytu dziecka, co przede wszystkim od rodziców/opiekunów, ich relacji z dzieckiem, okazywanych uczuć oraz zasad sprawowania opieki. To poczucie bezpieczeństwa stwarza rodzic swoim postępowaniem, a nie miejsce pobytu;

- potrzeby dziecka mogą być lepiej dostrzegane i zaspokajane w opiece naprzemiennej, ponieważ kontakty rodzica z dzieckiem w codziennym życiu są wtedy bardziej indywidualne i bliższe. Ponadto każdy z rodziców może uwzględniać inne potrzeby dziecka i zazwyczaj tak jest, że matki koncentrują się bardziej na innych potrzebach i aktywności z dziećmi, a ojcowie na nieco innych;

- uczestniczenie dziecka w życiu ojca i matki, chociaż osobno, daje możliwość nauczenia się różnych ról i wzorców postępowania wynikających z płci rodzica, a nie tylko ograniczonych do jednego rodzica i jednej płci;

- rodzic, u którego aktualnie przebywa dziecko, może bez ograniczeń czasowych w danym dniu, aktywnie uczestniczyć w różnych zajęciach dziecka;

- opieka naprzemienna w znacznym stopniu rozwiązuje problem kontaktów z dziadkami i pozostałą rodziną każdego z rodziców.

Posumowanie: nie ma idealnej formy opieki nad dzieckiem po rozwodzie, a każda ma swoje plusy i minusy. Natomiast to jak wypełnianie opieki będzie wpływać na kondycję psychiczną dziecka zależy przede wszystkim od postawy rodziców i gotowości do współpracy.

Bibliografia:

Ocena wpływu opieki naprzemiennnej na małe dzieci i ich relacje z rodzicami, Opinie i ekspertyzy OE- 263, Kancelaria Senatu Biuro Analiz, Dokumentacji i Korespondencji, Warszawa 2017.

<https://www.rpo.gov.pl/pl/content/kongres-praw-rodzicielskich/panel/kontakty-z-dziecmi-po-rozwodzie-i-ich-faktyczne-egzekwowanie-opieka-naprzemienna-alienacja> [11.02.2020].

https://www.researchgate.net/publication/331651716_Buskiewicz_M_Fabjanska_A_Gromek_I_Jezierski_K_Wybrane_aspekty_funkcjonowania_spoleczno-emocjonalnego_dzieci_w_kontekscie_modelu_opieki_po_rozstaniu_rodzicow [11.02.2020].

MIROSLAWA BUBAK

ZBUDOWAĆ NOWY MOST... KILKA SŁÓW O ZADANIACH ROZWODZĄCYCH SIĘ RODZICÓW

W pełnej rodzinie między rodzicami funkcjonuje most porozumienia, po którym równocześnie porusza się dziecko od jednego do drugiego rodzica. Most ten spełnia dwie funkcje – małżeńską oraz wychowawczą. Przez niego przebiega wzajemna komunikacja, wychowywanie, szacunek, a to buduje wzajemne relacje. W sytuacji rozwodu, wspólny most między rodzicami zostaje zburzony, czego efektem jest rozpad rodziny. Na jego miejsce trzeba jednak wybudować nowy – rodzicielski most, tak aby umożliwić dzieciom swobodny kontakt z obojgiem rodziców. Jeśli tego mostu nie będzie, przed dzieckiem staje trudne zadanie - przechodzenia z wyspy jednego rodzica, przepłynięcie się przez rzekę pełną wirów i kamieni, na wyspę drugiego rodzica. Jest to dla dziecka bardzo trudne zadanie, które wzbudza w nim silny strach, wzmaga bunt czy smutek. Może także prowadzić do wycofywania się z relacji z jednym z rodziców, by nie musieć przechodzić przez rwącą rzekę.

Jeśli rodzicom uda się ochronić relację rodzicielską, oszczędzają dziecku wiele cierpień i umożliwiają mu zaspokajanie potrzeb związanych z byciem zarówno z jednym, jak i z drugim rodzicem. Pamiętajmy, że za budowanie tego mostu, dbanie o relacje, szukanie dróg kontaktu i porozumienia w głównej mierze odpowiadają rodzice, a nie dziecko. Stąd tak ważne jest, by w czasie rozstania pamiętać, by niezależnie od własnych przeżyć i emocji, towarzyszyć dziecku w jego przeżywaniu rozpadu rodziny, pomagać w budowaniu relacji z obojgiem rodziców na nowych zasadach. Jest to zadanie trudne, ale bardzo ważne w kontekście samopoczucia oraz dalszego funkcjonowania dziecka.

Często rodzice są skupieni na własnych emocjach i wzajemnych konfliktach. Dzieci nie mogą w tym czasie liczyć na ich wsparcie, są osamotnione

i zagubione. Rozstanie rodziców to zawsze dla dziecka silny stres oraz poczucie straty. Na szczęście wiele dzieci może z powodzeniem uporać się z problemem rozvodu rodziców, gdy otrzyma odpowiednie wsparcie. Ważne jest czy dziecko może liczyć na uważną obecność osób dorosłych spoza najbliższej rodziny (np. babci, wychowawcy), czy ma dobre kontakty z rówieśnikami oraz ma sposobność do zdobywania sukcesów i rozwijania własnych zainteresowań. Przede wszystkim jednak wsparciem dla dziecka jest wrażliwość oraz rozumiejąca postawa wychowawcza rodziców. Jeżeli potrafią oni dogadać się w sprawach wychowawczych oraz jeśli są wrażliwi na potrzeby swoich dzieci to jest duża szansa że rozwód nie pociągnie za sobą krótko i długoterminowych negatywnych skutków dla dziecka. Przyjrzyjmy się zatem, jakie zadania mają rodzice, którzy się rozwodzą, w kontekście towarzyszenia dziecku w jego przeżywaniu sytuacji rozwodowej oraz trudności jakie napotyka w związku z działaniem różnych mechanizmów psychologicznych związanych z rozstawaniem się.

Role i zadania rozwodzących się rodziców:

1. Postaraj się, by dziecko w związku z rozwodem doświadczyło jak najmniej zmian, do których będzie się musiało zaadaptować. To samo przedszkole, szkoła czy koledzy z podwórka stanowią stały punkt w chaosie rodzinnych zmian.

2. Zapewnij dziecku stałość i przewidywalność, w czym na pewno pomoże ustalenie stałych dni kontaktów z drugim rodzicem, ustalenie planu, jak dziecko będzie spędzało święta, wakacje. Przewidywalność i jasność sytuacji są bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Ważne też, by dać dziecku możliwość kontynuowania stałych zajęć niezależnie od tego u kogo z rodziców aktualnie przebywa. Zawsze potwierdzaj z drugim rodzicem czas i miejsce spotkania z dzieckiem. O wszystkich zmianach w harmonogramie uprzedzaj drugiego rodzica, z odpowiednio dużym wyprzedzeniem. Twoje dziecko też ma prawo wiedzieć, czego się może spodziewać. Nie spóźniaj się! Inaczej dziecko pomyśli, że nie jest dla Ciebie ważne, że ci tak bardzo nie zależy na spotkaniach z synem czy córką. Dotrzymuj danego słowa!!!

3. Zadbaj o kontakty dziecka z drugim rodzicem. Nawet, jeśli jesteś z nim w konflikcie – zachęcaj i inicjuj kontakty z dzieckiem, zapewnij dziecku możliwość spotkania drugiego rodzica, wtedy kiedy tego potrzebuje. Nigdy celowo nie utrudniaj dziecku kontaktu z drugim rodzicem, ani nie psuj radości dziecka ze spotkania z nim. Staraj się cieszyć z kontaktów dziecka z drugim rodzicem. Nie odsuwaj się, gdy dziecko mówi ci, że tęskni za nim, że jest mu smutno. To oznacza, że czuje się przy tobie bezpiecznie, ma do ciebie zaufanie i nie obawia się okazywania nieprzyjemnych uczuć.

4. Nie staraj się być dla dziecka matką i ojcem. Dziecko potrzebuje obojga rodziców, którzy ze sobą współpracują. Widząc tę współpracę dziecko dostaje sygnał, że mimo rozstania ma pozwolenie na bycie blisko z mamą i tatą jednocześnie, co znacząco zmniejsza konflikt lojalności. Przede wszystkim wymieniamy się informacjami o dziecku z drugim rodzicem – o tym, jak mu idzie w szkole, o stanie zdrowia, jak lubi spędzać czas, czy źle się zachowało, czego nowego się nauczyło itd., o sukcesach i trudnościach wychowawczych.

5. Zminimalizuj konflikty i kłótnie z partnerem, szczególnie w obecności dziecka. Jeżeli to możliwe spróbujcie oboje pokazać dziecku, że odnosicie się do siebie z szacunkiem np. poprzez życzliwe przywitanie się, spokojną rozmowę dotyczącą bieżących spraw związanych z dzieckiem. Unikaj negatywnych opinii i komentarzy o drugim rodzicu. Nie udowadniaj dziecku, że rodzic jest zły. Dziecko z czasem samo będzie potrafiło ocenić swoich rodziców, wyciągnąć wnioski. Zaufaj swojemu dziecku i daj mu czas na cieszenie się dobrym obrazem obojga rodziców, to ważne dla przyszłego budowania przez dziecko relacji.

6. Nie wypytuj dziecka, co robił Tata/Mama, jak spędzał czas u drugiego rodzica, nie wykorzystuj dziecka, żeby szpiegować w jego domu. Staraj się też nie używać dziecka do przekazywania informacji drugiemu rodzicowi czy komunikowania się z nim, to dorośli powinni ustalać ze sobą sprawy dotyczące ich dziecka. Nie mówcie mu, co wolno mówić drugiemu rodzicowi, a czego nie. Duże znaczenie będą miały dla dziecka słowa „wspólnie ustaliliśmy”, „razem postanowiliśmy”, „my uważamy, że...”. Postarajcie się być przy dziecku razem w ważnych dla niego momentach. Zapraszaj drugiego rodzica na uroczystości dziecka (np. urodziny, komunie) i na ważne wydarzenia (np. występy artystyczne, zawody sportowe). Przypominaj dziecku o świętach drugiego rodzica (urodziny itp.), pomóż mu zrobić prezent, napisać laurkę czy wysłać kartkę z wakacji.

7. Podejmuj wspólnie z drugim rodzicem decyzje dotyczące spraw związanych z dzieckiem. Niezwykle ważne jest, aby dziecko nie było stawiane w sytuacji podejmowania decyzji, które mogą być odbierane przez nie jako wybór między mamą a tatą. Tego typu wybory wzmacniają w dziecku konflikt lojalności. Rodzice mogą w niektórych kwestiach dać dziecku prawo wyboru lub skonsultować z nim pewne mniej ważne kwestie np. jakie zabawki chce mieć na stałe u taty, a które u mamy. Ważne jest by, dziecko wyraźnie wiedziało, w jakich sprawach podejmują decyzję dorośli, a w jakich rodzice konsultują decyzję z nim.

8. Nie daj odczuć dziecku, że jest winne rozstania rodziców. Jeżeli to możliwe ustalcie wspólną wersję i przekazcie informację o rozstaniu dziecku. Poważna rozmowa pozwala dziecku zrozumieć sytuację i nie czuć się

winnym. Jeżeli dziecko nie uzyskuje konkretnego wyjaśnienia, często szuka winy za rozstanie w sobie i swoim zachowaniu. Dziecku potrzebne jest potwierdzenie, że pomimo rozstania, żaden z rodziców nie rozstanie się z nim – że będziecie jego rodzicami na zawsze.

9. Często rozmawiaj ze swoim dzieckiem, poświęć czas na zabawę z nim lub przyjemne spędzenie wspólnie czasu. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co czuje. Słuchaj. Zaakceptuj różne emocje dziecka – smutek, złość – przy czym nie rezygnuj ze stawiania jasnych granic pewnym zachowaniom. Uzbrój się w cierpliwość – to czas próby i wzmożonej agresji dziecka! Najgorszy jest pierwszy rok po rozwodzie. **Zapewnij dziecko o swojej miłości.** Dla dziecka ważne jest poczucie, że ma oparcie w kimś, kto je pocieszy, pozwoli się wypłakać, zaakceptuje emocje, wysłucha, przytuli. Jeśli dziecko tęskni, postaraj się towarzyszyć mu w tym. Zaproponuj oglądanie zdjęć, na których jest drugi rodzic. Jedno z nich ustawcie w ramce w pokoju dziecka.

10. Nie wypominaj dziecku podobieństwa do drugiego rodzica. Dziecko nie jest winne, że jest podobne do mamy i taty. Szukaj jego mocnych stron, indywidualnych cech. Wypunktowanie negatywnych podobieństw niszczy poczucie własnej wartości.

11. Staraj się nie obciążać dziecka swoimi emocjami. Dziecko nie może być twoim powiernikiem ani pocieszycielem. To rodzic jest osobą dorosłą, która powinna otoczyć dziecko opieką, nie na odwrót. Zadbaj o swoje emocje i samopoczucie. Dziel się swoimi trudnościami z bliskimi dorosłymi – rodziną, przyjaciółmi. Wyrażaj swoje emocje i szukaj okazji do sprawienia sobie przyjemności, naładowania swoich osobistych akumulatorów. Przyjmuj pomoc innych i proś o nią. Jeśli sytuacja cię przerasta zgłoś się do specjalisty – psychologa, skorzystaj z grup wsparcia dla rodziców.

12. Nie rób dziecku złudnych nadziei na ponowne zejście. Ale też nie wprowadzaj nowych partnerów zbyt szybko w życie dziecka. Dziecko może się obawiać utraty twojej miłości, odrzucenia, utraty dotychczasowej wyłączności twoich uczuć. Nie pozwól więc, aby z powodu nowej znajomości zmniejszyła się ilość czasu poświęcanego przez ciebie dziecku.

13. Jeżeli jesteś Rodzicem, z którym dziecko na co dzień nie mieszka nie rób ze spotkania z Tobą święta. Staraj się zachowywać naturalnie, z drugiej zaś strony miej świadomość, że czas jaki spędzasz z dzieckiem jest bardzo ważny. Znajdź czas tylko dla siebie i dla dziecka, bez żadnych innych osób czy zobowiązań. Baw się z dzieckiem, rozwijajcie wspólnie zainteresowania i pasje. Wdrażaj także dziecko w codzienne obowiązki i okaż wdzięczność za ich wypełnianie, nie bądź rodzicem tylko od rzeczy przyjemnych.

14. Wychowuj. Nie rekompensuj dziecku straty rodziny pobłażliwością, prezentami i pozwalaniem na wszystko. Bądź konsekwentny we wprowadzaniu

niu zasad, w stosowaniu ograniczeń i uczeniu konsekwencji. Ale też zachowaj umiar – nie bądź nadmiernie krytyczny i karzący. Obie skrajności źle wpływają na Twoje dziecko. Jeżeli to możliwe ustalcie podobne zasady u obojga rodziców. Jeżeli jest to trudne skup się na pilnowaniu zasad panujących w Twoim domu, ponieważ możesz odpowiadać tylko za swoją rodzicielską wyspę.

15. Zabiegaj o kontakt z dzieckiem, to Ty jesteś odpowiedzialny za wasze relacje. Interesuj się tym, co robi twoje dziecko, pytaj, z kim dziecko spędza czas po lekcjach, czy bawi się na podwórku, poznaj jego kolegów, wyznacz nieprzekraczalną godzinę wieczornego powrotu do domu. Interesuj się postępami w szkole. Sprawdzaj prace domowe, chodź na wywiadówki, utrzymuj dobry kontakt z wychowawcą, ustal z dzieckiem reguły odrabiania lekcji.

Rodzicu pamiętaj, że to jak Wasze dziecko poradzi sobie ze skutkami rozvodu zależy od Waszego podejścia, zaangażowania i wzajemnej współpracy dla dobra dziecka. Jest to do zrobienia – Powodzenia!

Bibliografia:

- K. Jabłoński. *Rozwód. Jak go przeżyć?*, Warszawa 2001.
- Rozwód a separacja w opinii kobiet i mężczyzn*, [w:] *Rodzina współczesna*, M. Ziemska, Warszawa 2005.
- H. Przybyła-Basista, *Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym*, Katowice 2006.
- S. Blakeslee, *Rozwód, a co z dziećmi?*, Poznań 2005.
- A. Olszewska, A. Zawadzka, *Rozwodowe trzęsienie ziemi. Jak zadbać o dziecko*, Warszawa 2008.
- Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców*, [w:] M. Tański, Gdańsk 2017.

NOTATKI

NOTATKI