

Rozwód - co za sobą niesie?

Rozwód jest zjawiskiem przeżywanym indywidualnie przez dorosłych i dzieci. Sytuacja każdej rodziny zmagającej się z rozwodem jest inna i nieporównywalna, pomimo że pewne odczucia, reakcje i problemy związane z tą sytuacją wydają się być podobne.

1. Co czuje dziecko w momencie rozvodu rodziców?

Dziecko przeżywające rozwód rodziców jest obciążone silnym stresem. Najczęściej przeżywane uczucia to: smutek, żal, gniew, poczucie zagubienia, poczucie winy, lęk, poczucie krzywdy i odrzucenia. Sytuacja rozvodu powoduje u dzieci poczucie niskiej wartości, zaniżoną samoocenę, wstyd przed innymi dziećmi. Często dochodzi do zmiany zachowania u dzieci. Niektóre stają się wycofane, mało zaangażowane w działania, inne zaś mogą przejawiać zachowania nieakceptowane społecznie, dziwne, a nawet agresywne. Dziecko czuje się bezradne w wyniku zaistniałej sytuacji, targają nim również ambiwalentne uczucia w stosunku do rodziców np. raz mogą postrzegać rodzica jako wspaniałego, dobrego i kochanego, a innym razem obarczać go winą za całe „zło”, czuć odrazę i niechęć.

2. Jak należy rozmawiać z dzieckiem w momencie, gdy rodzice podejmują decyzję o rozwodzie?

Na pewno dzieci rodziców rozwodzących się powinny być o tym poinformowane w sposób dostosowany do wieku dziecka. Dzieci małe (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) wymagają mówienia do nich prostymi słowami, bez zbędnego wdawania się w szczegóły, co było powodem rozvodu. W rozmowie z małymi dziećmi można wykorzystać sytuację zabawy np. podczas zabawy lalkami czy maskotkami i przy ich pomocy pokazać całą sytuację, można również wykorzystać rysunek. Dzieci starsze i młodzież będą potrzebować znacznie bardziej wyczerpujących informacji. Należy również dać czas dziecku, aby zdążyło przystosować się do nowej sytuacji. Jedna rozmowa zazwyczaj nie jest wystarczająca by wytłumaczyć dziecku co to jest rozwód i na czym polega - jakie są jego skutki (np. że tato nie będzie mieszkał razem z mamą) oraz żeby odpowiedzieć na wszystkie pytania zadawane przez dziecko. Często bywa tak, że rozmowy z dzieckiem są prowadzone kilka razy, szczególnie wtedy kiedy samo domaga się poszerzenia informacji.

3. Jak należy wytłumaczyć tę sytuację dziecku, aby jak najlepiej sobie z nią poradziło?

Nigdy nie powinno się mówić dziecku, że jest ono odpowiedzialne za rozwód i nie powinno się czuć winne. Należy również zapewnić dziecko, że nie zostanie opuszczone. Ważną dla dziecka informacją jest to, że rozwód ma charakter nieodwracalny. Jest istotne w przypadku małych dzieci, które często wierzą w to, że rodzice wrócą do siebie – łudzą się tą myślą i nie pozwalają sobie na właściwe przeżycie ich rozstania. Kolejną ważną informacją jest zapewnienie, że rodzice pomimo rozwodu pozostaną rodzicami i będą się o nich troszczyć. Nie należy jednak składać takich obietnic, jeżeli z góry wiadomo, że nie dojdzie do ich spełnienia. Jeżeli rodzic porzucił rodzinę i nie zamierza utrzymywać kontaktu z dzieckiem, warto powiedzieć dziecku, że jest to wyłącznie problem tego rodzica, który nie potrafił odnaleźć się w swojej roli np. z powodu alkoholizmu. Warto pamiętać, żeby wzmacniać samoocenę dziecka i wiarę we własne możliwości, udzielać mu niezbędnego wsparcia oraz dać mu czas na oswojenie się z nową sytuacją.

4. Jak sytuacja rozwodu może wpływać na psychikę dziecka?

To czy dziecko w miarę dobrze poradzi sobie z rozwodem rodziców zależy w znaczącej mierze od samych rodziców: od tego jakich udzielają informacji dziecku (wiarygodnych, sprzecznych), czy nie próbują rywalizować o uczucia i lojalność dziecka, czy dają mu odpowiednie wsparcie i tyle czasu, ile naprawdę potrzebuje by zrozumieć sytuację. Jeśli dziecko staje się marionetką w rękach rodziców będzie to miało negatywne konsekwencje w przyszłości w postaci np.: utraty poczucia własnej wartości, tłumienia uczuć, niekontrolowanych zachowań i wybuchów destrukcyjnych emocji, trudności w przystosowaniu się do środowiska rówieśniczego, szkolnego, trudności w radzeniu sobie ze stresem, nadmierną uległością lub niedostosowaniem społecznym.

mgr Wioletta Florek - psycholog z działu terapii psychologicznej Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Lubartowie