

Gdy rodzice się rozwodzą...

Jak uchronić dziecko przed skutkami rozwodu? W jaki sposób rozmawiać z małym człowiekiem, dla którego nagle kończy się cały świat?

Jeszcze dwadzieścia lat temu specjaliści zajmujący się rozwodami podkreślali jego negatywny wpływ na dzieci. Jak każdy kryzys, rozwód wymusza zmianę - ale nie zawsze musi to być zmiana na gorsze. Problemy dzieci z rozbitych rodzin najczęściej wiążą się nie z samym rozwodem, ale z sytuacją konfliktu między rodzicami (im dłużej trwa i im więcej w nim nienawiści, tym trudniej) oraz z tym, jak sobie dorośli radzili z rozwiązywaniem tego kryzysu. Jeśli małżonkowie podjęli decyzję o rozstaniu, nie ma sensu zdręzczać się myślą, że krzywdzi się dziecko. Lepiej skoncentrować się na tym, by w odpowiedni sposób przekazać mu informację o rozstaniu i pomóc mu przetrwać ten trudny dla niego czas. Dzieciom trzeba koniecznie powiedzieć o zmianie, jaka w najbliższym czasie zajdzie w życiu rodziny, ale pod jednym warunkiem. Rodzice muszą być pewni swej decyzji w stu procentach. Jeśli ciągle się wahają, nie powinni wciągać malucha w swój konflikt. Informacja, którą chcemy przekazać dziecku o naszym rozstaniu powinna być krótka, konkretna i dostosowana do wieku dziecka. Najwcześniej można rozmawiać o rozwodzie z cztero-, pięcioletnim dzieckiem. Maluchowi, który nie skończył jeszcze trzech lat, można powiedzieć tylko to, że nie będzie już mieszkał z tatą lub mamą. Nie ma sensu tłumaczyć mu, że rodzice się rozstają czy przestali się kochać. Młodszym dzieciom powinno się mówić o wszystkim dopiero wtedy, gdy w domu zachodzą realne zmiany, np. tata się wyprowadza. Ważne jest, by rodzice między sobą uzgodnili kwestie dotyczące opieki nad dzieckiem wcześniej i podczas rozmowy znali odpowiedź na większość pytań, jakie może maluch zadać i nie musieli przy nim niczego ustalać. Rozmowa z dzieckiem na temat rozwodu powinna nastąpić wtedy, kiedy małżonkowie są już absolutnie pewni, że chcą się rozwieść, ale jeszcze zanim przestaną ze sobą mieszkać. Nie kilka tygodni przed przeprowadzką jednego z rodziców, bo dziecko niepotrzebnie będzie się łudzić, że rodzice zmienili zdanie, ale też nie dzień wcześniej, bo maluch musi mieć kilka dni, żeby przynajmniej odrobinę oswoić się z wiadomością. Najlepiej, gdyby rodzice przekazali wiadomość dziecku razem podczas spokojnej rozmowy. Dziecko nie powinno dowiadywać się o rozwodzie, gdy jest chore lub zmęczone albo za chwilę ma iść do przedszkola. Rozstający się małżonkowie rzadko czują się jednakowo pokrzywdzeni i zwykle jest ktoś bardziej oszukany, zdradzony, cierpiący. Trudno wtedy zachować obiektywizm rozmawiając z dzieckiem, ale trzeba próbować, pamiętając, że potrzebuje mądrej rozmowy i z matką i z ojcem. Czasem niemożliwe jest, by rodzice uczestniczyli w tej rozmowie oboje naraz, ale ważne jest, żeby mieli wspólną koncepcję tego, jak to wszystko przekazać dziecku. Im dziecko jest młodsze, tym mniej szczegółów powinno poznać o przyczynach rozstania. Podstawowa informacja, jaką trzeba przekazać, brzmi: „nie udało nam się. To bardzo smutne. Jest nam przykro, bo bardzo się staraliśmy”. Można się odwołać do tego, co dziecko wie, np.: „bardzo się kłóciliśmy, nie umieliśmy ze sobą spokojnie rozmawiać, i dlatego postanowiliśmy się rozstać”. Koniecznie trzeba powiedzieć dziecku, że to rozstanie nie zmienia uczuć do niego, że nadal obydwójce rodzice bardzo go kochają i ciągle są dla niego mamą i tatą. Jeśli jedno z rodziców wyprowadza się, trzeba zapewnić dziecko o możliwości kontaktu z osobą, która odchodzi z domu. Ważne jest także podkreślenie, że „tata wyprowadza się, bo już mnie nie kocha, a ja nie kocham jego. Nie dlatego, że nie kocha ciebie”. Takie komunikaty są ważne i pomocne, by uratować dziecko przed

podświadomym braniem winy na siebie. Starszemu dziecku warto wyjaśnić, czym jest rozwód, dokąd trzeba pójść, by go uzyskać, kto o tym decyduje, jak nazywa się i wygląda miejsce, w którym zapadają takie decyzje. Dzieci czują się pewniej, gdy usłyszą takie informacje. Groźnie brzmiące słowo i cała przykra sytuacja dają się w ten sposób oswoić, przestają być tajemnicą. W rozmowie z dzieckiem nie należy się nawzajem obwiniać. To bardzo trudne, ponieważ zwykle ludzie rozstają się w silnych emocjach. Trzeba jednak pamiętać, że rozwód to dla dziecka wystarczająca krzywda i rodzice mają obowiązek chronić je przed niepotrzebnym cierpieniem. Ważne, żeby rodzice nie szukali w dzieciach powierników dla swojego cierpienia. Dziecko to nie spowiednik! Od tego są przyjaciele, znajomi, psychoterapeuci - nigdy dzieci! To w dorosłych trzeba szukać wsparcia. Często jedna rozmowa z dzieckiem o zaistniałej sytuacji nie wystarczy. Do tej sprawy trzeba często wracać nawet, jeśli maluch sam o nic nie pyta. Jeśli nie pyta, to nie znaczy, że nie myśli. Świadczy to raczej o jakimś poważnym problemie, którego mały człowiek nie potrafi sam rozwiązać. Dziecko staje się świadkiem cierpienia rodziców i widzi, że takie rozstanie to coś smutnego i bolesnego, z czym na początku trudno żyć i, że dorośli także mają prawo do łez. Trzeba się przygotować na to, że podczas pierwszej rozmowy płaczem zareagują również dzieci. Wtedy należy je przytulić i pozwolić im płakać. Nie ma sensu pocieszanie i mówienie, że nic się nie stało i wszystko ułoży się świetnie. To nieprawda! Stało się przecież coś strasznego i wcale nie będzie świetnie. Dom, który dorośli stworzyli dziecku i sobie, nagle przestał istnieć. Jeśli dzieci reagują na wiadomość o rozstaniu rodziców płaczem lub złością, to dobrze, to znak, że czują się na tyle bezpieczne, by wyrażać swoje prawdziwe uczucia. Gorzej, kiedy milczą i zamykają się w sobie. Wtedy rodzina musi dać im szczególne wsparcie. O rozwodzie powinna zostać też poinformowana nauczycielka w przedszkolu czy szkole, a także opiekunka zajmująca się maluchem. Łatwiej im będzie wtedy opiekować się dzieckiem i rozumieć jego potrzeby. Osoba, która odchodzi, często wiąże się z kimś innym. Gdy tata ma nową partnerkę - to on powinien powiedzieć o tym dziecku. Mama na pewno nie przekaze tej ważnej informacji w sposób neutralny. Trzeba też pamiętać, że nadmiar informacyjnych „rewelacji” może okazać się dla małego słuchacza nie do udźwignięcia. Nie można beztrudno zrzucić całego ciężaru na barki małego człowieka nawet, jeśli wydaje się on taki mądry, i po prostu mieć ten temat z głowy. Rozwodzące się pary zazwyczaj dzielą swój majątek na pół, by było sprawiedliwie. Ta tendencja bywa także, niestety, przenoszona na dzieci. Jestem zdania, że jeśli już została zerwana jedna więź - małżeńska, rodzinna, nie należy zrywać następnej - między rodzeństwem. Pomysł „sprawiedliwego” podzielenia się dziećmi jest dobry wyłącznie dla rodziców. Dzieci, szczególnie w sytuacji rozstania rodziców potrzebują poczucia bezpieczeństwa, a także swojego własnego miejsca. Zdrowsza sytuacja to pozostawienie dziecka lub rodzeństwa na stałe z jedną osobą. Drugi rodzic ma oczywiście prawo do częstych kontaktów, może zabierać dziecko na weekendy i wakacje. Następną ważną rzeczą jest, by spotkania z ojcem nie odbywały się w domu dzieci, gdzie mieszkają z mamą. Łatwo wtedy o podtrzymanie złudzenia, że właściwie wszystko układa się normalnie - tata przyszedł do nas po pracy i jemy razem kolację. Dziecko powinno jak najszybciej zobaczyć mieszkanie rodzica, który się wyprowadził. Kolejną bardzo istotną kwestią jest dotrzymywanie obietnic składanych dziecku. Jeśli już uda się ustalić, kiedy ojciec widuje się z dzieckiem - trzeba się tych ustaleń trzymać. Każda złamana obietnica, odwołany lub zapomniany wspólny weekend - to dla dziecka dodatkowa porcja stresu. W tej naprawdę trudnej

sytuacji trzeba dać maluchowi jak największe wsparcie. Często rodzice, którzy się rozwiedli mają silne poczucie winy wobec dziecka. Jest to zły doradca w wychowywaniu dzieci bo sprawia, że dzieciom nie stawia się żadnych wymagań, często zaspokaja każdą zachciankę. Nie jest dobre zwalnianie dziecka z dotychczasowych obowiązków zwłaszcza, że w nowej sytuacji zwykle ich przybywa. Niebezpieczny dla wychowania jest też podział na „dobrego weekendowego tatę”, który spełnia wszystkie życzenia i „zwykłą wymagającą mamę”, która zapędza do mycia zębów i odrabiania lekcji. Najgorszy dla dziecka czas, to zwykle pierwsze 2-3 miesiące po rozstaniu rodziców. Potem sytuacja powinna powoli się poprawiać. Jeśli minie pół roku i nic się w zachowaniu malca nie zmieni na lepsze, warto pomyśleć o wizycie u psychologa dziecięcego. Można to rozważyć wcześniej, jeśli do dziecka nie możemy dotrzeć i czujemy się zupełnie bezradni wobec jego reakcji, a także wtedy, gdy uważamy, że małe może cierpieć na depresję (jego apatia utrudnia mu normalne funkcjonowanie), albo wtedy, gdy zupełnie nie dopuszcza do siebie negatywnych emocji, czyli jest nadmiernie pobudzony i wesoły.

Skończyło się małżeństwo - nie jest się już mężem i żoną, ale rodzicem będzie się zawsze!
Warto o tym pamiętać i dążyć do porozumienia w kwestiach dotyczących dzieci.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog