

Dziecko w sytuacji rozwodu

materiały dla rodziców w trakcie rozwodu

1. Wyjaśnij dziecku sytuację

- wspólnie z partnerem przeprowadźcie z dzieckiem wspólną rozmowę dotyczącą rozstania – kiedy już podejmiecie definitywną decyzję;
- wybierzecie formę rozmowy adekwatną do wieku rozwoju dziecka;
- przygotujcie się na różne reakcje ze strony dziecka – bądźcie wyrozumiali, zaakceptujcie uczucia i emocje towarzyszące dziecku.

2. Postaraj się nie poddawać emocjom

- postaraj się nie dopuścić, aby stres i obniżony nastrój związany z sytuacją rozwodu ograniczyły możliwość porozumienia się z partnerem;
- unikaj konfliktów z partnerem;
- postaraj się, aby pojawiające się emocje (złość, smutek, lęk) nie zdominowały okresu rozwodu i nie obciążały dzieci;
- spróbuj rozmawiać spokojnie, nie kłóć się z partnerem, tym bardziej w obecności dziecka.

3. Kieruj się dobrem dziecka

- rozmawiając z partnerem na temat zasad rozstania oraz planując nowy model funkcjonowania rodziny, spróbuj wczuć się w perspektywę dziecka;
- przede wszystkim zadbaj o prawidłowy rozwój dziecka oraz jego poczucie bezpieczeństwa;
- postaraj się obiektywnie ocenić, jakie potrzeby ma dziecko – pamiętaj, że dziecko potrzebuje obojga rodziców dla prawidłowego rozwoju i chciałoby, aby tak, jak dotychczas, zarówno mama, jak i tata aktywnie uczestniczyli w jego wychowaniu;
- unikaj kłótni w obecności dziecka i nie oczekuj od niego, by opowiedziało się po jednej ze stron konfliktu;
- dziecko nie chce się opowiadać po żadnej ze stron – pamiętaj, kocha obojga rodziców;
- mimo trudnych emocji towarzyszących sytuacji rozwodu, nie rozmawiaj z dzieckiem o problemach emocjonalnych i finansowych, nie rób z dziecka swojego powiernika;
- nie wciągaj dziecka w konflikt pomiędzy dorosłymi, szanuj potrzeby dziecka;
- decydując o sposobie podziału opieki, weź pod uwagę potrzeby dziecka – czasami niezbędne jest zasięgnięcie pomocy psychologa, specjalizującego się w pracy z rodzinami w sytuacji rozwodu.

4. Nie podważaj autorytetu drugiego rodzica

- zarówno w typowym modelu rodziny, jak i w sytuacji rozwodu, dziecko potrzebuje relacji z obojgiem rodziców dla prawidłowego rozwoju;
- nie podważaj autorytetu drugiego rodzica i nie zgadzaj się na to, aby robiły to osoby trzecie (babcia, dziadek, ciocia, itp.);
- mówiąc nieprzychylnie o drugim rodzicu, ranisz dziecko;

- zwróć uwagę na to, co mówisz nie tylko bezpośrednio do dziecka, ale jakie komunikaty kierujesz do innych osób w obecności dziecka – czy czasami nie podważasz autorytetu partnera?
- nie proś dziecka, aby przekazywało informacje na temat drugiego rodzica, nie wypytuj dziecka – w ten sposób ranisz dziecko i budujesz w nim poczucie winy;
- u dziecka często występuje tzw. konflikt lojalności – dziecko stara się każdemu
- z rodziców powiedzieć to, co w jego odczuciu rodzic chciałby usłyszeć i co sprawiłoby mu przyjemność.

5. Współpracuj w wychowywaniu

- po rozwodzie dbaj o utrzymywanie relacji dziecka z obojgiem rodziców;
- zadbaj o regularność, swobodę i dostępność kontaktu z drugim rodzicem;
- fakt rozstania nie zwalnia żadnego rodzica z aktywnego udziału w wychowaniu dziecka
- obowiązki powinny być podzielone na obojga rodziców;
- współpracuj z byłym partnerem/partnerką, wymieniajcie się informacjami na temat postępów dziecka i ewentualnych trudności w jego funkcjonowaniu.

6. Nie przekupuj dziecka

- często rodzice, chcąc zyskać przychylność dziecka lub czując winę z powodu sytuacji, w której dziecko się znalazło, odczuwają potrzebę wynagrodzenia dziecku strat;
- pamiętaj, jako dorosła osoba, masz prawo podjąć decyzję o rozstaniu – nie staraj się rekompensować dziecku tej sytuacji poprzez „rozpieszczanie”, nadmierne obdarowywanie, ponadprzeciętne przywileje, zwolnienie z dotychczasowych obowiązków – długofalowo, może to wpłynąć negatywnie na kwestie wychowawcze.

7. Unikaj sporów przed sądem

- orzekanie o winie eskaluje konflikt – może zamiast szukać winnego, warto skupić się na szukaniu rozwiązań i zapewnieniu dziecku optymalnych warunków do rozwoju;
- zanim skierujesz sprawę do sądu zrób wszystko, żeby wcześniej w drodze dialogu ustalić z partnerem rozwiązania w kwestiach spornych, podejmij próbę wypracowania wspólnych rozwiązań i miej na uwadze dobro dziecka;
- w razie potrzeby, skorzystaj ze wsparcia specjalistów – psychologa/mediatora, którzy pomogą w uzgodnieniu porozumienia;
- wizyty w sądzie i rozmawianie z biegłymi sądowymi, mimo ich dobrego przygotowania, często niepotrzebnie naraża dziecko na dodatkowy stres związany z zaistniałą sytuacją.

Pamiętaj

- Rozwód zawsze wiąże się z silnymi, często negatywnymi emocjami,
- a koncentrowanie się na walce i własnej krzywdzie **nie pozwala na wypracowanie konstruktywnych i dobrych dla dziecka rozwiązań.**

- **Otwarta komunikacja** to najlepszy sposób na ustalenie zgodnych zasad rozstania oraz na zachowanie prawidłowych relacji po rozwodzie.
- Warto zachować **prawidłową komunikację** z byłym partnerem, „**nie palić mostów**”, aby na późniejszych etapach rozwoju dziecka podejmować wspólnie istotne decyzje i dzielić między siebie rodzicielskie obowiązki.
- Rodzice pochłonięci własnym konfliktem często zapominają, jak silnie obecna sytuacja wpływa na dziecko.
- Skonfliktowani rodzice często dostrzegają tylko własną więź z dzieckiem – każdy z nich ma wrażenie, że najlepiej zna potrzeby dziecka i wie, co będzie dla niego dobre.
- Postępowanie rozwodowe niesie **wysokie koszty** – emocjonalne i finansowe. Jest związane z silnym stresem i prowadzi do pogorszenia relacji - **często niezbędna jest pomoc specjalisty**, który pomoże załagodzić emocje i spojrzeć na sprawę w sposób bardziej konstruktywny – warto zastąpić postępowanie sądowe procesem mediacji.

Dlaczego mediacja?

- stres sprawia, że małżonkowie zaczynają się bronić, atakując drugą stronę;
- wzajemne oskarżenia **nakręcają spiralę agresji** i uniemożliwiają dialog między partnerami;
- rozwiązywanie sporów drogą sądową to długi proces – **sądy są przeciążone**, a często od złożenia pozwu do rozpoczęcia postępowania mija 3-6 miesięcy;
- mediacje można rozpocząć na każdym etapie procesu rozwodowego;
- rozwiązania wypracowane wspólnie w formie porozumienia są **najtrwalsze i najlepiej funkcjonują** – partnerzy chętniej realizują to, co sami ustalili niż to, co postanowił za nich sąd;
- postępowanie w sądzie nie jest konieczne do ustalenia takich kwestii, jak: alimenty, rozdzielność majątkowa, czy kontakty z dzieckiem;
- formalnie sąd jest potrzebny dla orzeczenia rozwodu, ale można iść do niego już **z wypracowanym porozumieniem** – po pomyślnie zakończonym procesie mediacji, ośrodki mediacyjne przekładają ugodę do sądu;
- **mediacje są dobrowolne** – od 2016 roku w pozwie muszą znaleźć się jednak informacje, czy strony podjęły próbę mediacji, a jeśli nie podjęły, to mają obowiązek wyjaśnienia, dlaczego nie skorzystały z tej możliwości.
- **im wcześniej rozpocznie się proces mediacji, tym korzystniej** – dla partnerów i wspólnych dzieci.

Pamiętaj! Dobra, silna relacja rodziców z dzieckiem może ograniczyć negatywne skutki rozwodu. Dużo zależy od tego, **jak na poszczególnych etapach rozwodu wyglądają relacje rodziców ze sobą** – dziecko obserwuje te zachowania. Niezależnie od natężenia emocji między rodzicami, dzieci zawsze powinny pozostać w neutralnej strefie.

Opieka naprzemienna – tak, czy nie?

- warto zadbać o to, aby fakt, że rodzice nie są razem, **w możliwie jak najmniejszym stopniu zaburzył codzienne funkcjonowanie dziecka**;
- po rozwodzie trzeba zrobić wszystko, aby **dziecko miało kontakt z obojgiem rodziców**, chyba że sąd, ze względu na szczególną sytuację, zdecydował inaczej;
- zdarza się, że jeden z byłych partnerów utrudnia komunikację dziecka z drugim rodzicem – zaczyna traktować dziecko jak zakładnika emocji i sam nie radzi sobie z sytuacją rozwodu;
- skonfliktowani rodzice zwykle dostrzegają tylko własną więź z dzieckiem – **często niezbędne jest wsparcie psychologa lub mediatora**, w celu wypracowania konstruktywnych rozwiązań.
- w kwestiach opiekuńczych nie ma z reguły prostych, jednoznacznie dobrych rozwiązań;
- **opieka naprzemienna** (czyli np. tydzień u mamy, tydzień u taty) dobrze funkcjonuje tylko wtedy, **gdy rodzice są w stanie zgodzić się ze sobą komunikować** – zazwyczaj sprawdza się lepiej przy kilkuletnich dzieciach, do momentu rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej – wówczas dziecko potrzebuje zdecydowanie większej stabilności – własnego biurka, książek, stałego miejsca.
- opiekę naprzemienną można realizować w okresie szkolnym, ale **wówczas zmiany w miejscu zamieszkania powinny odbywać się rzadziej**.
- często kwestie logistyczne mogą zaważyć przy rozwiązywaniu kwestii opieki (np. dojazd do szkoły);
- gdy dziecko wraca z pobytu u drugiego rodzica – nie należy go przepytywać. Dziecko powinno mieć poczucie, że może z rodzicem o wszystkim porozmawiać, a rodzic chętnie je wysłucha.
- **gdy u rodzica „drugoplanowego” dziecko spędza tylko kilka dni w miesiącu**, należy dobrze zagospodarować ten czas, ale nie poświęcać go w pełni na przyjemności. **Dziecko nie może kojarzyć przebywania u jednego rodzica z obowiązkami, codziennymi czynnościami, a czasu przebywania z drugim rodzicem – z zabawą, atrakcjami, nagrodami.** Nie należy mieć wyrzutów sumienia, że całego dnia nie wypełniło się atrakcyjnymi aktywnościami – obydwój rodzice mają za zadanie brać aktywny udział w wychowaniu dziecka!
- **rozwój dziecka jest dynamiczny** – należy na bieżąco dostosowywać zasady opieki do nowych potrzeb, wyzwań i trudności dziecka.

Źródło: Informator - Rozwód To Nie Wojna
Więcej informacji: www.rozwodtoniewojna.pl

Opracowała: psycholog Michalina Płotka