



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

mgr Iwona Michałak – Jędrzejczak

**ROZPAD RODZINY
– JAK POMÓC DZIECKU?**



WSTĘP

Liczba rozwodów i separacji w Polsce wzrasta w zaskakującym tempie, a co za tym idzie liczba problemów w rodzinie z uwagi na nową sytuację zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Artykuł ten poświęcony jest przedstawieniu sytuacji dziecka w momencie rozstania się rodziców, wpływu rozvodu na dzieci oraz sposobom pomocy rodzicom w tym, jak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z zaistniałą sytuacją.

Wstępne dane Głównego Urzędu Statystycznego przedstawione na konferencji prasowej w 01.2012 roku wskazują, że w 2011 roku rozwiódł się prawie 65 tys. par małżeńskich, o ponad 3 tys. więcej niż rok wcześniej. W latach 1990-2002 orzekano ok. 40-45 tys. rozwodów rocznie, po czym nastąpił gwałtowny wzrost - do 72 tys. w 2006 r. Obecnie orzekanych jest ok. 65 tys. rozwodów rocznie. Wśród rozwiedzionych w 2010 r. małżeństw ok. 60% wychowywało ponad 52 tys. nieletnich dzieci (w wieku poniżej 18 lat). Najczęściej (ok. 57% przypadków) sąd przyznaje opiekę nad dziećmi wyłącznie matce, wyłącznie ojcu jedynie w ok. 4% przypadków, a 36% rozwiedzionych małżeństw wychowuje dzieci wspólnie.

W swojej praktyce dość często spotykam się z przekonaniem rodziców, że ich dziecko jest za małe, aby sytuacja rozvodu, rozstania się wymagała jakiegoś przygotowania czy wyjaśnienia, bo przecież jeszcze nic nie rozumieją. Dotyczy to głównie rodziców dzieci do około 3 roku życia. Rodzice pojawiają się w gabinecie, iż nieoczekiwanie dostrzegli duże zmiany w zachowaniu swojej pociechy czego się nie spodziewali. Rozwód rodziców wpływa na życie coraz większej liczby dzieci. Bez wątplenia jest to doświadczenie traumatyczne zarówno z uwagi na sam rozwód jak i zmiany, które zachodzą w życiu dziecka już po rozwodzie. Sytuacji tej towarzyszy mnóstwo emocji od lęku, przez złość, smutek, przygnębienie, poczucie winy, aż po wstyd. To w dużym stopniu od zachowania i postępowania rodziców zależy jak dziecko przejdzie proces adaptacji do zmian jakie zaszły w jego rodzinie.

Rozstanie nie powinno być traktowane powierzchownie, nie powinno być bagatelizowane, ale też nie powinno podchodzić się do niego nazbyt dramatycznie. Bez wątplenia zawsze powoduje ono kryzys zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, ale należy pamiętać, że można go przezwyciężyć, biorąc pod uwagę różne pułap-



ki rozwodu, a czasem może przyczynić się do zaistnienia spokoju w życiu dziecka, w zależności co jest przyczyną rozpadu związku.

JAK DZIECI REAGUJĄ NA ROZWÓD I ROZSTANIE RODZICÓW?

WIEK 1-3 LAT:

To czas kiedy dziecko uczy się umiejętności samouspokajania się, szukanie ochrony, zaspokajanie potrzeb są bardzo ważne. Z tymi aspektami związane jest samopoczucie psychiczne i fizyczne.

Kiedy rodzice się kłócą, dziecko w tym wieku reaguje niepokojem, płaczem, lękiem przed rozstaniem, brakiem apetytu, mniejszym zainteresowaniem otoczeniem, problemami ze snem. W tym czasie dziecko jest barometrem uczuć, jak rodzic jest wesoły, radosny to dziecko „zaraża” się tymi emocjami, kiedy matka, ojciec są smutni rozdrażnieni, to uczucia te również przenoszą się na dziecko. Z tego powodu bardzo ważnym jest, aby rodzice nie kłócili się gwałtownie w obecności dziecka, bo to nie zapewnia mu poczucia bezpieczeństwa.

W tym okresie istotnym jest aby uczyć dziecko zniwelować

napięcie, najlepsza jest do tego zabawa i ruch.

WSKAZÓWKI:

- zaspokajaj podstawowe potrzeby dziecka;
- staraj się nie „zarażać” dziecka swoimi nieprzyjemnymi emocjami z uwagi na zaistniałą sytuację;
- zadbaj również o siebie.

WIEK 3-6 LAT

Dziecko w tym okresie uznaje siebie jako centralny punkt świata. Kiedy jedno z rodziców odchodzi, dziecko może mieć poczucie, że traci go na zawsze, mało tego może myśleć i obawiać się, że straci również drugiego rodzica. Każdy z nas jako dorosły jest w stanie wyobrazić sobie rangę przerażenia u dziecka, które doświadcza takich obaw. Dziecko może też brać na siebie winę za rozpad małżeństwa. Często dzieci upatrują w swoim zachowaniu przyczynę odejścia rodzica. Np. „Nie posprzątałem klocków i tato przez to się wyprowadził” - to wypowiedź 4 latka, który po rozstaniu rodziców zaczął moczyć się. Rodzice po roku postanowili poszukać pomocy, nie zdając sobie sprawy, że ich wspólne dziecko od roku żyje w poczuciu winy i bierze



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

odpowiedzialność za rozpad ich rodziny.

Dziecko może też zregresować się do wcześniejszych etapów rozwoju, kiedy miało pełną rodzinę przez np. ssanie kciuka, częstsze niż wcześniej przytulanie się, problemy z czynnościami fizjologicznymi.

Maluch obawia się jutra, odczuwa niepewność, lęk przez co może bać się ciemności, budzić się w nocy, mieć problem z zasypianiem.

Dziecko odczuwa też jakby traciło rodzica, było opuszczone i na to może reagować agresją wobec mamy lub taty, rodzeństwa, rówieśników, pań w przedszkolu.

Dziecko w wieku przedszkolnym nie ma jeszcze całkiem wykształconego poczucia czasu i przestrzeni, więc często nie potrafi sobie wyobrazić gdzie żyje teraz drugi z rodziców czy ma dom, kiedy go zobaczy, często może zastanawiać się czy ma gdzie spać.

WSKAZÓWKI :

- starać się zapewniać, że dziecko nie jest winne rozpadowi małżeństwa;
- obrazowo przedstawiać co się dzieje teraz z drugim rodzicem, jak będą wyglądały z nim spotkania;

- spędzać czas z dzieckiem;

WIEK 6-9 LAT :

Dziecko może przeżywać silne uczucie smutku-popłakuje, wycofuje się; Tęskni za rodzicem, który z nim już nie mieszka; Może pojawić się złość na rodzica, którego subiektywnie obwinia za rozpad ich rodziny. Cały czas marzy, że rodzice jednak będą razem. Uznaje, że musi wybierać jednego z rodziców-mamę czy tatę? Boi się mówić o jednym z rodziców dobrze kiedy rozmawia z tym drugim, jakby ktoś zdradzał. Dziecko wpada w konflikt lojalności wobec rodziców, których oboje kocha. Nie potrafiąc rozwiązać tego konfliktu wiele dzieci zamyka się w sobie, czują się przygnębione, bezradne.

Z tego powodu bardzo ważne jest aby nie próbować tworzyć koalicji z dzieckiem przeciwko drugiemu rodzicowi, nie wypowiadać się o nim źle. Dziecko potrzebuje harmonijnej relacji z obydwójgiem rodziców.

WSKAZÓWKI :

- nie powodować konfliktu lojalności;
- próbować tworzyć dobre relacje z obydwójgiem rodziców;



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- podkreślać, że dziecko jest ważne i ma prawo również myśleć o sobie;

WIEK 9-12 LAT:

Dziecko w tym okresie zaczyna dostrzegać istotę grupy rówieśniczej, choć nadal potrzebuje dziecięcego wsparcia, uznania rodziny, to są to pierwsze kroki do okresu młodości. Staje się bardziej niezależne od rodziców. Kiedy rozwód przypadnie właśnie na ten czas rozwoju to dziecko ma kłopoty z poczuciem własnej wartości, wstydzi się, że nie ma rodziny pełnej jak jego rówieśnicy, obserwuje się też w tym czasie kłopoty z nauką.

Dziecko może też odrzucić „złego rodzica” czyli tego, którego obwinia za rozpad związku, może nie chcieć się z nim spotykać, być wulgarne.

Agresja może być również przejawiana wobec rówieśników, nauczycieli, jest to forma kary „w zastępstwie”. Może przeżywać poczucie żalu, straty, bezradności.

Czasem dochodzi też do objawów psychosomatycznych tj. bóle brzucha, głowy, kłopoty ze snem.

WSKAZÓWKI :

- wzmacniać poczucie wartości u dziecka;

- niwelować uczucia wstydu i poczucia niższości;

- wzmacniać związek dziecka z rodziną;

WIEK 12-15 LAT:

Dla dziecka/młodzieży w tym czasie dochodzi do rozluźnienia związków z rodziną, a na pierwszy plan wysuwają się rówieśnicy. Rozstanie czy rozwód może istotnie utrudniać pierwsze kroki do samodzielności. Dziecko może czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wsparciem rodzica, może być przymuszone do dokonania wyboru, z którym z rodziców chce pozostać. Pojawia się, też zazdrość o ewentualnego nowego partnera rodzica.

Obserwuje się też problemy z koncentracją uwagi, chroniczne zmęczenie, kradzieże, zażywanie narkotyków, alkoholu. Dziecko obawia się o swoje przyszłe związki, jest nieufne.

WSKAZÓWKI :

- umożliwić kontaktach z obojgiem rodziców;

- utrzymać autorytet i granice między pokoleniami;



- ważne aby dziecko nie odgrywało roli zastępczego partnera;

- wspierać młodzież w usamodzielnianiu się;

Dzieci różnie przeżywają rozwód, ale można pokusić się o stwierdzenie, że im młodsze dziecko tym bardziej dotyczy je rozstanie, bardziej czeka na informację z zewnątrz.

Niemowlę w ogóle nie rozumie rozstania. Dwu-trzylatki wiedzą, że jedno z rodziców nie mieszka w domu, ale nie wiedzą dlaczego, przedszkolaki rozumieją, że rodzice są smutni, źli, nie lubią się, nie mieszkają razem, ale nie wiedzą dlaczego, szkoła podstawowa- dzieci w tym wieku zaczynają rozumieć co to jest rozwód, gimnazjaliści doskonale wiedzą co to rozwód, ale nie oznacza to, że mają na niego zgodę.

CO POWINIEN ZROBIĆ KAŻDY Z RODZICÓW, ABY DZIECKO JAK NAJLEPIEJ ZNIOŚŁO ROZSTANIE, ROZWÓD?

1. Poznać prawo, zasięgnąć porady prawnej, poznać konsekwencje różnych form rozwodu.

2. Rozstanie się powinno być zaplanowane, najgorsze jest nagłe zniknięcie, bez słowa wyjaśnienia. Należy ustalić gdzie dziecko będzie mieszkać, jak będzie spotykać się z drugim rodzicem do czasu wyroku sądu, jak będzie wyglądać tymczasowa forma rozliczenia - sprawy finansowe. W takich dyskusjach absolutnie nie powinno uczestniczyć czy być świadkiem dziecko. Dziecko chce wiedzieć, gdzie drugi z rodziców obecnie mieszka, jeśli nic nie stoi na przeszkodzie należy pokazać dziecku miejsce zamieszkania rodzica, to może zmniejszyć poziom „zamartwiania się” o niego.

3. NAJWAŻNIEJSZA SPRAWA - należy wspólnie z drugim rodzicem poinformować dziecko o rozstaniu. Do takiej rozmowy należy się odpowiednio przygotować. Dziecko tę rozmowę zapamięta do końca życia. Choć może to nie być łatwe, aby zrobić to wspólnie to jednak ważne aby rodzice zajmowali wspólne stanowisko, nie podważali sobie autorytetu i uspokajali dziecko, że nie traci jednego z rodziców bezpowrotnie. Przed taką rozmową, należy spotkać się z drugą stroną i ustalić co będzie poruszane w trakcie rozmowy, nie należy się wzajemnie oskarżać, mówić,



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

że jedna ze stron podjęła taką decyzję mimo że tak możemy uważać i czasem też tak może być.

Rodzice zadają sobie też pytanie kiedy powiedzieć? - jak najszybciej po tym jak ta decyzja zostanie podjęta. Dzieci świetnie wyczuwają i widzą co się dzieje w domu, wzbudza to w nich niepokój. Rodzice powinni mieć nieograniczony czas na taką rozmowę. Czasem dzieci w ogóle nie reagują na to co słyszą od rodziców, nie rozumieją pojęcia małżeństwo, rozwód -zwłaszcza te młodsze. Rodzice nie powinni oczekiwać, że dziecko okaże im zrozumienie, pochwali taką decyzję. Innym razem dzieci reagują płaczem, złością. Ponad to udzielają im się emocje rodziców. Rodzice powinni przedstawić co zmieni się w życiu dziecka, co nie ulegnie zmianie. Zapewnić, że to, że rodzice nie będą mieszkać ze sobą nie oznacza, że któreś z nich przestaje je kochać. Po takiej jednej rozmowie dziecko nadal może mieć nadzieję, że rodzice wrócą do siebie, dlatego też być może do rozmowy trzeba będzie powrócić. Wykorzystać w tym celu elementy bajkoterapii. Należy zrozumieć emocje dziecka i pozwolić mu się wypłakać, złościć, nie zaprzeczać temu, że to nie jest trudne, że nie będzie mu przykro, że niewiele się

zmieni, ale też nie straszyć dziecka. Zapewnić, że dołożycie starań, aby być dobrymi rodzicami.

4. Ważne, aby unikać sporów sądowych o dziecko, szczególnie takich, które doprowadzają do przesłuchań dziecka, stresujących badań. Jeśli rodzice mają trudność w porozumieniu się można skorzystać z mediacji.

5. W rozmowie z drugim rodzicem ważne jest, aby przekazywać informacje o dziecku, nie licytować się kto robi tego więcej, częściej. Nie należy przekazywać informacji przez dziecko.

6. Ważne, aby unikać sporów w obecności dziecka zarówno w obszarze tematów wychowania dziecka jak i innych np. finansów, opieki.

7. Żadne z rodziców nie powinno używać dziecka jako szpiega pytając np. „Czy do mamusi przychodzi kolega?”, przekazywać informacji przez dziecko np. „Jak będziesz u taty to powiedz, aby zapłacił za wycieczkę”. Dziecko nie powinno ponosić takich



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

konsekwencji rozstania rodziców.

8. Nigdy nie powinno się prowokować dziecka, aby musiało wybierać rodzica przez zadawanie pytań typu kogo bardziej kocha?, u kogo woli przebywać? czy też nastawiać dziecko przeciwko drugiemu rodzicowi obwiniając go, że np. nie wywiązuje się z jakiś ustaleń. Trzeba o tym porozmawiać z drugim rodzicem, nie dzieckiem. Mówienie źle o drugim rodzicu to też nie najlepszy pomysł, może to obrócić się przeciwko nam.

9. Kiedy dziecko jest starsze należy je zapytać z kim chce spędzić święta i być przygotowanym na każdą odpowiedź, uwzględniając ją w podejmowaniu decyzji.

10. Badania pokazują, że systematyczne i przewidywalne spotkania z drugim rodzicem są bardzo ważnym aspektem zmniejszającym problemy wychowawcze wynikające z rozstania rodziców. Przewidywalne sytuacje dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

11. Kiedy dziecku coś obiecały zawsze powinniśmy dotrzy-

mywać słowa. Kiedy tego nie robimy dziecko czuje się zawiedzione, czasem nawet interpretuje to, że rodzicowi nie zależy, bo się nie stara. Ważne, aby być punktualnym, a o wszelkich zmianach w widzeniach stosownie wcześniej informować.

Rodzic, u którego dziecko mieszka przez większą część czasu powinien odpowiednio przygotować dziecko na widzenie, spakować, przekazać drugiemu rodzicowi wszystkie ważne informacje, przyjmując postawę zrozumienia. Jeśli ktoś nie jest na co dzień z dzieckiem może mieć większą trudność w pamiętaniu czy nawet posiadaniu wiedzy np. na temat uczuleń, specyficznych zasad np. że słodyczne jemy raz w tygodniu, aby nie podważać swojego autorytetu istotne jest, aby sobie przekazywać takie informacje, bez wzajemnego oskarżania, szczególnie w obecności dziecka.

12. Czasem rodzice dają złudną nadzieję na to, że rodzice wrócą do siebie. Zdarza się nawet, że rodzice organizują wspólnie spędzane weekendy czy też wakacje, co jest absurdem. Daje to dziecku ogromną nadzieję, że rodzice pogodzą się i znów będzie tak jak dawniej. I po raz kolejny czuje się zawiedzione. Nie ma

nic gorszego jak życie z źle ulokowaną nadzieją.

że ktoś inny stanie się ważniejszy.

13. Dorośli powinni powstrzymać się od porównań do jednego z rodziców w aspekcie negatywnym.

18. Jeśli problemy w relacjach z drugim rodzicem czy też z dzieckiem nawarstwiają się i brakuje już pomysłów na samodzielne rozwiązanie ich warto skorzystać z pomocy psychologa.

14. Nie należy być sztucznym. Drugiego rodzica nie należy krytykować ani też sztucznie wychwalać.

CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ W SYTUACJI ROZWODU?

15. Dziecko nie potrzebuje litości ani „złotej klatki”. Czasem rodzice chcąc odkupić zło pozwalają dziecku na wiele więcej niż powinni, mówiąc, że nie chcą już krzywdzić dziecka. Zapominają, że nie stawiając granic właśnie je krzywdzą.

1. Nie mów, żeby dziecko nie smuciło się, nie zaprzeczaj jego uczuciom, powiedz np. „Rozumiem, że jest Ci smutno...”, „Masz prawo tęsknić...”, a nie „Nie tęsknij, czas szybko zleci...”

16. Dla dzieci ważne jest utrzymywać kontakty z członkami rodziny z dwóch stron, więc ich ograniczanie nie jest dobrym pomysłem, bo jest to ze szkodą dla dziecka.

2. Nie mów, że wiesz co czujesz, bo jeśli kiedy byłeś dzieckiem nie doświadczyłeś rozwodu, to nie jesteś autorytetem, które miało takie doświadczenia, takie słowa mogą wzbudzić w dziecku złość.

17. Jeśli w życiu któregoś z rodziców pojawi się nowa partnerka/partner bardzo ostrożnie powinien podejmować decyzje o przedstawieniu go dziecku. Dziecko może obawiać się, że straci rodzica,

3. Nie mów, że minęło już dużo czasu i dziecko nie powinno tego tak przeżywać.

4. Jako rodzic daj też sobie przyzwolenie na to, aby popłakać się przy dziecku, jeśli jest ci smutno, wtedy ono samo znajduje więcej zrozumienia dla siebie, bo widzi, że ta sytuacja nie jest trudna tylko dla niego.

5. Nie mów „Może tato/ mama wróca do nas”

6. W sytuacji rozstania się rodziców ważne jest, aby poinformować o tym nauczyciela dziecka, z uwagi na to, że pod wpływem sytuacji stresowej mogą pojawić się złe zachowania, problemy z koncentracją uwagi.

JAK MOŻE POMÓC NAUCZYCIEL DZIECKA?

1. Rozmawiać z dzieckiem, słuchać i dać pozwolenie na to, aby mówiło, mogło wyrazić to, co czuje.

2. Nie udawać, że nic się nie stało. Zainteresować się, ale też uszanować jeśli dziecko nie chce o tym rozmawiać.

3. Zapewniać dziecko, że to co czuje jest normalne i akcep-

towalne. Można wytłumaczyć dlaczego czuje to, co czuje.

4. Zadawać dziecku pytania jakiego wsparcia by oczekiwało.

5. Pytać rodziców jakiego pragnęliby wsparcia.

6. Zachęcać rodziców, aby zapewniali dziecko, że nie będzie porzucone.

PODSUMOWANIE

Większość badań wskazuje bezwzględnie na zły wpływ rozwodu na dzieci. Należy jednak zauważyć, że nie rozpadają się rodziny, które są szczęśliwe, a przecież w nieśczęśliwych jest bardzo trudno żyć. Być może powyższe stwierdzenie jest kontrowersyjne, natomiast bezsprzecznym jest fakt, że rodziny, w których jest przemoc, uzależnienia nie są dobrym środowiskiem do prawidłowego rozwoju dziecka. Z drugiej strony obserwuje się też zbyt pochopne decyzje o rozstaniu i braku umiejętności kompromisów, co krzywdzi dziecko. Jedyne co pozostaje to przyglądać się sobie, zastanawiać co mogą zrobić, aby mi żyło się lepiej, ale również innym bliskim mi osobom.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Bibliografia

M. Herbert „Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci.”
GWP, Gdańska 2005

M. Tański, R. Milewski,
A. Szelałowska, „Dziecko
w rozwodzie” Centrum Mediacji
Partners Polska

W. Jaede „Jak uchronić dziecko przed skutkami rozwodu rodziców” Wydawnictwo WAM, Kraków 2007

H. Cudak „Funkcjonowanie dzieci z małżeństw rozwiedzionych” Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2003

J. Conway” Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców” Logos, 1997

E. Zubrzycka „ Narzeczeństwo małżeństwo rodzina rozwód?”
GWP, Gdańsk 1993

Red. E. Milewska, A. Szymanowska „Rodzice i dzieci psychologiczny obraz sytuacji problemowych” CMPP, Warszawa 2000

http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/l_podst_inf_o_syt_demograficznej_2011.pdf