

## „Przewodnik rozwodowy rodzica” M. Rymaszewska

### **Małgorzata Rymaszewska, psycholog, Gabinet „Rodzice i Dzieci”**

Okres rozwodu to zazwyczaj bardzo trudny okres, pełen silnych emocji. W takiej sytuacji bywa, że rodzice nie zawsze w odpowiedni sposób postępują wobec swoich dzieci. Zawarte w tym przewodniku informacje pomogą Ci uchronić dziecko przed krzywdą, jaka może je spotkać w trakcie rodzicielskiego konfliktu.

1. *Nie stawiaj swojego dziecka w środku konfliktu.* Komunikuj się ze swoim eksmałżonkiem bezpośrednio; nie proś dzieci, aby przekazywały mu Twoje wiadomości. Nie zmuszaj dzieci do mszczenia się i manipulowania eks. Nie wyciągaj informacji od dzieci o eksmałżonku.

2. *Nie proś dziecka, by wybrało rodzica.* To może odbywać się dość dosłownie, kiedy rodzic pyta dziecko: „Powiedz, bardziej kochasz swojego tatusia niż mamusię, prawda?”. Może też następować bardziej okrężną drogą, kiedy jedno z rodziców zniechęca dziecko do interesowania się religią eksmałżonka. Dziecko powinno czuć, że może kochać oboje rodziców.

3. *Nie obwiniaj ani siebie ani swojego eks za rozwód.* Czy nam się to podoba, czy nie – małżeństwo składa się z dwojga ludzi, którzy przyczyniają się do powstania problemu. Jeśli potrzebujesz dać upust swoim emocjom spotkaj się z przyjacielem, księdzem czy profesjonalnym doradcą, ale pamiętaj, że Twoje dziecko nie powinno wiedzieć, że uważasz swojego eksmałżonka za drania. Nade wszystko nie mów dziecku rzeczy, o których nie powinno wiedzieć, które mogłyby je zranić lub zakłócić relację z drugim rodzicem tzn. dzielenie się z dzieckiem rewelacjami dot. romansu eksmałżonka lub tym, że nie chce płacić alimentów, lub nie chce się z dzieckiem spotykać.

4. *Nie mów negatywnie o byłym małżonku.* Nie ze względu na siebie czy eks – małżonka, ale szczególnie dla dobra dziecka nie mów przy nim negatywnie o byłym małżonku. Dzieci wiedzą, że są częścią was obojga, dlatego, gdy słyszą złe rzeczy o jednym z was wydaje im się, że także odnosi się to do nich. Nawet stosunkowo drobne komentarze typu: „Rozwiedliśmy się ponieważ tata się zmienił.. kiedyś był inny.” Obarczają winą za to Twojego byłego małżonka. To oznacza, iż musisz ostrożnie poruszać się po cienkiej linii

granicy między mówieniem prawdy a brakiem okazywania szacunku. Negatywne mówienie o eks – małżonku jest bardzo kuszące, szczególnie w początkowej fazie rozwodu. Jeśli jednak nie potrafisz się powstrzymać, zwróć się o pomoc do specjalisty.

5. *Utrzymaj odpowiednie granice ze swoimi dziećmi.* Nie pozwól, aby Twoje dziecko przejęło rolę rodzica bądź stało się powiernikiem Twoich uczuć dotyczących rozwodu lub jakichkolwiek trudności z nim związanych. Twoje dziecko w związku z rozwodem jest w bardzo wrażliwym stanie i potrzebuje być dzieckiem – nie powinno musieć dojrzewać za wcześnie. Niewykluczone, że dziecku podoba się ta dodatkowa siła, ale nie wszystko, co dziecko lubi jest dla niego odpowiednie. Nie dopuść, aby dziecko widziało podstawy to spania z Tobą. Dziecko musi wiedzieć, że troszczysz się o nie i jesteś w stanie zapewnić mu bezpieczeństwo, ale potrzebują także pogłębiać swoją niezależność, ponieważ stają się coraz starsze. Bywa, że rodzice śpią ze swoim dzieckiem, gdy ono jest chore, tylko po to, aby opóźnić odsyłanie dziecka do jego łóżka po powrocie do zdrowia. I kuszące jest myślenie, że to jest dobre dla dziecka, szczególnie, gdy czujesz się samotny lub samotna.

6. *Ogranicz zmiany do minimum.* Przeprowadzka, pójście do nowej szkoły czy ponowne szybkie małżeństwo nie pomaga dziecku (co nie oznacza, że po . Dziecko potrzebuje stałych i znanych rzeczy w obu domach. Małym dzieciom możesz dać coś, co będzie tzw. „obiektem przejściowym” (może to być np. pluszowy miś), który dziecko może przetranszować z jednego domu do drugiego; w oczach dziecka jest jednak obiektem jest stałym i przynosi ukojenie w chwilach smutku czy tęsknoty.

7. *Pozostań w życiu swojego dziecka.* Niektórzy ludzie z powodu bolesnego rozwodu mogą stracić więź nie tylko ze swoim byłym małżonkiem, ale także z dziećmi. Krótkotrwale może to przynieść ulgę, jednak na dłuższą metę takie działanie może spowodować problemy w rozwoju dziecka i w twojej relacji z dzieckiem. Dziecko nie ma wpływu na rozwód i twoim obowiązkiem jest zminimalizować ból dziecka z powodu tej sytuacji. Dziecko może czuć się porzucone – spróbuj tego nie pogorszyć.

8. *Nie angażuj się w konflikt ze swoim byłym małżonkiem w obecności dzieci.* Jeśli nie potrafisz mówić w sposób uprzejmy do swojego byłego małżonka to lepiej będzie jeśli się powstrzymasz. Spotkanie w miejscu publicznym, aby przekazać opiekę na dzieckiem jest czasami dobrym rozwiązaniem. Kiedy musisz porozmawiać ze swoim byłym małżonkiem, a

wiesz, że może wyprowadzić Cię to z równowagi, napisz wówczas do niego list lub e-mail. Spróbuj potraktować dawne małżeństwo jako partnerstwo handlowe. Teraz masz partnera w wychowywaniu dzieci, chociaż nie jesteście już małżeństwem. Jeśli nie potrafisz zapanować nad swoimi emocjami zwróć się po pomoc do profesjonalisty. Kontynuacja i narastanie konfliktu może być bardzo szkodliwe dla Twoich dzieci.

9. *Koniecznie powiedz dzieciom, że rozwód nie jest z ich winy.* Dzieci często przypuszczają, że ich rodzice rozchodzą się ponieważ one były niegrzeczne, szczególnie te w młodszym wieku szkolnym. Tym niemniej należy to powtarzać i przypominać dzieciom w każdym wieku, ponieważ dzieci na każdym etapie rozwoju inaczej przetwarzają informacje.

10. *Zadbaj o siebie i – na tyle na ile potrafisz – pozwól, by twoje życie toczyło się dalej.* Adaptacja dzieci do rozwodu pozostaje w bezpośrednim związku ze zdolnością do adaptacji rodziców do tej nowej sytuacji. Zrób co w twojej mocy, by poradzić sobie ze stresem, konfliktem, depresją, złością, żalobą itd., tak, byś mogła zostawić te wszystkie negatywne emocje za sobą i rozpocząć nowe życie. Rozwód bywa często okazją do tego, byś w końcu zaczęła żyć tak, jak chcesz i być tym, kim chcesz być. Nikt raczej nie planuje rozwodu, ale dla wielu bywa on ucieczką do lepszego życia.

11. *Pozwól dzieciom na wyrażanie uczuć.* Nawet jeśli jest to dla ciebie bolesne, znajdź sposób, by twoje dziecko mogło swobodnie wyrażać swoje uczucia i siebie. Mówienie, rysowanie lub rozpoznawanie (np. w oglądanym filmie) przeżywanych emocji bez konieczności przeżywania jednocześnie poczucia winy lub wywoływania w słuchającym rodzicu chęci obwiniania drugiego rodzica jest ogromnie pomocne dla dzieci rozwiedzionych rodziców. Dziecko powinno mieć możliwość powiedzenia w życzliwej mu atmosferze nawet tego, że tęskni za drugim rodzicem lub, że u ciebie mu się nudzi (co nie oznacza, że słuchanie i przyjęcie tego jest łatwe!). Postaraj się nie zadawać też pytań, na które odpowiedź brzmi „tak” lub „nie”. Znaczy to, że zamiast pytać: „Czy dobrze się bawiłeś u mamy/taty w ten weekend?” możesz spytać: „Co robiliście u mamy/taty?”.

12. *Okresy przejściowe.* Okresy przejściowe, tj. tuż przed wyjściem do drugiego rodzica lub tuż po przyjeździe od niego, mogą i mają prawo być dla dziecka trudne. Rodzice często mylnie uznają to za oznakę złych relacji dziecka z drugim rodzicem. Jednak większość dzieci przejawia takie trudności. Często w takich sytuacjach pomagają rytuały (np. wspólny obiad,

rozmowa o meczu w tym tygodniu), które pomagają się dziecku „zakotwiczyć”; które mówią mu: teraz jesteś u mamy/taty. Z drugiej strony, jeśli dziecko jest wściekłe, niegrzecznie się odnosi do brata lub ciebie, klnie – nie wahaj się zastosować normalnych w takiej sytuacji metod wychowawczych. Równolegle stwórz mu warunki, by mógł porozmawiać o tych uczuciach. Jeśli np. dziecko jest agresywne możesz mu powiedzieć, że nie ma nic złego w tym, że jest wściekłe, że jest to wręcz zrozumiałe, ale nie oznacza, że może niszczyć meble czy bić rodzeństwo. Pomóż mu też znaleźć sposób na fizyczne wyładowanie złości (uderzanie pięścią w sofę powinno być akceptowalne, ale w siostrę już nie...).

13. *Zadbaj o to, by dziecko miało jak najszerszy dostęp do obojga rodziców* (na tyle, na ile jest to dla niego zdrowe. I pamiętaj, że to, że twoja relacja z eks nie była zdrowa nie oznacza automatycznie, że jego relacja z dzieckiem nie będzie zdrowa. Skonsultuj się z profesjonalistą, jeśli masz wątpliwości w tej sprawie). Rodzice powinni tak zaaranżować opiekę nad dzieckiem, by uwzględniała ona jego potrzeby. Oznacza to np., że jeżeli możesz zmienić godziny pracy, byś mógł spędzać z dzieckiem więcej czasu – powinieneś to zrobić. Jeżeli nie możecie się zgodzić w jakiejś sprawie udajcie się do profesjonalnego mediatora (nie może nim być twój lub jego przyjaciel lub rodzic), ale za wszelką cenę unikajcie rozwiązywania konfliktów na drodze sądowej. NIE ograniczaj kontaktów dziecka z eksmałżonkiem z powodu nie płacenia przez niego alimentów. Jest to zupełnie odrębne uzgodnienie pomiędzy tobą i twoim eks, dlatego czas i uczucia dziecka żadną miarą nie mogą być mieszane z waszymi uzgodnieniami finansowymi.

14. *Słuchaj swojego dziecka*. Nie staraj się łagodzić złości i bólu swojego dziecka, ale po prostu wysłuchaj go. Ponadto, rozwód może przynieść różne dobre rzeczy i twoje dziecko może też chcieć porozmawiać o nich. Dzieci mają tendencję do widzenia pozytywów w rozwodzie (np. dwie imprezy urodzinowe), które nam, dorosłym mogą nie przyjść nawet do głowy (nie może być to jednak wymuszone).

15. *Kiedy dziecko pyta, dlaczego się rozwiedliście, spróbuj odpowiedzieć w sposób dostosowany do jego wieku*. Na przykład, w przypadku małych dzieci możesz spytać, czy dziecko lubi kakao i czy lubi sok jabłkowy. Oba smakują dobrze, gdy pijemy je osobno. Potem możesz spytać, czy nadal smakowałyby dobrze, gdyby je połączyć razem. Zwykle dziecko wykrzywi się i wtedy możesz powiedzieć, że podobnie jest z mamą i tatą – osobno

oboje są fajni i dobrzy, ale jak są razem – smakują jak kakałko z sokiem jabłkowym. Starszym dzieciom należy się bardziej bezpośrednia, ale nie obwiniająca odpowiedź, np. „Mama i tata oddalili się od siebie”. Spróbuj wyjaśnić zjawisko oddalania się od siebie dwojga ludzi na przykładzie innym niż wasz. Koniecznie zaznacz, że rodzice mogą wziąć rozwód ze sobą, ale nigdy ze swoimi dziećmi. Wyjaśnij, że zawsze będziesz ich mama/tatą – niezależnie od tego co się może dzieć teraz czy w przyszłości. Warto też dodać, że po rozwodzie ludzie zwykle nie stają się ponownie małżeństwem.

16. *Kup różne książki na temat adaptacji do rozwodu dostosowane do wieku dziecka.* W księgarniach pojawiają się różne opowiadania, które pokazują dzieciom, że rozwód jest sprawą dość powszechną (inaczej: „normalizują” rozwód). Książki dla starszych dzieci odwołują się często do uczuć dzieci pokazując im, co mogą czuć w sytuacji rozwodu i dlaczego. Nie zmuszaj dzieci do czytania tych książek, a raczej spraw, by miały do nich dostęp, gdyby miały na to ochotę.

17. *Pozwól dzieciom cieszyć się z wizyt u drugiego rodzica.* Spróbuj zachować pozytywną postawę, gdy wychodzą z domu i zainteresuj się (ale bez sprawdzania swojego eks!), co robili w czasie weekendu czy wspólnego wyjścia. Wykaż pewne pozytywne zainteresowanie życiem eks-małżonka, nawet jeśli go nie lubisz. Dzieci powinny mieć możliwość rozwijania relacji z obojgiem rodziców, bez obawy o to, że zranią uczucia jednego z nich. Potraktuj czas, który spędzasz bez dzieci jako okazję do odpoczynku i doładowania swoich baterii.

Opracowanie: M. Rymaszewska i M. Jakubowska “Rodzice i Dzieci”  
na podstawie: C.Ford Sori, L.L. Hecker et al. (2003)  
*The Therapist’s Notebook for Children and Adolescents*, The Haworth Clinical Practice Press,  
NY