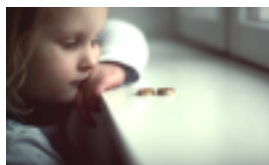


ROZWIĄZANIE  
ZWIĄZKU  
MAŁŻEŃSKIEGO  
PRZEZ SĄD NA  
ŻĄDANIE JEDNEGO  
LUB OBOJGA  
MAŁŻONKÓW



ROZWÓD



DZIECKO



RODZINA

# ROZWÓD W RODZINIE



## Dziecko w sytuacji rozwodu

Rozwód jest traumatycznym przeżyciem dla całej rodziny. Rozpad związku przeżywają nie tylko współmałżonkowie, ale również ich dzieci. Zdarza się, że rozwód jest trudniejszym przeżyciem dla dzieci niż dla rodziców.

Podejmując decyzję o rozwodzie, rodzice muszą być świadomi, że jednym z najważniejszych zadań, które przed nimi stanie, jest wspieranie dziecka w jego przeżywaniu tej sytuacji. Konsekwencje tej decyzji dotkną bezpośrednio dziecko, zmieniają jego świat i zmuszą do zmierzenia się z sytuacją, która jest dla niego bolesna.

**Rozwód jest procesem, w trakcie którego najważniejsze jest zabezpieczenie potrzeb dziecka, ujawniających się w sferze psychologicznej**

Dziecko potrzebuje orientacji w sytuacji, której nie rozumie i na którą nie ma wpływu. Ważne jest by podjąć rozmowę wtedy, gdy decyzja o rozstaniu jest ostateczna. Informacja o nadchodzących zmianach jest niezbędna do zrozumienia i przygotowania się na nie przez dziecko. Brak takiej wiedzy jest dla dziecka źródłem niepewności i lęku. Ukrywanie przed dzieckiem decyzji o rozwodzie jest dodatkowym czynnikiem zaburzającym poczucie bezpieczeństwa i zaufania do rodziców. Ważne jest, aby dziecko było informowane o decyzji rodziców w sposób adekwatny do jego wieku.

## Przeżywanie rozwodu przez dziecko

Sposób, w jaki dziecko przeżywa rozwód rodziców, w znacznym stopniu zależy od tego, w jakim znajduje się ono wieku, jednakże zarówno dziecko, jak i rodzic, konfrontując się z rozwodem, przeżywają specyficzne etapy żałoby, związane z zakończeniem istniejących relacji w rodzinie:

- faza zaprzeczenia - dziecko odmawia przyjęcia informacji o rozwodzie, zachowuje się tak, jakby nie zostało poinformowane o zaistniałej sytuacji i chce kontynuować dotychczasowy tryb życia.
- faza złości - dziecko wie, że rodzice się rozstają i walczy obwiniając rodziców (może zachowywać się agresywnie, odmawiać kontaktu z rodzicem, którego obwinia o rozstanie).
- faza godzenia - dziecko fantazjuje o pogodzeniu się rodziców i wykonuje różne działania mające na celu zbliżenie rodziców. Gdy przekonuje się, że decyzja rodziców jest nieodwracalna pojawia się smutek, bezradność, przygnębienie, nierzadko również poczucie winy i odpowiedzialności za to, co się stało.
- faza przystosowania - dziecko przystosowuje się do nowej sytuacji.

Powyższe etapy mogą, ale nie muszą następować po sobie w określonej kolejności, natomiast czas trwania poszczególnych faz jest uzależniony m. in. od czynników osobowościowych dziecka.

W sytuacji rozwodu największą potrzebą dziecka jest **miłość** i **akceptacja** obojga rodziców. Bardzo ważne jest, by dziecko nie było stawiane w sytuacji, która może być odbierana przez nie jako wybór między mamą i tatą. Jest to wybór niemożliwy do dokonania dla dziecka. Dziecko potrzebuje, aby nowa sytuacja była jak najbardziej zbliżona do tej, którą już zna. Dzieciom trudno jest słuchać, kiedy rodzice mówią o sobie źle w ich obecności, lub proszą je, by przekazywało informacje drugiemu rodzicowi, ponieważ sami ze sobą nie rozmawiają.

### Jako bliska osoba związana z rodziną doświadczająca rozpadu powinieneś:



- Być do dyspozycji rodziny (jeśli zostaje poproszony o pomoc).
- Słuchać i pozwolić dzieciom wyrażać smutek (lub inne uczucia).
- Zachęcać dziecko do rozmowy o rozwodzie i jego poczuciu straty.
- Utwierdzać dziecko w przekonaniu, że jego uczucia są normalne i akceptowane.
- Być otwartym na pytania i szczerze na nie odpowiadać.
- Pytać dziecko jakiego potrzebuje wsparcia.
- Być przygotowanym na omawianie zagadnień praktycznych, które mogą być kluczowe dla przystosowania rodziny do nowej sytuacji.
- Zachęcać rodzica do komunikowania dziecku, że nie jest samo, że nie grozi mu porzucenie.
- Pytać rodziców jakiego potrzebują wsparcia.

## Czego nie powinieneś robić:



- Nie radź członkom rodziny, by się nie martwili lub żeby nie byli smutni.
- Nie radź im jak powinni się czuć.
- Nie mów, że wiesz, co czują... nie wiesz!
- Nie zachęcaj rodziców, by ukrywali przed dziećmi swój smutek.
- Nie zaniedbuj kontaktów ze szkołą dziecka. Dziecko w sytuacji stresowej może źle się zachowywać lub źle uczyć. Nauczyciele mogą nie uświadczać sobie przyczyn tej sytuacji.
- Nie mów: „Może tata/ mama niedługo powróci”.
- Nie dewaluuj postawy złości lub urazy uczestników rozwodu.
- Nie mów: „Powinieneś się już przystosować do tej sytuacji”.
- Nie mów: „przynajmniej mama/tata jest ciągle z tobą”.

Szczególnym obciążeniem dla dziecka jest wypytywanie o sprawę drugiego rodzica, proszenie go o dochowanie tajemnicy przed drugim rodzicem lub ustanawianie dziecka sojusznikiem jednego z rodziców. Dziecko nie może czuć, że kochając jedno z rodziców, naraża się drugiemu i z tego powodu tłumić lub ukrywać prawdziwe uczucia wobec niego.

## Trudne sytuacje towarzyszące rozstaniu

**Uwikłanie w konflikt** - dziecko staje się instrumentem w walce pomiędzy rodzicami. Dziecko jest wciągane w pułapkę lojalności, przeżywa wstyd i poczucie winy, które z czasem są tłumione i zastępowane różnorodnymi formami manipulacji wobec rodziców lub odrzuceniem jednego z nich. Manipulowanie dzieckiem, angażowanie go w konflikt oraz ograniczanie kontaktów z drugim z rodziców, może powodować zaburzenia rozwoju dzieci i utrudnia ich adaptację do sytuacji kryzysowej, w jakiej się znalazły. Skutkiem angażowania dziecka w konflikt może być m. in.: załamanie dotychczasowego obrazu każdego z rodziców, poczucie osamotnienia i bezradności, brak poczucia bezpieczeństwa i przynależności oraz reakcje lękowe.

**Izolacja dziecka** - zdarza się, iż w sytuacji rozwodu jedno z rodziców izoluje dziecko od drugiego rodzica, karząc go w ten sposób za to, co zrobił. Stawiając na swoim rodzic chce zamanifestować swoją siłę i przewagę, nie licząc się z potrzebami dziecka.

**Całkowite wycofanie się z kontaktu z dzieckiem** - często to z rodziców, które nie mieszka z dzieckiem nie docenia potrzeby stałego kontaktu i odbudowania więzi nadszarpniętej rozstaniem, w efekcie rodzic i dziecko oddalają się od siebie.

## Zaburzenia zachowania spowodowane rozwodem

- przejściowe kłopoty z koncentracją uwagi, czego efektem mogą być różnego rodzaju problemy z nauką;
- obniżenie poczucia własnej wartości, czego efektem może być zniechęcenie się dziecka do podejmowania jakichkolwiek wysiłków;
- celowe zwracanie na siebie uwagi poprzez zachowania nieakceptowane w szkole;
- przesadne staranie się, bycie grzecznym w nadziei, że rodzic wróci;

Zaburzeniom zachowania może towarzyszyć osłabienie odporności fizycznej dziecka.