

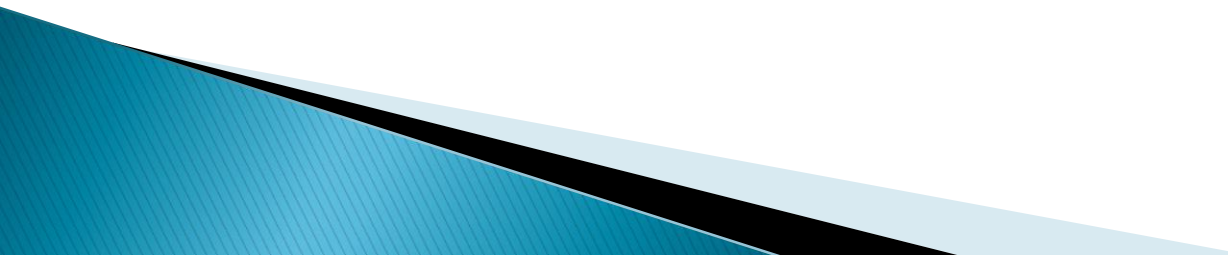
**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Mielcu**

# **ROZWÓD**

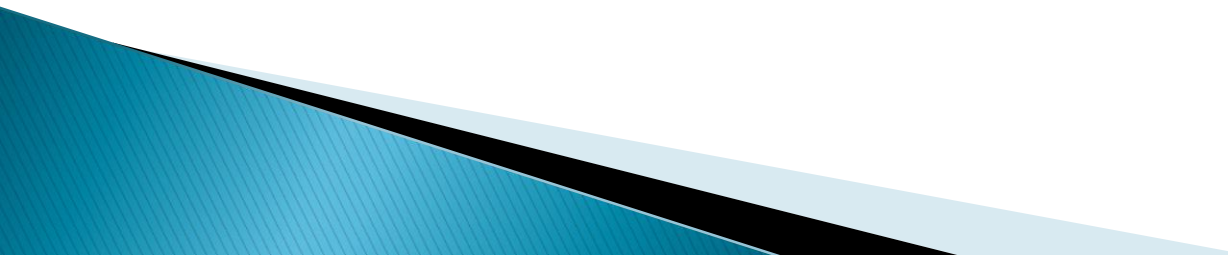
**Jak pomóc dziecku przetrwać**

**Autorzy: Edyta Wiktor – Florek  
Jolanta Skowron - Piasecka**



- Dzieci w zależności od wieku różnie mogą odbierać rozstanie rodziców, które jest początkiem nowego etapu w ich życiu.
  - Rodzice zajęci swoim konfliktem często zapominają, że dziecko bardzo boleśnie doświadcza wyprowadzenia się z domu mamy czy taty
- 

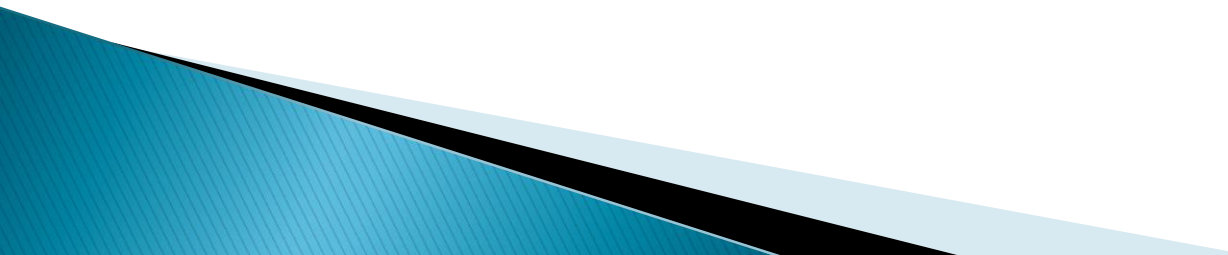
**Poniżej przedstawiono listę reakcji dzieci na  
rozwód rodziców oraz listę najczęściej  
pojawiających się objawów:**



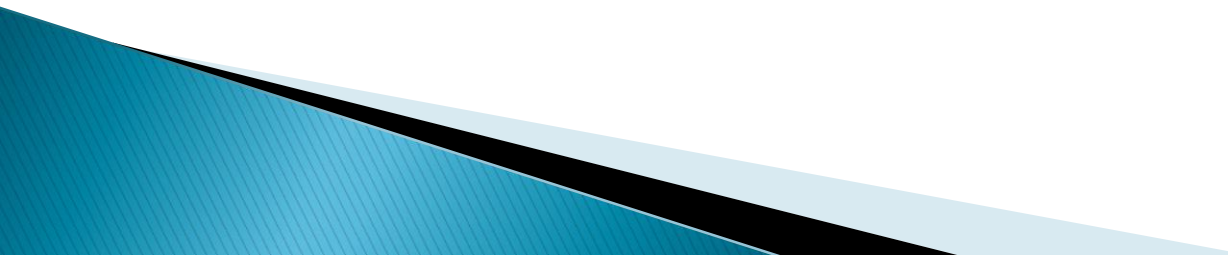
# Kiedy dziecko ma 3 do 5 lat

- żyje nadzieją, że rodzice będą razem,
- ma poczucie, że straciło rodziców i dom. Może to prowadzić do agresji wobec rodzica, jego partnera, rodzeństwa, dzieci lub nauczycielek w przedszkolu,
- poczucie opuszczenia dziecka wzrasta, gdy rodzice są zajęci konfliktem, własnym żalem, tworzeniem nowego związku lub walką o byt,
- może brać na siebie winę za rozpad małżeństwa – bardzo często dzieci uważają, że swoim zachowaniem doprowadziły do rozwodu rodziców („tatuś odszedł bo byłem niegrzeczny”)
- może wycofać się do wcześniejszych etapów rozwoju, kiedy było malutkie i miało pełną opiekę obojga rodziców; może się to wyrażać w moczeniu się w nocy, brudzeniu majtek, ssaniu kciuka, wzmożonym przytulaniu się,
- może przeżywać niepewność i lęk o to, co będzie jutro - przez to miewa kłopoty z zasypianiem, może bać się ciemności, budzić się w nocy z krzykiem.

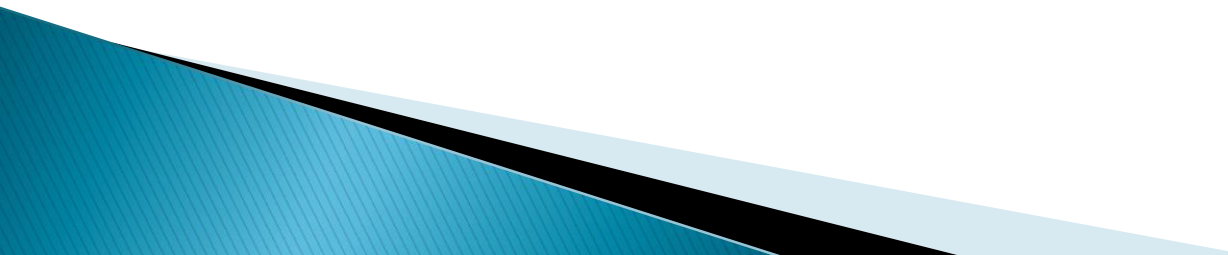
# Kiedy dziecko ma 6 do 8 lat

- może przeżywać przytłaczające uczucie smutku - szłocha, popłakuje,
  - bardzo tęskni za rodzicem, który z nim nie mieszka,
  - może odczuwać lęk przed tym, że utraci także rodzica, który z nim mieszka,
  - może złościć się na tego rodzica, którego obwinia za rozpad związku,
  - może czuć, że musi wybierać, wobec kogo być lojalnym - wobec mamy czy wobec taty?
  - wciąż po cichu liczy, że znowu będziecie razem.
- 

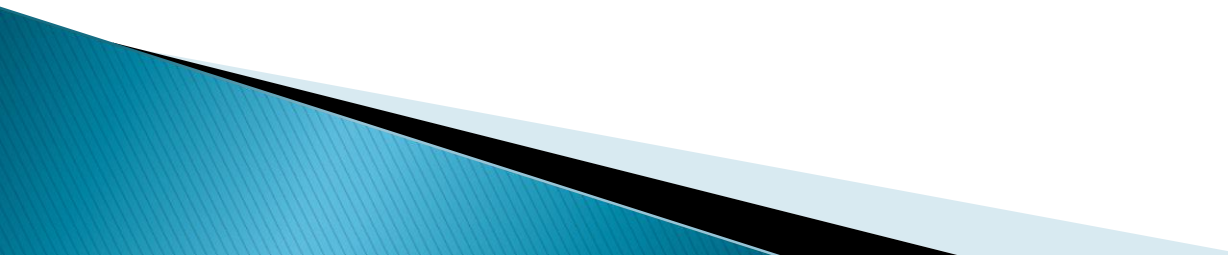
# Kiedy dziecko ma 9 do 12 lat

- może obwiniać i wyrażać silną złość do rodzica, którego uważa za sprawcę rozwodu. Może odrzucać "złego rodzica",
  - może przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności,
  - może wstydzić się przed innymi, tego, co dzieje się w rodzinie,
  - może zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest próbą rozładowania nagromadzonej złości, lub karaniem kogoś w "zastępstwie" winnego rodzica,
  - może doświadczać różnych dolegliwości takich jak: bóle głowy i brzucha, trudności ze snem,
  - może utracić wiarę i pewność siebie, co może skutkować gorszymi wynikami w szkole.
- 

# Kiedy dziecko dojrzewa: 13 do 18 lat

- może czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wspieraniem rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem,
  - może czuć się zmuszane do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chce zostać,
  - może oczekiwać, że wynagrodzisz mu straty związane z rozwodem, np. materialnie,
  - może czuć się nieswojo widząc rodziców umawiających się z nowymi partnerami, obserwując ich seksualność, może być zazdrosne o nowego partnera rodzica,
  - obawia się o swoje przyszłe związki, może być nieufne wobec ludzi i wobec trwałości związków między nimi,
  - może przeżywać chroniczne zmęczenie; problemy z koncentracją,
  - może wycofywać się z kontaktów z rodzicami, opłakiwać stratę rodziny, w której spędziło dzieciństwo,
  - może zacząć kraść lub zażywać narkotyki.
- 

## Kiedy dziecko jest dorosłe:

- dorosłe dzieci mogą się czuć zobowiązane do emocjonalnego wspierania rodziców.  
Tak przeżywany obowiązek opieki nad osamotnionym rodzicem może odbierać im wolność w nawiązywaniu własnych relacji i zajmowania się własnym życiem.
- 



# Kilka ważnych zasad

- ✓ **Powiedz dziecku o rozstaniu** – najlepiej zrób to razem z partnerem (choć nie będzie to łatwe). Ten moment jest kluczowo ważny dla dziecka ze względu na okazanie jedności w obliczu dramatycznej sytuacji w związku.
- ✓ **Unikaj sporów sądowych o dziecko** - to tylko wzmacnia wrogość partnerów wobec siebie. Skorzystaj z mediacji rodzinnej.
- ✓ **Odlóż na bok urazy** gdy rozmawiasz z partnerem o dziecku. Nie przekazuj informacji przez dziecko. W sprawach dotyczących dziecka rozmawiaj wpierw z dorosłym, a potem z dzieckiem.
- ✓ **Nie kłóć się z byłym partnerem w obecności dziecka** bez względu ile ma lat to zawsze przynosi szkody
- ✓ **Nie rób z dziecka szpiega czy posłańca** – nie wpytuj dziecka o sytuację osobistą drugiego rodzica, powstrzymaj się od komentarzy
- ✓ **Nie rób z dziecka swojego sojusznika** (w walce z partnerem). Wasze dziecko chce kochać was oboje

# Kilka ważnych zasad

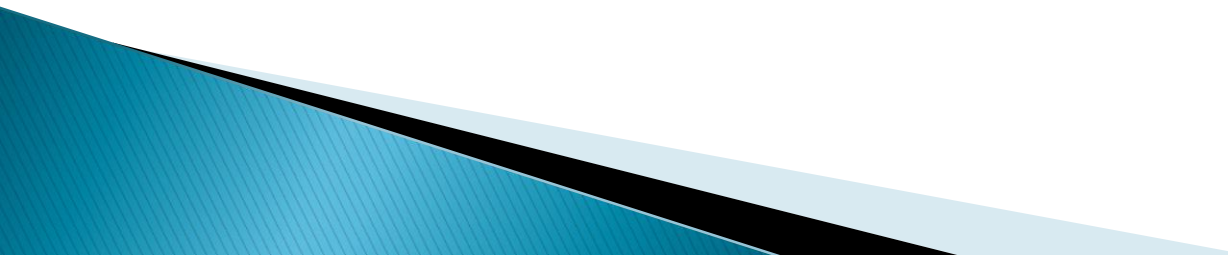
- ✓ **Nie mów dziecku czego ma nie mówić** – to swoisty kaganiec dla dziecka
- ✓ **Nie mów źle o drugim rodzicu przy dziecku** – to powoduje jego ból, ono nadal kocha rodzica.
- ✓ **Wciągaj drugiego rodzica w wychowanie dziecka** – nie odmawiaj wspólnych spotkań dziecka z rodzicem, nie komentuj podjętej przez niego inicjatywy. Badania pokazują że regularne kontakty z rodzicem niemieszkającym z dzieckiem obniżają ryzyko problemów wychowawczych
- ✓ **Planuj z wyprzedzeniem** – jeśli dziecko częściowo przebywa u drugiego rodzica, przygotuj ubrania i niezbędne rzeczy. Przekaż informację drugiemu rodzicowi np. o nauce wiersza, przygotowaniu do sprawdzianu. Jak coś obiecasz dziecku - **Dotrzymuj słowa**
- ✓ **Regularnie płać na utrzymanie dziecka** – płacisz na potrzeby swojego dziecka a nie partnera. Jak pokazują doniesienia to jedna z najbardziej zapalnych kwestii.

# Kilka ważnych zasad

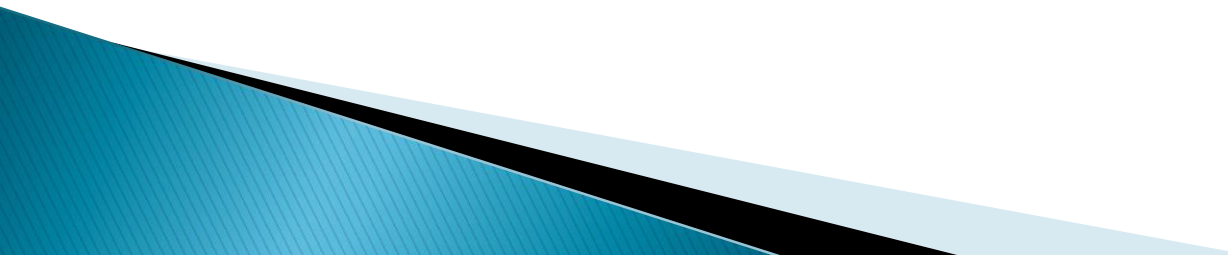
- ✓ **Nie łudź dziecka możliwością powrotu** – na pytania kiedy zamieszkacie razem? - odpowiadaj jednoznacznie. Podkreśl, że niezależnie czy rodzice mieszkają razem zawsze będą jego rodzicami.
- ✓ **Pogódź się z podobieństwem dziecka do byłej żony/męża** – czy tego chcesz czy nie twoje dziecko w połowie ma geny partnera.
- ✓ **Staraj się podtrzymywać kontakty dziecka z dalszą rodziną** – dziecko potrzebuje utrzymać kontakty ze swoimi korzeniami
- ✓ **Rozważnie i taktownie wprowadzaj nowych partnerów** -dziecko może się obawiać utraty twojej miłości, twojej uwagi, odrzucenia. Nie każ dziecku ukrywać twojego nowego partnerka przed drugim rodzicem. Nawet po powtórny małżeństwie, twój partner nie ma zastąpić matki/ojca dziecku.

# Co powinni ustalić rozstający się rodzice

## Rodzicielski Plan Wychowawczy

- ❖ Miejsce zamieszkania dziecka
  - ❖ W jakich okolicznościach będzie spędzać czas z każdym z was
  - ❖ Jeśli z jakichś przyczyn spotkanie musi być odłożone, kto powie o tym dziecku i jak zorganizowane będzie kolejne spotkanie
  - ❖ Jaki udział w opiece nad dzieckiem będą sprawować członkowie dalszej rodziny
  - ❖ Utrzymywanie kontaktów dziecka z dalszą rodziną i przyjaciółmi
- 

# Co powinni ustalić rozstający się rodzice

- ❖ Sprawy finansowe ( alimenty, dodatkowe wydatki i zakupy)
  - ❖ Obchodzenie dni świątecznych, ferii, wakacji (sposoby spędzania czasu wolnego)
  - ❖ Szkoła i zajęcia pozaszkolne (placówka oświatowa powinna zostać poinformowana o rozwodzie i ustaleniach opieki nad dzieckiem)
  - ❖ Opieka zdrowotna ( dieta, lekarstwa, badania, nagłe przypadki, dokumentacja medyczna)
  - ❖ Zasady wychowawcze dotyczące np. komputera, powrotów do domu itp
- 

W życiu jesteśmy w różnych rolach społecznych:  
kobiety, mężczyźni, córki, syna, męża, żony, ojca,  
matki, pracownika, przyjaciela....

Warto pamiętać, że rozwód jest pomiędzy  
dorosłymi partnerami (mężem i żoną),  
a nie między rodzicami (mamą i tatą).