

# Dzieci w sytuacji rozstania/rozvodu rodziców. Problemy i wyzwania.

KATARZYNA Alina KOSZEWSKA  
Psycholożka, terapeutka EMDR,  
Fundacja Rozwód? Poczekaj!

Gdańskie Forum Rodziców  
23.11.2024

# ► ROZWÓD/ROZSTANIE JAKO PROCES W RODZINIE



# JAKOŚĆ MAŁŻEŃSTWA

Tym większe prawdopodobieństwo rozwodu, im niższa jakość małżeństwa.

Jakość małżeństwa jest tym większa, im:

- ▶ wyższe zadowolenie z wypełniania ról małżeńskich (własnej i partnera),
- ▶ większa jest satysfakcja małżonków z ich stylu życia,
- ▶ większe są zyski z małżeńskich interakcji.

# Bariery przed rozwodem



- ▶ poczucie zobowiązania wobec niesamodzielných dzieci,
- ▶ presja ze strony grup podstawowych (rodzina, przyjaciele) oraz otoczenia społecznego,
- ▶ przekonania religijne,
- ▶ wspólne zobowiązania finansowe,
- ▶ zobowiązanie wobec przysięgi małżeńskiej,
- ▶ przewidywane koszty związane z rozwodem.



# Badania pokazują, że...

- ▶ Dzieci i młodzież przeżywają rozstanie rodziców jako **doświadczenie wyjątkowo bolesne**.
- ▶ Doświadczenie to ma istotny wpływ na ich życie – skutki krótko i długoterminowe, „dorastanie w cieniu rozwodu”.
- ▶ Doświadczenie **wyzwolenia, ulgi i nowej szansy** nie jest udziałem dzieci po rozwodzie.
- ▶ Życie dzieci w rodzinie porozwodowej w większości przypadków jest **bardziej stresujące**, niż w rozpadającej się rodzinie pierwotnej.

- ▶ Połowa dzieci widziała **kolejne rozwody** swoich rodziców.
- ▶ 25% doświadczyło ostrego i trwałego **spadku poziomu życia** i widziało rozwarstwienie ekonomiczne pomiędzy rodzicami.
- ▶ 60% dzieci czuło się **odrzuconych** przez co najmniej jednego rodzica. Relacja z rodzicem, który opuszczał dom zwykle z czasem stawała się słaba. Jakość relacji nie równa się częstotliwości odwiedzin.
- ▶ W wielu domach rozwinął się **nowy typ relacji rodzic-dziecko**, w których dziecko było nadmiernie obciążone odpowiedzialnością za stan psychiczny rodzica.
- ▶ Generalnie dorośli wykazywali tendencję do **życzeniowego** obniżania kosztów swoich decyzji – **mity okółorozwodowe** – dzieci są tu bardziej realistyczne.

- ▶ Rozstanie rodziców **nie oznacza automatycznie traumy** u dzieci.
- ▶ **Warunki wyjściowe** przed rozwodem oraz **styl i kultura rozstawania się** to ważne czynniki w pokonaniu skutków rozwodu - czynniki ochronne i czynniki ryzyka.
- ▶ Na podstawie **pierwszych reakcji** dziecka na rozwód nie można ocenić skutków w przyszłości.
- ▶ Właściwe skutki rozwodu pojawiają się dopiero **we wczesnym dorosłym życiu**.
- ▶ Około **70% dzieci może z powodzeniem uporać się** z problemem rozwodu rodziców, gdy otrzyma odpowiednie wsparcie.

▶ /wg badań Judith Wallerstein/

# Fazy rozwodu

- faza pierwszych rozczarowań i dyssatysfakcji
- faza ambiwalencji i konfliktów
- faza separacji
- faza decyzyjna i rozwodu
- faza stresu porozwodowego
- faza przystosowania i odbudowy





# Kwestie praktyczne

- ▶ *Przy kim zostanie dziecko?*
- ▶ *Kto zostaje w starym mieszkaniu?*
- ▶ *Jak wyliczyć wysokość alimentów?*
- ▶ *Czy wnosić pozew z orzekaniem o winie?*
- ▶ *Jak podzielić majątek?*
- ▶ *Jak ustalić kontakty z drugim rodzicem?*
- ▶ *Co, gdy rodzic ma nowego partnera?*
- ▶ *Jakie zmiany pojawią się w najbliższym czasie – mieszkanie, praca, szkoła, poziom życia?*
- ▶ *Jak zareagują bliscy, znajomi?*
- ▶ *Czy potrzebuję adwokata?*
- ▶ *Czy odbędziemy mediację?*
- ▶ *Na kogo mogę liczyć po rozwodzie?*

# Zagrożenia okółorozstaniowe

- ▶ przemoc fizyczna, psychiczna, ekonomiczna
  - pomiędzy małżonkami
  - wobec dziecka
- ▶ manipulowanie dzieckiem
- ▶ bojkotowanie kontaktów
- ▶ PA, PAS – parental alienation, parental alienation syndrome (parentyfikacja, alienacja rodzicielska)

# 0 - 3 lata

- ▶ niemowlę najmniej odczuje rozstanie, jeśli będzie przy nim ten sam opiekun i uda się zachować niezmienny rytm codziennego życia
- ▶ rodzicowi, który odchodzi, zwykle trudno później zadzierzgnąć z dzieckiem więź
- ▶ starsze dziecko reaguje na napięcie płaczem, niepokojem, problemami ze snem, brakiem apetytu i lękiem przed rozstaniem
- ▶ może rozumieć, że jedno z rodziców nie będzie z nim mieszkało,
- ▶ nie jest w stanie pojąć dlaczego np. rodzic nie może przyjść i ucałować je na dobranoc

▶ Za: W. Jaede



# 3 - 6 lat

- ▶ dziecko przeżywa siebie jako centralny punkt świata, stąd może się winić za fakt, iż jedno z rodziców odeszło (*bo byłem wtedy niegrzeczny...*)
- ▶ jego poczucie czasu i wyobrażenia nie są jeszcze całkiem wykształcone, może się martwić co dzieje się z rodzicem, którego nie widzi (*czy jest stracony „na zawsze”?*),
- ▶ może obawiać się, że drugi rodzic też opuści rodzinę, odczuwać lęk i niepewność, co będzie dalej,
- ▶ dziecko może mieć poczucie wielkiej straty, nadzieję, że znowu będą razem,
- ▶ może cofnąć się do wcześniejszych faz rozwoju: chęć bycia karmionym, moczenie, ssanie kciuka etc.

# 6 - 9 lat

- ▶ dziecko uczy się stopniowo empatii i potrafi sobie wyobrazić, co inni czują,
- ▶ martwi się o rodziców, jest skłonne do altruizmu i chce wybawiać rodzica z kłopotu,
- ▶ może wpadać w konflikt lojalności,
- ▶ tęskni za rodzicem, którego nie widzi, przeżywa głęboki smutek i rozpacz,
- ▶ może obawiać się, że straci też drugiego rodzica,
- ▶ może być zły i wściekły na któregoś z rodziców,
- ▶ może „przejmować” emocje rodzica, z którym aktualnie jest,
- ▶ problemy z koncentracją i zapamiętywaniem.

# 9 - 12 lat

- ▶ dziecko staje się bardziej niezależne od rodziców, wzrasta samoświadomość, buduje niezależne poczucie własnej wartości
- ▶ może wstydzić się przed innymi, że rodzice się rozwodzą,
- ▶ bywa agresywne w stosunku do rodziców, nauczycieli, kolegów i koleżanek a także... do siebie,
- ▶ czuje się bezradne i bardzo samotne (tym mocniej, im bardziej rodzice zajęci są kłótniami ze sobą),
- ▶ może reagować problemami z koncentracją uwagi, słabszymi postępami w nauce i spadkiem motywacji poznawczej
- ▶ dziecko może chorować, skarżyć się na różnego rodzaju bóle.

# 12 -15 lat

- ▶ dziecko jest już w dużej mierze zajęte sobą – rozluźnienie związków z rodziną, poszukiwanie własnej tożsamości,
- ▶ rozstanie utrudnia kroki ku samodzielności – zbyt duża troska o rodzica może sprawić, że nie zechce go opuścić,
- ▶ poczucie braku oparcia, gdy rodzice obciążają je podejmowaniem decyzji za nich i polaryzują swoje stanowiska,
- ▶ może chcieć rekompensaty straty rodziny - mieć wygórowane żądania, manipulować,
- ▶ może uciekać w używki lub towarzystwo, które rekompensuje mu brak rodzicielskiej uwagi i miłości
- ▶ może unikać bliskich związków z innymi, aby ograniczyć możliwość ponownego przeżywania straty...



# Decyzja już podjęta...

- ▶ przygotujcie dziecko do nowej sytuacji – przeprowadźcie rozmowę jeszcze przed wyprowadzeniem się rodzica z domu
- ▶ rozmawiajcie z dzieckiem o rozstaniu dopiero wtedy, gdy sami podjęliście już decyzję w tej sprawie (a nie jedynie rozważacie taką możliwość)
- ▶ o ile to możliwe, rozmawiajcie z dzieckiem we dwoje – dostanie spójną informację o tym, co się dzieje
- ▶ w miarę możliwości panujcie nad emocjami
- ▶ powiedzcie dziecku o swojej decyzji wprost „postanowiliśmy, że nie będziemy mieszkać razem”, „zdecydowaliśmy się rozstać”
- ▶ uzasadnijcie ją krótko, bez wchodzenia w szczegóły, stosownie do wieku dziecka

- ▶ przekażcie dziecku niezbędne, konkretne informacje o tym, co się teraz będzie działo, co się zmieni, a co nie – np. „za dwa dni pojedziemy na tydzień na wakacje, a w tym czasie tata przeprowadzi się do nowego mieszkania”
- ▶ Powiedzcie dziecku wyraźnie, że to wy się rozstajecie, ale dla niego zawsze będziecie rodzicami – to się nigdy nie zmieni.
- ▶ Będziecie współpracować ze sobą w sprawach dotyczących jego osoby i życia.
- ▶ Zapewnijcie dziecko o waszej miłości!
- ▶ Zapewnijcie, że wasze rozstanie nie jest jego winą ani skutkiem jego zachowania (gdy przypuszczacie, że dziecko może się obwiniać).
- ▶ Dołóżcie starań, aby dziecko nie było obecne w trakcie wyprowadzki rodzica.

# A po rozstaniu...

- ▶ Zadbajcie, by zminimalizować ilość zmian w najbliższym czasie
- ▶ Gdy tylko to będzie możliwe, zaproście dziecko do nowego mieszkania.
- ▶ Nie róbcie dziecku złudnych nadziei na ponowne zejście.
- ▶ Nie zabraniajcie dziecku rozmawiać o sytuacji rodzinnej z innymi.
- ▶ Rozmawiajcie z dzieckiem o tym, co czuje (taktownie, uważnie, bez presji)
- ▶ Zaakceptujcie różne emocje dziecka – smutek, złość, wycofanie – przy czym nie rezygnujcie ze stawiania jasnych granic pewnym zachowaniom.
- ▶ Nie stawiajcie dziecka wobec konfliktu lojalności, opowiedzenia się po czyjejs stronie
- ▶ Nie utrudniajcie kontaktów z drugim rodzicem i jego rodziną



- ▶ Nigdy nie używajcie dziecka jako narzędzia walki między sobą
- ▶ Nie czyńcie z dziecka swego powiernika, nawet, gdy wydaje się gotowe do wspierania was
- ▶ Zwróćcie uwagę dziecka, że wiele innych rodzin też się rozstało lub przeżywa problemy
- ▶ Wzmacniajcie poczucie wartości dziecka
- ▶ Unikajcie negatywnych sądów na temat partnera i przypisywania mu całkowitej winy za rozpad rodziny oraz bezpośrednich kłótni z partnerem przy dziecku
- ▶ Nie psujcie radości dziecka ze spotkania z drugim rodzicem zgryźliwymi uwagami
- ▶ Nie posługujcie się dzieckiem jako gońcem lub szpiegiem
- ▶ To wy – nie dziecko – podejmujecie decyzje. Ale konsultujcie z dzieckiem kwestie, które je dotyczą.

# Warunki opieki wspólnej

- ▶ Dobra współpraca rodziców i zaufanie do byłego partnera w kwestii dobrego rodzicielstwa.
- ▶ Przestrzeganie umówionych ustaleń kontraktu.
- ▶ Elastyczność i otwartość na modyfikowanie planu w miarę zdobywania doświadczeń i zmieniających się warunków.
- ▶ Bliskość miejsca zamieszkania (absolutnie nie może przekraczać 30 km), gwarantująca dziecku to samo środowisko społeczne i edukacyjne.

# Wspólna opieka – ZA:

- ▶ Dziecko ma równy kontakt z obojgiem rodziców zamiast „niedzielnego rodzica”.
- ▶ Dziecko ma poczucie współpracy rodziców na jego rzecz (struktura).
- ▶ Aktywizowanie mężczyzn do roli świadomego ojca.
- ▶ Podobne obciążenie rodziców w kwestiach finansowych i wychowawczych oraz koszty psychiczne odpowiedzialności rodzicielskiej.
- ▶ Dostęp do „dużych rodzin” obojga rodziców.
- ▶ Zminimalizowanie walki partnerów o władzę rodzicielską, mniej konfliktów.

# Wspólna opieka – PRZECIW:

- ▶ Obniżone poczucie stabilności u dziecka – brak „stałego kąta”.
- ▶ Możliwość przedmiotowego potraktowania dziecka w celu zaspokojenia potrzeb rodziców do kontaktu z nim (zawłaszczanie).
- ▶ Zaburzanie innych kontaktów społecznych dziecka (np. rówieśnicy).
- ▶ Trudności organizacyjne.
- ▶ Podwyższone koszty utrzymania dziecka.
- ▶ Niewskazana dla dzieci poniżej 3 roku życia.



# Porozumienie rodzicielskie

- ▶ Harmonogram opieki nad dzieckiem w roku szkolnym i w czasie świąt i wakacji – matka, ojciec i inne osoby.
- ▶ Komunikacja z dzieckiem w czasie pobytu u drugiego rodzica.
- ▶ Dostęp do ważnych informacji dotyczących dziecka.
- ▶ Zmiana pobytu dziecka.
- ▶ Decyzje w sprawie dziecka:
  - ▶ sposób ich podejmowania
  - ▶ kwestie zdrowia
  - ▶ kwestie edukacji
  - ▶ kwestie wypoczynku i rekreacji
  - ▶ kwestie kontaktów społecznych
- ▶ Koszty utrzymania dziecka i wyrównywanie różnic kosztów.
- ▶ Rozwiązywanie bieżących problemów wychowawczych.
- ▶ Przyjęte zasady i główne wartości wychowawcze.
- ▶ Wprowadzanie zmian do planu wychowawczego.
- ▶ *Rodzice zobowiązują się nie podważać autorytetu i dobrego imienia drugiego rodzica oraz nie pozwalać osobom trzecim, by robiły to w obecności dziecka.*

# PA - Parental Alienation

Alienacja rodzicielska to świadome odsuwanie drugiego rodzica od dziecka. Może nią być:

- ▶ szantaż emocjonalny,
- ▶ zniesławianie rodzica wobec dziecka,
- ▶ niedopuszczanie do kontaktu z dzieckiem,
- ▶ inne manipulacje jednego z rodziców, w wyniku których dziecko zaczyna negować i odrzucać drugiego rodzica.



▶ *Wg dr Richarda Gardnera*

# PAS – zespół alienacji rodzicielskiej

Parental Alienation Syndrome

Efekty zachowań rodzicielskich, będących skutkiem stosowania obecnych rozwiązań prawnych, dotyczących rozwiązywania małżeństwa, przyznających główną opiekę nad dzieckiem jednemu z rodziców i mogące wywoływać u dziecka m. in.:

- ▶ zachowania autodestrukcyjne,
- ▶ blokadę własnej indywidualności,
- ▶ łatwość uzależniania się,
- ▶ obniżoną samoocenę,
- ▶ gniew, agresję, depresję, niepokój,
- ▶ a nawet tendencje samobójcze





# Skutki rozwodu

- ▶ **Krótkoterminowe** – zależą w dużej mierze od wieku dziecka
- ▶ **Odroczone** – w wieku dorosłym:
  - ▶ Efekt śpiocha – trudności emocjonalne i społeczne w wiele lat po rozwodzie, poczucie porzucenia, silne emocje, autodestrukcja, depresyjność.
  - ▶ Trudność w budowaniu własnych związków – brak dobrego modelu i zaufania do związków.
  - ▶ Wyższy wskaźnik rozwodów.
  - ▶ Lęk przed odrzuceniem i bliskością.
  - ▶ Obniżone poczucie własnej wartości.
  - ▶ Mniej osób osiąga sukces szkolny i zawodowy.
  - ▶ Większe sukcesy zawodowe niż dorośli z rodzin pełnych (zarobki, stanowiska) - perfekcjonizm.

Wg Judith Wallerstein

# Dzieci z rodzin niepełnych

- ▶ Wyższy odsetek ofiar groźnej przemocy rówieśniczej:
- ▶ Wyższy odsetek sprawców przemocy fizycznej:
- ▶ Wyższy odsetek tzw. uczniów z zachowaniami problemowymi:
- ▶ Diagnoza szkolna 2009; „Szkoła bez przemocy”, Instytut Socjologii UW

# I z rozwiedzionych

- ▶ Częstsze przeżywanie trudnych stanów emocjonalnych (smutek, rozpacz, osamotnienie, lęk, poczucie bezsensu, nuda, złość, poczucie winy, słaba samoocena).
- ▶ Rzadsze przeżywanie pozytywnych stanów emocjonalnych (poczucie bliskości, radość, spokój, zaufanie).
- ▶ Za: prof. Henryk Cudak

# A jednocześnie.....

- ▶ Maluchy w wieku przedszkolnym, które wychowywały się w domach pełnych wrogości pomiędzy rodzicami wykazywały wyższy poziom hormonów stresu, niż te z domów bez wrogości.
- ▶ Badane ponownie w 15 roku życia o wiele częściej niż rówieśnicy:
  - ▶ wagarowały,
  - ▶ cierpiały na depresję,
  - ▶ doświadczały odrzucenia ze strony kolegów,
  - ▶ sprawiały kłopoty wychowawcze (agresja),
  - ▶ miały słabsze wyniki w nauce.

Wg Johna Gottmana

# Czynniki ryzyka rozwojowego

- ▶ Wiek dziecka – najsilniejsze u dzieci przedszkolnych
- ▶ Płeć – chłopcy, szczególnie lat 5 -11
- ▶ Gwałtowne kłótnie rodziców, przemoc okołorozwodowa
- ▶ Brak adekwatnej informacji o rozstaniu
- ▶ Obciążenie dzieci emocjami i zadaniami
- ▶ Brak dostatecznie silnej relacji z ojcem
- ▶ Słabe radzenie sobie z rozводом przez matkę
- ▶ /za: Wallerstein i za: Jaede/



## ► Dzieci wysoko obciążone

- problemy rodzinne przed rozwodem (uzależnienia, zła sytuacja materialna, bezrobocie, kłopoty wychowawcze, słabe więzi z rodzicami),
- słaba rola ojca,
- szybki nowy związek matki,
- rodzice mieszkają daleko od siebie,
- /za: Wallerstein i za: Jaede/

# Zadania stojące przed dzieckiem

- ▶ Zrozumieć rozwód
- ▶ Strategiczne wycofanie
- ▶ Poradzić sobie ze stratą
- ▶ Poradzić sobie z gniewem
- ▶ Przepracować poczucie winy
- ▶ Zaakceptować trwałość rozvodu
- ▶ Podjąć ryzyko w miłości

Za: Wallerstein i Blakeslee





# Czynniki ochronne

## W środowisku społecznym

- troskliwe osoby dorosłe poza rodziną
- pozytywne kontakty dziecka z rówieśnikami
- ciągłość opieki w przedszkolu i szkole
- udział dziecka w zorganizowanych zajęciach grupowych
- współpraca z instytucjami pomocowymi – mediatorzy, psycholodzy, pedagodzy, sąd rodzinny

# Czynniki ochronne

## W rodzinie:

- panowanie nad konfliktami pomiędzy byłymi małżonkami
- wzajemny szacunek i poważanie
- wyznaczanie wspólnych celów dotyczących rodzicielstwa i dzieci
- kompetentna postawa wychowawcza – wyjście poza kryzys osobisty i dbałość o dzieci: zainteresowanie, szacunek, okazywanie zrozumienia, wyznaczanie granic, wspieranie dziecka i współpraca z nim
- jasne zasady kontaktów z dzieckiem, respektowanie praw dziecka
- jakość więzi dziecka z drugim rodzicem – atmosfera codzienności, łączność między dwoma światami, kontakty z rodziną drugiego rodzica, szanowanie decyzji i potrzeb dziecka w tej sprawie
- psychiczna i ekonomiczna stabilność rodziców
- dobre stosunki między rodzeństwem

# Czynniki ochronne

## **W samym dziecku**

- pewność siebie
- znajomość swoich mocnych stron
- samodzielność
- umiejętność radzenia sobie ze stresem
- dostrzeganie własnych potrzeb i uczuć
- znalezienie ram i granic działania
- otwartość na kontakty z innymi
- optymizm



# Literatura

- Beisert M. (2000). Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Wydawnictwo Humaniare, Poznań.
- Cudak H. (2003), Funkcjonowanie dzieci z małżeństw rozwiedzionych, Wydawnictwo "Adam Marszałek", Toruń.
- Jaede, W. (2007). Jak uchronić dziecko przed skutkami rozwodu rodziców. Wydawnictwo WAM
- Podoba, K. Wpływ rozwodu na dzieci. (fragment pracy magisterskiej). Nauka i życie.  
[www.gazeta.zespolpip.pl/archiwum/7/gazeta7\\_7.php](http://www.gazeta.zespolpip.pl/archiwum/7/gazeta7_7.php)
- *Rozwód i co dalej? Jak nie stracić kontaktu z dzieckiem po rozwodzie. Departament ds. Kobiet, Rodziny i Przeciwdziałania Dyskryminacji Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*
- *Tański, M, Szelągowska A i inni. Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców. Fundacja Partners Polska*
- Wallerstein, J. Blakeslee, S. (2006). Druga szansa. Mężczyźni i kobiety dziesięć lat po rozwodzie. Wydawnictwo Charaktery
- Ziółkowska-Maciaszek, D.(2010). Z dzieckiem nie można się rozwieść. Świat problemów, 2010 (czerwiec). Także: [www.rozwodpoczekaj.org.pl](http://www.rozwodpoczekaj.org.pl)
- KORZYSTAŁAM Z MATERIAŁÓW Fundacji Rozwód? Poczekaj! Autorstwa Doroty Ziółkowskiej Maciaszek
- [www.rozwodpoczekaj.org.pl](http://www.rozwodpoczekaj.org.pl)
- Zachęcam do kontaktu z kadrami Fundacji.