

GDY RODZICE SIĘ ROZSTAJĄ
Jak pomóc dziecku

Barbara Jakubowska
Joanna Markiewicz

ROZWÓD I JEGO SKUTKI DLA RODZINY

Rozwód jest traumatycznym przeżyciem dla całej rodziny. Zajmuje drugie miejsce, po śmierci jednego ze współmałżonków na liście stresujących zdarzeń w życiu rodziny. Rozpad związku bardzo przeżywają nie tylko partnerzy/współmałżonkowie ale także ich dzieci. Bywa też, że rozwód jest trudniejszym przeżyciem dla dzieci niż dla ich rodziców. Zależność dziecka od rodziców oraz jego naturalna niedojrzałość zwiększa jego podatność na zranienie, jakim jest odejście jednego z rodziców i co za tym idzie utrata poczucia bezpieczeństwa. Im lepiej dorośli poradzą sobie z rozstaniem, tym mniej ucierpią w tej sytuacji ich dzieci. Im mniej awantur, manipulacji, kłamstw, wrogości, a więcej współdziałania w tej trudnej sytuacji tym mniej stresów dla dzieci.

Każdy z małżonków wnosi do związku swoje zasoby i swoje słabe strony, ale także różne oczekiwania, wyobrażenia o tym jak ma funkcjonować rodzina i jakie w niej powinny obowiązywać zasady. Każdy ma inne

wzorce związku oraz ról jakie przyjmują partnerzy, różne systemy wartości, przekonania związane z małżeństwem, intymnością czy niewiernością oraz wyobrażenia o tym, co znaczy opiekować się dziećmi. Przed parą staje w związku z tym wiele trudnych zadań rozpisanych na lata poznawania się, docierania, wypracowywania sposobów porozumiewania się w różnych sprawach i znajdowania wspólnych rozwiązań. Zadania te wydają się tak trudne, że prawie niemożliwe do realizacji. Wobec tak wielu trudnych zadań niepowodzenia związane z próbami układania wspólnego życia wydają się bardziej uzasadnione.

Rozpad związku następuje, gdy;

1. Jedno z partnerów decyduje się odejść, podczas gdy drugie przeżywa to jako zdradę, odrzucenie i nie chce przyjąć do wiadomości decyzji partnera. Jedno z partnerów/współmałżonków na ogół pogrążone jest w bólu lub wrogości i trudno mu znaleźć miejsce na problemy, z którymi zmagają się dzieci. Drugi z partnerów może przeżywać poczucie winy i chęć odcięcia się od tego, jakie skutki ma jego decyzja dla współmałżonka i dzieci. Wtedy również bywa, że dziecko nie może na niego liczyć.

2. Małżonkowie wspólnie podejmują decyzję o rozstaniu. W tej sytuacji, rodzice mają potencjalnie większe możliwości dostrzegania, rozumienia i towarzyszenia swoim dzieciom w tym, co one przeżywają w związku ze zmianą sytuacji rodziny. Rodzice w takiej sytuacji często nie są całkowicie pochłonięci własnym bólem i poczuciem zranienia. Chociaż może dochodzić do głosu poczucie winy „Czy miałam prawo podjąć taką decyzję, jak to wpłynie na moje dziecko, czy zdołam stworzyć mu warunki do prawidłowego rozwoju”.

3. Jedno z partnerów decyduje się na rozwód, ponieważ ocenia, że dalsze życie razem szkodzi jemu samemu i dzieciom i nie widzi możliwości zmiany tej sytuacji. Dotyczy to rodzin z problemem alkoholowym, w których występuje przemoc lub wykorzystanie seksualne. Decyzję o rozwodzie podejmuje wtedy partner, którego uczucia do współmałżonka często nie wygasły.

Jak to na ogół wygląda

Istnieją pewne prawidłowości związane z procesem osvajania się i godzenia z rozpadem związku/małżeństwa i powrotem do równowagi. Okres ten określany bywa jako czas „żałoby” lub „żału po stracie”. Może on trwać kilka miesięcy a nawet kilka lat. Znajomość przebiegu tego procesu może ułatwić zarówno rozwodzającym się parom poradzenie sobie z własnymi problemami jak i zrozumienie tego, co dzieje się z dziećmi i towarzyszenie im w powracaniu do równowagi psychicznej.

Droga prowadząca od straty do powrotu do równowagi na ogół prowadzi przez pięć etapów : **zaprzeczenie, złość, układ, obniżenie nastroju i pogodzenie się ze stratą**. Te etapy mogą być doświadczane jeden po drugim lub kilka z nich może występować równocześnie. Na końcu drogi pojawić się powinna akceptacja, a przynajmniej pogodzenie się ze zmianą.

Zaprzeczenie.

Na tym etapie myślisz, że pewne wydarzenia nie miały miejsca, lub jeśli się wydarzyły, to tak naprawdę nie jest to taki duży problem. Możesz myśleć “Przecież jesteśmy niezłym związkiem” lub „To niemożliwe, mnie się to nie mogło przydarzyć, będzie lepiej. Moja rodzina niczym specjalnym nie różniła się od innych”.

Kiedy jedno z rodziców wyprowadza się i znika z codziennego życia dziecka może opowiadać innym, że „Tata wyjechał. Ma dużo pracy, itp.”

Możesz minimalizować znaczenie problemu i myśleć “To minie, rozmyśli się” albo “To nie prawdziwa decyzja, przejdzie mu, zrozumie, że chce zostać ze mną”.

Dzieci rozwodzających się rodziców tłumią często wszystkie myśli i uczucia, które związane są z bolesnymi wydarzeniami, wypierają je. Dzieje się tak ponieważ każdy odczuwa naturalną potrzebę stałości. Chcemy, żeby nasze życie pozostało takie, jakie było wcześniej. Rozstanie po latach bycia razem zmusza nas do zmiany poglądów na życie. Coś o czym myśleliśmy, że będzie trwać - kończy się. Stąd naturalne w tej fazie rozstania zaprzeczanie jako reakcja na niepokojące nas informacje.

Złość

Na kolejnym etapie zaczyna do nas docierać, że problem naprawdę istnieje. Złość przybiera wiele form. Możesz czuć złość w stosunku do jednej osoby lub do całego świata. Możesz czuć złość w stosunku do swojego partnera, do siebie lub do innych osób np. w sytuacji, kiedy groźba rozwodu związana jest z romanssem partnera. Możesz obwiniać siebie, myśląc “Jeśli bardziej bym się starał/a, pilnował/a, wcześniej zauważył/a, że coś się dzieje, nie doszło by do tego.”. Możesz zachowywać się w taki sposób, jakbyś starał/a się znaleźć winnego “Nic by się nie wydarzyło, gdyby ta kobieta/ ten mężczyzna się nie pojawił/a”.

Dziecko rozstających się rodziców może mniej lub bardziej wprost wyrażać swoją złość. Czasami gwałtowna zmiana jego zachowania może być trudna do zrozumienia, zwłaszcza dla tych, którzy nie wiedzą o zmianach, jakie zachodzą w jego rodzinie. Staje się rozdrażnione, agresywnie reaguje na pozornie neutralne sytuacje, czasami jest zaczepne lub wulgarnie. W rodzinach, w których złość jest uczuciem nieaprobowanym dziecko tłumi to uczucie, a to utrudnia lub uniemożliwia mu powrót do równowagi psychicznej.

Złość jest kolejnym krokiem w kierunku akceptacji faktu istnienia problemu. Zatrzymanie się na tym etapie zagraża naszej psychice – możemy stać się wrody w stosunkach z innymi, pełni niechęci, wciąż porównywać się z innymi i „mieć im za złe”. By tak się nie stało konieczne jest odkrycie natury problemu i swojego wpływu na to co się stało.

Układ.

Na tym etapie ludzie starają się rozwiązać problem poprzez zawarcie „układu”. Dzieje się tak, kiedy zaistniała sytuacja wywołuje w nas duże poczucie zagrożenia. Chcemy by ktoś lub coś nas uratowało. W takich momentach, niektórzy mogą przystąpić do transakcji bezpośrednio z Bogiem: „Pozwól mi jakoś to przeżyć, a obiecuję chodzić do kościoła w każdą niedzielę do końca życia”. Może ona dotyczyć też trudnych decyzji i obietnic typu „Jeżeli on wróci już nigdy.....”. W trakcie składania obietnicy głęboko w nią wierzymy. Transakcja może być trudna do zrealizowania, gdy sytuacja kryzysowa już minie.

Dzieci również mogą uruchamiać swoje magiczne myślenie „Jeżeli przestanę jeść będą musieli się mną zająć, wszystko będzie jak dawniej”, albo „Jeżeli mama wróci będę bardzo grzeczny, już nigdy nie będę mówił, że czegoś nie zrobię”.

Pertraktując w ten sposób z Bogiem lub losem mamy nadzieję, że uda się przerwać ból, którego doświadczamy lub ograniczyć ilość zmian, które musimy wprowadzić. Może nam się wydawać, że poprzez układ uda nam się pozbyć problemu. Po jakimś czasie zdajemy już sobie sprawę, że nie wystarczy on do rozwiązania problemu.

Obniżony nastrój

Obniżony nastrój pojawia się, kiedy zdamy sobie sprawę, że nie uda nam się uniknąć wszystkich problemów związanych z rozstaniem. W tej sytuacji tracimy nadzieję, czujemy się bezwartościowi i przygnębieni. Nie widzimy perspektyw, nie wiemy jak dalej żyć i czy to w ogóle jest możliwe. Rzeczywiste zachowania i decyzje partnera zaczynają coraz wyraźniej docierać do nas.

Podobnie może wyglądać sytuacja dziecka. Ono również powoli traci nadzieję na zmianę, rodzic nie wraca, ma inny dom, czasami nową rodzinę, żadne próby cofnięcia tego, co się wydarzyło nie przyniosły oczekiwanego rezultatu.

Obniżony nastrój może być najtrudniejszym etapem tego procesu. Brak nadziei zabiera energię. Ten etap oznacza, że przyjmujesz do wiadomości to, co się stało, uznajesz, że problem istnieje i przygotowujesz się na poradenie sobie z nim.

Pogodzenie się ze stratą

Akceptacja oznacza, że uznajesz zmianę. Przyjmujemy do wiadomości, że partner wybrał inną drogę i powoli godzimy się z tym. Zauważamy, że rozstanie wpływa na naszą sytuację i sytuację wszystkich członków rodziny, w tym dzieci, i że poszukiwanie zewnętrznych przyczyn odpowiedzialnych za powstanie problemu nie pomoże nam w znalezieniu rozwiązania. Uznajemy, że problem nie zniknie w sposób magiczny a znalezienie rozwiązania może zabrać dużo czasu i wiązać się z dużym wysiłkiem.

Jesteśmy gotowi do wykonania pracy, która pomoże naszym dzieciom i całej rodzinie. Możemy mieć wątpliwości co do wyników swojej pracy, ale zdecydowani jesteśmy na konieczny wysiłek. Rozpoczynamy proces pomagania swoim dzieciom i rodzinie. Żeby dojść do tego etapu potrzebna bywa pomoc z zewnątrz.

Dzieci często nie osiągają samodzielnie tego etapu. Potrzebna jest im pomoc od dorosłych rozumiejących to, co przeżywają, otwartych na towarzyszenie dziecku w wyrażaniu uczuć i myśli, którzy nie przestraszą się okazywanych przez nie trudnych uczuć, nie będą ich oceniać ani zatrzymywać, kiedy mówi różne „okropne” rzeczy będące sposobem na odreagowanie trudnych uczuć.

Przejęcie tych wszystkich etapów jest na ogół bardzo trudne i bolesne. Pojawia się zwątpienie, brak sił, zniechęcenie. Nikomu nie jest łatwo radzić sobie ze wszystkimi myślami i uczuciami w samotności. Ważne jest, by korzystać w tym czasie z pomocy i wsparcia psychicznego, którego źródłem mogą być przyjaciele, znajomi, rodzina lub grupa wsparcia. Pomocni są też profesjonaliści, przygotowani do zajmowania się osobami w kryzysach.

Jeżeli próbujemy radzić sobie sami może zdarzyć się, że zatrzymujemy się na jednym z etapów, co może być trudne dla pozostałych członków rodziny i negatywnie wpływać na proces uzdrawiania całej rodziny. Jeśli utkniemy na etapie „Złości”, możemy odczuwać ją cały czas, obwiniać innych za swoją sytuację lub spowodować, że ten przedłużający się stan ducha będzie miał niszczący wpływ na nasze zdrowie. Jeżeli utkniemy na etapie obniżonego nastroju możemy być bardzo przygnębieni, stracić nadzieję, że sytuacja może ulec zmianie.

Ważne jest przez cały czas pamiętać o potrzebach i możliwościach dzieci. Nie szukać u nich wsparcia, nie traktować ich jak powierników. Często rodzice zapominają o tym zwracając się do dzieci „po pomoc”. To wydaje się czasami rodzicom najprostszym i najłatwiejszym rozwiązaniem, bo dziecko jest przy nas, jest dostępne. Zaproszenie dziecka do wzięcia odpowiedzialności za kondycje psychiczną rodzica ma swoje konsekwencje dla dalszego kształtu relacji i ról w rodzinie. Temu z nich, które niezależnie od wieku wejdzie w rolę dorosłego trudno będzie realizować naturalne „dziecięce” potrzeby. Może mieć problem z beztrudną zabawą, z poszukiwaniem i rozwijaniem swoich zainteresowań, z pozwoleniem sobie na błędne decyzje i działania. Dodatkowo takiemu dziecku trudno będzie zrezygnować z roli i miejsca, jakie określono mu w świecie dorosłych i w przyszłości może mieć problem z podporządkowaniem się ograniczeniom stawianym przez innych dorosłych.

Zapobiec tym konsekwencjom może korzystanie przez rozstających się rodziców ze wsparcia innych dorosłych. Służy to odciążeniu dziecka z obowiązku obserwowania kondycji rodzica i wspierania go w rozwiązywaniu dorosłych problemów. Zajmowanie się poprawą własnej kondycji psychicznej pomaga dostrzec i wyjść naprzeciw potrzebom i problemom dziecka, jakie towarzyszą mu w tej trudnej dla całej rodziny sytuacji.

CZEGO POTRZEBUJĄ DZIECI

- Dzieciom potrzebna jest obecność w ich życiu obydwójga współpracujących ze sobą rodziców.
- Dzieci nie powinny przejmować odpowiedzialności za zachowania i decyzje dorosłych oraz przyszłość ich związku i swojej rodziny.
- Dzieci mają prawo do wyrażania wszystkich swoich uczuć. By móc to zrobić potrzebna jest im rozumiejąca obecność najbliższych osób – rodziców. Ich zadaniem jest wysłuchać dziecko i wspierać je w trudnych momentach.

Gdy rodzice rozstają się, ich dzieci potrzebują od nich wyjaśnienia sytuacji i przedstawienia wcześniej ustalonej, wspólnej wersji rozstania. Konieczne jest dostrzeżenie, że dziecko przeżywa poczucie zagubienia, bezradności, lęk czy przygnębienie. Zadaniem rodziców jest przyjęcie ze zrozumieniem wszystkich tych uczuć związanych ze zmianą.

Rodzice bardzo często nie podejmują tych zadań. Zajęci swoimi sprawami nie mają siły na pomoc dzieciom. Pograżeni we własnym bólu oczekują od dziecka, by nie angażowało ich w swoje problemy. Dziecko przeżywa lęk, rozczarowanie, stratę, wstyd, gniew i dowiaduje się, że nie powinno wyrażać swoich uczuć, bo rodzice nie poradzą sobie z tym, co ono przeżywa. Dzieci dowiadują się o tym widząc rodziców smutnych, zrozpaczonych, wściekłych lub kompletnie bezradnych. Myślą wtedy, że nie powinny okazywać tego, co przeżywają. Jedynym sposobem na uśmierzenie bólu związanego z rozdźwiękiem między zalewającymi je uczuciami a „zakazem” ich wyrażania - jest nie czuć nic. Tracą kontakt z samym sobą, nie rozpoznają swoich potrzeb, zamykają się w sobie. Dziecko ma nadzieję że nie dopuszczając do siebie przykrych uczuć, i nie okazując ich sprawi, że przestaną one istnieć.

Rodzicom, zajęтым swoimi sprawami często nie wystarcza sił na pomoc dzieciom. Dla jednych trudnością jest wyjaśnianie dzieciom sytuacji i pozwolenie im na okazywanie uczuć jakie przeżywają w związku z nadchodzącą zmianą. Dla innych samo dostrzeżenie, że dziecko przeżywa poczucie zagubienia, bezradności, lęk czy przygnębienie, jest dodatkowym obciążeniem.

Gdy rodzice rozstają się dzieci mogą czuć się zagubione i rozdarte. Stają to po jednej to po drugiej stronie. Czasami, żeby uśmierzyć swój ból poczucie rozdarcia opowiadają się po stronie tego, kogo postrzegają jako osobę poszkodowaną. Tak zachowują się często te dzieci, które mają tendencję do opiekowania się innymi, czują potrzebę pomagania „słabszemu”.

Inne, które tracą poczucie bezpieczeństwa stają po stronie rodzica, którego spostrzegają jako silniejszego. Tam mają nadzieję odnaleźć oparcie i spokój.

TOWARZYSZENIE DZIECKU - CO I JAK IM MÓWIĆ

Dziecko potrzebuje orientacji w sytuacji, której nie rozumie i na którą nie ma wpływu. Przede wszystkim należy rozmawiać z nim o tym, co dzieje się w rodzinie. Nie istnieje jeden dobry i łatwy sposób na przekazanie dziecku informacji, o tym, co się dzieje w rodzinie, gdy rodzice się rozstają. Rozmowa pozwoli uniknąć sytuacji, gdy dzieci domyślają się, fantazjują na temat zaistniałej sytuacji i napięć w rodzinie.

Rodzice mają nadzieję, że dzieci nie widzą i nie słyszą co dzieje się między nimi, a one widzą i czują znacznie więcej niż się wydaje. Dobrze jest, by nie pozostawały z tym same. Trzeba im koniecznie powiedzieć o zmianie jaka zajdzie w życiu rodziny.

Ważne jest by podjąć rozmowę wtedy, gdy decyzja o rozstaniu już zapadła. Jeżeli jest to etap walki lub szukania sposobów by ten drugi nie odszedł, dzieci mogą być użyte w tych rozgrywkach.

Przygotowując się do rozmowy trzeba wziąć pod uwagę wiek dziecka. Co innego trzeba przekazać 4, 5 – latkowi, co innego dziecku w wieku szkolnym. Młodszym dzieciom trzeba powiedzieć o zmianie, w chwili, gdy one realnie zachodzą, np. gdy jedno z rodziców wyprowadza się.

Ważne jest, by dziecko dostało takie same wyjaśnienia od obydwójga rodziców. Rodzice rzadko w sytuacji rozstania czują się w takim samym stopniu pokrzywdzeni. Zazwyczaj jedno z nich czuje się porzucone, zranione, oszukane, zdradzone, drugiemu zaś przypada rola winnego. Dlatego też trudno o obiektywną ocenę sytuacji i spójne przekazanie dziecku informacji. Dziecko potrzebuje jednak poważnej rozmowy i wyjaśnień od obydwójga rodziców. Wskazane jest, żeby rodzice postarali się o wspólną wersję zanim zaczną rozmawiać z dzieckiem. Łatwiej zmobilizować się do takich ustaleń, gdy dobrze przemyślimy sytuację emocjonalną dziecka i jej konsekwencje dla dalszego życia dziecka. Od rodziców zależy czy dziecko dowie się, że czasami ludzie przestają się kochać i to jest dla nich smutne czy też, że mężczyźni/ kobiety to dranie i nie można na nich liczyć.

Im młodsze dziecko tym mniej szczegółów powinno poznać. Informacja może brzmieć

„Tata i mama postanowili nie mieszkać już razem. Nie zgadzamy się w wielu sprawach i już nie kochamy się tak jak kiedyś. Bardzo staraliśmy się by nam się udało ale stało się inaczej. Nadal jesteś naszą ukochaną córeczką, razem jesteśmy twoimi rodzicami, będziesz mieszkała z mamusią, ale tatuś choć mieszka oddzielnie będzie często spotykał się z tobą”.

Ważne jest podkreślenie, że rozstajemy się ponieważ to my dorośli już się nie kochamy i np. wciąż się kłócimy. Dziecko powinno wiedzieć, że to nie jego wina, żadne jego zachowania i słowa nie miały wpływu na decyzję rodziców.

Gdy chcecie się rozwieść warto wyjaśnić dziecku czym jest rozwód. Czują się one pewniej, gdy dowiedzą się od nas, co oznacza to dramatyczne dla wszystkich słowo. Powiedzcie im (jeśli istnieje taka konieczność) co to jest sąd, kto tam się spotyka, po co i kto podejmuje decyzje. Na koniec warto powiedzieć dziecku, co rozwód oznacza dla niego np. sąd zdecydował, że mieszkasz z mamą, my również tak chcieliśmy, ale oboje, mama i tata są odpowiedzialni za twoje wychowanie, wspólnie podejmujemy ważne dla twojego życia decyzje i oboje mamy prawo do bycia z tobą.

Trzeba bardzo się postarać, by w rozmowie z dzieckiem nie obwiniać się nawzajem. To szczególnie trudne, gdyż na ogół rozstaniu rodziców towarzyszą silne emocje. Trzeba pamiętać, że rozwód to dla dziecka duży wstrząs i trzeba koniecznie chronić je przed dodatkowym cierpieniem. Kłótnie, wrzaski, obwinianie się, wyzywanie, dramatyczne gesty i groźby pod adresem partnera, w których dziecko uczestniczy są dla niego większą traumą niż sama zmiana związana z rozwodem.

Trzeba przygotować się na to, że podczas rozmowy o tym, że rodzice się rozstają dziecko rozplacze się. To nic złego. Ono cierpi, boi się nowej sytuacji i powinno móc to wyrazić. Trzeba je wtedy przytulić i pozwolić mu płakać tak długo, jak tego potrzebuje. Nie jest dobrze wymagać od dziecka by było dzielne. Nie jest dobrze pocieszać dziecko, mówić, że nic się nie stało i wszystko będzie dobrze, bo tak nie jest. Przez pewien czas wszyscy będziecie przeżywali trudne uczucia, zmienne nastroje, możecie czuć się zagubieni. I warto by dziecko wiedziało, że ono także ma prawo tak się czuć. Jeśli dziecko, na wiadomość o rozstaniu rodziców, reaguje płaczem lub złością, to znaczy, że czuje się z nami na tyle bezpiecznie, by móc okazywać swoje prawdziwe uczucia.

Problemy są przejściowe, o ile rodzice towarzyszą dziecku w tym, co ono przeżywa. Dziecko może gorzej się uczyć, może być agresywne, może na nic nie mieć ochoty, chociaż wcześniej poszukiwało nowych doświadczeń. U młodszych dzieci mogą pojawić się też objawy napięcia takie jak jękanie, moczenie nocne, zaburzenia snu, jedzenia lub cofnięcie się do wcześniejszego etapu rozwoju. Cierpliwe towarzyszenie dziecku w jego trudnościach, czasami skorzystanie z pomocy psychologicznej powinno pomóc dziecku odzyskać równowagę emocjonalną.

Trzeba rozmawiać z dziećmi o tym, co myślą i przeżywają nawet wtedy, gdy wygląda jakby ich to zupełnie nie dotyczyło lub już je to nie obchodzi. Do nich podobnie jak do nas wracają wciąż różne pytania, „czy to już na pewno koniec”, „co mógłbym zrobić”, „co z nami będzie”, „jak będą teraz wyglądały wakacje”, „jak często będę widywał tatę, czy mogę sam umawiać się z nim, czy mogę częściej niż zdecydował sąd, czy muszę spędzać z nim cały weekend” itp.

Nie ma nic złego w tym, że dziecko widzi cierpienie i smutek rodziców. To może ich czasami niepokoić, my jednak możemy wyjaśnić im swoje uczucia mówiąc na przykład, że to rozstanie jest dla nas bardzo trudną sytuacją.

Nie jest potrzebne przekazywanie dzieciom wszystkiego ze szczegółami, a nie jest dopuszczalne wykorzystywanie tej sytuacji do opowiedzenia im, jakim okrutnym draniem jest tatuś i co zrobił mamusi. Należy im się informacja co się dzieje, dlatego tata nie będzie mieszkał razem z nim i jak będzie wyglądała ich najbliższa przeszłość.

Nowy partner mamy i taty

Osoba, która odchodzi z domu często wiąże się z nowym partnerem. Bywa też, że wkrótce po rozstaniu mieszka z nowym partnerem. Dobrze jest, by o tym fakcie dziecko zostało poinformowane przez to z rodziców, które jest w takiej sytuacji. Rodzic opuszczony nie potrafi na ogół przekazać tej informacji bez silnych emocji, w sposób neutralny. Jeżeli wiadomość o nowym partnerze dociera do dziecka na wczesnym etapie rozstawania się rodziców to właśnie nowego partnera obwinia się o rozpad rodziny „Gdyby on nie pojawił się...”. Rodzi to wrogość do tej osoby lub nawet nienawiść. A przecież dziecko jakoś musi ułożyć sobie relacje z nowymi partnerami rodziców i dobrze, by mogło zrobić to po swojemu.

Rodzice często domagają się od partnerów, którzy odeszli by ci nie mieszała swoich nowych partnerów do kontaktów z dziećmi. Żądają, by dzieci nie spędzały z nimi czasu, nie uczestniczyły w spotkaniach, a zwłaszcza nie bywały w domu, w którym tamci mieszkają.

Rodzic odchodzący powinien pamiętać, że sami dorośli potrzebują na ogół sporo czasu, by przyjąć do wiadomości i zaakceptować zmiany. Dzieci też tego potrzebują. Nadmiar rewelacji może zachwiać w jeszcze większym stopniu ich poczucie bezpieczeństwa. Dorośli, którzy dążą do jak najszybszego „zalegalizowania” swojego nowego związku na ogół robią to dla siebie i ze względu na partnera od którego odeszli. Chcą by wszyscy, w tym także dzieci zobaczyły, że jego decyzje są poważne i ostateczne. Uczucia dzieci są w tej sytuacji są dla nich drugorzędne.

Jak więc postępować? Trzeba pamiętać o możliwościach adaptacyjnych dziecka. Ono potrzebuje czasu. Pierwszą sprawą jest poinformować dzieci o rozstaniu rodziców, dopiero po pewnym czasie można powiedzieć mu o istnieniu nowego partnera. Zarówno dziecko jak i nowy partner mamy czy taty mogą przeżywać pewne trudności związane z nową sytuacją i potrzebują czasu, by się poznać.

Nadmierne zwleknięcie z poinformowaniem dziecka o zmianach w życiu taty czy mamy też nie przynosi dobrych efektów. Niezrozumiałe dla dziecka zachowania rodzica (tata odbiera tajemnicze telefony, umawia się z kimś) mogą prowadzić do spadku zaufania i bezpośredniości w kontaktach z dzieckiem.

Z kim dziecko ma mieszkać i co z rodzeństwem.

Decyzję o tym z kim będzie mieszkało dziecko powinni podjąć rodzice, nie dziecko. Nic nie dzieje się tu automatycznie. Dobrze jest, by nie rozstrzygały też o tym osoby z zewnątrz (rodzina, sąd). Dziecko od rodziców powinno dowiedzieć się z kim będzie mieszkało i w jaki sposób będzie kontaktowało się z drugim z rodziców. Jeżeli rodzice walczą ze sobą - o miejscu stałego pobytu dziecka i sposobie sprawowania opieki rozstrzyga sąd.

Dziecko ponosi znacznie mniejsze straty, gdy rodzice zgodnie informują go o tym, jak teraz będzie wyglądało jego życie. Gdy wraz z rodzicami żyje w codziennych awanturach, rodzice walczą o nie, a ono jest stale informowane o efektach tej walki jego zdrowie psychiczne jest poważnie zagrożone. Nie jest dobrze również pytać dziecko o jego zdanie w tej sprawie. Jeżeli rodzice nie są w stanie sami podejmować decyzji dotyczących dziecka lub, gdy istnieje podejrzenie, że rodzice lub jedno z nich może krzywdzić dziecko, oceną tej sytuacji zajmie się Rodzinny Ośrodek Konsultacyjno - Diagnostyczny. Dziecko nie powinno być stawiane w sytuacji wyboru jednego z rodziców, gdy z obojgiem łączy go bliska więź. To ponad jego siły. Pewniej i lepiej czuje się, gdy to rodzice zadecydują jak ma być.

Czasami zdarza się, że rozstający się rodzice dzieląc swoje dobra chcą jednocześnie rozdzielić dzieci pomiędzy siebie. Takie posunięcie może być dobre dla rodziców, zmniejsza ich poczucie oddalenia od rodziny lub poczucie winy, pozwala na mniejsze obciążenie dziećmi. Jednakże dla dzieci, które znalazły się w sytuacji chaosu jakim jest rozstanie rodziców więź z rodzeństwem jest elementem zwiększającym ich poczucie bezpieczeństwa. Mając siebie nawzajem mogą dawać sobie wsparcie i nie czuć się tak bardzo samotne. Pozbawianie dziecka codziennej obecności rodzeństwa może być już nie do zniesienia. Dlatego niedobłą praktyką jest dzielenie się dziećmi „sprawiedliwie” pomiędzy rozwodzających się rodziców.

By możliwe było wspólne opiekowanie się dziećmi konieczne jest wypracowanie krok po kroku nowych relacji między rodzicami.

Skończyło się małżeństwo. Nadal jednak i już zawsze tak będzie. Jesteście rodzicami wspólnych dzieci. Warto o tym pamiętać i dążyć do porozumienia w sprawach dotyczących dzieci. Może to się udać, gdy rozmowy o dzieciach nie będą dla was okazją do załatwiania spraw pomiędzy sobą, robienia uszczypliwych uwag, krytykowania tego, co robi to drugie. Dobra współpraca jest w interesie całej waszej rodziny, choć nie jest łatwa. Trzeba wytyczyć jasne granice i oddzielić sprawy między małżonkami od tych dotyczących was jako rodziców wspólnych dzieci.

Rodzice nie muszą postępować wobec dziecka w ten sam sposób, nie muszą w każdej sprawie, stale się konsultować. W pełnych rodzinach też tak się nie dzieje. Mama może być bardziej wymagająca a tata mniej lub

na odwrót. Powinni natomiast dogadać się co do podstawowych kwestii. Im bardziej precyzyjne ustalenia zapadną, zwłaszcza na początku, tym lepiej. Z czasem, gdy wróci zaufanie można rezygnować z tych sztywnych umów na rzecz bardziej elastycznych, zgodnych z potrzebami wszystkich. Sprawy, co do których należy się umówić dotyczą:

- częstotliwości i długości spotkań z rodzicem, który mieszka oddzielnie,
- spraw szkolnych dziecka (trudności w nauce, odrabiania lekcji i pomocy w tym, także wtedy , gdy dziecko przebywa z rodzicem, z którym nie mieszka), korepetycje
- wakacje, ferie kto ile czasu spędza z dzieckiem,
- zajęcia pozalekcyjne i finansowanie ich,
- zobowiązania finansowe związane z utrzymaniem dziecka, ich wysokość, sposób i termin przekazywania środków,
- sytuacje awaryjne (opieka w czasie choroby dziecka lub rodzica, z którym dziecko mieszka, inne)

Nie jest dobrze, by rodzic spotykał się z dzieckiem w domu, z którego odszedł. To może niepotrzebnie podtrzymywać złudzenia, że nic się nie zmieniło. Bywa, że dążą do tego opuszczeni partnerzy licząc, że częsta obecność męża czy żony ściągnie go z powrotem do domu. Temu złudzeniu może też ulec dziecko, co nie jest dla niego dobre. Taka sytuacja czasami jest konieczna, gdy dziecko jest bardzo małe. Ma ono swoje silne przyzwyczajenia, potrzebuje dla poczucia bezpieczeństwa swoich ulubionych przedmiotów, miejsc, łóżeczka i trudne bywa na początku zorganizowanie tego na zewnątrz. Wtedy dobrym rozwiązaniem jest zadbanie o to, by drugiego z rodziców w czasie wizyt nie było w domu. To daje także czas na własne sprawy osobie, która w nowej sytuacji więcej czasu spędza z dzieckiem. Ta sytuacja nie powinna się przedłużać i utrwalać. Dobrze jest traktować ją jako etap przejściowy. Dziecko może chcieć odwiedzać rodzica, z którym nie mieszka w jego nowym domu i dobrze jest umożliwić mu to. Im mniej tajemnic, niewiadomych tym lepiej.

Sytuacja rozstania ze współmałżonkiem może być okazją do rozwijania swoich umiejętności wychowawczych. Warto zapytać siebie; czego moje dziecko potrzebuje ode mnie i co mogę mu zaoferować w sytuacji w jakiej się znaleźliśmy?

TRUDNE SYTUACJE TOWARZYSZĄCE ROZSTANIU I JAK POMAGAĆ DZIECIOM

Rozwodzący się rodzice na ogół są uwikłani w konflikt. Niszczą swoją relację i siebie nawzajem, ranią swoje uczucia. W związku z rozstaniem i zmianą układu sił w rodzinie pojawiają się całkiem nowe, nieznane dotychczas zachowania i postawy każdego z rodziców. Nowa sytuacja może zachęcić osobę dotychczas podporządkowaną do wyjścia z roli ofiary i rozpoczęcia walki o siebie. Osoba żadna władzy może zacząć stosować przemoc fizyczną i emocjonalną. Może też okazać się, że porzucony partner zacznie traktować dziecko jak powiernika, chcieć od niego wsparcia i pomocy. Zranieni rodzice często „za karę” izolują dziecko od drugiego rodzica. Te postawy i zachowania w znacznie większym stopniu niż samo rozstanie rodziców niszczą psychikę dziecka i jego świat.

Gdy rodzice niezależnie od tego co dzieje się w ich relacji zadbają o potrzeby dziecka i okażą zrozumienie dla jego uczuć, potrafi ono przyjąć informacje o zmianie i nauczyć się być blisko z mamą i tatą choć oni już nie są razem.

Rozwodzący się rodzice;

1. **Wciągają dziecko w swój konflikt**, załatwiają za ich pośrednictwem sprawy z partnerem np. „Zapytaj mamę, czy zabierze was na weekend”, komunikują się ze sobą poprzez dziecko.

Próbują dziecko przeciągnąć na swoją stronę, zrobić z niego swojego sojusznika. Stosują wtedy jawne lub ukryte sposoby przekupywania go. Jawne sposoby to obiecywanie nagrody za lojalność, obsypywanie prezentami, organizowanie atrakcji. Ukryte sposoby to np. nie stawianie żadnych wymagań, granic, nie egzekwowanie umów, jeżeli są one dla dziecka niewygodne. Rodzice dbają o to, by w ich relacji z dzieckiem nie pojawiły się żadne negatywne uczucia, ograniczenia, wymagania. Skutkiem takich praktyk jest zmiana zachowań dziecka. Dziecko dowiaduje się, że dorośli są niewiarygodni, nie można im ufać i łatwo nimi kierować. Uczy się ono manipulować uczuciami rodziców, staje się roszczeniowe, zmusza ich do” kupowania” jego miłości. W takich sytuacjach nieuchronne jest pojawienie się problemów wychowawczych widocznych nie tylko w domu ale także w szkole. Może to dotyczyć problemów w kontaktach z rówieśnikami lub nauczycielami.

2. **Używają przemocy.** Sytuacja rozwodu jest zawsze w mniejszy lub większym stopniu związana z przemocą emocjonalną, której dzieci są świadkami lub ofiarami i adresatami. Jest nią szantaż, straszenie, groźenie opuszczeniem, zmuszanie do ustępstw, wrogość wobec dziecka, brak wsparcia i zainteresowania dzieckiem. Dziecko traktowane w ten sposób przeżywa silny lęk i bezsilność. Sytuacja, gdy najbliższe osoby – rodzice, źle traktują siebie nawzajem jest bardzo silnym urazem dla dziecka.

W wyniku doświadczania przemocy dziecko może postrzegać innych jako potencjalne zagrożenie. Następstwem wielokrotnego doświadczania przemocy przy równoczesnym braku wsparcia ze strony innych dorosłych może być przekonanie, że „inni chcą mnie skrzywdzić”.

Poczucie bezsilności, jakie w związku z sytuacją braku wpływu na tą sytuację przeżywa dziecko stanowi poważne zagrożenie dla jego poczucia własnej wartości. Następstwem takiej sytuacji może być przyjęcie przez dziecko roli „ofiary”, osoby, która podporządkowuje się, nie wypowiada własnego zdania, nie przeciwstawia się. Towarzyszy mu przekonanie, że nie ma wpływu na to, co się zdarza.

Inną strategią poradzenia sobie z trudną sytuacją i przykrymi uczuciami może być wejście w rolę sprawcy. Dziecko czuje się bezpiecznie, gdy wszystko kontroluje i o wszystkim decyduje. Towarzyszy mu przekonanie „Muszę pokazać, że jestem silny, bo inaczej zostanę skrzywdzony. Tylko silni są bezpieczni”.

Szantaż emocjonalny jest jedną z form przemocy, która szczególnie często pojawia się w relacji z dzieckiem, gdy rodzice rozstają się. Może mieć on formę werbalną lub niewerbalną. Rodzice mniej lub bardziej świadomie oczekują od dziecka, by opowiedziało się po jego stronie. Mówią mu „Jeśli nie jesteś ze mną jesteś przeciwko mnie”. Niewerbalne sposoby, to odsuwanie dziecka od siebie, bagatelizowanie jego spraw, obrażanie się.

Niektóre dzieci radzą sobie ze sprzecznymi oczekiwaniami rodziców odpowiadając na nie zgodnie z oczekiwaniami każdego z nich, mamie mówią co innego, tacie co innego. Dodatkowo nie chcąc podporządkować się jakiemś poleceniu czy decyzji jednego z rodziców, powołują się na odmienne decyzje drugiego. Uczą się postępowania zgodnego z przekonaniem, że „żeby osiągnąć swój cel muszę manipulować innymi, albo ich oszukiwać”.

Odrzucenie pojawić się może w sytuacji, gdy dziecko próbuje kierować się własnymi potrzebami i oceną sytuacji i nie rezygnuje z bliskości z żadnym z rodziców. Aktywnie dąży do kontaktu, cieszy się obecnością obojga. Jednocześnie jednemu z rodziców, zazwyczaj temu zranionemu odejściem drugiego, trudno bywa oddzielić swoje uczucia i potrzeby od tego co przeżywa i czego potrzebuje dziecko. Gdy dziecko nie zastosuje się do oczekiwań rodzica, ten uważa się za zdradzonego i odsuwa się od dziecka. W przyszłości dziecko może obawiać się bliskich związków i unikać ich, żeby uniknąć bólu i opuszczenia. Może nawet nabrać przekonania, że jest zło i nie warte miłości.

Dziecko nie może długo pozostawać w sytuacji rozdarcia i często zdarza się, że aby zmniejszyć swój ból opowiada się po którejś stronie, co nie znaczy, że nie potrzebuje drugiego rodzica. Jeśli odsunięty chwilowo rodzic zrozumie przyczyny takiego zachowania dziecka i nie zerwie z nim relacji, obydwoje mają szansę przejść przez ten najbardziej bolesny czas i kiedy emocje opadną odbudować swoją relację. Zadaniem rodziców jest nie rezygnowanie z bliskości z dzieckiem i pamiętanie, że w tym trudnym okresie dziecko potrzebuje dużo cierpliwości i uwagi, chociaż czasem zachowuje się jakby nic od nas nie chciało.

Czasami przyczyną rozwodu jest chęć obrony dziecka i siebie przed **krzywdzeniem**. Rodzic krzywdzący to taki, który pozostawia dzieci same sobie, traktuje je jak swoją własność. Odnosi się do dziecka bez szacunku, obraża je, wyśmiewa, wywołuje w nim poczucie winy, znieważa je fizycznie, seksualnie, słownie, szantażuje, straszy. Do tej listy można dodać jeszcze inne negatywne zachowania dorosłych, które w sposób stały i dominujący wywierają wpływ na życie dziecka.

Krzywdzenie jest ścigane przez prawo, a krzywdzący po rozpoznaniu problemu pozostają pod nadzorem kuratorów i jeśli to nie zmienia ich zachowań są odseparowywani od dzieci. By tak się stało, współmałżonek, który chce stanąć w obronie dziecka podejmuje decyzję o rozwodzie. Taka decyzja w wielu przypadkach rozpoczyna długi i trudny psychicznie proces uwalniania się od związku. Wiąże się to często z oskarżeniami, koniecznością wielokrotnego powracania do traumatycznych wydarzeń w kolejnych sprawach sądowych, często utratą lub uszczerbkiem na zdrowiu fizycznym i psychicznym swoim i dzieci.

Proces dochodzenia do celu jakim jest umożliwienie dzieciom życia i rozwoju w bezpiecznych warunkach jest często długi i żmudny.

Dlatego zanim zaczniesz działać, dobrze się do tego przygotuj i przygotuj plan tego, co jest do zrobienia. Korzystaj ze wsparcia życzliwych ci osób i takich, które mają to już za sobą i mogą zrozumieć co przeżywasz, podzielić się doświadczeniem a także z pomocy kompetentnych profesjonalistów.

3. Zdarza się, że w sytuacji rozpadu związku jedno z rodziców **izoluje dziecko** od drugiego rodzica. Postępują tak czasami osoby, które czują się bardzo skrzywdzone. Pozbawiając partnera kontaktu z dzieckiem karzą go za to co zrobił. Podobną strategię przyjmują często osoby ze skłonnościami do przemocy. Stawiając na swoim chcą zmanifestować swoją siłę i przewagę. Jeżeli nie są z dziećmi, egzekwują realizację swoich praw czy postanowień sądu w sposób mechaniczny, nie licząc się często z potrzebami dziecka. Często postępują tak rodzice, którzy wcześniej nie zajmowali się dzieckiem, mają mało doświadczeń związanych z opieką nad dzieckiem i nie potrafią ocenić ich potrzeb i rozmawiać z dzieckiem. Dziecko może czuć się zagrożone w kontakcie z tym rodzicem, może być mu posłuszne z obawy przed jego reakcją.

Osoba wybierając rozwiązania siłowe, wykorzystuje swoją przewagę. Może być nią fakt, że mieszka z dzieckiem i dysponuje jego czasem, może być w znacznie lepszej sytuacji finansowej i oferować dziecku różnego typu drogie atrakcje (wakacje za granicą, drogie prezenty, lepszą szkołę). W skrajnych sytuacjach może też porywać dziecko, przetrzymywać je siłą i zastraszać partnera, by ten przyjął jego warunki. Tak zachowywać się może zarówno partner, który dotychczas się podporządkowywał, był w roli ofiary i po rozstaniu postanowił uwolnić się od tyrana, jak i zraniony i odrzucony „władca”, który pozbawiony zostaje swojej pozycji. Zabiera dziecko by dowieść swojej przewagi.

Takie sytuacje są bardzo niszczące dla dziecka, a jeżeli trwają długo pozostawiają w jego psychice trwałe ślady. Izolacja dziecka jest również ogromną traumą dla rodzica, któremu uniemożliwiono kontakt z dzieckiem. Konieczne jest w takich sytuacjach korzystanie z rozwiązań prawnych. Problemem jest jednak to, że procedury trwają długo, a czas działa na niekorzyść dziecka. Bywa też, że mimo ustaleń jakie zapadają w sądzie sytuacja nie zmienia się i zarówno dziecko jak i drugi rodzic w dalszym ciągu nie mają realnej możliwości kontaktu ze sobą.

Co można zrobić;

- Nie pozostawać w izolacji, zwrócić się po pomoc psychologiczną i prawną. Zwłaszcza jeżeli byłeś/leś ofiarą przemocy musisz wzmocnić swoje poczucie siły, wpływu i wiary w to, że możliwa jest zmiana, tak, żeby być skutecznym w działaniu i nie przestraszyć się nacisku, szantażu, gróźb czy przypominania, że nie jesteś wiele wart/ta jako rodzic.
- Nie rezygnować z prób kontaktu z dzieckiem.
- Nie obrażać się na dziecko, jeśli zachowuje się jakby nie chciało kontaktu. Należy pamiętać, że reakcja na przemoc jest często uległość. Dziecko może obawiać się przeciwstawić. Wyrażanie chęci kontaktu z rodzicem odizolowanym może spowodować, że będzie gorzej traktowane przez zatrzymującego go rodzica.
- Próbować kontaktować się ze współmałżonkiem korzystając z pomocy innych osób, instytucji, organizacji po to, by ustalać zasady kontaktu i sprawowania opieki nad dzieckiem.
- Jeżeli współmałżonek nie zmienia swoich zachowań, przechodzić przy próbach negocjacji od łagodniejszych sposobów nacisku do ostrzejszych. Np. w sytuacji utrudniania kontaktów z dzieckiem wystąpić o ustalenie warunków tego kontaktu do sądu.

Jeżeli dziecko niechętnie kontaktuje się z tobą, nie chce zostawać na noc, bywa stale rozdrażnione, niezadowolone, obraża cię (taka sytuacja może mieć miejsce, kiedy minęło dość dużo czasu od rozstania i dziecko dostaje dużo negatywnych informacji o tym rodzicu, który pozostaje oddalony), powinieneś być cierpliwy i uważny, nie odrzucać go i nie obrażać się. Ważne jest jednak, żeby jednocześnie stawiać dziecku wyraźne granice, nie zgadzając się na złe traktowanie, agresywne zachowania. Można powiedzieć np. „dotyka mnie to co mówisz, nie zgadzam się, żebyś w ten sposób się odzywał, w żadnej sytuacji jednak nie zrezygnuję z kontaktu z tobą, bo kocham cię i zależy mi na tym, żeby być przy tobie”.

4. Osamotnieni rozstaniem rodzice często traktują dziecko jak powiernika. Gdy zabraknie partnera, a matka czy ojciec czuje się rozbity, osamotniony lub zły może chcieć jemu właśnie opowiadać o tym, co czuje i co myśli o swojej sytuacji, partnerze który odszedł, o swoim życiu i niepewnej przyszłości.

Dzieci nie mając wyjścia często wchodzą w tą rolę. Mają nadzieję, że w ten sposób pomagają mamie lub tacie. Biorą na siebie zadanie ponad siły. Postępując w opisany sposób rodzic zmusza je do myślenia w taki sposób jak on. Dziecko przeżywa rozdarcie pomiędzy tym czego oczekuje rodzic, a tym co samo czuje i myśli. Przeżywa poczucie winy. Bo albo „zdradził” tego, którego miał chronić, albo wyparł się drugiego. Z czasem te uczucia wpływają na jego obraz siebie – będzie myślał o sobie, że jest zły lub mało wartościowy.

Dobrze jest poszukać w swoim otoczeniu osób, z którymi można na bieżąco dzielić się przeżyciami i obawami lub zwrócić się do profesjonalisty. Dziecku mów tylko to, co konieczne, żeby rozumiało, co się dzieje. Nie powinno czuć się odpowiedzialne za poprawę sytuacji, czy nastrojów swoich rodziców.

5. Rozłąka z dzieckiem jest dla większości rodziców bardzo bolesna. By tego nie przeżywać **wycofują się całkiem z kontaktu z dzieckiem.** Bywa, że wspólnie spędzany czas jest trudny, uczucia, które dziecko wyraża wzbudzają poczucie winy. Chęć ochrony się przed bólem może nieświadomie wpływać na ograniczanie kontaktu z dzieckiem.

Często to z rodziców, które nie mieszka z dzieckiem nie docenia potrzeby stałego kontaktu, odbudowania nadwątlonej rozstaniem więzi. Z upływem czasu matka lub ojciec nie wiedzą, kim są nowi koledzy ich dzieci i dlaczego wycieczka szkolna nie była udana. Kontakt staje się coraz mniej osobisty.

Relacje obojga rodziców z dzieckiem zależą w dużym stopniu od tego, jakie są stosunki rodziców po rozstaniu. Jeżeli dominuje w nich napięcie, a uczucia są wrogie, to bywa, że osoba, która odchodzi ma utrudniony kontakt z dzieckiem. Po pierwsze dlatego, że przestała uczestniczyć fizycznie w codziennym życiu dziecka, po drugie z powodu różnego typu uczuć, takich jak ból, świadomość straty, rozczarowanie. Życie osoby, która odeszła od

rodziny bardzo się zmienia. Wraz z utratą bliskości z dotychczasowym partnerem często przerywa się bliski kontakt z dzieckiem. Może też być tak, że osoba, która odchodzi przenosi niechęć do partnera na dziecko. Rodzice często nie uświadamiają sobie tego. Mogą czuć się winni, przeżywać stałe napięcie i niepokój związane z ich decyzją o rozstaniu, obawiać się konsekwencji i wpływu tej decyzji na dalsze życie dziecka. Może też chcieć zamknąć jakiś rozdział w swoim życiu i przy okazji oddać się od dziecka.

Na pewno konieczne jest włożenie wysiłku w zbudowanie od nowa relacji z dzieckiem. Ta relacja będzie inna. Trudno jest uczestniczyć w tym, czym dziecko żyje na co dzień, gdy z nim nie mieszkamy, wiedzieć, o co się pokłóciło z przyjaciółką, co go cieszy. Widzieliśmy się z dzieckiem tydzień temu, a od tamtej pory dużo się wydarzyło. Dzieci żyją chwilą. Tego, co było ważne wczoraj, dziś już mogą nie pamiętać.

Dzieci zdają sobie sprawę, że wiemy o nich coraz mniej i to może je zniechęcać do bliskiego kontaktu. Potrzeba dużo samozaparcia, by nie zrezygnować, nie unikać spotkań, choć w pierwszym okresie mogą być głównie źródłem cierpień i dużo samoświadomości, by niechęć do konfrontowania się z własnymi emocjami nie zdominowała potrzeby bycia z dzieckiem.

Najczęściej kontakty z dzieckiem oznaczają konieczność widywania się z byłym partnerem, dogadywania się w atmosferze wrogości, niechęci lub chęci odwetu. Dziecko jest świadkiem lub „przekaznikiem” tego, co przeżywa każde z rodziców. Bywa, że odchodzący rodzic chce to przerwać. „Może lepiej ich zostawić samych sobie” myśli zniechęcony trudnościami dotykającymi jego samego lub dzieci.

Bywa, że partner, który został opuszczony, traktuje sprawy związane z dzieckiem jako okazje do dalszych kontaktów. Ma nadzieję na bliskość, myśli „Wychowuję jej/jego dziecko. Może zaopiekuje się nami”. Jeśli zaś zależy nam, by ta relacja się zakończyła, konieczność kontaktów utrudnia ten proces.

Jeżeli jesteś rodzicem, który nie mieszka z dzieckiem;

1. Staraj się oddzielić swoje problemy i trudne uczucia związane z rozłąką z dzieckiem od racjonalnej oceny jego potrzeb i twoich zwykłych obowiązków jako rodzica.
2. Korzystaj ze swoich przywilejów i nie ograniczaj kontaktu z dzieckiem. Gdy to zaniedbujesz dziecko i ty ponosisz straty.
3. Rozmawiaj z innymi życzliwymi ci osobami o swoich trudnościach. Pytaj o radę tych, którym ufasz. Może być tak, że twoje wzburzone uczucia zaciemniają ci obraz sytuacji.
4. Dobrze jest włączyć się w spotkania grupy wsparcia dla rodziców rozwiedzionych. Tam masz okazję poznać problemy osób, które są w podobnej do ciebie sytuacji, ich decyzje, uczucia. Oni także mogą pomóc ci przejść przez okres zwątpienia, poczucia bezradności i zrozumieć potrzeby matek lub ojców wychowujących dzieci po rozstaniu z partnerem.

Jeżeli nie chcesz dawać dziecku obietnic bez pokrycia pomyśl o tym:

- jak często możesz widywać się z dzieckiem (tak, żeby nie odwoływać spotkań w ostatniej chwili);
- ile czasu chcesz/możesz z nim spędzać;
- co możecie robić razem, co cieszy was wspólnie, na co możecie sobie pozwolić. Pamiętaj, że dziecko chce zapewne uczestniczyć w twoim normalnym życiu. Dobrze, żeby wasz wspólny czas nie był wyłącznie pasmem coraz to nowych atrakcji;
- jak będą wyglądały soboty, niedziele, święta i które z tych dni dziecko spędzi u ciebie;
- co z wakacjami, co będziecie robili, gdy będziecie razem?;
- powiedz o swoich planach dziecku. Zapytaj, na co ono ma ochotę. Zweryfikuj swoje plany. A potem trzymaj się tego.

Nie rezygnuj z kontaktu z dzieckiem, nawet jeżeli ten kontakt jest trudny, a twoje dziecko pokazuje ci, jak bardzo jest na ciebie złe. Nie usprawiedliwiaj się, przyjmij wszystko to, co do ciebie mówi i co robi, rozumiejąc, że słowa przez nie wypowiedane są wyrazem jego uczuć, a nie opisem faktów.

Twoje dziecko przeżyło bardzo ciężkie chwile, czuje się niepewnie. To, jak się zachowasz po rozwodzie ma dla niego ogromne znaczenia. Od tego jak zadbasz o wzajemne relacje, zależy czy poczuje się kochane, akceptowane czy opuszczone i niechciane. Ważne jest dotrzymanie umów.

CZEGO POTRZEBUJĄ DOROŚLI

Istnieje kilka zasad, które mogą pomóc rodzicom przetrwać ten trudny czas;

- ◆ Masz prawo do wszystkich uczuć, które przeżywasz. To zrozumiałe, że jesteś wściekły, rozżalony, oszukany, rozczarowany. Masz prawo wyrażać te uczucia. Ale to są sprawy dorosłych. Musisz znaleźć osoby, grupy, specjalistów lub inny sposób na zajęcie się tymi emocjami. One nie mogą kierować twoim życiem, jeżeli chcesz uratować przyszłość swoją i swoich dzieci.

- ◆ Konieczne jest komunikowanie się z partnerem w sprawie dzieci. Tuż po rozstaniu, gdy rany są świeże, rozmawiaj tylko o dzieciach i sprawach z nimi związanych. Jeżeli bezpośredni kontakt jest zbyt bolesny, kontaktujcie się za pomocą maili, sms - ów. Sprawy rozpadu związku musisz zostawić na oddzielną rozmowę.
- ◆ Spotykajcie się tylko wtedy, gdy macie na to siłę. Dobrze jest zabezpieczyć sobie możliwość odreagowania po spotkaniu, wyrzucenia z siebie wszystkich myśli i uczuć, które pojawiły się w związku z tym spotkaniem.
- ◆ Pozwól, by inni pomogli ci w czasie, gdy próbujesz ułożyć sobie życie od nowa. Nie oczekuj wsparcia od byłego partnera. Zdrowiej jest dla was obojga nie liczyć na pomoc od siebie nawzajem. Dzielcie się zadaniami. Jeżeli rozmowa jest za trudna, przez pewien czas możecie się nie spotykać. Można pisać listy, maile, można rozmawiać przez telefon, można prosić o pomoc w rozmowie osobę, której oboje ufacie. To pozwala kontrolować emocje i uniknąć pogarszania i tak trudnych relacji.
- ◆ Warto pamiętać, że po jakimś czasie emocje opadną, wasze życie zacznie wracać do równowagi a wtedy kontakty w sprawie dziecka staną się łatwiejsze.

DZIECKO W POSTĘPOWANIU ROZWODOWYM

- Dobro wspólnych dzieci małżonków jest jedną z trzech negatywnych przesłanek do orzeczenia rozwodu. Oznacza to, że kodeks zakazuje orzeczenia rozwodu jeżeli wskutek niego miałyby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci (art. 56 par 2 k.r.o.). Istnieje także pojęcie zagrożonego dobra dzieci pełnoletnich jeśli są niesprawne czy w inny sposób nie zdolne do samodzielnego funkcjonowania. Przez małoletnie dzieci kodeks rozumie zarówno dzieci pochodzące od obojga małżonków, jak i przysposobione przez oboje małżonków oraz dzieci pochodzące od jednego z małżonków przysposobione przez drugiego i dzieci pozamałżeńskie, których pochodzenie zostało ustalone w sposób przewidziany przepisami prawa.
- W kontekście powyższych, negatywnych przesłanek rozwodowych, Sąd orzekający rozwód powinien każdorazowo wnikliwie zbadać problem dobra dziecka i wyjaśnić go za pomocą odpowiednich dowodów. Z reguły ustawodawca stoi na stanowisku, że rozwód małżeństwa dotkniętego trwałym i zupełnym rozkładem pożycia nie wpływa ujemnie na dobro dziecka. Zła atmosfera domowa w takiej sytuacji jest dla psychiki dziecka i kształtowania się jego postaw bardziej szkodliwa niż orzeczenie rozwodu. Oceniając kwestię czy dobro wspólnych dzieci nie sprzeciwia się rozwodowi, należy rozważyć przede wszystkim czy rozwód nie spowoduje osłabienia więzi z dziećmi tego z rodziców, z którym dziecko nie mieszka.
- Ochrona dobra dziecka w prawie rozwodowym polega na konieczności ustalenia za pomocą możliwych środków dowodowych wszystkich okoliczności sprawy, charakteryzujących sytuację dziecka oraz na przewidywaniu sytuacji dziecka po ewentualnym orzeczeniu rozwodu w porównaniu z aktualną sytuacją. Na podstawie tych ustaleń Sąd podejmuje najbardziej korzystną dla dziecka decyzję.
- W postępowaniu rozwodowym Sąd rozstrzyga z **urzędu** kwestię orzeczenia o winie za rozkład pożycia oraz sprawę władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi. Podejmuje też decyzje o wysokości, w jakiej każdy z małżonków jest obowiązany do ponoszenia kosztów utrzymania i wychowaniu dzieci.
- **Na żądanie jednego** z małżonków Sąd może orzec miejsce pobytu małoletnich dzieci przy jednym z małżonków i ustalić tryb i formę kontaktów drugiego małżonka ze wspólnymi dziećmi.
- Rozkład pożycia małżonków czy wina jednego z nich nie ma bezpośrednio wpływu na **władzę rodzicielską** tego małżonka wobec małoletnich dzieci. Jednak przy orzekaniu wina za rozkład pożycia Sąd winien wnikliwie zbadać czy małżonek winny rozkładu pożycia stwarza dostateczne gwarancje prawidłowego sprawowania władzy rodzicielskiej.
- Rozstrzygając o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi rozwodzących się małżonków Sąd może:
 1. powierzyć jej wykonywanie obojgu małżonkom;
 2. powierzyć jej wykonywanie jednemu z rodziców, ograniczając władzę rodzicielską drugiego do określonych obowiązków i uprawnień w stosunku do dziecka lub poddając jej wykonywanie nadzorowi kuratora sądowego;
 3. pozbawić władzy rodzicielskiej jednego lub oboje rodziców;
 4. zawiesić władzę rodzicielską w stosunku do jednego lub obojga rodziców;

- Powierając wykonywanie władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom Sąd winien ocenić całokształt okoliczności związanych ze stosunkiem rodziców do dzieci i troską o ich dobro. Z tej oceny powinien płynąć wniosek, że rodzice mimo rozvodu stwarzają gwarancję harmonijnego współdziałania w wychowaniu i opiece nad dzieckiem bez poważniejszych przeszkód i konfliktów.
- Powierając wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców Sąd powinien ocenić więzi uczuciowe łączące dziecko z każdym z rodziców, odczucia dziecka i poziom przywiązanie dziecka do każdego z rodziców.
- W przypadku ograniczenia władzy rodzicielskiej Sąd winien w wyroku rozwodowym określić wyraźnie sposób ograniczenia tej władzy oraz podać konkretnie, jakie uprawnienia i obowiązki przysługują rodzicowi, którego władza została ograniczona. Treść obowiązków i uprawnień określonych przez Sąd może dotyczyć spraw związanych z edukacją, leczeniem, wypoczynkiem, miejscem pobytu dziecka oraz określeniem jego kontaktów z rodzicem, z którym nie przebywa na stałe.
- Jeżeli Sąd na podstawie zebranego materiału dowodowego ustali, że rodzic bądź rodzice nie mogą sprawować przysługującej im władzy rodzicielskiej z powodu trwałej przeszkody lub z powodu rażących zaniedbań względem dziecka lub że nadużywają władzy rodzicielskiej, orzeknie o pozbawieniu jej jednego lub obojga rodziców lub o jej zawieszeniu.
- Wszystkie przedstawione wyżej orzeczenia dotyczące sytuacji dziecka zapadają po przeprowadzeniu postępowania dowodowego. Często stosowanym przez Sąd dowodem jest opinia Rodzinnego Ośrodka Diagnostyczno – Konsultacyjnego. Jest to placówka w resorcie sprawiedliwości skupiająca biegłych psychologów, pedagogów i psychiatrów. Przeprowadzają oni badania na zlecenie Sądu najczęściej dotyczące więzi pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny rozwodzącej się i odpowiadają na pytania i zagadnienia zadane przez Sąd.
- Jeśli wymaga tego dobro dzieci Sąd opiekuńczy może zmienić zawarte w wyroku rozwodowym rozstrzygnięcia dotyczące władzy rodzicielskiej i sposobu jej wykonywania.
- Sąd rozwodowy z urzędu winien rozstrzygnąć, kto i w jaki sposób ponosi koszty utrzymania małoletnich dzieci. Prawo stanowi, że każdy z rodziców ma obowiązek przyczynia się do zaspokajania potrzeb nie mogącego utrzymać się samodzielnie dziecka w stopniu, jaki odpowiada możliwościom zarobkowym i majątkowym danego rodzica. Obowiązek ten jest całkowicie niezależny od sprawowania bądź nie sprawowania władzy rodzicielskiej. Nie ma tu także wpływu orzeczenie o winie dotyczącej rozkładu pożycia małżeńskiego. Sąd musi rozstrzygnąć w wyroku o alimentacji dziecka choćby jeden z małżonków dobrowolniełożył na jego utrzymanie. Jeśli małżonkowie mają więcej niż jedno dziecko Sąd rozstrzyga o obowiązku alimentacyjnym wobec każdego z nich indywidualnie. Sąd nie może przyjąć od małżonka wykonującego władzę rodzicielską oświadczenia o zrzeczeniu się alimentów na rzecz dziecka od drugiego małżonka, alimenty bowiem Sąd zasądza na rzecz dziecka, a nie małżonka i dobro dziecka jest tu celem nadrzędnym.
- Na wniosek jednego z małżonków Sąd winien orzec o częstotliwości i formie kontaktów małżonka nie sprawującego władzy rodzicielskiej ze wspólnymi dziećmi. Warto wspomnieć, że ograniczenie, pozbawienie lub zawieszenie władzy rodzicielskiej nad dzieckiem nie jest równoznaczne z zakazem kontaktów rodzica wobec którego je orzeczono z dzieckiem.