

DZIECKO PRZECHODZI PRZEZ ROZWÓD - ROZMOWA Z PSYCHOLOGIEM

Z psychologiem Magdaleną Godlewską rozmawia Renata Mazurowska



- Kłamka zapadła, rodzice podjęli decyzję o rozwodzie. Bolesną, ale przemyślaną. Jak mogą wspólnie przeprowadzić swoje dziecko przez rozwód?

- Najczęściej rodzice pytają czy powiedzieć dziecku prawdę. Dzieci nie powinny być wciągane w problemy rozwodzących się rodziców. Prawidłowy rozwój emocjonalny wymaga bariery międzypokoleniowej. Jednocześnie jednak okłamywanie go nie służy dojrzałemu rodzicielstwu. Należy więc wyważyć, jakie informacje mogą zostać udzielone dziecku, pamiętając, że potrzebuje ono obojga rodziców (tu mam na myśli pozytywne myślenie o obojgu, pozostawanie z nimi w relacji). Nie przelewajmy swojej rozpaczy na dziecko, nie tłumaczmy „tata nie chce być z nami, już nas nie kocha”, „twojej matce nie zależało na mnie i na tobie, jedynie na sukcesie w pracy”. Powiedzmy raczej: „zbyt wiele nas dzieli, by móc razem mieszkać”, „czasami tak się zdarza, że mamusia i tatuś mieszkają oddzielnie”.

- Poczucie bezpieczeństwa jest zachwiane.

- Dziecko powinno czuć stabilność sytuacji nawet jeśli rodzice czują się niepewnie, a ich relacja jest chwiejna. Daje to mu poczucie bezpieczeństwa. Trzeba wytworzyć w nim - bez względu na jego wiek - poczucie, że jest najważniejsze dla swoich rodziców i ma nieograniczoną możliwość kontaktowania się z nimi. Dla dziecka ważne jest przekonanie o rozłączności problemów małżeńskich od spraw rodzicielskich, a także przedstawianie mu pozytywnego obrazu rodzica. Pamiętajmy, że zdrowemu rozwojowi dziecka służy poczucie „gruntu pod nogami” czyli przewidywalność sytuacji. Służy temu również możliwość zachowania dobrego obrazu obojga rodziców. Nie stawiajmy więc go w sytuacji arbitra rozstrzygającego spory, ani mediatora mającego doprowadzić do zgody. Nie czynimy go posłańcem, który biega z wiadomościami między dwojgiem rodziców, powiernika, sędziego ani sojusznika. Nie każmy mu opowiadać się po którejś ze stron.

- Dzieci, w zależności od wieku, stopnia świadomości, różnie reagują i przeżywają rozstanie rodziców. Jak to przebiega u małych dzieci?

- Te najmłodsze, do trzeciego roku życia, wiąże bardzo silna relacja z matką. Samopoczucie malucha w dużej mierze zależy od samopoczucia mamy. Jej zachowanie w tym trudnym czasie, czyli jej reakcje emocjonalne i postawa wobec otoczenia są dla wyznacznikiem jego samopoczucia. Dzieci mogą reagować w tym okresie uciekaniem do wcześniejszych okresów rozwojowych, np. do karmienia butelką i używania smoczka, obniżenia poziomu aktywności ruchowej, powrotem do wcześniejszych form językowych, trudnościami w „treningu czystości” (korzystanie z nocnika, toalety), potrzebą ciągłego kontaktu z opiekunem i reagowanie płaczem na jego nieobecność. W tym okresie ważne jest stworzenie spokojnej atmosfery, przewidywalności zdarzeń, zapewnianie dziecka, że drugi z rodziców przyjdzie i odwiedzi je.

- Jak reagują dzieci w wieku przedszkolnym?

- Dzieciom w wieku od trzech do pięciu lat rozwój podważa przekonanie o świecie jako miejscu bezpiecznym. Pierwszą reakcją może być lęk o to „kto się będzie mną opiekował”, lęk o utratę opiekuna, z którym dziecko zostało („skoro jeden z rodziców mnie opuścił, to drugi też może”). W tym okresie dzieci mogą w różny sposób manifestować swoje przeżycia emocjonalne. Rodzice mogą obserwować trudności w zasypianiu, zaburzenia łaknienia, uzależnienie się od jednego z rodziców, labilność emocjonalną, ataki złości i agresji (uderzanie, pchanie, kopanie, kładzenie się na podłogę, przezywanie, wrzaski, krytykowanie), nerwowe nawyki, takie, jak kręcenie włosów, szarpanie i skręcanie ubrania, pochrząkiwanie, ssanie palca, obgryzanie paznokci.

- Jak reagować?

- Ważne jest przytulnie i pocieszanie dziecka. Niewskazane są jakiegokolwiek większe zmiany, ważna jest punktualność, następstwo zdarzeń, dotrzymywanie danego słowa, stabilne i przewidywalne warunki. Wszystko to ma służyć odbudowaniu u dziecka poczucia bezpieczeństwa i równowagi emocjonalnej.

- Dzieci w wieku szkolnym są już bardziej świadome tego, co się w domu dzieje...

- W młodszym okresie szkolnym (do dziewięciu lat) rozwód rodziców burzy relacje na płaszczyźnie dziecko-rodzic-świat otaczający. Wzrastająca niezależność od rodziców sprawia, iż bardzo ważna staje się grupa rówieśnicza, w której znajduje się dziecko. Dużo obaw u niego wiąże się z oceną wpływu rozwodu na status, jakim cieszy się wśród rówieśników. Jeżeli ocena ta wypadnie negatywnie, może to doprowadzić do wycofania się ze świata zewnętrznego, spowodować poczucie odrzucenia i samotności, negatywne myślenie o sobie. Lęk w tym okresie dotyczy obawy, że po powrocie do domu nikogo nie zastanie. Jeśli rodzic się spóźnia – dziecko boi się, że nigdy się nie pojawi. Martwi się o to, co się dzieje z drugim rodzicem. W tym wieku dzieci mają również dużą zdolność do zaprzeczania temu, czego są świadkami, wyłączają w tej sytuacji prawdziwą rzeczywistość, gdyż nie jest ona dla nich do zniesienia, zaczynają widzieć i słyszeć to, co chcą.

- Jak możemy pomóc, wesprzeć?

- W tym okresie najważniejsze jest zaplanowanie regularnych kontaktów z drugim rodzicem. Bycie uważnym na kontakty dziecka z rówieśnikami, wspieranie w sytuacji niepowodzeń, poważne traktowanie dotychczasowych zwyczajów i zajęć dziecka.

Jeśli rozwód przypada na późniejszy okres (9-12 lat) należy pamiętać, że zwiększona świadomość siebie i świata zmniejsza zdolność zaprzeczania istniejącej sytuacji. Dziecko wie, że rodzina jest rozbita, chce zajmować centralne miejsce, dlatego głównym uczuciem towarzyszącym w sytuacji rozwodu jest gniew, wymówki, manipulacja rodzicami. Może ono zacząć uciekać w świat marzeń, pojawiają się też reakcje emocjonalne takie jak smutek, wrażliwość, płaczliwość.

- Co rodzice mogą zrobić w tej sytuacji?

- Ważne jest włączenie dziecka w konflikt. Potrzebuje ono pozytywnego obrazu obojga rodziców i poczucia stabilności. Ważne są też rzetelne informacje, które się dziecku należą. Aby to zagwarantować, należy zrozumieć i przyjąć odpowiedzialność za wydarzenia jakie są udziałem rodziny. Trzeba ustalić granice i dać poczucie, że nad wszystkim panują dorośli. Rodzice muszą być uważni na kontakty z rówieśnikami, ich ilość i jakość, zachowania agresywne, wyniki w szkole. Powinni współpracować

- Najtrudniej jest chyba w sytuacji, gdy rozwód przypada na okres dojrzewania dzieci?

- Rozwód rodziców sprzyja wtedy ekstremalnym zachowaniom, które mają przynieść ulgę w cierpieniu nastolatka (seks bez zabezpieczenia, prostytutka, eksperymenty z narkotykami, papierosy, alkohol, przestępczość, późne powroty do domu, ucieczki). Nastolatki często utożsamiają zaburzenie dotychczasowej struktury rodziny ze zniesieniem zasad i ograniczeń stosowanych wobec niego.

- Możemy jakoś pomóc?

- W tym okresie, podobnie jak wcześniej, najważniejsze jest ustalanie jasnych zasad i standardów zachowań. Rodzice powinni dawać dziecku poczucie, że może pytać o wszystko i dostanie uczciwą odpowiedź. Rozmawiać, szukać okazji do rozmowy, organizować wspólny czas.

- Trudno jest nie wciągać dziecka w konflikt rodziców, jak tego uniknąć?

- Prawda wypowiedzana przez osoby dorosłe może w różny sposób zostać zinterpretowana przez dzieci. Jeśli powiemy, że tatuś nie będzie z nim mieszkał, bo rodzice się pokłócili, albo co gorsza, usłyszy: „tatuś już nas nie kocha”, zrozumie to we właściwy dziecku sposób, czyli poczuje się winne, że pewnie było niegrzeczne, że za mało kochało tatusia. Widząc bezradną mamę poczuje się odpowiedzialne za chronienie jej. Dobrze jest więc zadbać o dobre relacje zarówno między rodzicami, którzy mimo rozwodu nadal dzielą odpowiedzialność za wychowanie dziecka, jak i o relacje obojga rodziców.

- Można tak ułożyć relacje po rozwodzie, by przeważał szacunek i współpraca?

- Po rozwodzie ważna jest komunikacja między rodzicami, wspólne ustalanie zasad sprawowania opieki nad dzieckiem, dotrzymanie przyjętych umów i zobowiązań. Pamiętajmy, by w relacjach z naszym partnerem nie kierować się złością i urazami, ale mieć na uwadze dobro dziecka.

- Czy takie trudne przejścia w dzieciństwie uodporniają dziecko na późniejsze problemy, czy mogą coś budującego wnieść dla nich na przyszłość? Czy rozwód rodziców musi zaburzyć w przyszłości bliskie relacje z innymi?

- Rozwód rodziców przeżywany w dzieciństwie nie jest jedynym czynnikiem determinującym jakieś konkretne zaburzenia w życiu dorosłym. Sama sytuacja rozwodowa nie jest tak toksyczna, jak to, co dorośli z nią robią. Moim zdaniem można rozstać się bez większych negatywnych skutków dla dziecka, pod warunkiem, że są przestrzegane powyższe zasady: stworzenie poczucia bezpieczeństwa, tzw. „gruntu pod nogami”, nieobarczanie dziecka odpowiedzialnością, zachowanie pozytywnego obrazu obojga rodziców. Wtedy dorośli, którzy w dzieciństwie przeżyli rozstanie rodziców, mają takie same szanse na dobre relacje z innymi, jak dziecko z pełnej rodziny.

Rozmawiała Renata Mazurowska

Magdalena Godlewska - psycholog, terapeuta rodzinny, mediator. Pracuje w Ursynowskim Centrum Wspierania Rozwoju Dziecka i Rodziny PoraDnia gdzie zajmuje się kompleksową pomocą psychologiczną.

<http://www.swiat-zdrowia.pl/arttykul/dziecko-przechodzi-przez-rozwod-rozmowa-z-psychologiem>