

Gwałtownej zmianie ulega struktura całej rodziny. Naruszone zostaje podstawowe poczucie bezpieczeństwa dziecka.

- Dziecko bywa świadkiem burzliwych konfliktów między rodzicami, czasem przemocy.
- Doświadcza opuszczenia przez jednego z rodziców, który się wyprowadza.
- Odczuwa dużo lęku, często nie do końca rozumie, co się dzieje, na czym tak dokładnie polega rozwód, trudno mu sobie wyobrazić swoje przyszłe życie.
- Dodatkowo pozostaje zazwyczaj pod opieką rodzica, który też przeżywa wiele skrajnych emocji i często sam potrzebuje wsparcia.
- W takiej sytuacji pomoc dziecku wymaga od rodziców szczególnie dużo samozaparcia.

Skutki rozwodu a wiek dziecka. Sposób, w jaki dziecko przeżywa rozwód rodziców, w znacznym stopniu zależy od tego, w jakim znajduje się ono wieku:

- niemowlę – prawdopodobnie zaobserwujemy tu najmniej bezpośrednich objawów rozwodu, zwłaszcza jeśli przy dziecku będzie ten sam opiekun, jeśli uda się zachować niezmienny rytm codziennego życia. Ale równocześnie warto pamiętać, że niemowlę to istota niezwykle ściśle i mocno związana z matką i doskonale odbierająca wszystkie jej stany emocjonalne. Dlatego może się zdarzyć, że u dziecka pojawią się zaburzenia zachowania, których przyczyną nie będzie wprost odejście ojca, lecz np. spowodowana tym faktem depresja matki.
- małe dziecko (do 4-go roku życia) – reaguje na rozwód regresją: zaczyna wymagać karmienia, choć samo już umie jeść, znowu siusia w majtki, staje się płaczliwe, rezygnuje z samodzielności.
- przedszkolak, pierwszak – przeżywa bardzo dużo lęku, obwinia się za odejście rodzica („Gdybym był grzeczniejszy, mamusia by nas nie zostawiła”). Pojawia się lękowa więź z rodzicem, który pozostał, dziecko nie odstępuje go na krok, boi się, że i on odejdzie. Czasem pojawia się moczenie nocne, obgryzanie paznokci i inne uspokajające nawyki. Możliwe są różnego rodzaju reakcje nerwicowe (np. jąkanie) oraz zachowania regresywne.
- dziecko szkolne (7–14 lat) – dziecko w tym wieku doświadcza poczucia odrzucenia i wstydu. Ważna staje się opinia rówieśników, dziecko może się wstydzić przed kolegami rozpadu swojej rodziny. Ukrywa ten fakt, fantazjuje, wymyśla opowieści o życiu rodzinnym, np. o wspólnie spędzonym weekendzie, by zrekompensować brak pełnej rodziny. Niektóre dzieci szczególnie silnie doświadczenia odpowiedzialności za rodzica, z którym zostają, stają się nad wiek dojrzałe. Mogą także wystąpić u dziecka symptomy depresji.
- nastolatki (11–17 lat) – częstsze reakcje agresywne, złość, niechęć, bunt. Bardzo krytycznie oceniają postępowanie rodziców. Może nastąpić nasilenie problemów okresu dorastania.

Zaburzenia zachowania dziecka spowodowane rozwodem rodziców. Warto pamiętać, że u dzieci i młodzieży jako skutek rozwodu mogą pojawić się przejściowe kłopoty z koncentracją uwagi, które mogą zaowocować różnego rodzaju problemami z nauką. Trudno jest skupić się na zadaniu, jeśli doświadczamy silnych emocji lęku, złości czy wstydu. Ponadto odejście jednego z rodziców może zachwiać poczuciem własnej wartości dziecka („Jestem

beznadziejny, dlatego mama/tata odszedł. Jakbym był fajny, to by mnie nie zostawiła/-ił”), czego efektem może być zniechęcenie się dziecka do podejmowania jakichkolwiek wysiłków. Czasem dziecko zaczyna sprawiać kłopoty szkolne, bo ma nadzieję, że w ten sposób zwróci uwagę rodziców i znów oboje się nim zajmą. Czasem odwrotnie, zaczyna się przesadnie starać, być grzeczne, bo być może wtedy mama wróci. Konkretnie rozwiązania podejmowane przez dzieci (zazwyczaj nieświadomie) są różne. Warto jednak pamiętać, że te zaburzenia zachowania to naturalna reakcja dziecka na rodzinne problemy; towarzyszą one urazowi związanemu z rozwodem. Zaburzeniom zachowania często towarzyszy osłabienie odporności fizycznej dziecka. Stres, którego dziecko doświadcza sprawia, że częściej ono choruje, może mieć kłopoty z zasypianiem bądź jedzeniem. Może skarżyć się na bóle głowy lub brzucha. Istnieje duża szansa, że problemy te znikną, gdy rodzina poradzi sobie z kryzysem wywołanym rozwodem i w nowym układzie zacznie funkcjonować normalnie.

Jak pomóc dziecku w sytuacji rozwodu rodziców? Najważniejszą rzeczą jest powiedzenie dziecku, że rozchodzą się małżonkowie, a nie rodzice. To mąż i żona nie chcą dalej być razem. Ale oboje dalej chcą być z dzieckiem. Dalej są i zawsze będą jego rodzicami. Choć zmieni się codzienne życie, to dalej będą kochać i opiekować się córką czy synem. Dziecko ma naturalną tendencję do przypisywania sobie winy za rozpad rodziny. Wydaje mu się, że gdyby postępowało inaczej, rodzice by się nie rozstali. Poczucie winy jest autodestrukcyjne. Trzeba koniecznie rozmawiać o tym z dzieckiem, powtarzać wielokrotnie, że dziecko nie ponosi odpowiedzialności za to, co się stało. Rozwód w tym sensie to tylko sprawa dorosłych. To nie dziecko jest powodem rozejścia się rodziców.

- Dziecko ma prawo wiedzieć o tym, co dzieje się w rodzinie. Nie można zatajać przed nim prawdy.
- Trzeba mu wyjaśnić, co dzieje się w rodzinie, jakie czekają ją zmiany, ale pod jednym warunkiem: rodzice muszą być pewni swej decyzji. Jeśli ciągle się wahają, nie powinni wciągać dzieci w swoją rozgrywkę.
- Jeśli rozwód staje się faktem, dobrze by było, gdyby dziecko dowiedziało się tego od obojga rodziców (niedopuszczalna jest sytuacja, w której informację o rozwodzie uzyskuje dziecko od osób trzecich, np. sąsiadki czy kolegi). Dobrze również, żeby rodzice mieli wspólną koncepcję tego, jak to wszystko przekazać dziecku.
- W pierwszej rozmowie z dzieckiem warto wyjaśnić mu, bądź upewnić się, że rozumie ono, czym jest rozwód. Dokąd trzeba pójść, by go uzyskać, kto o tym decyduje, jak nazywa się i wygląda miejsce, w którym zapadają takie decyzje. Dzieci czują się pewniej, gdy usłyszą takie informacje.
- Warto być przygotowanym na to, że dziecko na informacje o rozwodzie rodziców może zareagować bardzo silnie, np. głośnym, trudnym do opanowania płaczem. Wtedy należy je przytulić i pozwolić mu się wypłakać. Nie należy pocieszać dziecka i mówić, że nic się nie stało i wszystko się jakoś ułoży. To zaprzeczanie uczuciom dziecka – dla niego naprawdę stało się coś strasznego.
- Jeśli dzieci reagują na wiadomość o rozstaniu rodziców płaczem lub złością, to dobrze, to znak, że czują się na tyle bezpieczne, by wyrażać swoje prawdziwe uczucia.

- Dziecko potrzebuje też móc dobrze o myśleć o rodzicu, który już z nim nie mieszka. Przecież wciąż go kocha. Warto starać się nie wyładowywać na dziecku swojej wrogości i złości wobec byłego partnera i nie mówić o nim źle.

- Nie wolno dopuszczać, by dziecko czuło się zobowiązane opowiedzieć po stronie jednego z rodziców, przeciw drugiemu. Należy unikać pojawienia się u dziecka konfliktu lojalności. Ono nie chce wybierać jednego z rodziców, chce kochać ich oboje.
- Warto pamiętać, by pozostając z dzieckiem, nie obarczać go zbyt wieloma własnymi przeżyciami. Dziecko może widzieć i wiedzieć, że czujemy złość lub smutek, nie może jednak stać się powiernikiem dorosłego. Jeśli jest nam bardzo ciężko, trzeba szukać pomocy – ale u dorosłych.
- Wraz z rozwodem następuje wiele zmian w sytuacji życiowej dziecka. Warto więc w tym okresie zadbać o to, by – kiedy wszystko się zmienia – jak najwięcej było po staremu: ta sama szkoła, zajęcia dodatkowe, ten sam rytuał sobotnich zakupów itp.

Rodzina – największe wsparcie dla dziecka. Czasami zdarza się, że wiadomość o rozwodzie rodziców dziecko przyjmuje niezwykle spokojnie. Dorośli się cieszą, że dziecko dobrze zniosło rozwód. Obyło się bez płaczu i krzyku. Dziecko nie chce nawet o tym, co zaszło w rodzinie, rozmawiać. Na takie sytuacje trzeba niezwykle uważać. Bo czy jest możliwe, aby dziecko w ogóle nie przeżyło odejścia jednego z rodziców? Nigdy o tym nie myślało, nie odczuwało w związku z tym, co się stało, żadnych emocji? To raczej mało prawdopodobne. Czasem rzeczywiście się zdarza, że pierwszą reakcją dziecka na wieść o rozwodzie rodziców jest szok. Wtedy dziecko rzeczywiście przez jakiś czas jest odcięte od swoich przeżyć. Ale to jedynie pierwsza faza radzenia sobie dziecka z problemem. Po pewnym czasie zaczynają dochodzić do głosu uczucia. Dużo lepiej jest dla dziecka, aby gorzej zniosło rozwód, ale miało okazję wyrazić to wszystko, co przeżywa. A ujawni się to na pewno – jeśli dziecko nie będzie mogło uzewnętrznic tych emocji wprost, pojawią się one w zamaskowanej formie, np. pod postacią zaburzeń somatycznych: bólów głowy, brzucha czy kłopotów ze snem. Dziecko potrzebuje trwałej relacji z obojgiem rodziców. Chce mieć dalej mamę i tatę. Dlatego dobrze jest ustalić jasne reguły dotyczące kontaktu z rodzicem, który nie będzie na stałe mieszkał z dzieckiem. Dziecko wciąż go potrzebuje. Najwięcej krzywdy wyrządza dzieciom nie fakt samego rozwodu (czasami lepiej jest podjąć taką decyzję, niż żyć w wiecznym konflikcie), ale to, w jaki sposób rodzina przez niego przechodzi. Szczególnie niebezpieczne dla dzieci są walki w sądzie o opiekę nad nimi, prowadzone pod sztandarem ich dobra. Jeśli masz wrażenie, że walczysz z partnerem, wykorzystując do tego dziecko, szukaj pomocy psychologa. Nie wykorzystuj dziecka jako swojego szpiega ani posłańca – nie przekazuj byłemu partnerowi żadnych informacji za jego pośrednictwem. Jeśli masz jakieś sprawy do byłego małżonka – załatwiajcie je między sobą, nie wciągając w to dziecka. W czasie rozwodu warto pamiętać, że dzieci potrzebują bardzo dużo miłości, ale również dyscypliny. Nie jest to czas, kiedy można zacząć dziecku pozwalać na wszystko albo je we wszystkim wyręczać, bo jest takie biedne. Dziecko wciąż potrzebuje wymagań i stawiania mu granic – ich brak pogłębia chaos, którego i tak dziecko wiele doświadcza w sytuacji rozwodu.

Jeśli zbyt trudno Wam rozmawiać, poszukajcie pomocy mediatora:

- Polskie Centrum Mediacji – mediator.org.pl
- Komitet Ochrony Praw Dziecka – www.kopd.pl
- rodzinne ośrodki diagnostyczno-konsultacyjne • terapeuci

Jak może pomóc szkoła w sytuacji rozwodu rodziców? Nie zawsze nauczyciel czy wychowawca wie, że rodzice jednego z jego uczniów rozwodzą się. Czasem jest tak, że najpierw obserwuje on pewne niepokojące go zachowania u dziecka, pogorszenie się jego wyników w nauce, apatię bądź wprost przeciwnie, drażliwość, skłonność do agresji. Próbuje zrozumieć to, co widzi, szuka przyczyn takiego zachowania dziecka. Zaczyna z nim rozmawiać. W końcu, nie zawsze wprost od dziecka dowiaduje się, że rodzice ucznia właśnie się rozchodzą. Jeśli rodzice mają zaufanie do wychowawcy swojego dziecka i widzą, że ma on dobry kontakt z dziećmi, warto poinformować go o zaistniałej w rodzinie sytuacji. Nie trzeba szczegółowo opisywać tego, co ma miejsce w domu; ta wiedza nie jest nauczycielowi potrzebna. Warto, żeby uzyskał on następującą informację: „Razem z mężem/zoną postanowiliśmy się rozwieść. Sprawa jest w toku. Ania bardzo to przeżywa. Mówię o tym, ponieważ może mieć to wpływ na jej zachowanie w szkole”. Mając taką wiedzę, nauczycielowi będzie łatwiej opiekować się dzieckiem i rozumieć jego potrzeby.

Szkoła jako miejsce wsparcia dziecka. Szkoła jest miejscem, które dla dziecka przeżywającego rozwód rodziców może być terenem wsparcia i pozytywnych doświadczeń:

- W chaosie zmian związanych z rozwodem szkoła może być dla dziecka miejscem znanym, gdzie wszystko jest takie, jak dawniej, przewidywalne (ci sami nauczyciele, ten sam plan lekcji itp.).
- Stanowi to dla dziecka źródło poczucia bezpieczeństwa. Oczywiście, o ile dziecko w związku z rozwodem rodziców nie musi zmieniać szkoły. Jeśli jednak jest to nieuniknione, dobrze, gdyby nie odbywało się to nagle. Jeśli można, to warto poczekać z taką zmianą do końca roku szkolnego, czy chociaż semestru.
- Jeśli wychowawca zna sytuację rodzinną ucznia, może być dla niego cennym wsparciem. Może być osobą, z którą dziecko będzie mogło spokojnie porozmawiać o tym, co się dzieje w domu, odreagować emocje związane z rozwodem rodziców.
- Jeśli wychowawca nie czuje się kompetentny w przeprowadzaniu tego typu rozmów, może zwrócić się o pomoc do szkolnego psychologa. Kontakt dziecka z psychologiem może być dla niego pomocą w przejściu przez najtrudniejszy czas związany z rozpadem rodziny.
- Trzeba pamiętać, by uzyskać zgodę rodzica dziecka na tego typu spotkania i rozmowy.
- Obecność w szkole wciąż tych samych nauczycieli, zaufanego wychowawcy czy starych kolegów może choć trochę niwelować poczucie opuszczenia; dziecko nie jest tak bardzo osamotnione, nadal ma przyjaciół. Podobną rolę może spełniać dalsza rodzina dziecka, dziadkowie, kuzynostwo.
- Nauczyciel może pomóc dziecku zrozumieć, skąd się biorą u niego trudności w nauce, czemu trudno jest mu się skupić na szkolnych zadaniach, pokazać, w jaki sposób silne emocje utrudniają proces uczenia się. Nie chodzi o to, by zmniejszyć wymagania wobec dziecka (choć w pewnych sytuacjach to też może być korzystne, np. indywidualne zaliczanie partii materiału w terminie dostosowanym do możliwości dziecka, gdy klasówka wypada w dniu rozprawy rozwodowej rodzica itp.), lecz by okazać dziecku zrozumienie oraz uświadomić mu, że przeżywane przez niego szkolne kłopoty mają charakter przejściowy.

- Pośrednio pomocą dla dziecka może być udzielenie wsparcia jego rodzicowi. Jeśli przeżywa on skrajne emocje i trudno mu się odnaleźć w nowej sytuacji, może on porozmawiać ze szkolnym psychologiem. Ten może udzielić mu wsparcia, skierować w razie potrzeby do specjalisty.
- Rolą psychologa szkolnego nie jest pomoc rodzicom w rozwiązywaniu problemów małżeńskich, ponieważ jednak w sytuacji rozwodu bardzo mocno są w nie uwikłane dzieci, taki kontakt może okazać się korzystny. Warto jednak znać swoje ograniczenia i nie podejmować na terenie szkoły np. mediacji małżeńskich. W takiej sytuacji warto skierować rodziców do odpowiedniej placówki.
- To, co warto robić, to uświadamiać rodzicom skutki rozwodu dla dzieci oraz to, jak bardzo od ich działań zależy, w jaki sposób dziecko poradzi sobie z zaistniałą sytuacją. Pomocą mogą być np. odpowiednie materiały wręczone rodzicowi przy okazji spotkania.
- Warto na koniec przypomnieć, że dla dziecka w wieku szkolnym rozwód rodziców to coś wstydliwego. Należy docenić, jeśli dziecko obdarza nas zaufaniem i nam o tym mówi. Warto powiedzieć mu: „Wiem, że trudno Ci o tym mówić, dlatego dziękuję, że chcesz ze mną o tym rozmawiać”. Trzeba być dyskretnym. Nie rozmawiajmy o rozwodzie rodziców naszego ucznia z osobami, którym ta wiedza, poza własną ciekawością, nie jest do niczego potrzebna. Warto także się starać, by nadmiernie nie rozczulać się nad uczniem i nie traktować go, jakby przydarzyło mu się coś wyjątkowego – on nie potrzebuje litości i nie chce czuć się napiętnowany rozwodem swoich rodziców. Potrzebuje normalnego, pełnego zrozumienia traktowania.

źródło: eksperciwoświacie.pl

Sandra Polywka Nicze