

Dziecko w sytuacji rozwodu

Naturalną tendencją człowieka jest dążenie do szczęścia. Każdy z nas chciałby doświadczać samych sukcesów. Ale niestety na tej drodze spotykamy różne przeszkody i pułapki. To, w jaki sposób poradzimy sobie z pojawiającym się problemami ma wpływ na nasze dalsze funkcjonowanie. Szczególnie znaczące są sytuacje kryzysowe, czyli na tyle trudne doświadczenia, że często przekraczają możliwość samodzielnego poradzenia sobie z nimi. Jednym z największych kryzysów życiowych człowieka jest rozwód. Rozwód pociąga za sobą serię zmian, które dotyczą nie tylko rozstającej się pary, ale wszystkich członków rodziny, a w szczególności dzieci. W związku z tym pojawia się pytanie, jak rozwód wpływa na dziecko?

Sytuacja rozwodu rodziców niewątpliwie ma wpływ na psychikę dziecka i jego późniejsze funkcjonowanie w życiu dorosłym. W literaturze pojawia się coraz więcej doniesień na temat pozytywnych konsekwencji rozwodu. Najczęściej wymienia się większą dojrzałość i samodzielność dzieci. Jednak należy pamiętać, że dotyczy to nielicznych dzieci, natomiast znacząca większość doświadcza różnego rodzaju problemów psychicznych. Znaczenie ma oczywiście wiek dziecka oraz jego poziom rozwojowy. Wyniki wielu badań pokazują, że najczęściej dzieci z rodzin rozbitych przejawiają następujące problemy: regresja do wcześniejszych etapów rozwoju, lęk, depresja, dolegliwości somatyczne, pogorszenie wyników w nauce, trudności z utrzymywaniem trwałych związków emocjonalnych, czy zachowania aspołeczne. Sposób radzenia sobie z sytuacją rozpadu rodziny przez dzieci zależy od wielu czynników. Po pierwsze ważne jest, jak rodzina funkcjonowała przed kryzysem. Silne więzi emocjonalne pomiędzy rodzicami a dzieckiem pozytywnie wpływają na strategie radzenia sobie. Ważne jest również nasilenie i czas trwania konfliktu przedrozwodowego. Badania wskazują, że nie sam rozwód a właśnie konflikt jest szczególnie zagrażający. Dzieci żyjące w rodzinach, w których rodzice pozostają w konflikcie przejawiają znacznie więcej problemów niż dzieci z rodzin rozwiedzionych, ale pozbawionych konfliktów. Warto dodać, że wiele skłóconych par małżeńskich nie decyduje się na rozwód „dla dobra dzieci”. Jednak należy pamiętać, że bez względu na to, jak bardzo rodzice starają się ukryć konflikt, dziecko zawsze zauważa napięcie w życiu rodzinnym. Kolejnym czynnikiem mającym wpływ na radzenie sobie dziecka są działania zaradcze rodziców. Jeżeli rodzice potrafili się przystosować do nowej sytuacji, to prawdopodobieństwo, że dziecko sobie poradzi jest dużo większe. Strategie zaradcze rodziców i ich efektywność mają znaczący wpływ na działania zaradcze dziecka. Bardzo istotnym elementem jest także udział każdego rodzica w życiu dziecka. Najbardziej korzystna jest sytuacja, gdy oboje rodzice starają się jak najwięcej czasu spędzać z dzieckiem. Nie chodzi tu tylko o częstość kontaktów, ale głównie o ich jakość. Zdarza się, że relacje między dzieckiem a rodzicem po rozwodzie odzwierciedlają stosunki pomiędzy rodzicami. Szczególnie dotyczy to sytuacji, gdy rodzic faworyzuje jedno dziecko, natomiast drugie odrzuca, bo za bardzo przypomina mu partnera. W skrajnym przypadku jeden z rodziców zawiera sojusz z dzieckiem przeciwko drugiemu rodzicowi. Dziecko wpłątane w taką „grę” przeżywa bardzo silne konflikty wewnętrzne. Ważne jest więc, aby rodzice traktowali dzieci jednakowo, nawet jeżeli sprawia im to pewne trudności.

Kolejny istotny problem, z którym borykają się rozwodzacy się rodzice to: czy mówić dziecku o rozwodzie i co mówić? Na pewno lepiej powiedzieć dziecku o swoich zamiarach niż postawić go przed faktem dokonanym. Dzieci zupełnie inaczej spostrzegają i przeżywają

rozwód rodziców niż dorośli. Zatajenie przed nim faktów, które również dotyczą jego osoby może

spowodować poczucie odrzucenia i utratę zaufania; tym bardziej, że dziecko traktuje rodzinę jako coś trwałego i niezmiennego. Oczywiście warto pamiętać, że reakcja dziecka zależy w dużej mierze od jego wieku. Judith Wallerstein proponuje, by dzieciom poniżej 5 roku życia powiedzieć dzień lub dwa dni przed rozstaniem. Z dziećmi w wieku szkolnym najlepiej porozmawiać około tygodnia przed, natomiast nastolatków można uprzedzić już dwa tygodnie wcześniej. Ta rozmowa nigdy nie jest łatwa, dlatego warto się do niej odpowiednio przygotować. Rozmowę z dzieckiem należy przeprowadzić, gdy wszyscy mają nieograniczony czas. Należy, choć na chwilę zapomnieć o gniewie i żalu; rodzice powinni sprawiać wrażenie osób współpracujących ze sobą, a nie walczących. Tą rozmowę dziecko będzie najprawdopodobniej pamiętać do końca swojego życia, dlatego nie wystarczy powiedzieć: „Rozwodzimy się”. Rozmowę warto rozpocząć od słów, że rodzice pobrali się z miłości oraz, że byli bardzo szczęśliwi, gdy dzieci przychodziły na świat. Następnie rodzice powinni wyjaśnić dzieciom, dlaczego się rozwodzą; ale należy to zrobić w sposób taktowny i z umiarem. Rodzice powinni również wspomnieć, że starali się naprawić problemy małżeńskie, ale niestety nie udało im się tego zrobić. Należy także wielokrotnie podkreślać, że dzieci nie są przyczyną rozejścia się rodziców i nie są temu winne. Po takim wstępie można zapytać dzieci, co wiedzą na temat rozwodu, a następnie należy opowiedzieć, jak będzie wyglądał rozwód w przypadku waszej rodziny. Z największymi szczegółami należy opowiedzieć dzieciom, co się zmieni i jak będzie wyglądać dalsze życie. W tym momencie można zapytać dzieci, czy mają jakieś życzenia. Dzieci, które po rozwodzie zmieniają miejsce zamieszkania bardzo często tracą jakieś ważne dla siebie wartości. Przykładem może być dziecko, które obawia się, że przeprowadzka spowoduje, że nie będzie mógł być członkiem klubu sportowego. Utrata znaczącego dla niego elementu nie pomoże mu w poradzeniu sobie z całą sytuacją. Jeśli jest to tylko możliwe warto takie potrzeby dziecka zaspokajać. W ten sposób dzieci poczną, że rodzicom nadal na nich zależy. Na zakończenie rozmowy warto ustalić termin następnej. Taka przerwa pozwoli dzieciom zastanowić się nad tym, co usłyszały. Być może w głowie dzieci pojawią się nowe wątpliwości, które będzie można rozwiązać podczas następnego spotkania. Na pewno tak przeprowadzona rozmowa nie uchroni dziecka przed negatywnymi konsekwencjami rozwodu, ale zwiększy jego szanse na efektywniejsze poradzenie sobie z jego skutkami.

Podsumowując, można stwierdzić, że rozwód jest nie tylko kryzysem dla rodziców, ale także dla dziecka. Jednak wpływ, jaki będzie miał on na dziecko, zależy w dużym stopniu od rodziców, a dokładniej od sposobu, w jaki się rozstają. Należy jednak pamiętać, że nawet najlepszy sposób nie uchroni dziecka przed wszystkim negatywnymi konsekwencjami, ale na pewno znacznie zmniejszy prawdopodobieństwo ich wystąpienia.

Karolina Gerhard

Listopad 2008 – PYTAJNIK

Źródło: <http://www.eid.edu.pl>