

Błędy, które popełniają rodzice w trakcie rozwodu



*„Bo teraz wojna na dobre zawitała do domu.
Nie taka, którą Inga widziała w telewizji
i o której czytała w gazecie,
ale inna wojna.
Wojna Mamy i Taty.”*

W sytuacji **rozvodu** dziecko potrzebuje możliwie jak najlepszej jakości **rodzicielstwa**, relacji i więzi, ukojenia, dodania otuchy oraz okazania empatii dla jego uczuć straty, strachu i gniewu. Niestety, właśnie wtedy rodzice najmniej potrafią to zapewnić. Często bowiem sami nie radzą sobie z własnymi emocjami, więc zadbanie o emocje dziecka staje się niemal

niemożliwe. Jednak pozostawienie dziecka samemu sobie z trudnymi emocjami, które pojawiają się w związku z sytuacją panującą w domu może mieć poważne skutki dla jego zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dla jego przyszłego rozwoju.

Co więcej, według badań to nie **rozwód** rodziców jako taki powoduje dystres u dziecka, a właśnie atmosfera konfliktu panującą w **rodzinie** lub między rodzicami po rozstaniu. Może ona być przyczyną problemów emocjonalnych lub behawioralnych dziecka.

Dlatego warto wiedzieć jakiego rodzaju błędy mogą zostać popełniane w trakcie rozstania, by znając je móc je skutecznie wyeliminować.



*„Inga musi pomagać mamie w przekazywaniu Tacie wiadomości.
Inga musi pomagać Tacie w pamiętaniu o różnych rzeczach.
Musi opowiadać Mamie jak jest u Taty.
A mama pyta i pyta.
Inga musi być szpiegiem w tej Wojnie,
musi słuchać, obserwować i dostarczać,
musi być podwójnym agentem na zlecenie
i przesmykiwać się przez granicę,
z jednej strefy do drugiej,
raz szpiegować dla Taty, za chwilę dla Mamy,
opowiadać o tym, o czym nikt nie może się dowiedzieć,
o tajemnicach i słabościach.
Bo musi pomagać.”*

Rodzice traktują dziecko jak szpiega, tajnego agenta czy posłańca – przekazują za pośrednictwem dziecka wiadomości („powiedz mamie, że załatwiłem ci wyjazd na zieloną szkołę”), posługują się nim, żeby coś uzyskać („przeznacz tacie, żeby ci kupił kurtkę, bo mama nie ma pieniędzy”), wypytyują dziecko o sytuację osobistą drugiego rodzica („czy na tym wyjeździe był z mamą jakiś kolega?”).

Co robić?

Nie proś dziecka by przekazało wiadomość drugiemu rodzicowi. To stawia go pośrodku relacji **rodzicielskiej**, kładzie na nie więcej odpowiedzialności niż może unieść.

Jeśli dziecko przekazuje wiadomości od byłego partnera warto postawić wyraźne granice i powiedzieć wyraźnie, że chcesz dostawać takie informacje bezpośrednio, a nie przez dziecko. Jeśli zorientujesz się, że dziecko jest wypytywane o twoją sytuację osobistą, to w bezpośredniej rozmowie powiedz drugiej stronie, że cię to niepokoi i dlaczego.



*„Bo Mama i Tata nie rozmawiają ze sobą.
Nawet na siebie nie patrzą,
nawet się nie witają,*

*nie chcą, nie mogą.
Bo teraz są wrogami,
znajdują się po przeciwnych stronach w tej wojnie,
a wrogowie się nie witają.
Bo wrogowie nie mogą być przyjaciółmi.
Bo nad zasiekami i spaloną ziemią
nie ma żadnych mostów.”*

Gdy małżeństwo kończy się w atmosferze konfliktów i agresji, pełne napięcia relacje między **rodzicami** mogą przybrać formę zdeklarowanej wrogości. W skrajnych przypadkach jeden z rodziców zabrania lub ogranicza dziecku możliwość widywania się z tym drugim. Wierzy przy tym, że czyni tak dla jego dobra, pragnie na przykład ochronić je przed rozczarowaniem i narażać na trudne doświadczenia. Dziecko zostaje postawione w sytuacji, gdzie będzie musiało dokonać wyboru pomiędzy miłością i lojalnością do ojca lub matki. Na tym układzie traci dziecko, które jest zmuszone do dokonywania nienaturalnych i krzywdzącego wyborów.

Co robić?

Przedstawiając drugiego rodzica jako wroga, krzywdzisz dziecko. Dziecko nie chce żyć z poczuciem, że jedno z jego rodziców jest złą osobą, bo to podkopuje dobre zdanie również o nim samym. Zamiast podsycać złe emocje spróbuj sobie z nimi poradzić (być może z pomocą terapeuty).

Rodzice nie muszą być przyjaciółmi po **rozwodzie**, natomiast we wzajemnych relacjach powinni zachować szacunek. Dobrym rozwiązaniem jest pozostawanie w relacji „biznesowej” z byłym małżonkiem i traktowanie go jak partnera w interesach. Misją tego „przedsiębiorstwa” jest jak najlepsze wychowanie dzieci.



*„ [...]Wojna chce, żeby Inga stanęła po którejś ze stron barykady.
Bo kiedy jest wojna, oddziały stoją na przeciwko sobie,
dwie grupy żołnierzy, każda po przeciwnej stronie.
Ale Inga nie może wybrać, nie chce.
Bo jest żołnierzem i Mamy, i Taty.
Bo mama ciągnie ją na swoją stronę, a tata na swoją.
A ona stoi w środku wojny,
Mimo wszystko i między wszystkimi.”*

Często zdarza się, że rodzice robią z dziecka swego sojusznika w walce z byłą żoną lub mężem. Pytają którego z rodziców kocha bardziej, z kim chciałoby mieszkać, z kim jechać na wakacje czy spędzić święta. Rodzice zabiegają o

poparcie dziecka w swoich staraniach np. o zwiększenie kwoty alimentów („jeśli twój ojciec nie zgodzi się na podwyższenie alimentów, nie stać nas będzie na wycieczkę szkolną i na te klocki, o których ostatnio wspominałeś”) lub o zmianę terminów kontaktów z dzieckiem („jeśli mama nie zgodzi się na zmianę dnia naszych spotkań, to nie będziesz mógł pójść ze mną na sobotni mecz”).

Takie pytania i stwierdzenia stawiają dziecko przed koniecznością niechcianego wyboru jednego rodzica. Dziecko, wybierając jednego rodzica czuje, że zawodzi drugiego opiekuna, pojawia się konflikt lojalności i poczucie winy. Dziecko ukrywa swoje emocje w stosunku do jednego rodzica (miłość, tęsknotę), by nie ranić drugiego. Może odrzucić jedno z rodziców, by zadowolić drugie, pozbyć się napięcia, lecz zapłaci za to wysoką cenę.

Co robić?

Każde dziecko potrzebuje kochać i szanować oboje **rodziców**, a także być przez nich kochanym oraz szanowanym. Nie mów źle o byłym partnerze w obecności dziecka. Zachęcaj dziecko do kontaktów z drugim rodzicem. Jeśli dziecko skarży się na byłego małżonka, zachęć je, aby przedyskutowało to z nim, wyraż pewność, że oboje rozwiążecie ten problem. Uszanuj to, że dziecko może tęsknić za drugim rodzicem. Daj mu odczuć, że ma prawo mówić o różnych emocjach związanych z **rozwozem** i może liczyć na Twoją empatię (a nie krytykę). Świadomość własnych emocji jest niezwykle istotna w trakcie rozwoju, a emocje wzbudzają gotowość do działania i wpływają na relacje z innymi ludźmi.



„Inga musi też odprowadzać Larsa i Olka do autobusu,
bo jest teraz dużą dziewczynką,
musi też zarządzać pieniędzmi,
powiedzieć, gdzie chcą jechać, zapłacić i wziąć bilet.
Inga ma ramiona długie na sto metrów,
bo musi dźwigać torbę jedną i drugą, i plecak,
i trzymać je tak wysoko,
żeby się nie zamoczyły od spodu,
żeby od spodu się nie zabrudziły,
bo Inga jest już dużą dziewczynką,
i musi zająć się wszystkim, czym trzeba się zająć.”

Wielu dzieciom nikt nie pomaga uporać się z problemami wywołanymi rozejściem się rodziców. Stawiane są natomiast przed nimi kolejne wyzwania związane z oczekiwaniami **rodziców**. W rezultacie dzieci w szybkim tempie przenoszą się z dzieciństwa do pełnego problemów świata dorosłych, w którym zostają obciążone zbyt wieloma faktami na temat konfliktów w związkach, sporów finansowych, spraw sądowych, kłótni.

Co robić?

Zachowuj się odpowiedzialnie, by dziecko miało poczucie, że to dorosły sprawuje opiekę nad nim, a nie na odwrót. Powierzenie dziecku odpowiedzialności za obszary, które nie należą do niego nie może mieć miejsca.

Jednocześnie ustalenie z dzieckiem jego zakresu obowiązku i jasne określenie obszarów, na które powinno mieć wpływ oraz przedstawienie niezbędnych zasad zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wspólnym ustaleniom dziecko wie, czego się spodziewać. Tym samym uczy się określania granic, przestrzegania zasad i norm, by w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów, nie raniąc siebie i innych.

Rozwód to rzeczywiście bardzo trudne doświadczenie. Na płaszczyźnie emocjonalnej odzyskiwanie równowagi i osadzenie w nowej sytuacji może trwać długo po samym rozwodzie, rozumianym jako orzeczenie sądu. To, jak duży wpływ na przyszłe funkcjonowanie dziecka będzie miał rozwód rodziców, zależy w dużej mierze od atmosfery, w jakiej małżonkowie się rozstają. Choć w sytuacji rozpadu małżeństwa czasem trudno zachować spokój i nie dać się ponieść emocjom, z całą pewnością warto pamiętać o kosztach, jakie przy długotrwałych sporach poniesie dziecko.



Bibliografia:

K. Oatley, J.M. Jenkins, Zrozumieć emocje, Warszawa 2003.

J. Sakowska, Jak kochać i wymagać, Warszawa 2016.

M. Sunderland, Odwrócona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo, Gdańsk 2019.

M. Tański, Sytuacja psychologiczna dziecka rozstających się rodziców, Warszawa 2016.

Grafiki i cytaty pochodzą z książki *Gro Dahle, Kaia Dahle Nyhus, „Wojna”*,
Wyd. Ene Due Rabe

Artykuł ukazał się w monografii pod redakcją dr Ewy Golbik-Madej, która powstała w ramach konferencji „Rozwiedzione dziecko” zorganizowanej przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Gliwicach.