

KAKO DALJE NAKON RAZVODA?

Informacije i savjeti za roditelje



RAZVOD JE KRIZNI DOGAĐAJ

Razvod roditelja djeci predstavlja gubitak obitelji kakvu su imali i narušava im osjećaj sigurnosti i pripadanja. Razvod je **vrsta gubitka** i događaj koji mijenja život svih članova obitelji, a ponajviše djeteta.

Ne postoji idealna dob djeteta za razvod, no roditelji mogu pomoći djeci već samim načinom na koji iznose odluku o razvodu.

- **Važno je da roditelji budu smireni, iskreni i direktni te pruže djetetu objašnjenje onoga što se događa na način primjeren djetetovoj dobi.**
- U prvom razgovoru ne treba davati previše informacija, jer to djecu može zbuniti.
- Objašnjenje razvoda treba ponavljati djetetu kako odrasta i dodavati nove elemente koji ranije nisu bili prikladni.
- Nerijetko djeca pomisle, ako se roditelji rastaju i više se ne vole, prestat će voljeti i njih. **Stoga bi najbolje bilo da roditelji odluku zajedno priopće djeci i pritom naglase da djeca nisu kriva za razvod, da se roditelji za njih brinu, da ih oboje vole i da će nastojati i dalje biti tu za dijete.**

Iako je **gubitak** sastavni dio normalnog razvojnog procesa u životu djeteta (odvajanje od majke rođenjem, od roditelja kretanjem u jaslice, vrtić, školu...), ako se kriza zbog gubitka ne prevlada uspješno, moguć je razvoj problema poput osjećaja napuštenosti, bespomoćnosti, ljutnje i bijesa koji kasnije mogu dovesti do depresije, problema u ponašanju, delikvencije i sl.

Jedna od najčešćih reakcija djece predškolske dobi je **samookrivljavanje**. Manja djeca često misle da je nešto što su učinili dovelo do poteškoća između roditelja ili razvod objašnjavaju jednim izoliranim incidentom što ga pamte. Oni često vjeruju da ukoliko će biti zaista dobri, sve će ponovno biti u redu i roditelji će biti zajedno. Važno je djetetu više puta objasniti da ono nema nikakve veze s razlozima za rastavu braka. Većina djece uspješno prevlada krizu, no dio djece doživljava emocionalne poteškoće čak i u odrasloj dobi.

ZA DOBRU SLIKU O SEBI VAŽAN JE ODNOS SA SVAKIM OD RODITELJA!

Roditelji su odgovorni za kvalitetu odnosa s djecom, a dijete ima potrebu održavati odnos s oba roditelja. Svaki od roditelja predstavlja dio identiteta djeteta, no ima slučajeve u kojima su djeca nakon razvoda prisiljena birati stranu. Katkad dijete zauzme stranu svojevoljno, na temelju vlastite procjene situacije, a kadkad zbog pri-

sile jednoga ili oba roditelja. **Roditelji koji se ljute na svoje bivše partnere, i to izražavaju tako da preko djece šalju neprijateljske poruke, govore protiv drugog roditelja pred djetetom ili jednostavno ne komuniciraju s drugim roditeljem, izazivaju veliki stres i stavljaju dijete u poziciju tzv. konflikta lojalnosti.** Istraživanja pokazuju da su djeca koja su u konfliktu lojalnosti više depresivna i anksiozna u usporedbi s djecom čiji su roditelji u sukobu, ali nisu uključili djecu u svoje svađe.

KAKO SE NOSITI S NEUGODNIM EMOCIJAMA KOJE RAZVOD DONOSI?

Bez obzira koliko djeca bila mala, ona uvijek vrlo dobro osjećaju i razumiju emocionalnu atmosferu u obitelji. **Pokazalo se da intenzitet emocionalne reakcije ovisi ponajprije o načinu rješavanja sukoba, a puno manje o samom razlazu.** Uobičajeno je i za roditelje i za djecu da u tom periodu postaju osjetljiviji, povučeni ili razdražljiviji. Tada se najčešće javlja splet različitih osjećaja i reakcija:

- **tuga**, kao prirodna reakcija na gubitak,
- osjećaj **usamljenosti, strahovi**, uključujući **strah od napuštanja i odbacivanja**,
- **zabrinutost** za roditelje,
- **razdražljivost, ljutnja, prkos, bijes**
- **nesigurnost i potreba za većom** podrškom roditelja, manja samostalnost ili povratak na prijašnje oblike ponašanja, npr. ne žele spavati sama u svojoj sobi, ići sama u školu...
- **fizičke manifestacije:** glavobolje, trbuholbolje, umor, problemi sa spavanjem, obavljanjem nužde ili mokrenja, tikovi, astma
- **samoozljeđivanje**
- **pad u školskom funkcioniranju**, neka pak djeca postanu još suradljivija, „poslušnija“, **besprijekorna u školi**. Iako je tada odraslima s njima lakše, ponekad iza takvih ponašanja leži dubok osjećaj nesigurnosti i strah da će ih roditelj napustiti ukoliko ne budu savršena ili želja da svojim „dobrim“ ponašanjem usreće tjeskobnog, tužnog ili depresivnog roditelja
- **fantazije o pomirenju roditelja**

Svi ti osjećaji i reakcije, iako bolni i zbunjujući, prirodna su reakcija i njihova prorada nije jednokratna događaj, već proces. To znači da je svima u toj situaciji nužno vrijeme, podrška i razumijevanje, kao i osjećaj sigurnosti.

ZDRAVA KOMUNIKACIJA JE NAJSNAŽNIJI ZAŠTITNI ČIMBENIK.

Da bi se dijete suočilo s razvodom i svim promjenama, iznimno je važno njegovati kvalitetnu komunikaciju s naglaskom na aktivnom slušanju.

1. Sagledajte obiteljsku situaciju iz djetetove perspektive. Tako ćete lakše razumjeti potrebe djeteta, ali i strah, zbunjenost i agresiju koja se može javiti. Napetim situacijama najbolje je pristupiti kroz razgovor, iskazivanje brige te iskrene zainteresiranosti za dijete. Ukoliko dijete ne želi razgovarati, poštujujte to, ali nudite prilike za razgovor i pitajte dijete kako je čak i ako tvrdi da je dobro.
2. Prvi korak za postizanje brižne komunikacije s djetetom je osiguravanje prostora i vremena za razgovor. Kada vam se dijete obrati s potrebom za razgovor, imajte kontakt očima i pazite na neverbalne poruke. Djeca ponekad imaju poteškoća prići i otvoriti se te je zato važno da ih ohrabrite dok riskiraju.
3. Pokušajte izbjegavati razgovor s djecom kada ste ljuti ili pak nemate strpljenja za njih. Vrlo jasno recite da želite odgoditi razgovor tako dugo dok se ne smirite te recite djetetu kada će i gdje to biti.
4. Aktivno i istinski slušajte dijete: puno je važnije da saslušate sve što ima za reći nego da govorite. Nastojte ne prekidati dijete dok govori, ponovite što ste čuli od djeteta te ga pitajte da li ste dobro shvatili. Postavite pitanja i pokažite razumijevanje te podršku, fizički i riječima. Recite djetetu da ga volite i da vam je važno.
5. Za stvari u procesu razvoda za koje ste shvatili da ste pogriješili se ispričajte djetetu. Tako preuzimate odgovornost i učite dijete da i ono to radi u svojim postupcima.

Vrlo često su roditelji zaokupljeni vlastitim nošenjem sa novonastalom situacijom te se teže uživljavaju u djetetove potrebe, pa je bitno u ovakvim kriznim situacijama **pronaci stručnu pomoć**.



Kontakt:

Društvo za psihološku pomoć

Centar za djecu, mlade i obitelj Modus

Kneza Mislava 11, 10000 Zagreb

Tel: 01/ 4621-554
