

## Rozwód oczami dziecka

W poniższym artykule przyjrzymy się tematyce rozvodu/rozstania rodziców, ale z perspektywy dziecka i postaramy się odpowiedzieć na poniższe pytania:

1. Dlaczego rozwód lub rozstanie rodziców często omawiane jest w kategorii straty?
2. Jak może zachowywać się dziecko, które przechodzi przez poszczególne etapy żałoby po swojej rodzinie?
3. Dlaczego niewłaściwe zachowania ze strony rozwodzących się rodziców mogą spowodować wystąpienie traumy u dzieci?



Należy pamiętać, że dziecko nie musi przechodzić przez te wszystkie etapy, nie musi także przeżywać ich w wymienionej kolejności. Często jest to kwestia indywidualnej odporności psychicznej oraz zasobów jakie dziecko posiada.

Po omówieniu wszystkich etapów zastanowimy się, co można zrobić, aby pomóc dziecku łagodniej przejść przez te etapy.

Rozwód lub rozstanie rodziców jest dla dziecka zmianą dotychczasowego życia. Często wyprowadzką i rzadsze spotkania z jednym z rodziców są równoznaczne z utratą rodzica lub nawet całej rodziny na stałe. Z tego powodu w uzasadnionych przypadkach zachowanie dziecka można rozpatrywać w oparciu o stadia rozwijającej się żałoby i straty.

## ***Etap I***

### ***Zaprzeczanie***

- rodzice skupiają się na konflikcie pomiędzy sobą, nie rozmawiają z dzieckiem na ten temat;
- dziecko ma nadzieję, że kryzys pomiędzy rodzicami jest przejściowy;
- kiedy dziecko nie otrzymuje od rodziców informacji o planowanych zamiarach, nie ma możliwości przygotowania się do nich;
- w takiej sytuacji dziecko stara się przewidywać konsekwencje („Na pewno rodzice mnie oddadzą do domu dziecka”);
- na podstawie takich przypuszczeń dziecko wysuwa błędne wnioski („To moja wina”; „Jestem kłopotem dla rodziców”);

Emocje jakie towarzyszą dziecku na tym etapie to głównie niepewność, lęk, jednak musimy pamiętać, że mogą pojawiać się również inne emocje jak np. złość, smutek.



## ***Etap II***

### ***Gniew i bunt***

Często z powodu istniejącego pomiędzy rodzicami konfliktu dziecko musi wybierać pomiędzy jednym a drugim rodzicem (np. z kim chce wyjść na spacer). To stawia dziecko w trudnej sytuacji. Dziecko może chcieć iść do kina a tatą, ale boi się, że mama się za to obrazi. W takiej sytuacji może dojść do przeżywania konfliktu lojalnościowego przez dziecko. Konflikt

lojalności pojawia się u dziecka gdy stara się zadowolić każdego z rodziców, kosztem swoich potrzeb. Zwykle dziecko każdemu z rodziców mówi przeciwstawne rzeczy na temat tego, czego pragnie. Najczęściej dzieje się tak w sytuacji okołorozwodowej lub gdy rodzice są w konflikcie. Rodzicom zdarza się konflikt lojalności wzmacniać poprzez różne komunikaty, które zostają w dziecku. Konflikt lojalności „szarpie” dziecko. Czuje się ono przeciągane raz w stronę matki, innym razem w stronę ojca. Aby zapobiec temu konfliktowi należy mieć czujność, na to co się mówi do dziecka.

Oczywiście, dziecko może przeżywać konflikt lojalnościowy, nawet jeśli rodzice nie zamierzają się rozwieść. Wystarczy, że są do siebie wrogo nastawieni i nie kryją tego przed dzieckiem. Czasem też konflikt lojalnościowy jest spowodowany kłótniami z dalszymi członkami rodziny, np. taty albo mamy z babcią.

Włączanie się do konfliktu pomiędzy rodzicami osoby trzeciej (np. babci) także nie jest dobrym rozwiązaniem, gdyż to daje dziecku obraz kolejnej osoby, która skierowana jest przeciwko jednemu z rodziców. To z kolei powoduje kumulację w dziecku emocji, które dotychczas w sobie tłumiło. W końcu dochodzi do wybuchu emocji: złość na tym etapie jest naturalną reakcją dziecka na zmiany:

- dziecko złości się samo na siebie, uważając, że rozpad rodziny jest jego winą („To przeze mnie się rozwodzą”). Z tego powodu w kolejnej fazie podejmuje próby „scalania” związku rodziców.
- często dziecko obwinia także za rozstanie jednego z rodziców. Wtedy w stosunku do niego przejawia nadmierną agresję i złość.
- nadmiar złości może prowadzić do pojawienia się zachowań autodestrukcyjnych pośrednich bądź bezpośrednich.



### *Etap III*

#### *Negocjacje*

Dziecko chce spróbować „naprawić” to, co zepsuło się pomiędzy rodzicami, przez to jego działania przybierają różne formy:

- ja jako bohater – jeśli kłótnie dotyczą np. bałaganu, dziecko będzie sprzątało, aby zapobiec wystąpieniu kłótni;
- ja jako kozioł ofiarny – jeśli dziecko zauważy, że rodzice potrafią lepiej się porozumieć kiedy ono jest np. chore, będzie symulowało chorobę aby spowodować lepszy kontakt pomiędzy rodzicami;
- ja jako maskotka/klaun – dziecko może przybierać postać klauna aby spróbować rozładować napięcie między rodzicami, wprowadzić poprawę nastroju;
- ja jako dziecko wycofane – dziecko może próbować odizolować się od rodziców i toczących się pomiędzy nimi sporów, aby nie sprawiać im dodatkowych kłopotów.

Tendencja do odgrywania przez dziecko takich ról powinna zwrócić uwagę rodziców. Świadczy to o tym, że dziecko zaczyna wchodzić w rolę dorosłego i brać odpowiedzialność za to aby przywrócić rodzinę do stanu normalności. Kiedy zauważysz niepokojące sygnały – porozmawiaj z dzieckiem i powiedz, że to rodzice ponoszą całkowitą odpowiedzialność za rozstanie.

Emocje jakie pojawiają się na tym etapie: złość dziecka na siebie, że nie potrafi naprawić swojej rodziny oraz na rodziców, że nie potrafią się porozumieć, nadzieja na naprawę relacji w rodzinie.



## ***Etap IV***

### ***Rozpacz***

Na tym etapie dziecko zaczyna obwiniać siebie za sytuację rozstania. Niestety przedłużająca się sytuacja trudna może doprowadzić do tego, że u dziecka mogą pojawić się niepokojące myśli typu „Gdybym umarł, rodzice nie mieliby takiego problemu”.

Dziecko może przejawiać objawy nastroju depresyjnego: negatywne myśli o sobie („Jestem beznadziejnym dzieckiem, to moja wina”), o świecie („Rodzice mnie już nie kochają”) oraz o przyszłości („Już nigdy nie będę miała normalnego domu”). Co z kolei może wiązać się z tym, że dziecko może kierować na siebie akty agresji (autoagresja). Zadawanie sobie bólu pozwala dziecku wyładować swoje napięcie.

UWAGA na zachowania mogące świadczyć o tym, że dziecko faktycznie ma plany związane z popełnieniem samobójstwa. Dziecko może myśleć o swojej śmierci także jako chęć ukarania swoich rodziców („Kiedy umrę, nareszcie mnie zauważą”)

EMOCJE jakie pojawiają się na tym etapie: złość, poczucie bezradności, chęć przerywania swojego cierpienia.

## ***Etap V***

### ***Akceptacja***

Dziecko ostatecznie po próbach pojednania rodziny akceptuje sytuację, która ma miejsce. Zaczyna traktować rozstanie rodziców jako kolejny etap w swoim życiu i życiu całej rodziny.

EMOCJE jakie pojawiają się na tym etapie: ulga przejawiająca się formą akceptacji, odstresowanie ale to nie znaczy, że bunt, złość lub wycofanie już nigdy się nie pojawiają.



### *Jak pomóc dziecku?*

- wspieraj i zaakceptuj jego uczucia, nie oceniaj uczuć dziecka;
- spróbuj zaspokoić jego potrzeby emocjonalne (np. jeśli kilkulatek bardzo tęskni za drugim rodzicem – napiszcie do niego list, narysujcie rysunek, połączcie się na wideorozmowę);
- zachęcaj do spędzania czasu z rówieśnikami;
- pamiętaj, że Twoje dziecko ma prawo tak samo kochać każdego z rodziców i wobec każdego być lojalnym;
- rozmawiaj ze swoim dzieckiem kiedy ono tego potrzebuje na wszystkie tematy, nie tylko na temat szkoły i nowych ocen.

*dr Dominika Myślińska*  
*psycholog, psychotraumatolog*