

Materiály pre rodičov

Rozvod – trauma?

Rozchod, odlúčenie, či rozvod rodičov - je pre rodinu veľmi náročná situácia, ktorá prináša do jej života mnoho neistoty, pocitov ohrozenia, hnevu, bezmocnosti. V tomto období bývajú deti zúfalé, zmätené, zneistené. Pokiaľ im však rodičia otvorene povedia, čo sa deje, a uistia ich, že ich obaja majú stále radi, deti sa so situáciou ľahšie zmieria. Až postupne sú deti schopné uvedomovať si tie stránky novej situácie, ktoré sa dajú vnímať pozitívne - napr. dvojité Vianoce (pokiaľ nie sú zdrojom napätia medzi rodičmi), že sa môžu vídať s oboma rodičmi, ktorí im budú dávať najavo lásku a záujem. Je predpoklad, že sa časom upokoja a neskôr pochopia dôvody rozhodnutia svojich rodičov.

Strachy a starosti detí:

- starosť o rodičov, o ich bezpečie a blaho
- strach, či rodičia budú milovať svoje deti bez ohľadu na to, čo sa stane
- starosť, či sa budú môcť aj neskôr stretávať s oboma rodičmi
- dieťa môže prežívať taký strach o rodiča, že za neho preberá niektoré povinnosti, príp. zodpovednosť
- robia si starosti, ako situáciu zvláda matka/otec
- náročnou situáciou pre dieťa je, ak musí „kryť“ resp. zatajovať niečo o druhom rodičovi
- citlivou témou je príchod nového partnera/partnerky do života dieťaťa, dieťa sa môže cítiť odsunuté, môže žiarliť, najmä ak na nového partnera negatívne reaguje druhý rodič - je potrebné neprestávať sa zaujímať o dieťa a zmeny zavádzať postupne

Čo na rozvodovej situácii pozitívne hodnotia staršie deti:

- ak boli rodičia schopní brať ohľad na pocity svojich detí a úprimne odpovedali na akékoľvek ich otázky týkajúce sa rozvodu
- postupné zavedenie zmien (najprv odchod rodiča, potom prípadné ďalšie zmeny - sťahovanie, atď.)
- pravidelný kontakt s oboma rodičmi, pocit, že sú súčasťou jednej i druhej rodiny (v neskoršom veku sú deti viac citlivé na to, aby sa pri dohode o kontakte s rodičmi bral do úvahy aj ich názor)
- môcť mať kontakt aj s ľuďmi z rodiny, ktorí patria do „starých časov“ pred rozvodu – deťom to dodáva potrebnú životnú stabilitu, zároveň ocenia vrele prijímanie novými ľuďmi, ktoré prinieslo obdobie po rozvode
- deti oceňujú, keď ich nevlastní rodičia nezasahujú do výchovy a nesprávajú sa ako vlastní, ale na požiadanie sú ochotní pomôcť, poskytnúť podporu
- postoj rodičov k rozvodu preberajú aj deti (ak rodič povie, že takto to bude lepšie a všetci budú vďaka tomu šťastnejší, ovplyvní to aj deti)
- deti oceňujú, že nie sú zatáňované do konfliktov rodičov
- pocit, že napriek všetkému sú rodičmi milovaní a že rodičom záleží na ich pohode

Niekoľko rád pre rodičov:

- Snažte sa spolu vychádzať a ak nemôžete byť priatelia, buďte k sebe aspoň zdvorilí.
- Uistite svoje deti, že napriek tomu, že už nie ste manželia, neprestali ste byť ich rodičmi, že manželia sa môžu rozvádzať, ale že s deťmi sa rozviesť nedá.
- Myslite na to, že deti sú veľmi citlivé a vnímavé voči vašim vlastným pocitom.
- Poskytnite deťom všetky informácie, ktoré sa ich nejako týkajú, zmiernite tak ich obavy a úzkosť.

Použité zdroje:

Smith, H.: Děti a rozvod. Portál, Praha 2004