

Dzieci w sytuacji rozwodu rodziców

Dorota Zinkiewicz, psycholog w szkole podstawowej i poradni psychologiczno-pedagogicznej

Gdy rozpada się rodzina, w szczególnie trudnej sytuacji znajdują się dzieci, którym zawala się dotychczasowy świat. Wiskzo dzieci w ciągu pierwszego roku po rozwodzie czy separacji wykazują oznaki stresu. Gniew, smutek i poczucie zagubienia to podstawowe emocje, jakich doświadczają wówczas dzieci. Wychowawcy przedszkoli powinni być świadomi, jaki może być stan emocjonalny ich podopiecznych, przezycy trudne chwile w sytuacji rozwodu rodziców.

Dziecko może odczuwać gniew wobec jednego lub obojga rodziców, winię ich za rozpad rodziny. Może również odczuwać złość wobec siebie, czując, że jego niegrzeczne zachowanie rozdzieliło rodziców lub że nie zrobiło nic, co utrzymałoby rodziców razem. Te uczucia są dla dziecka trudne do zniesienia i wyrażenia. Dziecko obawia się, że jeśli okaże swój gniew temu z rodziców, z którym przebywa okazjonalnie, zostanie odrzucone i straci możliwość spotykania się z nim. Może też wyobrazić sobie, że jeśli okaże zbyt dużo złości temu z rodziców, z którym mieszka, również on odwróci się od niego. Dziecko jest przerażone intensywności swojego gniewu i obawia się, że jeśli uwolni nawet jego niewielką część, będzie on nie do opanowania.

Złość na jednego rodzica może zmienić obiekt i zostać przeniesiona na drugiego rodzica, tego, który zapewnia dziecku większe poczucie bezpieczeństwa, również przy rozładowaniu gniewu.

Zdarza się, że dziecko przenosi swoją złość na kolegów z grupy przedszkolnej i na nauczycieli. Jego gniew może przejawiać się także w rozładowującym napięcie destrukcyjnym zachowaniu.

Kolejnym, nieuniknionym towarzyszem rozwodu jest uczucie smutku. Poczucie bolesnej straty jest w takiej chwili całkowicie naturalne. Dzieci tak samo jak dorośli przezycy okres opłakiwania rozpadu ich rodziny. Smutek dziecka może czasem przybrać formę biernego wycofania się z życia. Dziecko jest wówczas apatyczne, nie interesuje się zajęciami, zabawami, kolegami i tym wszystkim, co dawniej je cieszyło.

Dziecko może odnosić wrażenie, że do niczego już się nie nadaje, co bardzo obniża jego samoocenę. Czuje się bezwartościowe, złe i niegodne miłości. Wydaje mu się, że niczego nie jest w stanie zrobić dobrze.

Zdarza się również, że dziecko wpada w nadmierną aktywność, próbuje uciec przed przygnębiającymi uczuciami.

Dziecko może stać się płaczliwe, rozpaczając z powodów, które nigdy wcześniej nie wyprowadzały go z równowagi. Powróć mogą dawne, już pokonane lęki, a czasem pojawiają się nowe. Dziecko może już korzystać z toalety, może przezycy regres i znów zacząć się moczyć. Nawet codzienne obowiązki, jak np. chodzenie do szkoły, mogą nastręczać dziecku trudności i wymagać dodatkowej uwagi i opieki. Zdarza się, że pojawiają się problemy z koncentracją albo napięcie psychiczne przybiera formę bólu fizycznego (ból brzucha, głowy i in.).

Zamęt spowodowany rozwodem bardzo często prowadzi do tego, że dziecko czuje się zagubione i zapomniane. W wielu wypadkach samym rodzicom trudno jest poradzić sobie z własnymi, przytłaczającymi uczuciami i pozostaje im niewiele emocjonalnej energii dla dziecka. Jest to dla niego przerażające, więc stara się na siebie zwrócić uwagę, czym doprowadza do tego, że uważa się je za marudne i niegrzeczne.

W wyniku rozwodu dziecko czuje się dezorientowane z powodu przeciwstawnych uczuć: ulgi na myśli, że gdy np. ojciec się wyprowadzi, skończą się kłótnie, ale jednocześnie nie rozpaczliwie pragnie, aby został. Dziecku trudno jest spojrzeć w przyszłość i uświadomić sobie nieodwołalność rozwodu. Małe dzieci mają trudności ze zrozumieniem sformułowania "w następnym tygodniu", nie mówią o następnym miesiącu czy roku.

Dziecko może nie rozumieć powodów rozwodu i obawiać się tego, jak będą wyglądać nowe relacje między rodzicami. Czuje się rozdarte między jednym rodzicem a drugim, raz odczuwa gniew, raz współczucie. Nie jest pewne, kogo obwinia za rozwód. Zastanawia się, jak powiedzie o swojej nowej sytuacji kolegom,

nauczycielom i innym w tym osobom z otoczenia.

U dziecka dominuje bezradność wobec najbardziej dramatycznego i przygnębiającego wydarzenia w jego dotychczasowym życiu i nie może nic zrobić w tej sprawie.

Zależy nie od wieku dziecka rozwód może mieć dla niego różne skutki. Trzylatek w młodszej grupie przedszkolnej zareaguje na rozwód regresją do wcześniejszych etapów rozwojowych: może wymagać karmienia, mimo że potrafi jeść sam, może znów zacząć się moczyc, być płaczący, niesamodzielny. Starszy przedszkolak do wiadomości silnego lęku, obwinia się za odejście rodzica ("to przez to, że byłem niegrzeczny"). Wspiera się z rodzicem, pod którego opieką przebywa dziecko, nabiera charakteru lękowego, dziecko może nie odstępować go z obawy, że go odejdzie. Może pojawić się moczenie nocne, obgryzanie paznokci i inne nieprzystosowane nawyki oraz reakcje nerwicowe czy też zachowania regresywne, czasem obserwuje się te symptomy depresji.

Co może zrobić w przedszkolu w sytuacji rozwodu rodziców dziecka?

Człowiek wychowawca nie wie, jak rodzina jego wychowanka się rozpada, ale obserwuje niepokojące zachowania u dziecka, trudno ci z koncentracją, zapamiętywaniem, niechęć do uczenia się nowych rzeczy, spadek nastroju, drażliwość, płaczliwość, smutek czy wzrost poziomu agresji. Próby rozmowy mogą dostarczyć informacji o rzeczywistej sytuacji ucznia.

Rodzice, którzy mają zaufanie do wychowawcy dziecka i wiedzą, że ma on dobry kontakt z grupą, mogą poinformować nauczyciela o zmianach w swojej sytuacji rodzinnej. Nie chodzi tu o szczegółowe informowanie o tym, co dzieje się w domu, ale o rzeczowe informacje, które mogą ułatwić zaopiekowanie się dzieckiem i zrozumienie jego zachowania i potrzeb.

Przedszkole jest miejscem znanym i przewidywalnym, co stanowi może dla malucha źródło poczucia bezpieczeństwa. Gdy nastąpi konieczność zmiany przedszkola, lepiej by odbyło się to z nowym rokiem szkolnym. Wychowawca, znający sytuację dziecka, może udzielić mu wsparcia poprzez spokojne rozmowy i umożliwienie odreagowania trudnych emocji, np. w formie rysunku czy zabawy tematycznej.

Pomoc w takich sytuacjach może też udzielić pracujący z dziećmi psycholog (uzyskując zgodę rodziców na spotkanie z dzieckiem). Koledzy, znane panie w przedszkolu niwelują nieco poczucie opuszczenia, którego doświadcza dziecko. Czasem niezbędna jest okresowa indywidualizacja wymagana wobec dziecka. Wąska, by czuło się ono zrozumiane i uświadomiło sobie, że jego kłopoty mają charakter przejściowy i kiedyś miną, mimo że w tej chwili wydaje się to niemożliwe. Psycholog nie prowadzi na terenie przedszkola mediacji czy terapii rodzinnej, ale może wskazać rodzicom dziecka odpowiednich specjalistów i placówki, gdy jest to potrzebne. Może też jełże takie s oczekiwania rodziców - przeprowadzi z nimi rozmowę, jak mogą pomóc swojemu dziecku tej sytuacji.

Ważne, aby dziecko usłyszało, że to dorodzi nie będzie już razem, ale nie przestają przez to być jego rodzicami. Nadal będzie kocha swoje dziecko i się nim opiekować. Dziecko ma tendencję do przypisywania sobie winy za rozpad rodziny. Poczucie winy może działać na nie destrukcyjnie. Należy rozmawiać z nim o tym, że nie ono jest przyczyną rozwodu i nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Rozwód to sprawa dorosłych. Dziecko ma prawo wiedzieć, co dzieje się w rodzinie i nie należy zatajać przed nim prawdy. Potrzebuje ono wyjaśnienia, co się dzieje i jakie są zmiany - musi dowiedzieć się o nich, gdy rodzice są pewni swej decyzji; gdy się wahają, nie powinni wciągać dziecka w rozgrywkę między sobą. O rozwodzie dziecko powinno dowiedzieć się od obojga rodziców; niedopuszczalne jest, gdy słyszy o nim od osób trzecich. Warto upewnić się, czy dziecko rozumie, co kryje się pod słowem "rozwód", co trzeba zrobić, by go uzyskać, kto o tym decyduje i gdzie się to odbywa.

Dziecko może silnie emocjonalnie zareagować na takie informacje; w tym momencie nie może zaprzeczać uczuciom dziecka, lecz pozwoli mu je wyrazić. Dziecko potrzebuje, aby nie wyładowywało na nim złość na byłego partnera i nie mówi o nim źle. Niedopuszczalne jest zmuszanie dziecka do opowiedzenia się po stronie któregoś z rodziców przeciwko drugiemu (konflikt lojalności). Dziecko nie może być obciążane własnymi przeżyciami rodziców. Zapewne będzie widziało, że mama czy tata przeżywają złość czy smutek, ale nie mogą go obciążać jako powiernika. Pomoc dorodzi powinni szukać u innych dorosłych. Rozwód powoduje wiele zmian w życiu dziecka. Trzeba więc zadbać, by jak najwięcej spraw toczyło się po staroym swoim rytmem (przedszkole, dodatkowe zajęcia, rytuały itd.).

Rozwód rodziców dla przedszkolaka może być sprawą wstydliwą. Postępowanie wobec dzieci w takiej sytuacji wymaga taktu i dyskrecji. Nauczyciel nie może wpadać w pułapkę lutowania się nad maluchem, by nie napiętnować go etykietką dziecka z rozbitej rodziny. Niezbędne jest tu zrozumienie i wsparcie, udzielone w wystarczającym stopniu i odpowiedniej formie.