



i mama i tata

kad se roditelji rastaju

SAVJETI ZA RODITELJE U PROCESU RAZVODA

Biti dobar roditelj je težak posao, a razvod je jedan od najvećih izazova s kojima se bilo koji roditelj može suočiti.

Kad se roditelji pokušavaju prilagoditi na šok i bol zbog nestanka jednog od najvažnijih dijelova njihovog života, važno je u mnogim trenucima zatomiti vlastite osjećaje da bi smanjili štetu svojoj djeci. Roditelji trebaju smći hrabrosti i nesebičnosti da prevladaju bol i uvredu, kako bi zaštitili emocionalni razvoj vlastite djece. U vrijeme kad se osjećaju preopterećenima i kad je njihov partner zadnja osoba s kojim bi htjeli razgovarati, roditelji moraju smći snage razgovarati i planirati zajedno kako bi potrebe njihove djece došle na prvo mjesto.

U Hrvatskoj svaki peti brak završi razvodom ili razdvajanjem, a u velikim gradovima prosjek je još veći.

Ipak, u našoj kulturi brak se još uvijek smatra temeljem obiteljskog života te ispitivanja pokazuju da bi većina djece željela da roditelji ipak ostanu zajedno.

Iako je razdvajanje roditelja vrlo stresno za djecu te iako djeca i roditelji smatraju razdvajanje glavnim gubitkom, važno je znati da se razvod obično događa nakon kronično nesretnog braka. Upravo kronični sukobi u obitelji dovode do emotivnih problema djeteta, prije nego razvod sam po sebi.

Istraživanja pokazuju da nesretne cjelovite obitelji prouzrokuju veće poteškoće kod djece nego razvedene obitelji, ukoliko se tijekom razvoda vodilo računa o emocionalnim potrebama djece. Kad u braku postoji kronično neslaganje, održavanje braka zbog djece loše je rješenje.

Roditelji koji su pod stresom zbog stalnih svađa i sukoba prije razvoda te nastavljaju svađe i nakon razvoda, manje su sposobni dati djeci podršku te su oni najčešće ti koji čine razvod stresnim događajem za djecu.



KAKO DJECA REAGIRAJU NA RAZVOD RODITELJA?

Postoje velike razlike u prilagođavanju djece na razvod - većina djece uspješno savlada tu promjenu i odraste u zdrave osobe, no dio djece doživljava emotivne poteškoće i posljedice razvoda roditelja prate ih i u odrasloj dobi.

Svako dijete i svaka obiteljska situacija jedinstveni su i nije moguće točno predvidjeti što će se dogoditi određenom djetetu.

Saznanje da će roditelji živjeti razdvojeno, gotovo će uvijek u djeci izazvati osjećaj tuge, osim ponekad u slučajevima kad je jedan od roditelja bio nasilnik. Djeca mogu plakati i mogu postati vrlo tiha i odsutna. Mogu biti zabrinuta i bojati se da će drugi roditelj otići te postati ovisna o njemu. Ponekad se kod djece javlja strah od toga da će biti ostavljena te se plaše da i onaj roditelj koji je ostao s njima može nestati. Mogu imati noćne more ili odbijati spavati u vlastitom krevetu. Vjerojatno će se brinuti za roditelja s kojim ne žive, za to kako se on ili ona sami snalaze i biti će tužni zbog njih.

Neka djeca mogu početi ponovno mokriti u krevet, sisati palac, tepati (tj. iskazivati regresivno ponašanje). Djeca koja se osjećaju povrijeđena, zbunjena i bespomoćna zbog razvoda roditelja ponekad izražavaju svoje frustracije kroz bijes i prkos. Mogu osjećati da je jedan ili drugi roditelj kriv za nastalu situaciju i pokazivati svoj bijes kroz agresivno ponašanje.

Djeca mogu reagirati promjenama u ponašanju i povlačenjem iz društva vršnjaka, manje se družiti, biti pojačano razdražljiva i plačljiva. Ovo može rezultirati problemima u vrtiću te u izvršavanju školskih obaveza. Njihove reakcije mogu ići od dezorganizacije, napetosti, agresije, pretjeranog dokazivanja snage, do potpunog povlačenja od ljudi i pitanja: "Što to radite?"

Zašto ste me uopće imali?". Prilagođavanje na razvod roditelja je dug i bolan proces za dijete i može potrajati i do dvije godine.

Vi ili vaša djeca se možete osjećati...

- anksiozno
- depresivno
- tužno
- bespomoćno
- ljutito
- posramljeno
- zbunjeno
- usamljeno
- preplašeno
- krivo

Vi ili vaše dijete možete...

- biti zaboravljivi ili biti iritabilniji
- imati poteškoća na poslu ili u školi
- imati slabiji apetit, poteškoće sa spavanjem, koncentracijom ili češće plakati
- imati različite misli o smrti ili umiranju

Svi ovi osjećaji, misli i ponašanja su normalni. I vi i vaša djeca možete imati samo neke od njih ili sve. **No, ukoliko potraju dulje te ste zbog toga zabrinuti, potražite pomoć stručnjaka!**



Mnogi roditelji pitaju se **kako na što bezbolniji način pripremiti dijete na razvod**. Ponekad misle da dijete ne osjeća ili nije svjesno konflikata među roditeljima. Misle da neće osjetiti veću promjenu prilikom rastave te da ga ne treba dodatno "zbunjivati i uznemiravati" razgovorom. Međutim, ovo nije rješenje jer već vrlo mala djeca osjećaju kad odnos među roditeljima nije u redu. Djeca su svjesna emocionalne klime u domu i mogu osjetiti tugu ili nezadovoljstvo. Ništa nije toliko uznemirujuće za djecu kao promjena koju ne razumiju. Roditelji često misle da njihova djeca neće razumjeti što je to razvod pa uopće ne razgovaraju s njima o tome. **No, djeca se lakše prilagode novoj situaciji ako znaju što se događa i ako imaju podršku ljudi koje vole.**

Najbolje je biti direktan i jednostavan te objasniti djetetu (smireno, a ne u stanju ljutnje na partnera) što se događa i zbog čega, na način na koji dijete to može razumjeti.

Neugodni događaji zahtijevaju objašnjenja koja moraju biti kratka, direktna i poštena. Najgore je skrivati činjenice i ponašati se kao da dijete ne smije razgovarati niti čak misliti o tome što se događa.

Preporuča se da se predškolskoj djeci kaže i pripremi ih se tjedan ili dva prije razlaza, djeci od pet do osam godina jedan ili dva mjeseca ranije, a starijoj djeci razvod je dobro najaviti i ranije.

Kada se roditelji rastaju dijete treba:

- biti zaštićeno od sukoba odraslih i njihove svađe
- znati unaprijed što će se dogoditi
- imati kontakt s oba roditelja

Kako pomoći djeci u prilagodbi na razvod:

Ne postoji savršeni način na koji biste objasnili djetetu da se razvodite i možda ćete se često vraćati na tu temu tijekom odrastanja vašeg djeteta. Kako ono raste tako se mijenja njegova mogućnost razumijevanja. Dakle, djeca pitaju različita pitanja na različitim stupnjevima razvoja, ovisno o trenutnoj zrelosti.

Bitno je naglasiti da djeci o razvodu trebate reći tek onda kad je vaša odluka konačna! No, djeca će često maštati o pomirenju roditelja. **Tako dugo dok maštaju o pomirenju, djeca ne mogu prihvatiti stvarnost.** Jednom kada prestanu vjerovati da se njihovi roditelji mogu pomiriti, bol zbog rastave se smanjuje.

Načini da pomognete djetetu:

- unaprijed pripremite što ćete reći

Način na koji ste rekli djetetu da se razvodite, gdje, kada i kako ste im rekli, tko je bio prisutan, sve to ostaje zauvijek sačuvano u djetetovom pamćenju.

Djeca često pokušavaju procijeniti koji je roditelj "kriv" za razvod. Vrlo je važno da u tim trenucima djetetu pružite puno podrške jer oni mogu izgubiti vjeru u jednog ili oba roditelja. Također je važno ne okrivljavati pred djetetom partnera da je kriv za razvod.

- kažite zajedno, s partnerom (ako je moguće) djeci za razvod, jezikom koji će dijete razumjeti

Okolo 80% predškolske djece ne dobije nikakvo objašnjenje jer njihovi roditelji misle da su ona premala da bi razumjela što se događa. No, čak i vrlo mala djeca znaju da se nešto mijenja i potrebno im je na adekvatan način objasniti

što se događa. Oba roditelja trebala bi biti prisutna kako bi dijete vidjelo da su i majka i otac još uvijek uključeni u njihove živote i da će i dalje biti tu za njih.

- recite djeci onoliko koliko je potrebno da razumiju promjene koje će uzrokovati razvod

Djeci nije potrebno u detalje objašnjavati razloge razvoda jer ih to može zbuniti i povrijediti daleko više nego što bi im moglo pomoći. U svakom slučaju dopustite svojoj djeci da postavljaju pitanja te im odgovorite u skladu s njihovom dobi. Također bi bilo dobro objasniti djeci što mogu očekivati (sud, dogovore oko posjećivanja, promjene u stanovanju) i pripremiti ih za to.



- dozvolite djeci i ohrabrite ih da postavljaju pitanja o prošlosti i prisjećaju se djetinjstva i lijepih trenutaka iz dotadašnjeg načina života.
- recite im i naglasite da nisu ona uzrok razvoda

Djeca predškolske dobi vide sebe kao središte događanja i sve se vrti oko njih. Zato ih može mučiti krivnja da je nešto što su oni učinili dovelo do razvoda roditelja. Mnoga djeca mogu misliti da su ona uzrokom roditeljskih svađa, ili da su roditelji ostali zajedno u lošem braku "zbog djece", što kod njih izaziva osjećaj krivnje i odgovornosti.

Dobro je djeci objasniti da je roditeljska odluka o razvodu donesena zbog problema odraslih i da djeca ne mogu utjecati na tu odluku.

Djeca često pomisle da su ona kriva za razvod, zbog toga jer nisu uključena niti informirana o tome što se događa, a njihov svijet se ruši, dok se oni vrte u krugu osjećaja krivnje i zbunjenosti. Važno im je pojasniti da njihovi roditelji više neće biti muž i žena jer su se prestali voljeti i ne mogu više živjeti jedno s drugim, da razvod nije uvjetovan ničim što su djeca učinila ili nisu učinila. Treba ih stalno uvjeravati da ona ni u kojem slučaju nisu kriva za razvod.

- recite im da ih oboje jako volite

Djeca trebaju znati da ne postoji rastava između roditelja i djeteta i da će ga roditelj s kojim neće više živjeti i dalje voljeti i brinuti se o njemu.

- posvetite više vremena svojoj djeci i budite im emocionalno dostupni

Djeca ponekad mogu odbijati posjete ili razgovor o odsutnom roditelju ("koji ih je ostavio"), posebno ako taj roditelj ima novog partnera. Ako vi živite s djetetom, možete ga podržati time da mu objasnite da je moguće nekoga

voljeti i kad ne volimo što ta osoba ponekad radi. Ako dijete odbija vidjeti vas, ohrabrite ga da vam kaže kako se osjeća bez obzira na to koliko je to negativno. Možda će trebati vremena da dijete ponovno izgradi povjerenje u vas i vašu ljubav.

Dobro je da oba roditelja razjasne djetetu da će ga nastaviti voljeti i brinuti se za njega u budućnosti. Djetetu su potrebna oba roditelja. Osim brige i mogućnosti identifikacije s roditeljem te sigurnosti u njihovu ljubav, dijete treba doživljaj roditelja i onda kada taj roditelj nije prisutan. Ako mu se govori pozitivno i dobro o odsutnom roditelju dijete će osjećati zadovoljstvo, nastojat će mu biti slično i na taj način će cijeniti sebe i imat će osjećaj samopouzdanja. Ako dijete čuje i poznaje negativne činjenice o odsutnom roditelju, ono osjeća sram kao da se radi o njemu samome. Posebno su štetne nepromišljene izjave poput: "Isti si kao otac" ili "Ista si kao majka!" (u negativnom smislu).



- ohrabrite ih da izraze strah, tugu i ljutnju

Ako djeca mogu otvoreno izraziti te emocije, mogu ih početi shvaćati i nositi se s njima. Jako je važno da dijete zna da s vama može razgovarati o tim osjećajima kada poželi. Većina djece razgovara "u dijelovima". Djeca ne vole sjesti i razgovarati kao odrasli. S djetetom možete razgovarati kada ga vodite u vrtić ili školu, kada ste sami.

Ponekad mlađa djeca ne razumiju vlastite osjećaje. Vi im možete pomoći tako da im čitate zanimljivu knjigu ili brošuru o osjećajima i razvodu.

Što je s djecom za koju se čini da uopće ne pokazuju emocije zbog razvoda?

Ponekad dijete reagira kao da uopće nema promjena u njegovom životu jer doživljava da roditelj očekuje da ne pokazuje takve osjećaje.

Pokažite i sami djetetu kako ih može izraziti. Kada kažete "Tužna sam/tužan sam jer...." učite dijete da je u redu imati osjećaje i izraziti ih. Također, recite djetetu da ne morate imati jednake osjećaje u vezi razvoda i da je to isto u redu.

Ništa ne može ukloniti dječju bol u kratkom vremenu, ali dozvoljavajući im da izraze svoje osjećaje možete im pomoći da prihvate nastalu situaciju i da joj se prilagode. Time im skidate težak teret s leđa, jer tako uviđaju da su njihovi osjećaji normalni i da ne moraju stalno brinuti hoće li vas povrijediti.

- postavite jasne granice dječjeg ponašanja

Početi previše popuštati djetetu ili mu pretjerano ugađati kako bismo ga "utješili" jer je ostalo "bez tate" ili "bez mame", neće pomoći, već će zbuniti dijete i pojačati njegov osjećaj nesigurnosti.

Djetetu treba jasno dati do znanja i otvoreno razgovarati o tome koja

ponašanja su u redu, a koja nisu, a da pri tome uvažavate djetetovo emocionalno stanje i njegove potrebe. Nemojte dozvoliti da Vas djeca ucjenjuju izjavama "Ljut sam na tebe. Idem živjeti kod tate/mame!" Takve izjave je najbolje ignorirati kako ne biste podržavali djetetovu ideju da može u skladu s trenutnim raspoloženjem odlučivati kod kojeg će roditelja živjeti.

- ne tražite djecu da biraju strane

Pitanjima poput: "S kim bi želio/željela živjeti? S mamom ili s tatom?" dovodimo djecu u konflikt lojalnosti. Ako kažu da žele živjeti s mamom, osjećaju da su izdala tatu, i obrnuto.

Kad su postavljena pred mogućnost biranja, djeca staju na ovaj ili onaj način uz onog roditelja koji to od njih i zahtijeva. Znaju da je to uvjet da tog roditelja zadrže i da ih taj roditelj voli - uvjet njihove sigurnosti. Djeci je sve do razdoblja sazrijevanja potrebna zaštita od njima preteških odluka i



odgovornosti te se roditelji trebaju dogovoriti o načinima i opsegu kontakta s odutnim roditeljem. Roditelj koji živi s djetetom trebao bi poticati kontakte ne samo s odsutnim roditeljem nego i s njegovom rodbinom.

Oni roditelji koji od djeteta traže i očekuju da ono stane na njihovu stranu, a odbaci onog drugog roditelja zapadaju u klopku zadovoljstva što dijete izražava svoju ljubav riječima: "Samo tebe volim, mama/tata." Time je dijete postalo lijek i rješenje roditeljima. Na taj način dijete nosi onaj teret koji bi trebali nositi odrasli.

- kad ste s djecom, sklopite primirje s partnerom, čak i ako se ne slažete

Rastavljeni roditelji ne trebaju biti prijatelji, ali trebaju pomoći svojoj djeci suradnjom pri rješavanju problema djece. Također, u prisustvu djece, treba odustati od svađe i vikanja, bez obzira na jake emocije.



- omogućite partneru da viđa dijete što češće

Djeca koja imaju pouzdane, česte kontakte s roditeljem kod kojega ne žive (npr. s ocem) su obično bolje prilagođena; to osobito vrijedi za dječake.

Kad dijete nakon razvoda ne susreće drugog roditelja, može se smatrati da su izbjegnute napetosti i dileme. Međutim, i onda kad dijete ne postavlja pitanja, ne znači da je to zaboravilo, nego je samo shvatilo da roditelj s kojim živi ne želi da ono pita.

Ponekad roditelj s kojim dijete živi ne daje dovoljno prilike odsutnom roditelju da preuzme brigu oko djece. Ako dijete, naprimjer, živi s majkom, važno je znati da i otac doprinosi dječjem emocionalnom, socijalnom i intelektualnom razvoju te nesudjelovanje oca u odgoju i brizi uskraćuje djeci jedinstven doprinos koji samo otac može pružiti u njihovom razvoju. Ako kompetenciju roditelja definiramo kao osjetljivost da shvati djetetove potrebe i na njih adekvatno reagira, otac može biti jednako uspješan kao i majka u ispunjenju roditeljske uloge.

- ne upotrebljavajte djecu kao "oružje za međusobni obračun"

Djeci se čini velika šteta kad se od njih očekuje i traži da prenose poruke drugom roditelju ili izmjenjuju informacije, kad su uvučena u prepirke oko novca, kad ih se traži da izaberu stranu ili kad se posjeti obitelji pretvore u svađu. Neki roditelji pokušavaju otežati što je više moguće drugom roditelju da vidi djecu i pokušavaju pridobiti djecu kao saveznike protiv drugog roditelja.

Kao i borba za pojedine predmete, tako i borba za dijete često predstavlja borbu za samoga sebe - roditelj koji dobiva dijete na odgoj i čuvanje može se

osjećati kao lošiji roditelj, koji je kriv za nesređeni brak i razvod. Rješenje o skrbi nad djetetom mu može izgledati kao dokaz njegove vlastite vrijednosti.

Roditelji koji upotrebljavaju djecu kao "oružje protiv drugog roditelja", žrtvuju dječje dobro za vlastito trenutno zadovoljstvo.

Za dobrobit djece od vitalnog je značaja da se roditelji potrudie odvojiti odnos s partnerom od uloge roditelja.



- razlikujte i odvojite vlastite potrebe od dječjih potreba

Roditelji trebaju provoditi vrijeme i s drugim odraslima, ali njihova djeca trebaju društvo svojih roditelja. Stoga nakon razvoda posvetite više vremena djeci. Ako vi kao roditelj s kojim dijete ne živi niste spremni vidati dijete prema danom obećanju, bit će bolje da promijenite način održavanja kontakta s djecom (dogovorite se za termine kad ste sigurni da ćete doći). To će im dati priliku da ponovo steknu osjećaj stabilnosti i predvidivosti u životu umjesto da stalno budu povrijeđivani razočaranjem i nesigurnošću.

- život djeteta mijenjajte što je manje moguće

Stoga bi bilo dobro da omogućite djetetu poznato okruženje i raspored/strukturu ako je to moguće. Ako će doći do velikih promjena kao što su zapošljavanje jednog od roditelja, preseljenje u novu kuću ili školu, potrebno je imati na umu da djecu treba pripremiti za te promjene i imati razumijevanja za eventualne poteškoće. U ovom vremenu može doći i do nekih problema u ponašanju djeteta, popuštanja u školi te do emocionalnih problema.

Stoga bi bilo dobro da omogućite djetetu poznato okruženje i raspored/strukturu ako je to moguće. Ako će doći do velikih promjena kao što su zapošljavanje jednog od roditelja, preseljenje u novu kuću ili školu, potrebno je imati na umu da djecu treba pripremiti za te promjene i imati razumijevanja za eventualne poteškoće. U ovom vremenu može doći i do nekih problema u ponašanju djeteta, popuštanja u školi te do emocionalnih problema.

Djeci je potrebno da shvate da se razvod događa i u drugim obiteljima te da se ne moraju sramiti što se to dogodilo i njihovoj obitelji.

S obzirom na to da djeca osjećaju da su izgubila kontrolu nad svojim životom, važno je pomoći im da vrate izgubljeni osjećaj moći tako da donesu sama neke svakodnevne odluke; npr. hoće li vidati drugog roditelja prije ili poslije

škole, ili ih uključiti u donošenje drugih odluka u obitelji u kojoj su ostali živjeti.

- koristite svako pomoćno sredstvo koje možete naći za sebe i djecu

To uključuje korisne knjige, grupe razvedenih roditelja ili komunikaciju s centrom za socijalnu skrb.

Kako si pomoći:

- Ostanite povezani s drugim ljudima. Provodite vrijeme s obitelji i prijateljima.
- Uključite se u neku sportsku aktivnost, učenje jezika i sl. To su dobri načini nošenja sa stresnom situacijom.
- vodite dnevnik. Na taj način možete ventilirati osjećaje.
- Razmislite o grupi podrške. Razgovor o osjećajima može pomoći, a posebno s ljudima koji su u sličnoj situaciji.
- Kontaktirajte psihologa. Razgovarajte sa stručnjakom koji vam može pomoći da lakše prođete početnu krizu i osnažite se za nošenje sa stresom vezanim uz razvod.

Koje vrste pomoći su dostupne za djecu i roditelje koji se razvode?

INDIVIDUALNA TERAPIJA

Djeca mogu imati poteškoća u izražavanju svojih osjećaja (ljutnja, tuga, krivnja). Razgovor sa stručnom osobom, koja nije emocionalno vezana za dijete i roditelja omogućuje da dijete adekvatno i slobodno izrazi emocije i razgovara otvorenije s roditeljem.

PARTNERSKA TERAPIJA

Tijekom separacije i razvoda, članovi obitelji osjećaju se nesigurno, emocionalno su uznemireni i doživljavaju promjene u obiteljskim ulogama i pravilima. Terapeuti mogu pomoći u preoblikovanju odnosa i utvrđivanju odgovornosti i potreba pojedinih članova obitelji, odnosno roditelja koji će još danas ostati partneri u odgoju djeteta iako više nisu bračni partneri

GRUPNA TERAPIJA

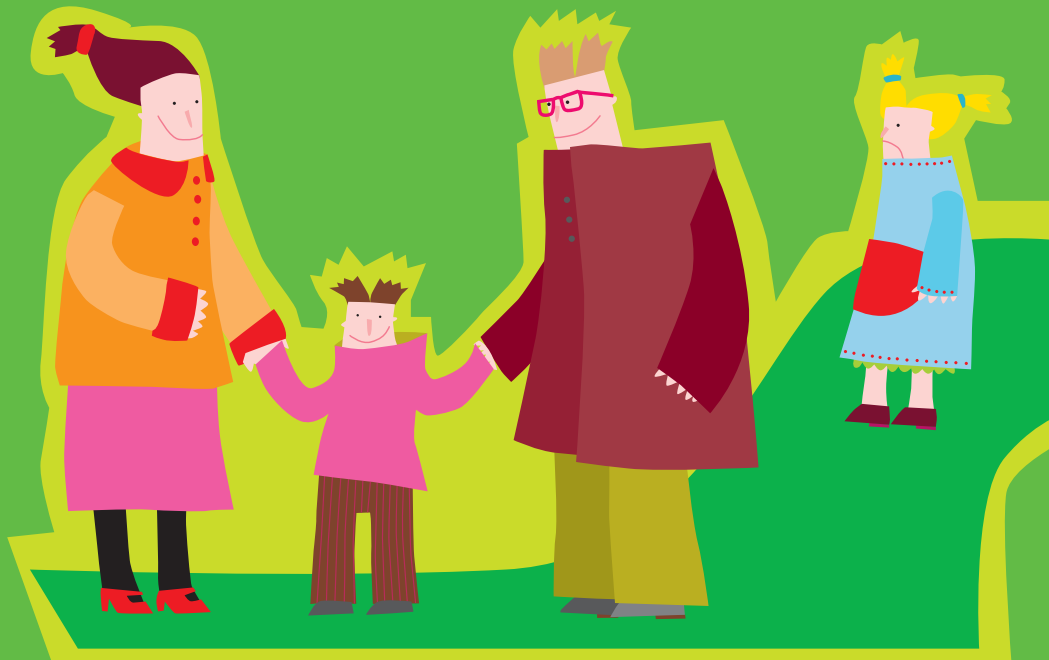
U grupi vršnjaka djeca počinju prihvaćati činjenicu da ona nisu odgovorna za razvod roditelja. Uče da nisu sama i počinju jačati samopouzdanje.

Jednako tako i roditelji se uče nositi sa osjećajima i novonastalom situacijom u grupi pojedinaca koji dijele slična iskustva.

ŠTO TREBA IZBJEGAVATI?

- Ne tražite od djece da prenose poruke drugom roditelju.
- Ne pitajte djecu o privatnom životu bivšeg partnera.
- Ne vrijeđajte bivšeg partnera pred djecom.
- Ne tražite od djece da odluče s kim će živjeti. To je odluka odraslih.
- Neka posjete drugog roditelja ne ovise o njegovom plaćanju alimentacije.
- Nemojte govoriti djetetu da ga drugi roditelj voli onoliko koliko mu novaca šalje.
- Nemojte postavljati uvjete o tome što drugi roditelj radi za vrijeme druženja s djetetom (osim ako ste zabrinuti za sigurnost djeteta).
- Ne uključujte djecu u rasprave oko imovine/nekretnina.
- Ne pokušavajte kupiti ljubav vašeg djeteta stvarima ili novcem.

- Nemojte s djecom pričati o temama koje su za odrasle (novac, seksualna pitanja).
- Ne očekujte da će djeca u vašem životu ispuniti mjesto roditelja koji je otišao.
- Ne tražite od djece da biraju strane!



Želite li se posavjetovati sa stručnom osobom i brine li Vas kako Vaše dijete prihvaća i nosi se s razvodom, nazovite: **Hrabri telefon** na **0800-0800**, svakim radnim danom od 9,00 do 18,00h ili pišite na: **savjet@hrabritelefon.hr**.

PRIREDILE:
GORDANA BULJAN FLANDER
ANA KARLOVIĆ



ISBN 978-953-7486-01-3



0800 0800

**TELEFON ZA ZLOSTAVLJANU
I ZANEMARENU DJECU**

savjet@hrabritelefon.hr www.hrabritelefon.hr