



RAZVOD BRAKA I PSIHOSOCIJALNE POSljedICE

DRUGI DIO



Najčešće emocije kod djece vezano za razvod braka?

Kod djece se javljaju sljedeće emocije

(Wallerstein i Kelly):

1. strah od napuštanja
2. zabrinutost za roditelje
3. osjećaj tuge
4. osjećaj osamljenosti
5. osjećaj odbačenosti
6. sukob lojalnost
7. bijes i agresija

Slične emocije javljaju se i kod roditelja. Promatrajući roditelja kako se nosi s emocijama, **dijete uči od roditelja kako se uspješno nositi s emocijama.** Bez obzira na djetetovu dob, nužno je da roditelji osvijeste svoju komunikaciju s djetetom te u skladu s djetetovom dobi s njim razgovaraju o promjenama koje razvod braka predstavlja za njega. **Djetetu ne govorite o vašem intimnom odnosu, već o promjenama u obiteljskim odnosima.** Za dijete jesu važne informacije na koji način će se susretati s drugim roditeljem, u koju školu će ići, hoće li se moći družiti sa starim prijateljima, rođacima, što će biti s kućnim ljubimcem i sl. Trajanje procesa žalovanja ne može se unaprijed odrediti i nerealno je očekivati da će sva djeca jednakim tempom ući u fazu prihvatanja razvoda braka. **Čak i kod braće i sestara primijetit će se različitost u nošenju i prihvaćanju razvoda braka.** Bol kod djeteta zbog razvoda njegovih roditelja smanjivat će se tek kad prestane maštati o njihovu pomirenju i prihvatiti stvarnost.

Razlike i reakcijama djeteta na razvod braka obzirom na dob djeteta:



Djeca dojenačke dobi - primjećuju promjene u količini energije kod roditelja i njihove osjećaje te da jedan roditelj više ne živi u kući. Uznemirenija su, sklona promjenama ritma spavanja i drugim dnevnim rutinama. Roditelji će pomoći djetetu održavajući uobičajenu rutinu i raspored, te pružanjem podrške dodirom i riječima ljubavi.

Djeca u dobi od 2 do 5 godine - primjećuju da jedan od roditelja ne živi u kući. Često će suosjećati s roditeljem koji je tužan. Mogu se teško odvajati od roditelja, pokazivati regresivna ponašanja, imati noćne more. Roditelji mogu pomoći da mu posvete više vremena.

Djeca u dobi od 6 do 10 godina - znaju da jedan roditelj ne živi u istom domu. Razumiju da razvod braka znači da roditelji više neće živjeti zajedno te da se roditelji više ne vole. Često sebe krive za razvod, brinu o promjenama u svakodnevnom životu. Pokazivat će znakove ljutnje i žalosti zbog odsutnosti jednog roditelja, a mogu biti i agresivni i ljuti na roditelja kojeg optužuju. Ovdje je važno da roditelji prenesu djeci poruku da ona nisu odgovorna za razvod i da će se i dalje nastaviti brinuti o njima.





Djeca u dobi od 11 do 15 godina - razumiju značenje razvoda, ali mogu imati teškoća s prihvaćanjem promjena koje razvod donosi njihovoj obitelji.

Adolescenti u dobi od 16 do 19 godina - mogu se osjećati napuštenim od roditelja, povući se od prijatelja, vršnjaka i omiljenih aktivnosti. Obično reagiraju impulzivno te se javlja bijes, agresivnost, konflikt lojalnosti, a i depresija.

Najčešće „zamke“ u odnosu roditelja?

Razvod braka najčešće je popraćen konfliktnim odnosom među partnerima. I dok je razvodom braka riješeno pravno pitanje bračnog odnosa, za supružnike koji imaju zajedničku djecu odnos roditeljstva ne prestaje. Često **roditelji svoje osjećaje prema bivšem partneru prenose i na odnos roditeljstva te donedavne svađe u partnerskom odnosu zamjenjuju svađama vezane uz odgoj i skrb djeteta. U takvom odnosu najviše biva povrijeđeno dijete.** Bez obzira jeste li osobno razočarani bivšim supružnikom, imajte na umu da ste oboje jednako važni i dragi svome djetetu.

Izbjegavajte ponašanja koja narušavaju vaš odnos s djetetom, kao što su:

- Prečesto zvanje djeteta i inzistiranje na dugim razgovorima dok boravi kod drugog roditelja (osim ako ne postoji opravdana opasnost za sigurnost djeteta).
- Traženje od djeteta da vam govori što je sve radilo kod drugog roditelja i da vam prenosi informacije o drugom roditelju.

- Branjenje druženja s rođacima, odlaske na rođendanske i druge proslave.
- Kašnjenje u dolascima po dijete i u vraćanju djeteta. Za dijete je važno da se unaprijed dogovorite o danu i satu kad će dijete boraviti kod kojeg roditelja i da se držite tog rasporeda. Izbjegavajte nagle i nepotrebne promjene plana. Dogovorite se s djetetom da se i ono drži dogovora.
- Traženje od djeteta da odluči kod koga će radije živjeti ili traženje od djeteta da kaže gdje mu je ljepše i koga više voli.
- Slanje poruka drugom roditelju preko djeteta
- Uzimanje djeteta iz vrtića/škole, a bez najave drugom roditelju
- Planiranje izleta s djetetom ili putovanja, upisivanje na neku izvannastavnu aktivnost i sl. bez prethodnog dogovora o tome s drugim roditeljem.
- Zanemarivanje djetetovih školskih obaveza. Boravak kod roditelja ne predstavlja samo igru i druženje već je potrebno osigurati vrijeme za učenje i izvršavanje školskih obaveza.

Osim što ova ponašanja narušavaju vaš odnos s djetetom, ona otežavaju djetetu prilagodbu i utječu na djetetov razvoj.

Kako informirati dijete o razvodu braka?

O razvodu braka djetetu je važno reći **onda kada ste potpuno sigurni u svoju odluku** i kad ste sigurni da će do razvoda doći. U slučaju postojanja dileme hoćete li pokrenuti razvod ili ne, djetetu ne govorite da ćete se razvesti.

Bez obzira na djetetovu dob, nužno je informirati dijete na vrijeme o razvodu s ciljem pripremanja djeteta na promjene koje razvod donosi. S djetetom ne pričate o bračnom i intimnom odnosu već o promjenama u vašoj obiteljskoj zajednici koje su za dijete važne. Ako je moguće, dobro je da oba partnera istodobno razgovaraju sa svom djecom. Bez obzira je li odluka o razvodu braka sporazumna ili jednostrana, djeci je važno prenijeti poruku da ste za razvod braka odlučili oboje. Važno im je dati do znanja da razvod braka znači promjenu među vama u partnerskom odnosu i promjenu u zajedničkom životu, no kako kao roditelji i dalje imate jednaku ulogu u djetetovu životu. Budite spremni na djetetova pitanja o tome s kime će živjeti, gdje će imati svoju sobu, hoće li morati mijenjati školu i sl. Budite oprezni da djetetu ne postavljate pitanje s kime želi živjeti jer to najčešće za dijete znači da mora donijeti odluku kojeg roditelja više voli. Za roditelje je bitno održavanje otvorene komunikacije s djetetom te uključenost oba roditelja u djetetov život. Ne postoji savršen način na koji roditelji mogu objasniti djetetu da se razvode i važno je da roditelji kažu djetetu o razvodu tek kada je njihova odluka konačna. Ako Vam je potrebna podrška u pripremi za razgovor s djetetom možete se obratiti u neko od postojećih savjetovališta za roditelje i djecu kao što su to obiteljski centri.

