

Po rozwodzie

- Na ewentualne pytania odpowiadaj krótko i na temat, nie ma to być sposób na wygadanie się, lecz udzielenie informacji dziecku. Dzieci mogą się martwić, że np. mama jest smutna.
Zdarza się, że w następstwie rozwodu dziecko staje się kimś w rodzaju małego rodzica, staje się dla swojego ojca czy matki najlepszym powiernikiem oraz źródłem emocjonalnego wsparcia. Rola ta jest nieodpowiednia i zbyt obciążająca dla dziecka.
- Przypominaj dziecku kilkakrotnie, że jest przez was kochane, wytłumacz dziecku różnicę między rolą rodzica a rolą małżonka i zapewnij, że rozwód nie ma nic wspólnego z tą pierwszą. Rodzicem jest się zawsze.
- Zapewnij dziecko, że nie jest ono przyczyną rozpadu rodziny.
- Dzieci często manifestują swoją złość, są agresywne. Jest to swoista reakcja na ambiwalentne uczucia dziecka. W żadnym razie nie reaguj agresją na agresję.
- Może pojawić się agresja do rodzica, z którym pozostał, a jednocześnie poczucie winy z powodu tej agresji. Często złość na jednego rodzica może zostać skierowana przeciwko drugiemu z rodziców – temu, który zapewnia dziecku większe poczucie bezpieczeństwa.
- Podkreślaj nieodwołalność rozwodu, nie dawaj powodów do fantazjowania, że rodzice wrócą do siebie.
- Dziecko nie powinno czuć się nielojalne wobec jednego z rodziców, kiedy jest mu dobrze z drugim.
- W okresie emocjonalnego chaosu dzieci szczególnie sobie cenią ustalony rozkład zajęć domowych, którego niezmiennność wzmacnia ich poczucie bezpieczeństwa.
- Dziecko powinno powrócić do zwykłych zajęć w szkole, na podwórku, w zabawie. Zadaniem dziecka jest także usunięcie wydarzeń z życia rodziny jako centralnych i nabranie emocjonalnego dystansu.
- Często rozluźnieniu ulega dyscyplina, jako rekompensata za rozwód lub rodzice są zajęci własnymi problemami, że dyscyplina staje się sprawą marginesową. Konsekwentna, rozsądna i pełna miłości dyscyplina daje poczucie bezpieczeństwa i umożliwia rozwinięcie samokontroli.
- Często rozmawiaj z dzieckiem, co wydarzyło się w ciągu dnia, przytulaj (chłopców też).
- Nie przenoś wrogości do byłego współmałżonka na dzieci. Nie znieważaj go, fałszywie nie wychwalaj jego zalet, jak również nie wylewaj przed dzieckiem całej swojej goryczy.
- Nie dopuść aby dziecko poczuwało się do konieczności opowiedzenia się po stronie matki lub ojca.
- Nie posługuj się dzieckiem jako gońcem lub szpiegiem, nie bierz go na spytki po wizycie u byłego współmałżonka.
- Po wizycie u rodzica, który się wyprowadził można się spodziewać, że dziecko będzie się musiało na powrót dostosować do sytuacji. Nie pogarszaj sprawy pytaniami i uwagami.

Źródło: „Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy.” Wydawnictwo: GWP