

Co czuje dziecko, gdy rodzice się rozstają?

Rozstanie, czy też rozwód to zdecydowanie jedno z najtrudniejszych wydarzeń, jakie mogą spotkać rodzinę. Kiedy małżeństwo się rozpada, wszyscy członkowie rodziny przechodzą przez okres stresu, zmian i niepewności. Choć dorośli zwykle są w stanie sobie z tym poradzić, dla dzieci rozwód rodziców może być szczególnie trudny. Dzieci, niezależnie od wieku, mogą czuć się dezorientowane, zaniepokojone i smutne, a obawy i pytania mogą powodować stres i niepokój.

Wiek dziecka a reakcja na rozwód

Dzieci poniżej 3 roku życia są rozwojowo silnie związane z matką, a więc ich zachowanie będzie odzwierciedlało jej samopoczucie. Reakcje emocjonalne matki w tym pełnym napięcia okresie będą oddziaływać na funkcjonowanie dziecka, które może stać się bardziej niespokojne, płaczliwe, wracać do czynności typowych dla wcześniejszych faz rozwoju, jak ssanie smoczka, picie z butelki.

Dzieci w wieku 3 – 6 lat nie tracą nadziei, że rodzice znów będą razem. Mogą obwiniać się za rozpad małżeństwa, myśląc, że przyczyną było ich zachowanie. Są przerażone, gdy rodzice są zajęci konfliktem, kłótniami czy własnym żalem i walką. To sprawia, że mogą pojawić się znaczące zmiany w zachowaniu dziecka. Może się to objawiać zaprzestaniem radzenia sobie z podstawowymi czynnościami życia codziennego i utracenia nabytych umiejętności jak ubieranie czy korzystanie z toalety. U dziecka może pojawić się strach przed chwilowym rozstaniem, płacz, złość, rozdrażnienie, dzieci mogą stać się bierne i bardziej wymagające, lub agresywne.

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym 6 – 9 lat tęsknią za rodzicem, który z nimi nie mieszka i mogą w związku z tym doświadczać lęku przed utratą obojga. Przeżywając rozstanie rodziców, dzieci mogą stać się przygnębione, smutne i uciekać w świat fantazji. Mogą złościć się na tego rodzica, którego obwiniają za rozpad związku. Mogą czuć, że muszą wybierać, wobec kogo być lojalnym – wobec mamy czy wobec taty. Bywa np. że chcąc spędzać czas z rodzicem, który nie sprawuje nad nimi opieki na co dzień, stają się jego sojusznikiem i okazują niechęć wobec drugiego rodzica, z którym mieszkają. Przeżywany konflikt wewnętrzny mogą odreagowywać zachowaniami agresywnymi lub autoagresywnymi. Dzieci mogą też nie wyrażać przeżywanych przez siebie trudnych do zrozumienia emocji i uczuć. Może u nich wystąpić moczenie nocne i bezsenność. Może je także cechować niskie poczucie własnej wartości i trudność w nawiązywaniu kontaktów, a także nadmierna drażliwość.

Z kolei dzieci w wieku 9 – 12 lat, choć lepiej rozumieją zachodzące zmiany, to mogą podobnie jak młodsze dzieci nie radzić sobie z nimi. Objawiać się to może poprzez poczucie bycia gorszym, porzuconym czy niepotrzebnym. Może to skutkować brakiem wiary w siebie i np. pogorszeniem wyników w szkole. Dzieci te mogą przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności. Mogą wstydzić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie. Może zdarzyć się, że będą obwiniać i wyrażać silną złość wobec rodzica, którego uważają za sprawcę rozwodu. Mogą odrzucać „złego rodzica”. Mogą zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest próbą rozładowania nagromadzonej złości lub karaniem kogoś w „zastępstwie” winnego rodzica. Mogą stosować takie mechanizmy obronne jak ucieczka w marzenia, stosowanie używek czy zaspakajanie potrzeb w grupie rówieśniczej. Mogą doświadczać różnych dolegliwości, takich jak bóle głowy i brzucha, trudności ze snem.

Podsumowując:

Rozstanie rodziców to trudne doświadczenie nie tylko dla dorosłych, ale przede wszystkim dla małych dzieci, które mogą nie rozumieć, co się dzieje. Oto kilka wskazówek, jak pomóc dziecku w tej sytuacji:

1. **Szczera rozmowa:** Wyjaśnij dziecku w prosty i zrozumiały sposób, co się dzieje. Używaj języka dostosowanego do jego wieku.
2. **Uspokajanie emocji:** Dzieci często czują się zdezorientowane i przestraszone. Ważne jest, aby zapewnić je, że oboje rodzice je kochają i że to nie jest ich wina.
3. **Stabilność i rutyna:** Staraj się utrzymać codzienną rutynę, co pomoże dziecku poczuć się bezpieczniej w nowej sytuacji.
4. **Czas dla siebie:** Daj dziecku czas na przetworzenie emocji. Każde dziecko reaguje inaczej i potrzebuje różnej ilości czasu, by się zaadaptować.
5. **Wsparcie emocjonalne:** Zachęcaj dziecko do wyrażania swoich uczuć. Możesz to robić poprzez rozmowę, rysowanie lub zabawę.
6. **Unikaj konfliktów:** Staraj się nie angażować dziecka w konflikty między rodzicami. Unikaj krytykowania drugiego rodzica w obecności dziecka.
7. **Zaoferowanie wsparcia profesjonalnego:** Jeśli dziecko ma trudności z przejściem przez ten trudny czas, warto rozważyć konsultację z psychologiem dziecięcym.

Ważne, by pamiętać, że każde dziecko jest inne i może reagować na sytuację w różny sposób. Kluczowe jest zapewnienie mu miłości, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa.

Opracowała: Kalina Gojtko

Źródła:

- Błażek, M., Lewandowska-Walter, A. (2017). Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci. Warszawa: Difin SA.
- Chojnacka, W. (2003). Reakcje dzieci na rozwód rodziców. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 3.
- Dembo, M.H. (1997). Stosowana psychologia wychowawcza. Warszawa: WSiP.
- Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców (2017). Gdańsk: Stowarzyszenie Rodzin Pelikan. <https://brpd.gov.pl/dziecko-w-rozwodzie-poradnik>
- Farnicka, M. (1999). Jak sobie radzić z rozwodem rodziców. „Problemy Rodziny”, nr 3.
- Hart, A.D. (2006). Rozwód. Jak ratować dzieci. Poznań: W Drodze.