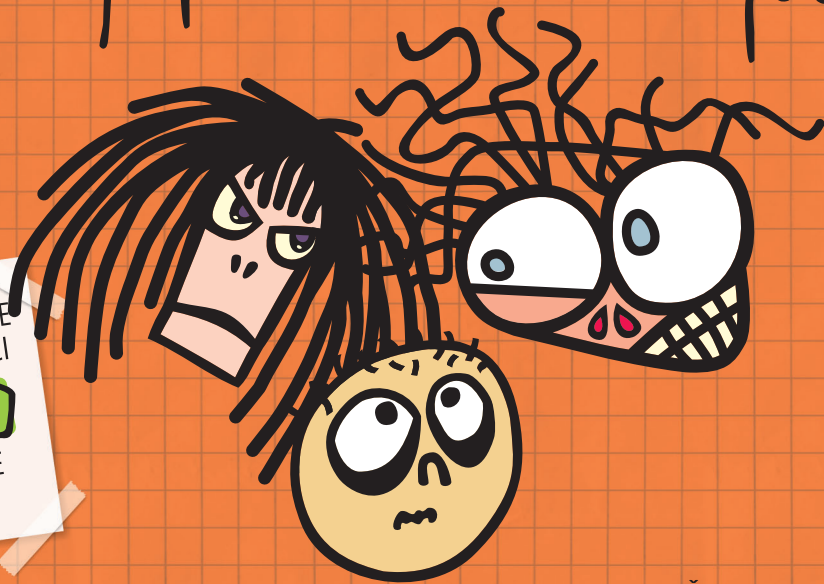


RAZVOD

... a gdje sam tu ja?



CENTAR ZA PRUŽANJE
USLUGA U ZAJEDNICI



SAVJETOVALIŠTE
LUKA RITZ

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Brošura "Razvod - a gdje sam tu ja?"

priručnik za roditelje

Izdavač:

Centar "Luka Ritz"

Tisak i oblikovanje:

B.T. Commerce

Naklada:

1.000 kom

Zagreb, 2020.

Adresa:

Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48

10000 Zagreb

Telefon:

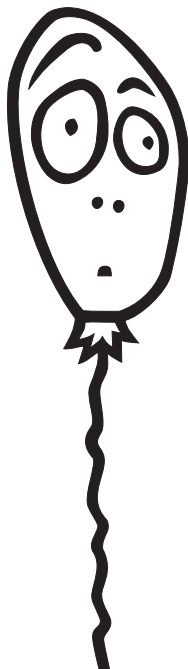
01 647 0050

E-mail:

info@centar-lukaritz.hr

Web:

www.centar-lukaritz.hr



Iako je razvod braka roditelja jedno od najstresnijih iskustava koje djeca mogu doživjeti, istraživanja pokazuju kako je visoki konflikt roditelja ono što može rezultirati dugoročnim posljedicama za djecu, a ne razvod sam po sebi.

RAZVOD



Kod prilagodbe djece na razvod značajnu ulogu imaju zaštitni čimbenici poput osobina djeteta (inteligencija, sposobnost emocionalne regulacije) i obiteljskih karakteristika (niska razina roditeljskog sukoba, učinkovito i konstruktivno rješavanje sukoba između roditelja, kvaliteta odnosa roditelj-dijete, roditeljska bržnost i uključenost, autoritativno roditeljstvo kao stil barem jednog od roditelja, roditeljska suradnja i kvalitetna komunikacija).

Statistika pokazuje kako se u Hrvatskoj rastaje svaki treći brak, no pitanje je koji je stvaran broj s obzirom na sve veći broj netradicionalnih obitelji u kojima partneri imaju djecu, no nikada formalno nisu sklopili brak.



A GDJE SAM TU JA?



Nije svaki razvod isti. "Tip razvoda" možemo razlikovati prema stupnju konflikta, odnosno prema uspješnosti komunikacije među roditeljima te on može biti: prijateljski razvod (bivši partneri zadržavaju topao odnos, dogovaraju se i komuniciraju bez većih teškoća, mogu bez poteškoća i zajednički provoditi vrijeme s djetetom), razvod kao sklapanje posla (bivši partneri dogovaraju se oko sadržaja roditeljske skrbi fer i korektno, kao da su na poslovnom sastanku, u odnosu nema bliskosti, topline ni prijateljskih emocija, ali nema niti međusobnih sukoba ili zamjeranja) i visokokonfliktni razvod (roditelji ne uspijevaju staviti svoje partnerske probleme po strani i graditi roditeljski odnos, sukobi se nastavljaju, a potrebe djeteta padaju u drugi plan). ☹

RAZVOD I

Proces žalovanja djeteta tijekom razvoda braka moguće je opisati prema tradicionalnom Kubler-Ross modelu kroz pet faza:



NEGIRANJE

Dijete ne prihvaća činjenicu da se roditelji razvode, može se ponašati kao da se razvod roditelja ne događa, može osjećati potrebu ili vjerovati da će roditelji promijeniti mišljenje i da će se pomiriti... ("Ovo se ne događa, nije istina...").

LJUTNJA

Dijete može iskazivati ljutnju radi separacije roditelja, te osjećati potrebu da nekoga okrivljuje za neugodne osjećaje tuge, ljutnje i frustracije koji ga mogu preplaviti ("Mrzim tatu što nas ostavlja"). Dijete u toj fazi može biti ljuto i na sebe, a može također i osjećati zavist prema drugima kojima se to ne događa...

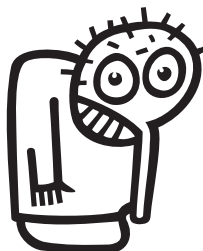
Razvod roditelja prepun je emocija i događaja koji nose sa sobom brojne promjene na koje se nastoji prilagoditi cijela obitelj. To nije trenutna promjena već promjena koja se može odvijati mjesecima ili godinama. Istraživanja pokazuju da se vrijeme prilagodbe obitelji na razvod može kretati od 1 do 3 godine. Vijest da se roditelji rastaju kod djeteta može izazvati brojne reakcije poput ljutnje, tuge, straha, srama i povrijeđenosti, kao i promjene u ponašanju i raspoloženju. U periodu prilagodbe na razvod braka dijete prolazi kroz proces žalovanja što predstavlja prirodnu emocionalnu reakciju na gubitak obitelji kakvu je dijete do tada imalo. Važno je napomenuti da svatko tuguje na svoj način i u svoje vrijeme što znači da se u procesu žalovanja može javiti niz emocija, u bilo koje vrijeme i bilo kojem redoslijedu ovisno o fazi u kojoj se dijete nalazi.

EMOCIJE



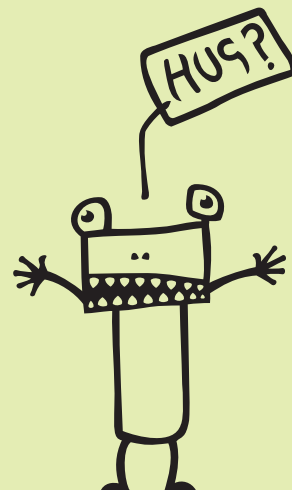
PREGOVARANJE

Dijete pokušava izbjeći neugodnu posljedicu gubitka, može imati osjećaj da ono samo može promijeniti situaciju i utjecati na pomirenje roditelja na način da pokušava pronaći rješenje situacije, kompromis ili vjeruje da svojim dobrim ponašanjem može utjecati na pozitivan ishod situacije (*"Ako budem odlična učenica, možda se mama više neće ljutiti i neće ostaviti tatu"*).



DEPRESIJA

Osjećaj preplavljenosti tugom kada dijete shvati da ne postoji nikakva mogućnost za sprečavanje gubitka, odnosno pomirenje roditelja (*"Nedostaje mi naš život od prije, više nikada neću biti sretan kao kada smo svi živjeli u našoj staroj kući"*).



PRIHVAĆANJE

Početak prihvatanja realiteta razvoda roditelja te pronalazak snage za kretanje prema naprijed, no kod djeteta se može pojaviti i osjećaj krivnje radi uživanja u društvu s npr. novom partnericom oca i njihovim zajedničkim djetetom (*"Hoće li se mama ljutiti ako joj kažem da volim i njih"*). ☺

REAKCIJE DJETETA RAZLIČITE

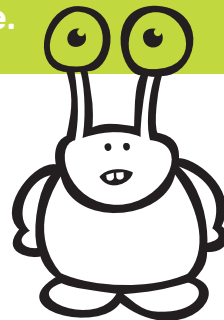
Iako se ponekad roditeljima čini da djeca određene dobi nisu izložena posljedicama njihovog sukoba, važno je znati da razvod koji je popraćen sukobima roditelja pogađa sve dobne skupine djece.

1.



Dijete do 3. godine života možda ne razumije što se događa u situacijama visokog konflikta roditelja, no zasigurno osjeća napetost i drugačiju atmosferu. Nerazumijevanje situacije dodatno pridonosi uznemirenosti i panici koju osjeća. U toj dobi dijete se još uvijek ne zna nositi s problemima, zbog čega može početi iskazivati agresivna, dezorganizirana i regresivna ponašanja. Primjerice, može se dogoditi da dijete koje je naviklo spavati samo, odjednom odlazi u krevet roditelja ili se "vraća" na ponašanja koja u mu bila karakteristična u ranijoj dobi - npr. sisanje palca.

2.



Dijete predškolske dobi je sklono razne događaje pripisivati sebi, kao i precjenjivati vlastite moći i sposobnosti, što može dovesti do toga da osjeća krivnju za sukobe roditelja. Primjerice, od djeteta ove dobi možemo čuti: "Mama je otišla jer ja nisam bio dobar" ili "Ako jako zaželim i pogledam u zvijezde, mama i tata će se pomiriti". Dijete predškolske dobi može se teže odvajati od roditelja, pokazivati neka regresivna ponašanja (tapanje, sisanje palca, ponovno mokrenje u krevet i sl.).

SU OVISNO O DOBI DJETETA...

3.



Dijete školske dobi može razumjeti konflikt i često ulazi u njega iz potrebe da stane na stranu od roditelja za kojeg procjeni da mu je potrebna zaštita, pri čemu može početi odbijati kontakt s drugim roditeljem, biti agresivno prema onome koga krivi za razvod ili se identificirati s jednim od roditelja. Zbog ljutnje i tuge radi odsutnosti drugog roditelja dijete može pokazivati teškoće separacije, ali i pripisivati krivnju za razvod sebi. U ovoj dobi mogu se javiti znakovi anksioznosti, depresivnosti kao i regresivna ponašanja.

4.

Adolescentu je mišljenje vršnjaka od velike važnosti te zbog toga može osjećati sram zbog obiteljske situacije, osobito ako postoji vjerojatnost da obiteljske sukobe čuju ili vide drugi, što ga može ometati u svakodnevnom funkcioniranju. Može reagirati povlačenjem od vršnjaka, smanjenim interesom za aktivnosti u kojima je do tada uživalo kao i znakovima depresije. Kako u toj dobi još uvijek nije razvijena sposobnost realne procjene opasnosti, odrastanje u okruženju učestalih sukoba može dovesti do buntovnih i rizičnih ponašanja težih posljedica, a ponajviše zbog nedostatka kontrole roditelja koji ne komuniciraju. Za ovu dob također je karakteristično preuzimanje uloge i odgovornosti odraslih. ☺



DIJETE U SREDIŠTU SUKOBA (BOLNE IGRE RODITELJA)

Vođeni emocijama i osjećajima koji se javljaju prilikom razvoda, roditelji često ulaze u sukobe te započinju „igre“, u čijem središtu se često nađu njihova djeca.



1 ŠPIJUN

Roditelj nastoji dobiti informaciju o drugom roditelju preko djeteta.

Primjerice, "Reci mi, dušo draga, je li još netko bio u stanu dok si bila kod tate/mame?".

Utjecaj na dijete:

Dijete voli oba roditelja, a u ovoj situaciji od djeteta se traži da izgubi povjerenje roditelja i da naruši svoj odnos s njim. Dijete se usmjerava na prikupljanje dokaza za drugog roditelja, umjesto da uživa u zajedničkim aktivnostima i gradi odnos s drugim roditeljem.

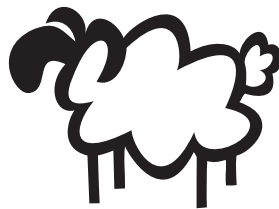
2 NA ČIJOJ SI STRANI?



3 POŠTAR

Roditelj nastoji zadobiti podršku djeteta kao potvrdu toga da je „u pravu“.

Primjerice, „*Djeca ne vole biti kod tebe kada je on/ona tamo... jel' tako djeco?*“.



Roditelji preko djeteta razmjenjuju informacije, koje bi trebali razmjenjivati isključivo međusobno.

Primjerice, „*Reci mami/tati da ti izvoli platiti trening idući mjesec.*“.

Utjecaj na dijete:

Dijete ima dojam da ga se razdvaja i da se od njega traži da bira između roditelja, a svako dijete želi i treba oba roditelja. Tražeći to od djeteta, roditelj traži da dijete zauzme stranu jednog od roditelja te odbaci drugog roditelja.

Utjecaj na dijete:

Prenositi poruke između roditelja za dijete je veliko opterećenje zbog kojeg se dijete može povući u sebe. Kada prenosi poruke koje sadrže ljutnju roditelja, dijete je zabrinuto hoće li se roditelj koji primi poruku naljutiti na njega zbog iste.

4 ZAMKA



Roditelj planira aktivnosti s djetetom u vrijeme kada bi dijete trebalo biti s drugim roditeljem.

Primjerice, „Kupio sam ulaznice za Gardaland, ali tada si kod mame. Pitaju ju možeš li ići - reci da smo to dugo planirali.“
Odgovor majke: „Ne!“

Utjecaj na dijete:

Dijete može razviti neprijateljske osjećaje prema drugom roditelju i ponašati se na način koji nije za njega uobičajen jer će imati dojam da ga roditelj sputava u ugodnim aktivnostima s drugim roditeljem.



5 PARTIBREJKER

Dijete je kritizirano zbog aktivnosti koje je imalo s drugim roditeljem.

Primjerice, „Naravno da je bilo zabavno kod tate jer mu nikad ne padne napamet napisati zadaću s tobom.“

Utjecaj na dijete:

Dijete se osjeća razočarano i loše zbog dana provedenog s drugim roditeljem. To može rezultirati lošim ponašanjem djeteta prilikom idućeg susreta s roditeljem ili da dijete počne lagati roditelju zbog potrebe da mu udovolji i da ne izazove neugodne osjećaje kod povrijeđenog roditelja.



6 ŠTO BIH JA BEZ TEBE?!

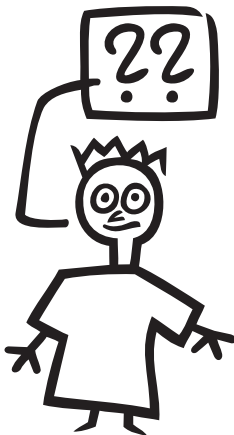
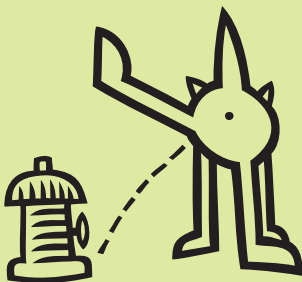
Roditelj računa na podršku djeteta i ispunjavanje emocionalne praznine koju osjeća uslijed razvoda.

Primjerice, „*Ti si tako pažljiv prema meni, pogotovo kada sam jako loše... Što bih ja da tebe nema?*“.

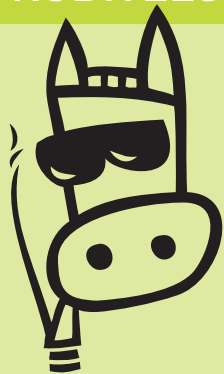


Utjecaj na dijete:

Dijete se osjećaja odgovornim i preuzima na sebe odgovornost brige za roditelje, dok svoje emocije u odnosu na razvod roditelja može potiskivati i zanemarivati te ne tražiti pomoć roditelja misleći da je njegova uloga biti tu za njih. U procesu prilagodbe na razvod djetetu je potreban osjećaj sigurnosti i vodstvo roditelja te dostupnost roditelja za razgovor o vlastitim osjećajima.



7 ISTINA O DRUGOM RODITELJU



Ponekad roditelj vjeruje kako bi dijete trebalo znati „istinu“ o drugome roditelju pa se roditelj može djetetu početi povjeravati o teškoćama u partnerskom odnosu roditelja, pred djetetom ulaziti u sukob s drugim roditeljem ili naglašavati djetetu propuste ili nedostatke drugog roditelja.

Primjerice, „Što ti znaš o roditeljstvu - jedino u čemu si ti dobar je napušavanje!“.

Utjecaj na dijete:

Dijete voli oba roditelja jednako te je važno dati mu poruku da prihvaćate i potičete kvalitetan odnos sa drugim roditeljem. Prikazivanje drugog roditelja neadekvatnim, isticanje propusta, prenaglašavanje negativnih osobina i sl. utječe i na sliku o sebi koju dijete razvija. Zapamtimo da se dijete u emocionalnom smislu doživljava kao pola mama i pola tata te da loši komentari o drugom roditelju izravno utječu na djetetovu sliku o sebi, uvjerenja o drugima, ali i njegovo ponašanje i osjećaje u odnosima s drugima.



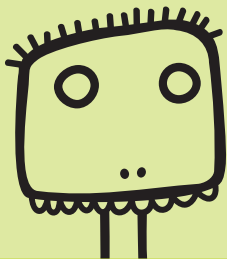
8 PRISLUŠKIVANJE RAZGOVORA

Roditelj prisluškuje telefonski razgovor djeteta s drugim roditeljem, prekida razgovor komentarima ili postavljanjem pitanja.

Primjerice, „*Reci onoj svojoj mami da ti drugi put spakira dovoljno gaća i čarapa*“.

Utjecaj na dijete:

Prisluškivanjem roditelja dječja privatnost i osjećaj sigurnosti i povjerenja su ugroženi. Dijete postaje ljuto, uznemireno i rastreseno, što utječe na njegovu spremnost na otvorenu komunikaciju s roditeljima.

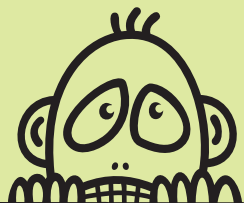


9 PROLJETNO ČIŠĆENJE

Roditelji uklanjaju iz djetetovog doma stvari koje podsjećaju na drugog roditelja, na primjer, fotografije, odjeću, knjige i sl..

Utjecaj na dijete:

Dijete se osjeća izolirano i usamljeno zbog čega se može povući u sebe, u strahu od posljedica spominjanja drugog roditelja.



10 MONOPOLY

Roditelji obavještavaju djecu kako su zabrinuti oko računa koji pristižu.

Primjerice, *"Brine me kako ćemo ovaj mjesec podmiriti sve račune. Kad bi barem alimentacija bila redovitija. No, ne morate se vi brinuti – preživjet ćemo već nekako!"*

Utjecaj na dijete:

Dijete se osjeća nesigurno i počinje nepotrebno brinuti o načinima povećanja prihoda u kućanstvu, a također može doći i do narušavanja slike o drugom roditelju zbog poruka kojima je dijete izloženo.



11 NISI TI KRIV

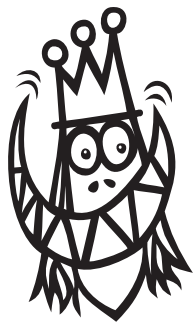
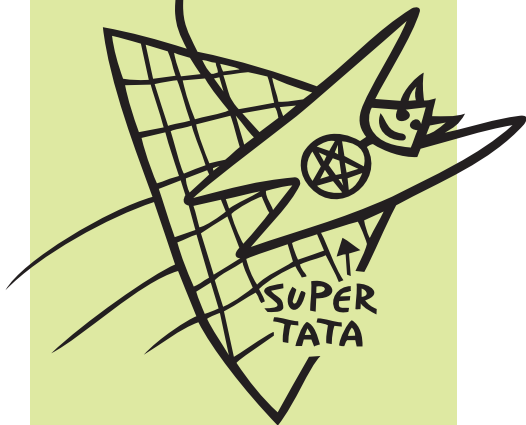
Roditelj može kriviti bivšeg partnera/icu kako bi se lakše nosio s vlastitom frustracijom i ljutnjom zbog prekida odnosa te zaštitio od dodatnog gubitka odnosa s djetetom, na način da djetetu izaziva osjećaj krivnje radi dobrog odnosa s drugim roditeljem.

Primjerice, *"Ja više nemam ništa, tvoja majka nam je sve uzela!", "Toliko mi nedostaješ kad si s ocem. Mrzim biti sama!"*

Utjecaj na dijete:

Dijete može biti uplašeno zbog potencijalnog gubitka ljubavi i naklonosti roditelja koji mu izaziva osjećaj krivnje, što može uzrokovati narušavanje odnosa djeteta s oba roditelja.

12 RODITELJ S POVLASTICAMA



Neki roditelji svojoj djeci luksuznim poklonima i izletima pokušavaju nadoknaditi svoju odsutnost.

Često se drugi roditelj osjeća neadekvatnim jer ne može djetetu priuštiti isto, što može dovesti do neprijateljstva među roditeljima.



Utjecaj na dijete:

Dijete redovito očekuje poklone i izlete te razvija iskrivljen pogled na odnos s roditeljem koji mu to omogućuje. Kada roditelj prestane zasipati dijete poklonima, dijete može zamjeriti roditelju jer smatra da je to dužnost roditelja ili može smatrati da ga roditelj više ne voli. 😊

ŠTO RODITELJI NIKAKO NE BI TREBALI RADITI?

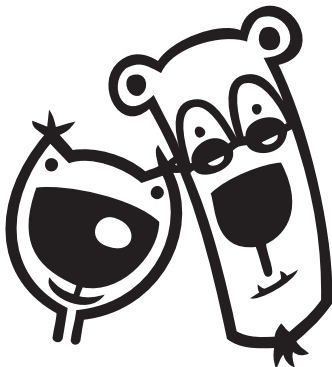


- **Ulaziti u sukob s partnerom** u prisutnosti djeteta.
- **Tražiti da dijete odluči s kim će živjeti** - o tome odlučuju odrasli!
- **Tražiti od djeteta da istražuje** privatni život drugog roditelja.
- **Dovoditi u pitanje** kvalitetu vremena koje dijete provodi s drugim roditeljem.
- **Planirati aktivnosti s djetetom** u vrijeme koje je predviđeno za druženje s drugim roditeljem.
- **Kupovati ljubav djeteta** skupocjenim darovima.
- **Tražiti od djeteta da prenosi** poruke drugom roditelju.
- **Tražiti od djeteta da bira stranu.**
- **Ocrnjivati drugog roditelja** pred djetetom.
- **Opterećivati dijete** sa stvarima poput alimentacije.
- **Očekivati od djeteta** da ispuni mjesto bivšeg partnera.

ŠTO RODITELJI MOGU UČINITI KAKO BI POMOGLI DJETETU?

Nastavite biti roditelji djetetu, iako više niste partneri.

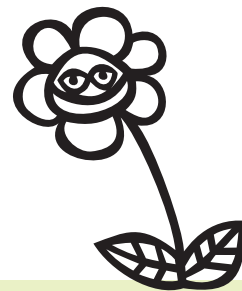
Razgovarajte s djetetom o odluci o razvodu, a razgovor prilagodite dobi i ulozi djeteta, objasnite im da će razvod utjecati na neke promjene u njihovom životu, no ne izlažite ih nepotrebnim informacijama o partnerskom odnosu i problemima, jer ih isto može dodatno zbuniti ili povrijediti.



Budite dostupni i posvetite neko vrijeme djetetu.

Nastojte održati djetetovu rutinu.

Nastavite postavljati jasne granice u odgoju djeteta. Popuštanjem ili pretjeranim ugađanjem nećete utješiti dijete, već ćete pojačati njegov osjećaj nesigurnosti.

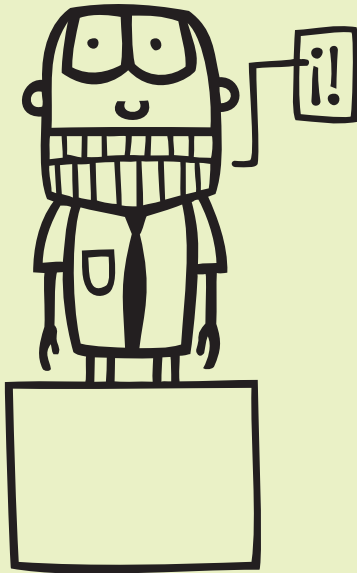


Potičite dijete na izražavanje emocija i ako je potrebno ponavljajte mu da ono nije ni za što krivo.

Potičite dijete na kontakt s drugim roditeljem i budite dobro s tim.

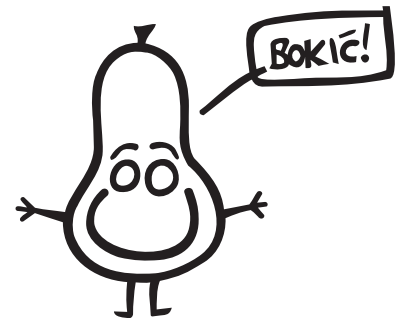
Potražite podršku od bliskih ljudi i stručnjaka. ☺

KAKO POMOĆI SEBI I DJETETU



Proces razvoda predstavlja jedno od najstresnijih iskustava u životima odraslih i djece te zahtijeva prilagodbu kako roditelja tako i djece na nove okolnosti. Na tom putu važno je pomoći djetetu u prihvaćanju tih promjena kao i olakšati mu tražeći dodatnu podršku stručnjaka. Razgovor sa stručnom osobom može pomoći djetetu u izražavanju emocija koje mu se javljaju, kao i odraslima kako bi na primjeren način reagirali na iste.

Ukoliko ste se prepoznali u pročitanoj, javila su Vam se neka pitanja, Vama ili Vašem djetetu je potrebna podrška, potražite pomoć stručnjaka iz Centra Luka Ritz. 😊



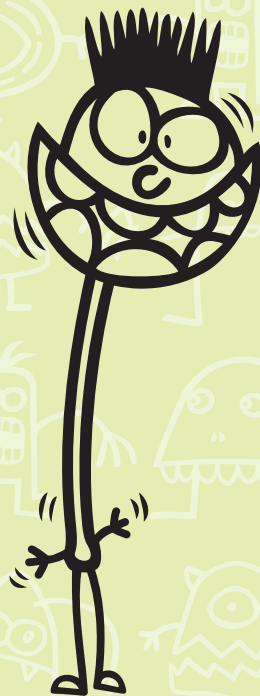


KORIŠTENA LITERATURA

Australian Government Child Support Agency (2005). Me, My Kids and My Ex - Forming a workable relationship for the benefit of your children.

Warshak, R.A. (2008). Otrovnost razvoda: zaštita odnosa između roditelja i djeteta od osvetoljubivog bivšeg partnera. Zagreb: Algoritam.

Woodal, K., Woodal, N. (2007.). The Guide for Separated Parents: Putting Children First. London: Piatkus.



DOVZAJ

