

## Wyzwania dla dziecka w związku z wystąpieniem sytuacji okołorozwodowej:

- zmiana miejsca zamieszkania (trudności z adaptacją w nowym domu, zmiana szkoły, utrata kontaktu z przyjaciółmi),
- konflikty rodzicielskie,
- zmienione relacje z rodzicami (np. zmiana częstości spotykania się z rodzicem/ rodzicami, inne zasady w domach),
- stres emocjonalny,
- poczucie rozpadu rodziny (a w konsekwencji możliwa utrata poczucia bezpieczeństwa),
- brak stabilności finansowej.

Świadomość wyzwań, przez jakimi staje dziecko, jest kluczowe we wspieraniu dziecka i/lub zapewniania mu profesjonalnej pomocy.



## Samopomoc rodziców

Rozwód jest trudnym doświadczeniem dla wszystkich członków rodziny, dlatego ważne, aby rodzice zadbali również o własne samopoczucie.

### Oto kilka ważnych aspektów samopomocy:

- znalezienie wsparcia emocjonalnego (np. w postaci, przyjaciół czy rodziny),
- ustalenie zdrowych granic, które pomogą uniknąć dodatkowego stresu i kłótni,
- znalezienie czasu na relaks,
- zadbanie o zdrowie psychiczne – w przypadku pojawienia się takiej potrzeby zapewnienie sobie profesjonalnej pomocy w postaci terapeuty,
- wygospodarowanie czasu tylko dla siebie,
- zachowanie zdrowej perspektywy – pamiętanie, że istnieje życie po rozwodzie.

Należy pamiętać, że trudności i potrzeby zarówno dzieci, jak i dorosłych są różne, więc należy reagować na nie elastycznie.



## Dziecko w sytuacji okołorozwodowej

**Broszura dla rodziców**

# Potrzeby dziecka

– Kontakt z obojgiem rodziców – dziecko potrzebuje utrzymywać zdrowe relacje z obojgiem rodziców, nie powinno czuć, że musi wybrać którąś ze stron. W związku z tym ważne jest, aby rodzice w miarę możliwości nauczyli się współpracować.

– Poczucie bezpieczeństwa i stabilność emocjonalna – rodzice powinni tworzyć przestrzeń, w której dzieci czują się komfortowo, aby móc swobodnie porozmawiać, gdy poczują taką potrzebę. Należy być uważnym na samopoczucie dziecka i w razie potrzeby zapewnić mu profesjonalną pomoc.

– Wsparcie edukacyjne – wskazane jest, aby oboje rodziców angażowali się we wsparcie edukacyjne dziecka i rozwijanie jego umiejętności.

– Wsparcie społeczne – szczególnie w tak trudnym dla dziecka okresie ważne jest, aby wspierać utrzymywanie przez niego zdrowych relacji społecznych.

– Stabilność mieszkaniowa – sytuacja okołorozwodowa rodzi wiele pytań, w związku z tym należy klarownie przedstawić dziecku nowe funkcjonowanie rodziny. Jeśli dziecko nie ma jednego miejsca zamieszkania, zmian należy dokonywać płynnie.



## Współpraca rodzicielska

Ze względu na charakter emocjonalny rozwodu i liczne wyzwania, przed którymi stają rodzice, współpraca rodzicielska może być trudna. Natomiast jeśli kierujemy się dobrem dziecka, warto odłożyć spory i wzajemne pretensje na bok.

Ważne, aby rodzice utrzymywali otwartą komunikację i współdecydowali o wychowaniu i opiece nad dziećmi – inne zasady w domu mamy i taty mogą m.in. powodować brak poczucia bezpieczeństwa u dziecka. Aby zapewnić stabilność warto sporządzić jasny harmonogram, jednak w razie potrzeby elastycznie podchodzić do ewentualnych zmian. Istotne, aby wspierać relację dziecka z drugim rodzicem i nie wypowiadać negatywnych komentarzy o byłym partnerze w obecności dziecka.

## Komunikacja na linii rodzic - dziecko

Komunikacja z dzieckiem w sytuacji okołorozwodowej zwykle wymaga cierpliwości i delikatności. Najważniejsze, aby stworzyć dziecku bezpieczną przestrzeń, tak aby czuło, że zawsze może porozmawiać z rodzicem, gdy poczuje taką potrzebę.

W prowadzeniu komunikacji warto pamiętać o:

- byciu szczerym i otwartym, natomiast trzeba dopasować język do poziomu zrozumienia dziecka,
- przekazywaniu informacji w sposób adekwatny do wieku,
- uważnym słuchaniu dziecka – staraj się zrozumieć jego uczucia i potrzeby,
- byciu spokojnym i opanowanym – przedstaw jasne zasady i zmiany w sytuacji rodzinnej, tak aby dziecko wiedziało, czego się spodziewać,
- daniu przestrzeni do wyrażania własnych uczuć, nie naciskaj, jeśli dziecko nie chce się nimi dzielić,
- zapewnieniu wsparcia (również psychologicznego, jeśli wystąpi taka potrzeba).