

I dalje smo mama i tata

INFORMACIJE I SAVJETI ZA RODITELJE
TIJEKOM I NAKON RASTAVE BRAKA



Brošura koja je pred vama pisana je za roditelje koji su motivirani kroz suradničko roditeljstvo s bivšim partnerom/ partnericom osigurati svojoj djeci stabilnost, osjećaj sigurnosti, cjelovitosti i podrške od oba roditelja tijekom odrastanja. Suradničko roditeljstvo znači da bez obzira na završetak partnerskog odnosa i zajedničkog života roditelja oni i dalje nastavljaju zajedno i kroz suradnju odgajati svoju djecu.

Kako bi djeca mogla kvalitetno nastaviti svoj razvoj, važno je da rastava braka ne rezultira raspadom obitelji, već da roditelji i nakon rastave braka aktivno rade na tome da pronalaze nove načine funkcioniranja obitelji u obliku suradničkog roditeljstva i novih načina za provođenje kvalitetnog vremena s djetetom. Pri tome se novi načini funkcioniranja obitelji mijenjaju kroz vrijeme jer trebaju biti usklađeni s razvojnim fazama i potrebama djeteta.

Nadamo se da će vam tekst koji slijedi dati neke korisne smjernice na koji način osnaživati djecu za nošenje s raspadom partnerske zajednice roditelja. Brošura se odnosi na sve roditelje koji ne žive zajedno u partnerskoj zajednici ili u braku, no radi jednostavnosti u daljnjem tekstu koristit će se izraz „rastava braka“.



Rastava braka je vrsta gubitka i događaj koji mijenja život svih članova obitelji. Rastava roditelja djeci predstavlja gubitak obitelji kakvu su imali i narušava im osjećaj sigurnosti i pripadanja. Zbog toga je rastava braka težak i neugodan događaj kako za roditelje tako i za djecu. Djecu ne možemo zaštititi od neugodnih emocija koje će doživjeti zbog rastave braka roditelja, no možemo umanjiti dugoročne posljedice na dijete ako vodimo računa o djetetovim potrebama. Djeca prije svega imaju potrebu za sigurnošću, ljubavi i pripadanjem, a te potrebe dovedene su u pitanje kada dođe do rastave braka roditelja. Stoga je bitno da roditelji tijekom i nakon rastave braka ne zaborave djetetove potrebe. Iako često čujemo da roditelji čekaju s rastavom braka „dok dijete ne sazrije“, treba imati na umu da ne postoji idealna dob djeteta u kojoj će ono lakše prihvatiti rastavu braka roditelja, no roditelji mogu pomoći djeci samim načinom na koji iznose odluku o rastavi.

Kad se roditelji odluče za rastavu braka, važno je da oni djetetu kažu što se događa prije nego dijete to sazna od nekog drugog. Potrebno je da se roditelji pripreme za razgovor i zajedno priopće djetetu svoju odluku. Priprema uključuje planiranje sadržaja razgovora, ali i osiguravanje dovoljno vremena za razgovor. Za vrijeme razgovora može se odvojiti jedan dan vikenda koji se ne poklapa s nekim važnim datumom za obitelj (npr. rođendani, blagdani ili neke obljetnice). Roditelji mogu isplanirati tko će što reći djetetu i kojim redoslijedom. Na taj način djeci i kroz ponašanje šalju poruku da su sposobni surađivati i preuzeti brigu za njih u novonastaloj situaciji. Navedeno će djeci dati osjećaj predvidivosti i kontrole u potencijalnom kaosu koji rastava kao krizni događaj donosi u obitelj.

• **Važno je da roditelji budu smireni, iskreni i direktni te pruže djetetu objašnjenje onoga što se događa na način primjeren djetetovoj dobi. Dijete nije dobro preplaviti suvišnim informacijama i emocijama.**

• U prvom razgovoru sadržaj i količinu informacija potrebno je prilagoditi dobi djeteta.

• Razgovor o rastavi vjerojatno će se ponavljati tijekom vremena. Kako dijete odrasta, moguće je dodavati nove elemente koji ranije nisu bili prikladni.

• Nerijetko djeca pomisle ako se roditelji rastaju i više se ne vole, da će prestati voljeti i njih. Iz navedenog razloga jako je važno **da roditelji odluku o rastavi zajedno priopće djetetu. Naglasak u tome razgovoru treba biti na micanju odgovornosti za rastavu s djeteta. Djeca su sklona preuzeti odgovornost za događaje u obitelji ako ih roditelji ne preuzmu na sebe. Stoga je bitno više puta ponoviti kako dijete nije odgovorno za rastavu. Potrebno je poslati i jasnu poruku da će oba roditelja i dalje ostati prisutna u djetetovom životu i kako će se dalje brinuti**

za sve djetetove potrebe. Važno je isticati kako i dalje vole dijete i da rastava neće utjecati na ljubav svakog od roditelja prema djetetu.

Kod djece predškolske dobi jedna od najčešćih reakcija na rastavu braka je **samookrivljavanje**, odnosno djeca misle da je nešto što su oni učinili dovelo do poteškoća između roditelja ili rastavu objašnjavaju jednim izoliranim incidentom koji pamte (npr. sukob između roditelja oko toga kako motivirati dijete na zdraviju prehranu). Osim toga, djeca u toj dobi često vjeruju da će sve ponovno biti u redu i da će roditelji biti zajedno ako će oni zaista biti dobri. **Zbog toga je potrebno djetetu više puta ponavljati da ono nema nikakve veze s razlozima za rastavu braka.**

ZA DOBRU SLIKU O SEBI VAŽAN JE ODNOS SA SVAKIM OD RODITELJA!

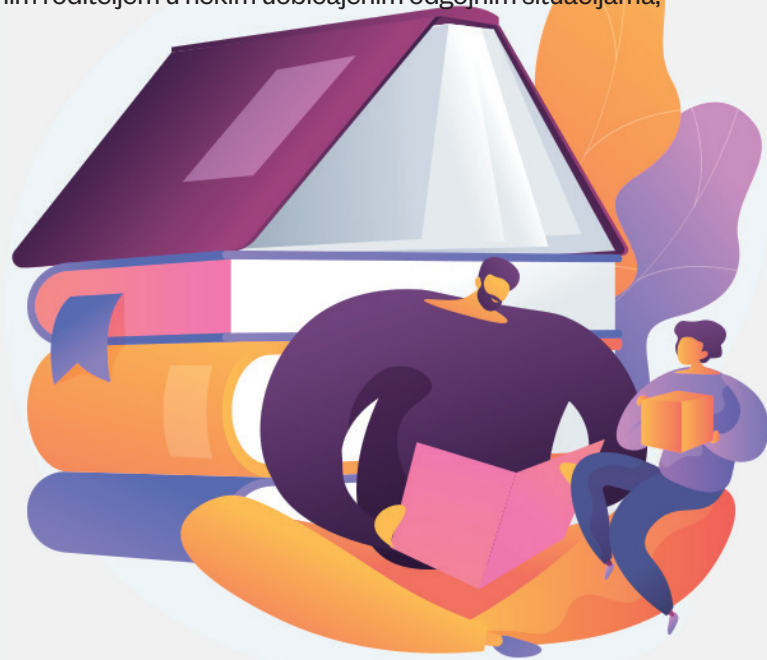
Za dijete je važno da održava odnos s oba roditelja jer je to važna psihološka potreba. Svaki od roditelja predstavlja dio identiteta djeteta. Kroz odnos s roditeljem dijete usvaja sliku roditelja na način da ona postaje dio njegovog identiteta i slike o sebi. Ako su oni u konfliktu, i dijete će unutar sebe biti podvojeno. Dakle, što su odnosi između roditelja narušeniji i u većem „ratu“, takva bitka će se odvijati i unutar djeteta.

U tom smislu za dijete nisu problematični samo otvoreni sukobi. Kako su djeca istinski emocionalni radari, oni vrlo dobro osjećaju i bitke u rukavicama i lijepo zamotanim omotima. Tako i kroz sve ono što nije izrečeno – kroz ton glasa, kada govorimo jedno no zapravo radimo drugo, djetetu odašiljemo poruku da je sigurnije i bolje s jednim roditeljem u odnosu na drugog ili da će jedan roditelj biti loše ako ga dijete „napusti“ kroz održavanje odnosa s drugim roditeljem.

Ponekad su djeca nakon rastave braka roditelja prisiljena birati stranu. Katkad dijete zauzme stranu svojevolumno, na temelju vlastite procjene situacije, a katkad zbog utjecaja jednoga ili oba roditelja. **Roditelji koji se ljute na svoje bivše partnere, i to izražavaju tako da preko djece šalju neprijateljske poruke, govore protiv drugog roditelja pred djetetom ili jednostavno ne komuniciraju s drugim roditeljem, izazivaju veliki stres i stavljaju dijete u poziciju tzv. konflikta lojalnosti.**

Ako dijete osjeća da jednog roditelja ugrožava njegov odnos s drugim roditeljem, onda ga neće spominjati, manje će se ili oskudnije javljati, ponekad će govoriti da mu nije lijepo kod tog drugog roditelja i sl. Dakle, radi se o prirodnom i često nesvjesnom procesu kojim dijete nastoji organizirati novonastale odnose i konflikt između roditelja. Djeca time pomažu roditelju da se bolje osjeća i tako nastoje očuvati i osigurati svoj odnos s njime. To nikako nije trenutak za bilo kakav pritisak prema djetetu da promijeni ponašanje već informacija roditeljima da se u njihovom ponašanju događa nešto što je za dijete zbunjujuće i povređujuće. Samim time je i poziv odraslima da ga dožive kao ogledalo i postave si pitanje „Kako to da me dijete ima potrebu zaštititi?“. Zapamtite, briga o emocionalnoj dobrobiti roditelja i držanje strane nikako nije zadatak djeteta, iako će ga dijete objeručke prihvatiti kada osjeća da je to potrebno roditelju. S druge strane, kada svojim „emocionalnim senzorom“ osjete da postoji takva dinamika u obitelji, djeca je mogu koristiti tako da im bude izlaz iz za njih neugodnih situacija. Primjerice, kada se dijete osjeti frustrirano s jednim roditeljem u nekim uobičajenim odgojnim situacijama, poput neispunjavanja želja, postavljanja granica ili konflikta, tada od razvojno uobičajene i prikladne frustracije može tražiti zaštitu u drugom roditelju.

Iako roditelji žive odvojeno, oba roditelja imaju utjecaj nad time hoće li dijete zadržati odnos s oba roditelja. Ako dijete odbija viđanje jednog roditelja, roditelj s kojim živi također ima odgovornost za to da stvori uvjete za kvalitetno viđanje. Otudjenje djeteta je ekstremna primjer konflikta lojalnosti, koji se događa kada roditelj uvjeri dijete da drugi roditelj nije dobar za njega. U konfliktu lojalnosti dijete odlučuje ne biti u kontaktu, no ne zbog svojih iskustava i osjećaja, već zbog iskustava i osjećaja jednog roditelja. Konflikt lojalnosti je štetan za psihološki razvoj djeteta jer u njemu stvara duboku podijeljenost, traumatičan je i predstavlja emocionalno zlostavljanje djeteta.



KAKO SE NOSITI S NEUGODNIM EMOCIJAMA KOJE RASTAVA DONOSI?

Separacije su teške. Zbog naše prirode i činjenice da smo formirani u kontaktu i da bez odnosa ne možemo preživjeti, separacija je za ljude stresna te je praćena brojnim neugodnim osjećajima čak i kada smo svjesni da odvajanje želimo i da je to za nas povoljnija situacija negoli ostanak u odnosu. Separacije donose sa sobom mnoge gubitke i proces tugovanja.

Pokazalo se da intenzitet emocionalne reakcije ovisi ponajprije o načinu rješavanja sukoba, a puno manje o samom razlazu. Uobičajeno je i za roditelje i za djecu da u tom periodu postaju osjetljiviji, povučeniji ili razdražljiviji. Tada se najčešće javlja splet različitih osjećaja i reakcija:

- **tuga** kao prirodna reakcija na gubitak
- osjećaj **usamljenosti, strahovi**, uključujući strah od **napuštanja i odbacivanja**
- **zabrinutost** za roditelje
- **razdražljivost, ljutnja, prkos, bijes**
- **nesigurnost i potreba za većom podrškom roditelja**, manja samostalnost ili povratak na prijašnje oblike ponašanja, npr. ne žele spavati sama u svojoj sobi, ići sama u školu
- **tjelesne manifestacije**: glavobolja, trbuholbolja, umor, problemi sa spavanjem, obavljanjem nužde ili mokrenja
- **samoozljeđivanje**
- **promjene u školskom funkcioniranju**, neka djeca postanu još suradljivija, „**poslušnija**“, **besprijeekorna u školi**. Iako je tada odraslima s njima lakše, ponekad iza takvih ponašanja leži dubok osjećaj nesigurnosti i strah da će ih roditelj napustiti ako ne budu savršena ili želja da svojim „dobrim“ ponašanjem usreće tjeskobnog, tužnog ili depresivnog roditelja
- **fantazije o pomirenju roditelja**.

Da bi se dijete suočilo s rastavom i svim promjenama koje ju prate, iznimno je važno njegovati kvalitetnu komunikaciju s naglaskom na aktivnom slušanju.

1. Sagledajte obiteljsku situaciju iz djetetove perspektive. Tako ćete lakše razumjeti potrebe djeteta, ali i strah, zbunjenost i agresiju koja se može javiti. Napetim situacijama najbolje je pristupiti kroz razgovor, iskazivanje brige te iskrene zainteresiranosti za dijete. Ako dijete ne želi razgovarati, poštujujte to, ali nudite prilike za razgovor i pitajte dijete kako je čak i ako tvrdi da je dobro.

2. Prvi korak za postizanje brižne komunikacije s djetetom je osiguravanje prostora i vremena za razgovor. Kada vam se dijete obrati s potrebom za razgovor, održavajte kontakt očima i pazite na neverbalne poruke. Djeca ponekad imaju poteškoća prići i otvoriti se te je zato važno da ih ohrabrite da riskiraju.

3. Kada vam se dijete obrati sa željom da podijeli neku svoju brigu i teškoću, nemojte ga tješiti, umanjivati problem ili pokušavati nuditi gotova rješenja. Zamka je u tome što u pokušaju da brzo riješe problem i „razvesele“ dijete, propuste odgovoriti na djetetovu potrebu da ga se vidi i čuje i kada mu je teško. Pokušavajući olakšati djetetu neugodne osjećaje šaljete poruku da se ne možete s njima nositi. Dijete će na taj način zaključiti kako vas opterećuje i prestat će vam se obraćati u teškim situacijama.

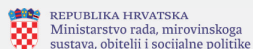
4. Pokušajte izbjegavati razgovor s djecom kada ste ljuti ili pak nemate strpljenja za njih. Vrlo jasno recite da želite odgoditi razgovor tako dugo dok se ne smirite te recite djetetu kada će i gdje to biti.

5. Aktivno i istinski slušajte dijete: puno je važnije da saslušate sve što ima za reći nego da govorite. Nastojte ne prekidati dijete dok govori, ponovite što ste čuli od djeteta te ga pitajte jeste li dobro shvatili. Postavite pitanja i pokažite razumijevanje te podršku, fizički i riječima. Recite djetetu da ga volite i da vam je važno.

6. Za stvari u procesu rastave za koje ste shvatili da ste pogriješili, ispričajte se djetetu. Tako preuzimate odgovornost i učite dijete da i ono to radi u svojim postupcima.

Pokazalo se da rastava roditelja na dijete ne ostavlja dugoročne posljedice ako roditelji uspiju održati suradnički odnos u zajedničkoj brizi za dijete. To može biti teško jer često do rastave dolazi zbog neslaganja u kojem se partneri nerijetko međusobno povrijede. Zaokupljeni nošenjem s novonastalom situacijom roditelji ponekad zaboravljaju odgovornost za kvalitetu odnosa s djetetom.

Konfliktni odnosi između bivših partnera mogu rezultirati ozbiljnim posljedicama na djetetovo zdravlje. Kako se nositi sa situacijom konfliktne rastave braka nadilazi opseg ovoga teksta, no želimo potaknuti roditelje koji vide da ne mogu i ne znaju graditi suradnički odnos s bivšim partnerom da potraže stručnu pomoć i podršku. Neizrecivo je bitno da roditelji preuzmu odgovornost za mentalno zdravlje djeteta i trude se njegovati odnos ravnopravnog dostojanstva kako s djetetom tako i s bivšim partnerom. Stručnu podršku možete potražiti u Centru za djecu, mlade i obitelj Modus.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj potpori Ministarstva rada i mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.



Autori:

Sanja Ivanušević, Mihael Kozina, Miranda Novak, Lana Gjurić, Martina Čarija, Luka Juras

Lektura: Isidora Vujošević

Društvo za psihološku pomoć
Centar za djecu, mlade i obitelj Modus

Ulica kneza Mislava 111, 10000 Zagreb

Tel: +385 (0)1 4826 111

E-mail: modus@dpp.hr

Web: www.dpp.hr

Radno vrijeme: radnim danom od 9 do 20