

DZIECKO

W SYTUACJI ROZWODU
RODZICÓW

- **Rozwód to jedno z najtrudniejszych doświadczeń w każdej rodzinie. O tym jakie skutki będzie miał on dla dziecka w dużej mierze zależy od postawy rodziców.**
- **Decyzja o rozwodzie jest jedną z najtrudniejszych, ale czasami najlepszą z decyzji. To sytuacja nowa i trudna dla rodziców - ludzi dorosłych, doświadczonych. Jednak należy pamiętać o tym jak niezrozumiała i przerażająca dla dziecka. Większość z rodziców deklaruje, że chce pomóc dziecku przetrwać ten trudny czas.**

Jak to zrobić?

**Musicie pamiętać , że to Wy się
rozwodzicie - nie była**

**to decyzja dziecka i ono NIE CHCE się
„rozwodzić” z żadnym z rodziców.**

**Dziecko potrzebuje każdego
z rodziców i darzy oboje jednakową
miłością.**

Jak zatem postępować?

- **Zadbać o to , aby dziecko miało poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji, a to oznacza powolne przygotowywanie do zmian, jakie mają nastąpić w jego życiu.**
- **Dziecko ma prawo do informacji jak zmieni się jego życie w wyniku rozwodu. Dobrze jeżeli te informacje przekażą mu rodzice, wspólnie ,w trakcie spokojnej rozmowy.**

- Rozmowa ta powinna być rzeczowa, zawierać wcześniejsze ustalenia co do opieki nad dzieckiem i ewentualnych odwiedzin drugiego z rodziców.
- Zastanówcie się wspólnie jakich informacji oczekiwalibyście na **miejscu dziecka**. (pomińcie szczegółowy opis waszego konfliktu, są to informacje zbędne dla dziecka)

- **Sytuacją niedopuszczalną jest stawianie dziecka w obliczu wyboru jednego z rodziców.**
- **Często dzieci czują się odpowiedzialne za rozpad rodziny(złe zachowanie, stopnie) zadaniem rodziców jest uświadomić mu, że jest to decyzja dorosłych i nie miało na to wpływu - to pozwoli zminimalizować psychologi-czne skutki rozwodu w odległej przyszłości dziecka.**

**Dziecko ma prawo do swoich
odmiennych od Was uczuć -
uszanujcie to i pozwólcie mu
to wyrazić, czasami nawet
wykrzyczeć.**

**TO PIERWSZY I WAŻNY KROK –
PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO
ZMIANY W JEGO ŻYCIU JAKĄ NIESIE
ZA SOBĄ ROZWÓD ...**

DRUGI I NIE MNIEJ WAŻNY KROK :
- JAK ŻYĆ PO ROZWODZIE, ABY NIE
WYRZĄDZAĆ KRZYWDY DZIECKU

**GDY JESTEŚ RODZICEM NIE MIESZKAJĄCYM
Z DZIECKIEM:**

- **Bez względu na powód rozwodu nie odrzucaj swojego dziecka, nie unikaj z nim kontaktów nawet jeżeli druga strona nie respektuje terminów wizyt, przychodź na spotkania.**
- **Całą uwagę skup na budowaniu dobrej relacji z dzieckiem**
- **Unikaj przekazywania swoich negatywnych odczuć w stosunku do drugiego rodzica.**
- **Świadomie kontroluj swoje zachowanie tak , aby nie powodować odrzucenia drugiego rodzica przez dziecko.**

- **NIE wciągaj dziecka w szczegóły spraw rozwodowej, nie unikaj jednak odpowiedzi na pytania dziecka dotyczące jego przyszłości . Nawet jeżeli to nie do końca prawda zdanie „Nie wiem jeszcze jak się to skończy, postaramy się z mamą/tatą znaleźć najlepsze rozwiązanie dla Ciebie” - będzie uspakajające dla dziecka. To najczęściej wystarczy.**
- **Nie staraj się zdobyć informacji na temat życia osobistego drugiego rodzica.**
- **Zawsze dotrzymuj obietnic danych dziecku. (odwiedziny, urodziny, obecność na ważnych wydarzeniach w życiu dziecka)**

- **Staraj się nie przekazywać dziecku swoich negatywnych uczuć względem drugiego rodzica, powstrzymuj swoją złość i poczucie zranienia. Powstrzymuj się od nieuprzejmych zachowań względem drugiego rodzica, nie prowokuj konfliktu (NIGDY W OBECNOŚCI DZIECKA)**
- **Nie szukaj odwetu na byłym partnerze.**
- **W sytuacji, gdy jesteś oskarżany o krzywdzenie dziecka , nie tylko nie wycofuj się z kontaktów z dzieckiem, ale wystąp o nadzór kuratora nad kontaktami z dzieckiem i współpracuj z instytucjami badającymi sprawę.**

- **Nie oceniaj postępowania drugiego rodzica w obecności dziecka, nawet jeżeli nie zgadzasz się z jakąś decyzją nie krytykuj jej.**

Tylko pozornie zyskasz dewaluując decyzje drugiego rodzica, a możesz spowodować chęć manipulacji ze strony dziecka.

- **Szkoła nie jest miejscem do załatwiania prywatnych konfliktów - Twoje niezapowiedziane wizyty w szkole mogą spowodować niechęć dziecka do przychodzenia do szkoły**
- **Masz prawo do uzyskania informacji na temat postępów dziecka w szkole (jeżeli nie ograniczono lub nie odebrano ci praw rodzicielskich) - w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. 17-18 możesz spotkać się z nauczycielami uczącymi Twoje dziecko, z psychologiem i pedagogiem.**

**Pamiętaj,
że Twoje wizyty poza tym terminem
mogą być dla dziecka niepotrzebnym
powodem stresu. Tego typu wizyty
ustal wcześniej z rodzicem
mieszkającym
z dzieckiem.**

- **Jeżeli Twoje prawa do kontaktów z dzieckiem są ograniczone szkoła musi zastosować się do postanowienia Sądu i nie ma od tej sytuacji wyjątków.**
- **W przypadku kłopotów z porozumieniem w jakiegokolwiek kwestii skorzystajcie z porady psychologa lub mediatora.**

GDY JESTEŚ RODZICEM Z KTÓRYM DZIECKO POZOSTAŁO:

- **Wspieraj i zadbaj o relacje dziecka z drugim rodzicem;**
- **Nie krytykuj byłego partnera w obecności dziecka
(tylko pozornie ,nie słucha ,zajęte zabawą);**
- **Postaraj się, aby dziecko nie czuło się odpowiedzialne za sytuację rodzinną;**

- **Dziecko ma prawo wyrażać pozytywne uczucia do drugiego rodzica, nie wolno go za to karać;**
- **Nie możesz oczekiwać ,że dziecko podzieli Twoje negatywne uczucia w stosunku do byłego partnera;**
- **Dziecko nie powinno być obciążane podejmowaniem decyzji o kontaktach z drugim rodzicem;**

- **Nie wciągaj dziecka w szczegóły konfliktu - jest to dla niego zbyt trudne, wpłynie negatywnie na jego psychikę;**
- **Twoja negatywna ocena partnera/partnerki nie musi oznaczać, że dziecko ma uznać ją/go za złego rodzica - pamiętaj o tym;**
- **Dbaj o to, aby drugi rodzic miał pełne informacje o ważnych sprawach w życiu dziecka (problemy zdrowotne, nauka, problemy wychowawcze);**
- **Respektuj postanowienia sądu dotyczące kontaktów dziecka z drugim rodzicem;**

- **Słuchaj tego co mówi Twoje dziecko, nie oczekuj oceny drugiego rodzica, nie wpytuj o życie osobiste partnera. Powrót do domu po spotkaniu z drugim rodzicem nie może się kojarzyć z przesłuchaniem;**
- **Nie wykorzystuj informacji jakie przypadkowo podało Ci dziecko do walki z partnerem - w ten sposób tracisz zaufanie dziecka do siebie, uczysz je ostrożności, powodujesz lęk a w konsekwencji odległe psychologiczne skutki w życiu dziecka;**
- **Dotrzymuj obietnic złożonych dziecku;**

- Dziecko nie rozwiodło się z drugim rodzicem, nie oczekuj więc, że będzie miało do niego taki stosunek jak Ty;
- Bez względu na to jak bardzo zostałeś/-aś zraniony, jak dużo jest w Tobie złości - kontroluj te emocje w obecności dziecka;
- Szkoła ma być miejscem gdzie problemy rodzinne schodzą na drugi plan, dlatego zadbaj o to, aby drugi rodzic miał wiedzę o wynikach nauczania, ustal sposób komunikowania ze szkołą.
Jeżeli drugi rodzic nie ma wyraźnie ograniczonych lub odebranych praw rodzicielskich ma prawo do uzyskania informacji na temat dziecka. Szkoła nie może mu tego odmówić.

- **Jeżeli dziecko zaniepokoi wizyta rodzica w szkole - spokojnie omów ten problem z drugim rodzicem, bez udziału dziecka.**
- **W przypadku kłopotów z porozumieniem w jakiegokolwiek kwestii skorzystajcie z porady psychologa, mediatora.**