

Jak pomóc dziecku w sytuacji rozwodu rodziców???

Rozwód, separacja czy też rozstanie się rodziców jest zawsze źródłem silnego stresu dla dziecka.

Sytuacja ta jest w znacznym stopniu podobna do żałoby, która następuje w obliczu ostatecznego rozstania, straty, śmierci.

Jakich uczuć i emocji mogą doświadczać dzieci i młodzież w sytuacji rozwodu rodziców?

- ✓ lęku, obawy, niepokoju,
- ✓ złości, gniewu, wściekłości,
- ✓ rozpacz,
- ✓ napadów złego humoru,
- ✓ osamotnienia, smutku,
- ✓ wstydu,
- ✓ poczucia winy,
- ✓ tęsknoty i żalu za nieobecnym rodzicem,
- ✓ bezradności, bezsilności,

Jako bliska osoba, związana z rodziną doświadczającą rozpadu, lub jako nauczyciel dziecka możesz:

- być do dyspozycji rodziny (jeśli zostałeś poproszony o pomoc - utrzymuj z nią kontakt),
- słuchać i pozwolić dzieciom wyrażać smutek (i inne uczucia),
- zachęcać dziecko do rozmowy o rozwodzie i swoim poczuciu straty,
- utwierdzać je w przekonaniu, że ich uczucia są normalne, akceptować je, jeśli trzeba - wyjaśniać, dlaczego czują to, co czują,,
- być otwartym na pytania i szczerze na nie odpowiadać,
- pytać dzieci, jakiego pragnęłyby wsparcia /pomocy,
- pytać rodziców, jakiego pragnęliby wsparcia /pomocy,
- dzielić się podczas rozmowy zarówno dobrymi, jaki i bolesnymi wspomnieniami rodzinnymi (np. obejrzyjcie wspólnie album z rodzinnymi zdjęciami),
- być przygotowanym do omawiania zagadnień praktycznych i udzielenia konkretnej pomocy, które będą ważne dla przystosowania się rodziny do nowej sytuacji (np. zrobienie zakupów, odprowadzenie dziecka do przedszkola),
- nakłaniać rodzica do komunikowania dziecku, że nie jest samo, że nie grozi mu porzucenie.

Jak pomóc dziecku i udzielić mu wsparcia w sytuacji rozwodu i separacji rodziców:

- ❖ **okazuj zainteresowanie** swojemu dziecku, poświęcaj mu swój czas i uwagę (rozmawiaj, szczerze odpowiadaj na pytania dziecka, pytaj o przyczynę złego nastroju, złości, smutku),
- ❖ **baw się z dzieckiem** (szczególnie z 3,4,5-letkiem) i zachęcaj do zabawy z innymi dziećmi, wspólnie spędzaj czas (organizuj wycieczki rowerowe, wyjścia do kina, teatru, na lody, czy też wspólne pieczenie ciasta),
- ❖ jeśli to możliwe, **unikaj zmian w dotychczasowym planie dnia** realizowanym przez dziecko (np.: o czasie odbieraj je z przedszkola lub szkoły, nie zmieniaj czasu posiłków, czy też udania się na spoczynek), a jeśli zmiany są nie uniknione rozmawiaj o nich z dzieckiem i zapewnij mu troskliwą opiekę podczas Twojej nieobecności,
- ❖ jeśli dziecko zaczyna się izolować, **angażuj jego przyjaciół**, umożliwiaj odwiedziny kolegów, koleżanek oraz kontynuację zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań w których dziecko chętnie uczestniczyło,
- ❖ **pamiętaj o specjalnych dniach, okazjach** (urodziny),
- ❖ **zapewnij dziecku sferę prywatności**, miejsce, w którym można wyrazić swoje emocje lub pobyć w ciszy i samotności,
- ❖ zaproponuj, by **pisało listy lub telefonowało do nieobecnego rodzica** – ustal jednak wcześniej zasady kontaktów.

Czego unikać?

- nie radź członkom rodziny, by się nie martwili lub żeby nie byli smutni,
- nie radź im, jak powinni się czuć,
- nie mów, że wiesz, co czują nie wiesz!
- nie mów: „Powinieneś się już przystosować do tej sytuacji”,
- nie bagatelizuj postawy dziecka, czy dorosłego (np. gniewu, urazy, żalu),
- nie zachęcaj rodziców, by ukrywali przed dziećmi swój smutek,
- nie mów: „Być może twój tato /mama niedługo powróci”,
- nie zaniedbuj kontaktów ze szkołą dziecka. Dzieci w sytuacji stresowej mogą się źle zachowywać (odreagowywać) i/lub źle się uczyć z powodu trudności w koncentracji, wskutek apatii lub niskiej motywacji.

Nauczyciele mogą nie uświadamiać sobie przyczyn tej sytuacji, warto z nimi o tym porozmawiać.