

Rozwód z perspektywy dziecka

Rozstanie rodziców jest bardzo stresującym i obciążającym dziecko wydarzeniem. To, jak odnajdzie się ono w nowej rzeczywistości, w największej mierze zależy od klimatu sytuacji oraz postawy rodziców. Inną ważną zmienną jest wiek dziecka.

Dzieci najmłodsze, czyli do około 3 roku życia, mogą nie wiedzieć, dlaczego mama i tata nie mieszkają ze sobą. W ich reakcjach na stres może występować regres do wcześniejszych etapów rozwojowych, utracenie nabytych już umiejętności, np. powrót do karmienia butelką, używania smoczka, trudności w treningu toaletowym, potrzeba ciągłego kontaktu z rodzicem oraz reagowanie płaczem i krzykiem w sytuacji jego nieobecności, lęk separacyjny.

Okres przedszkolny charakteryzuje się innym postrzeganiem rodziców. Zazwyczaj dziecko idealizuje zarówno mamę, jak i tatę. Rozumie już, że rodzice nie są razem, ale ma jeszcze nadzieję, że może się to zmienić. Dziecko może przejawiać wtedy trudności w zasypianiu, mieć ataki złości, ssać palce, obgryzać paznokcie, kręcić włosy itp. Reakcje te mają za zadanie zredukować napięcie, ale mają charakter nieadaptacyjny. Mogą pojawić się także: obniżony nastrój, płaczliwość, wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami.

Dzieci w młodszym wieku szkolnym (6-9 lat) często wypierają lub zaprzeczają faktowi, że mama i tata nie są razem. W późniejszym wieku (9-12 lat) mają już większą zdolność do realistycznego rozumienia sytuacji rozwodowej. Jednocześnie są narażone na przeżywanie konfliktów wewnętrznych, czyli konfliktów lojalnościowych, które związane są z silną potrzebą utrzymania kontaktu i więzi z obojgiem rodziców, np. „Mój tata powiedział mi, że nie lubi, kiedy jestem z mamą”. Szczególnie ważna jest tu właściwa postawa rodziców - niestawianie dziecka przed wyborem mamy czy taty, unikanie wypytywania się o drugiego rodzica: co robi, z kim jest, czy ma nową partnerkę/partnera.

Młodzież w okresie adolescencji krytycznie ocenia sytuację rozstania, zaczyna na pozór dystansować się od problemów. Nastolatki obniżają napięcie poprzez poszukiwanie oparcia poza rodziną, w grupie rówieśniczej. Mogą pojawiać się wtedy zachowania ryzykowne, używki, uzależnienia, a także prowokacje, których celem jest dążenie do współpracy rodziców.

mgr Paulina Wójcik

psycholog