

Jedno dziecko i dwa domy – dziecko w sytuacji rozvodu rodziców

Rozwód jest silnym przeżyciem emocjonalnym i traktowany jest jako jedno z najbardziej stresujących wydarzeń życiowych. Stres rozwodowy wynika z trzech głównych źródeł:

- **społecznych** (rozbitcie więzi rodzinnych, utrata kontaktu ze współmałżonkiem, dziećmi, przyjaciółmi i związane z tym poczucie opuszczenia i osamotnienia),
- **psychologicznych** (uczucie lęku, poczucie winy, uczucie rozgoryczenia, zależności, beznadziejności, poczucie mniejszej wartości),
- **behawioralnych** (załamanie się dotychczasowego stylu życia, zaburzenia organizacji czasu, obniżenie wydajności pracy, utrata stabilności dochodów finansów)

Rozwód to rewolucja w życiu dorosłych i dzieci!



Nie ma dziecka, które nie ponosiłoby konsekwencji rozwodu rodziców, jednak to od mądrości rodziców zależy, jak duże będą to konsekwencje.

Jeśli jesteś rodzicem, PAMIĘTAJ:

- **Dziecko nie może być kartą przetargową** między rozwodzącymi się rodzicami – nie wchodzi w walkę z byłym partnerem, jednak, jeśli to konieczne odważ się na stanowcze kroki, które mogą chronić dziecko
- **Nie narażaj dziecka na konflikt lojalności – dziecko potrzebuje obojga rodziców**, nie mów więc dziecku, że jego drugi rodzic jest zły, winny lub że go nie kocha
- Twoje dziecko potrzebuje teraz dużo wsparcia – **oszczędź mu dodatkowych stresów – kłótni, przenoszenia na nie Twoich frustracji, włączania w rodzinne rozgrywki**
- **Pozwól dziecku wyrażać różne emocje** – też złość, gniew i smutek, żal, tęsknotę
- Zadbaj o to, by w tej trudnej sytuacji, kiedy zmienia się całe życie Twojego dziecka było **jak najwięcej stałości, aby jak najwięcej rzeczy było „po staremu”, a jak najmniej zmian**
- **Dziecko nie jest partnerem dorosłych** – naucz się oddzielać sprawy, o których powinno wiedzieć, od tych, które są sprawami dorosłych
- **Nie udawaj i nie twórz iluzji** – jeśli rozwód jest faktem wytłumacz to dziecku, nie ukrywaj tego, nie ukrywaj także swoich uczuć – dziecko wie kiedy przeżywasz smutek, czy złość
- Wytłumacz dziecku, że rozwód jest decyzją dorosłych i że ono **nie jest winne tej sytuacji**
- Pamiętaj, że **z dzieckiem nie można się rozwieść**

Opracowała mgr Anna Jarząbek, psycholog, psychoterapeutka



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl