

Rodzicielstwo po rozwodzie

24/05/2016

Samotne rodzicielstwo budzi dużo pytań i obaw. Czy jeden rodzic może być i tatą i mamą jednocześnie? Jak zrekompensować dziecku brak jednego z opiekunów?

Samotne wychowanie potomstwa jest coraz częstsze. Przeważnie to kobiety zostają „samotny mi mamami”, niemniej przybywa ojców zajmujących się dziećmi w pojedynkę. Niezależnie od tego, czy drugi rodzic utrzymuje kontakt z dzieckiem – czy nie – codzienna odpowiedzialność za dziecko spoczywa na rodzicu, z którym dziecko mieszka. To może być przyczyną stresu i niepokoju. Jako samotny rodzic, na co dzień z nikim nie dzielisz odpowiedzialności. Z mnóstwem spraw musisz radzić sobie sam.

Po rozstaniu

Niekiedy samotne rodzicielstwo, pojawia się w sytuacji, gdy jeden z rodziców umiera.

Zdarza się też, że rodzice dziecka nigdy nie mieszkali razem. Najczęściej, jednak, przyczyną samotnego rodzicielstwa jest rozstanie, czy rozwód rodziców.

Niezależnie od trudnych uczuć, których doświadczasz jako samotny rodzic, dziecku jest jeszcze trudniej. To nie od niego zależy rozwój sytuacji. Ma też ograniczoną możliwość szukania wsparcia u innych. Dobrze, żeby miało rodziców, na których może się oprzeć w tych trudnych chwilach. Warto rozmawiać z dzieckiem, mówić o prawdziwych przyczynach dla których się rozstaliście. Nie rozumiejąc, maluch będzie próbował samodzielnie szukać wytłumaczenia wokół siebie. Często w sytuacji braku informacji od rodziców dziecko dochodzi do wniosku, że to ono jest winne rozpadowi rodziny.

Ważne by pamiętać, że za konflikt między rodzicami odpowiedzialni są tylko dorośli. Dlatego też od rodziców zależy, w jakim stopniu dziecko doświadczy konsekwencji rozstania. Najbezpieczniejszym i najkorzystniejszym rozwiązaniem dla dziecka jest współpraca i porozumienie między rodzicami, w kwestii opieki nad dzieckiem. Jest to w gestii decyzji obojga rodziców.

Nie zawsze to jest możliwe. Drugi rodzic może nie chcieć lub nie móc utrzymywać kontaktów z dzieckiem. Nierzadko się zdarza, że pokojowe kontakty nie są, w danym momencie, osiągalne dla dorosłych. W nowej trudnej sytuacji pochłonięci własnymi emocjami, zranieni czy z poczuciem winy, obawiający się kłótni, nieradzący sobie z sytuacją rozstania, nie są w stanie dostrzec dobra dziecka.

By móc pomóc dziecku w takiej sytuacji, warto być jako rodzic zaopiekować się sobą:

- **Zadbaj o swoje emocje, zatroszcz się o Siebie.** Dobry rodzic, to rodzic, który nie zaniedbuje swoich potrzeb. Masz prawo do wszystkich uczuć, które przeżywasz. To naturalne, że jesteś wściekła/y, rozżalona/y, zagubiona/y, boisz się tego, co będzie dalej. Dziel się swoim bólem z bliskimi dorosłymi. Wyrażaj swój żal.
- **Szukaj wsparcia u innych.** Rozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną o tym, co przeżywasz – bólu, lęku, obciążeniach. Przyjmuj pomoc innych i proś o nią. Jeśli sytuacja cię przerasta skorzystaj z profesjonalnej pomocy – grup wsparcia dla rodziców, warsztatów edukacyjnych, konsultacji psychologicznych.
- **Przebywaj z ludźmi.** Korzystaj z kontaktu z rodzicami w sytuacji podobnej do twojej. Docień towarzystwo osób, które chętnie spędzają czas z tobą i twoim dzieckiem. Spędzaj czas ze znajomymi.



Rozstanie rodziców jest dla dzieci bardzo trudne. To od rodziców zależy jak będą wyglądać ich wzajemne relacje rodzicielskie, i w konsekwencji – jak będzie się czuło wasze dziecko. Niezależnie, od gotowości i możliwości współpracy z drugim rodzicem, istotne jest by dziecko miało poczucie, że jest kochane przez obydwoje rodziców i że jest nadal dla was ważne. Dziecku potrzebne jest potwierdzenie, że pomimo rozstania, żaden z rodziców nie rozstanie się z nim – że będziecie jego rodzicami na zawsze. Jak dziecko potraktuje odejście jednego z rodziców, zależy od tego, jak zachowacie się wy – dorośli. Dla dziecka ważne jest dostrzeżenie i zrozumienie jego przeżyć.

Warto spojrzeć na sytuację rozstania dorosłych z perspektywy dziecka. Czego potrzebuje dziecko, by odnaleźć się w sytuacji, gdy rodzice już ze sobą nie są? O czym powinieneś pomyśleć jako rodzic?

Oto kilka wskazówek dla samotnego rodzica, jak działać, by nowa sytuacja nie oznaczała dla dziecka katastrofy:

- **Nie staraj się być dla dziecka matką i ojcem.** Dziecko potrzebuje obojga współpracujących rodziców. Jeśli jednak jesteś w konflikcie z byłym małżonkiem postaraj się oddzielić relacje z byłym partnerem od łączącej was relacji rodzicielskiej. Jeżeli rodzice niezależnie od napiętej relacji między sobą potrafią razem zadbać o dziecko, to dostaje ono sygnał, że mimo rozstania ma pozwolenie na bycie blisko z mamą i tatą jednocześnie.
- **Nie daj odczuć dziecku, że jest winne rozstania rodziców.** Dzieci potrzebują informacji o zaistniałej sytuacji. Najlepiej, gdy o zmianie informuje obydwoje rodziców, a mamie i tacie uda się wypracować wspólną wersję rozmowy z dzieckiem. Poważna rozmowa pozwala dziecku zrozumieć sytuację i nie czuć się winnym. Jeżeli dziecko nie uzyska konkretnego wyjaśnienia, to będzie go szukało w zapamiętanych z przeszłości sytuacjach i pomyśli, że to ono jest winne. Musicie dostosować informację do wieku waszego dziecka, ale warto rozmawiać nawet z maluchem – nie czekajcie, aż dziecko dorośnie i wtedy będziecie mogli my wytłumaczyć co się stało: nawet małe dzieci wiedzą, że rodzice już nie są razem i muszą zrozumieć czemu się tak stało.
- **Zapewnij dziecko o swojej miłości.** Dla dziecka ważne jest poczucie, że ma oparcie w kimś, kto je pocieszy, pozwoli się wypłakać, zaakceptuje emocje, wysłucha, przytuli. Niezależnie od faktu czy drugi rodzic jest dostępny, czy nie, dziecko potrzebuje kogoś, kto je akceptuje.

- **Ułatwiał dziecko kontakty z drugim rodzicem.** Staraj się cieszyć z kontaktów dziecka z drugim rodzicem. Nie odsuwaj się, gdy dziecko mówi ci, że tęskni za nim, że jest mu smutno. To oznacza, że czuje się przy tobie bezpiecznie, ma do ciebie zaufanie i nie obawia się okazywania nieprzyjemnych uczuć. Jeżeli jest to możliwe, zapewnij dziecku sposobność spotykania drugiego rodzica, wtedy kiedy tego potrzebuje. Dla dzieci cenne są też kontakty z pozostałymi członkami rodziny – babcią, dziadkiem czy ciocią.
- **Nie mów źle o drugim rodzicu.** Nie próbuj łagodzić rozłąki z drugim rodzicem, udowadniając, że jest zły. Zaufaj swojemu dziecku, ono samo najlepiej oceni swojego rodzica. Dla dziecka, które powstało z mamy i z taty, cenny jest dobry obraz obojga.
- **Nie wypominaj dziecku podobieństwa do nieobecnego rodzica.** Dziecko nie jest winne, że jest podobne do mamy i taty. Wypunktowanie negatywnych podobieństw niszczy poczucie własnej wartości.
- **Nie obarczaj dziecka odpowiedzialnością za swoje samopoczucie.** Nie zamieniaj się z dzieckiem rolami. Nie jest ono twoim dzielnym rycerzem – nie będzie cię zawsze rozweselało, nie będzie twoim powiernikiem. To ty jesteś odpowiedzialny za malucha – nie on za ciebie!
- **Zapewnij dziecku bezpieczeństwo.** Czasami przyczyną rozstania jest obrona dziecka przed krzywdzeniem. Zapewnienie dziecku bezpiecznych warunków życia bywa trudne i jest długotrwałym procesem – nie wahaj się korzystać ze wsparcia innych osób i profesjonalnej pomocy.

Autorka: Magdalena Wróblewska

Grafika: Ewa Brejnakowska- Jończyk

Więcej na ten temat możesz znaleźć m.in. w tych publikacjach:

1. Jakubowska B., Markiewicz J., „Gdy rodzice się rozstają, jak pomóc dziecku”, Stowarzyszenie OPTA
2. Jakubowska B. (2001), „Jak mądrze kochać dzieci. Poradnik dla zagubionych rodziców. „, WAB
3. http://singleparents.about.com/od/support/Support_for_Single_Parents.htm