

Dieťa v rozvode

Rozvodová a porozvodová situácia je náročná nie len pre rozvádzajúci sa pár ale i pre deti. Dospelí často cez zvládanie vlastných problémov zabudnú na pocity a problémy súvisiace s rozvodom, ktoré dopadajú na ich deti. Často rodič nevie ako má pristupovať k svojmu dieťaťu, čo mu má povedať, čo mu nemá povedať. Každé dieťa prežíva rozvod rodičov inak, niekto sa s tým rýchlo zmieri, niekto si nikdy nezvykne na nového partnera rodičia, niekto odmieta komunikáciu s rodičmi a niekto si zmenu ani nevšimne. Spoločným emocionálnym menovateľom detí všetkých vekových či sociálnych kategórií sú emócie strachu a hnevu. Vnímanie rozvodovej situácie má neraz dopad na správanie sa dieťaťa v školskom či sociálnom prostredí, kedy môžu byť deti uzavretejšie, agresívnejšie, viac plačlivejšie. V budúcnosti môžu mať deti z rozvedených rodín problém s dôverou iným, či strach nadviazať dlhodobý vzťah.

Ako môžu vnímať rozvod deti v jednotlivých vekových kategóriách?

Deti v predškolskom veku

Škôlkari často nerozumejú správaniu dospelých. Vonkajší svet si interpretujú na základe vlastnej fantázie, či svojho pochopenia sveta. U detí predškolského veku sa môže u detí objavovať pocit, že za to môžu oni lebo neposlúchajú, neupratujú si hračky. V ich ponímaní sa problém vyrieši keď si upracú hračky bude mamička s oteckom spokojnejšia. Často sa v myslení dieťaťa objavuje scenár strachu o rodičovskú lásku- boja sa, že ich rodičia prestanú ľúbiť. Rozvodové obdobie je v mnohých rodinách spojené s konfliktami, ktorých riešenie môže dieťa vyhodnocovať ako normálne, môže si myslieť, že tak majú vzťahy fungovať. Odkopíruje správanie rodičov, ktoré môže využívať v iných situáciách. Preto je

potrebné aby sa rodičia pokúšali svoje konflikty riešiť mimo detí.



Deti v mladšom školskom veku

Rozvod rodičov v období mladšieho školského veku je často spojený s prežívaním intenzívneho hnevu, smútku z odlúčenia od jedného z rodičov. Strachom, že niečoho bude v rodine nedostatok, hlavne po materiálnej stránke. Nie je zriedkavým javom, že sa pokladajú za príčinu odchodu rodiča.

Deti v období dospievania

V období dospievania zväčša chápu dospievajúci rozhodnutie rodičov. Často sa však stávajú morálnymi sudcami, ktorí odsudzujú správanie rodičov na základe svojich často nevyspelých postojov. Čo často zapríčiňuje ďalšie problémy v rozvádzajúcej sa rodine. U dospievajúcich sa môže objaviť problémové správanie ako je napríklad neprimerané správanie v domácom či školskom prostredí, či experimentovanie s návykovými látkami. Dievčatá dospievajúce v čase rozvodu majú tendencie k nadmernému kontrolovaniu sa, či k depresívnemu ladeniu.

Vnímanie rozvodovej situácie má neraz dopad na správanie sa dieťaťa v školskom či sociálnom prostredí, kedy môžu byť deti uzavretejšie, agresívnejšie, viac plačlivejšie. V budúcnosti môžu mať deti z rozvedených

rodín problém s dôverou iným, či strach nadviazať dlhodobý vzťah.

Ako komunikovať s dieťaťom v rozvodovom období?

Ako povedať dieťaťu, že sa rozvádzame?

Je vhodné aby sa partneri vopred dohodli, ako a čo povedia spoločne dieťaťu. Dieťa informujeme o rozvode vtedy, keď sme presvedčení, že k rozvodu skutočne dôjde. V rozhovore s dieťaťom volíme citlivo slová, ktoré sú primerané veku dieťaťa (napr. nie sme spolu spokojní, nerozumieme si..). Dieťaťu sa snažíme vysvetliť, že rozvod je zapríčinený nezhodami medzi rodičmi. Dieťa uistíme, že jeho máme radi. Vo vzťahu k dieťaťu sa pre nás nič nemení, stále ho máme radi, stále sme obaja jeho rodičia, ktorí sú tu pre dieťaťa. Môžeme dieťa informovať ako budeme ďalej spoločne fungovať.

Čo ďalej?

Povieme dieťaťu ako budeme ďalej spoločne fungovať. Kto zostane v dome, kto sa odsťahuje. Ako často sa bude dieťa stretávať s rodičom, ktorý opúšťa domácnosť. V prípade striedavej starostlivosti, vysvetlíme dieťaťu ako bude všetko prebiehať. Dávajme však pozor aby v danom období nenastalo veľa zmien. Pre dieťa je veľkou a invazívnou zmenou celý rozvod. Ideálne je aby dieťa zostala vo svojom pôvodnom prostredí, nech cíti istotu a bezpečie. V danom období nie je vhodná zmena školy, zmena krúžkov, sťahovanie sa, rýchla zmena rodiny (začať sa stretávať s novým partnerom rodiča či s jeho rodinami). Zmeny zavádzame do života dieťaťa citlivo a postupne. Dávame dieťaťu priestor aby si na situáciu zvyklo.

Ako na reakcie dieťaťa?

Oznámenie rozvodu a rozvodová situácia vyvoláva u detí rôzne reakcie. Vždy je treba vyjadriť deťom podporu a pochopenie, uistiť ich o normálnosti ich pocitov. Najčastejšie je

to hnev, strach frustrácia. Niektoré deti neprejavujú žiadne emócie či zmeny, keď sa dozvedia o rozchode rodičov. Dieťaťu uistíme, že je to v poriadku, keď bude cítiť, že je pravý čas na rozhovor môže za vami kedykoľvek prísť. Rozrušenie z rozvodu sa nemusí prejavovať priamo, môže sa objaviť ako problém so spánkom, s jedlom, v kolektíve.

Ako sa mám správať k partnerovi pred dieťaťom keď ho nenávidím?

Pred dieťaťom by sme sa mali pokúsiť správať k partnerovi slušne, bez prejavov agresie, útočnosti, či vzájomné ponižovania. Dieťa odzerá vzory, ako riešime nepohodlnú situáciu, tieto vzory môže dieťa potom neskôr využívať v záťažových situáciách. Nesmieme zabúdať, že expartner je stále rodičom dieťaťa, preto neznevažujeme jeho osobu.

Čo ak partner nejaví o dieťa záujem?

Pred dieťaťom nezhadzujeme druhého rodiča, snažíme sa podať dieťaťu pravdivé vysvetlenie situácie. Pripustíme možnosť, že druhý rodič sa pokúsi dieťaťu vynahradiť aktuálny nezáujem inak. Nebránime dieťaťu v negatívnych pocitoch v pocite hnevu, či smútku. Pomáhame dieťaťu zniesť situáciu.

Chcem žiť ďalej

Ako rodičia máte právo na ďalšie partnerstvá a lásky. Dieťa nezoznamujeme s partnerom hneď na začiatku stretávania. Predchádzame tak ďalším možným sklamaniam v živote dieťaťa, kedy sa naviaže na partnera a partner neskôr odíde zo života dieťaťa. Dieťa postupom času pripravujeme na možnosť, že si rodič nájde druhého partnera. Opäť dieťa uistíme o jeho mieste v našom živote.

Kde mám hľadať pomoc?

V mnohých rodinách sa stávajú deti, tešiteľom nešťastných rodičov, spojencov proti druhému rodičovi. Dieťa však v období zvýšenej záťaže nemôže prijať ďalšiu záťaž zo strany rodiča. Ak sú prítomné problémy v psychickom prežívaní môžu rodičia vyhľadať odborníkov v rôznych

psychologických poradniach či ambulanciách, ktorí sú školení aby pomáhali so záťažovou situáciou deťom i dospelým.

Použitá literatúra:

AMATO, P. R. (2010). Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, vol. 72, no. 3, pp. 650-666. ISSN 1741-3737.

MATĚJČEK, Z. – DYTRYCH, Z. (2002). *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s. 128 s. ISBN 80-247-0332-7.

THOMAS, J. R. – HÖGNÄS, R. S. (2015). The Effect of Parental Divorce on the Health of Adult Children. *Longitudinal and Life Course Studies:International Journals*, vol. 6, no. 3, pp. 279-302. ISSN 1757-9597.

VAGNEROVÁ, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

[http://www.rozvod-rozchod.sk/tipy-pre-](http://www.rozvod-rozchod.sk/tipy-pre-rodicov-pri-rozvoe/d-1081/p1=1271)

[rodicov-pri-rozvoe/d-1081/p1=1271](http://www.rozvod-rozchod.sk/tipy-pre-rodicov-pri-rozvoe/d-1081/p1=1271)

<https://kidshealth.org/en/parents/help-child-divorce.html>