

Relacje z dzieckiem

Wyjaśnij dziecku sytuację

Jako rodzice musicie odpowiedzialnie przygotować dziecko do waszego rozstania i wprowadzić go w nową rzeczywistość. Gdy podejmiecie już definitywną decyzję, przeprowadźcie z dzieckiem wspólną rozmowę na temat waszego rozstania i wyprowadzki jednego z rodziców, dobierając formę adekwatnie do wieku. Przygotujcie się do tej rozmowy i bądźcie gotowi wyrozumiale przyjąć każdą reakcję ze strony dziecka. Jeśli nie macie pewności jak się do tego prawidłowo zabrać, skonsultujcie tę kwestię z psychologiem.

Współpracuj w wychowywaniu

Aktywnie współpracujcie przy wychowywaniu dziecka po rozwodzie i włączajcie nawzajem do tego obszaru. Fakt rozstania nie zwalnia ani nie wyklucza żadnego z rodziców z aktywnego uczestniczenia w starannym wychowaniu swojego dziecka. Obowiązki z tym związane są obowiązkami obojga rodziców i powinny być dzielone proporcjonalnie między nich. Wymieniajcie się informacjami nt. postępów dziecka i zauważonymi problemami, które napotyka, wspólnie starając się w odpowiednim zakresie wesprzeć go w ich pokonywaniu.

Szanuj zdanie i potrzeby dziecka

Decydując o sposobie podziału opieki nad dzieckiem po rozstaniu warto, w granicach rozsądku, uwzględnić zdanie dziecka, a przede wszystkim wziąć pod uwagę jego potrzeby. Ponieważ próba uzyskania obiektywnego obrazu tych potrzeb, odczuć i emocji w bezpośredniej rozmowie jest trudna, ze względu na występujący często u dzieci w sytuacji rozwodu tzw. konflikt lojalności, aby uzyskać obiektywną opinię warto zwrócić się o pomoc do psychologa specjalizującego się w tym obszarze diagnostyki.

Dbaj o regularny kontakt

Kiedy jeden z rodziców w konsekwencji rozstania wyprowadza się z domu, dziecko może czuć się smutne i zdezorientowane. Należy uszanować jego prawo do mamy i taty oraz potrzebę dobrej relacji z każdym z rodziców. Oboje rozstający się rodzice muszą zadbać, aby dziecko miało możliwość swobodnego kontaktu i regularnych, przewidywalnych spotkań z tym z nich, z który dziecko nie mieszka na co dzień. Ograniczanie kontaktów dziecka z rodzicem może mieć negatywny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka i prowadzić do trwałych zaburzeń.

Podtrzymuj relacje dziecka z dalszą rodziną

Zarówno przed jak i po rozstaniu rodziców dziecko ma prawo i potrzebę utrzymywania normalnych relacji i swobodnego kontaktu z dalszą rodziną - zwłaszcza z dziadkami i innymi bliskimi. Zerwanie tych więzi odbywa się ze szkodą dla dziecka. Oboje rodzice powinni aktywnie organizować i wspierać kontakt z członkami rodziny po obu stronach, między innymi umożliwiając dziecku udział w uroczystościach rodzinnych i regularnych odwiedzinach.

Relacje z dzieckiem

Nie wciągaj dziecka w konflikt

Bez względu na wiek dziecka, wciąganie go w konflikt przez rodziców zawsze przynosi dziecku szkody. Wpływa negatywnie na jego stan emocjonalny, wypacza obraz i wzorce prawidłowych zachowań i relacji w rodzinie, a także uczy niewłaściwych metod rozwiązywania problemów i mierzenia się z trudnymi sytuacjami w życiu. Unikajcie kłótni w obecności dziecka i nie oczekujcie od niego, by okazało wam zrozumienie lub opowiedziało się po jednej ze stron konfliktu.

Nie rób z dziecka swojego powiernika

Nie przelewaj swojego rozgoryczenia po stracie partnera na dziecko, starając się znaleźć u niego zrozumienie lub uczynić go koalicjantem. Nie dyskutuj też z nim o finansowych i emocjonalnych aspektach rozwodu. Dziecko chce kochać oboje rodziców i nie chce się opowiadać po żadnej ze stron. Nie będąc wystarczająco dojrzałe, może obwinić jednego z rodziców za sytuację rozstania, a wywołana w ten sposób niechęć do rodzica będzie miała w długim okresie negatywny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka.

Nie przekupuj dziecka

Chcąc zaskarbić sobie przychyłność dziecka lub czując się winni za sytuację rozwodu, rodzice mogą mieć potrzebę wynagrodzenia dziecku strat i żalu wynikających z rozpadu rodziny. Trzeba pamiętać, że decyzja o rozwodzie jest dorosłą decyzją, do której rodzice mają prawo i rekompensując jej negatywny wpływ na dziecko warto nie popaść w skrajność. Obdarowywanie dziecka nadmierną ilością prezentów, atrakcji lub zwolnienie z codziennych obowiązków może w dłuższym okresie niekorzystnie wpłynąć na sferę wychowawczą.

Nie podważaj autorytetu drugiego rodzica

Dla prawidłowego rozwoju dziecka potrzebna mu jest dobra relacja z każdym z rodziców. Nie podważaj autorytetu drugiego rodzica ani nie pozwól, aby robiły to osoby trzecie. Pamiętaj, że obrażając czy mówiąc złe rzeczy o rodzicu ranisz dziecko, a w konsekwencji w długim okresie może się to odwrócić przeciwko tobie. Zwracaj także uwagę na to, co i w jaki sposób mówisz o drugim rodzicu w obecności dziecka, nawet jeśli kierujesz słowa do osoby trzeciej.

Nie traktuj dziecka jak szpiega lub pościanca

Problem rozwodu jest problemem pomiędzy dorosłymi i sami powinni go rozwiązać. Nie rozmawiaj z drugą stroną za pośrednictwem dziecka - nie proś, żeby przekazało drugiej stronie informacje, którymi chcesz wywołać określoną reakcję ani nie wypytuj dziecka o sytuację drugiego rodzica. Istotne informacje przekazuj byłemu partnerowi w bezpośredniej rozmowie. Przekazywanie informacji przez dziecko obciąża je emocjonalnie i niezależnie niesie ryzyko zniekształcenia faktycznej treści komunikacji, pogłębiając dysfunkcję dialogu.