

Ločitev od partnerja ne sme biti tudi ločitev od otroka

Ločitev je stresna tako za starše kot za otroke. Čeprav je čustveni odziv otrok odvisen od njihove starosti v času ločitve, veliko otrok izkusi občutke žalosti, jeze, tesnobe. Pogosto se ta čustva izražajo v njihovem vedenju, zato je treba otrokom med ločitvijo pomagati, še posebno s tem, da zmanjšamo stres, ki ga ločitev povzroči otroku. To dosežemo tako, da se na otrokove skrbi odzivamo odprto in iskreno ter mu pomagamo čimbolj mirno preživeti to hudo obdobje.

Kako povedati otroku

Sporočilo, da se bosta starša ločila, je za otroka zelo težko, zato mu ga je treba prenesti s primerno občutljivostjo, da bo zanj čimmanj boleče. Otroku povejmo za ločitev, ko smo zanj trdno odločeni, in ne, ko o njej samo razmišljamo. Čeprav ni preprostega načina za to, strokovnjaki svetujejo, naj bosta pri tem navzoča oba starša, ki pa morata v pogovoru z otrokom opustiti vse medsebojne očitke, jezo in obtoževanje. Četudi mora biti sporočilo o ločitvi oblikovano otrokovi starosti primerno, mora otrok prejeti temeljno sporočilo, ki mu pove, da ločitev nima nobene zveze z njim in da zaradi ločitve ljubezen staršev do njega ne bo nič manjša. Na primer: "Mama in očka sta se imela rada in sta bila srečna, zdaj pa nista več, zato sta se odločila, da bosta srečnejša, če ne bosta več skupaj. To, kar se je zgodilo, se je zgodilo med nama. Vedno bova tvoja starša in vedno bova tukaj, da te bova imela rada in skrbela zate." Pomembno je, da otrok razume, da ni kriv za razhod in da nesrečnost staršev ni nikakor povezana z njim. Otroci se namreč nagibajo k temu, da se krivijo za propad zakona svojih staršev, zato jih je treba pogosto opozoriti, da ni tako. Otroci se bo spraševali, ali je tudi ljubezen staršev do njega samo začasna, zato mora dobiti zagotovilo, da ga imata starša trajno in brezpogojno rada, četudi se ločujeta.

Ozdivi

Otroci se na novico o ločitvi odzivajo različno. Nekateri veliko sprašujejo, drugi jočejo, tretji se sprva sploh ne odzovejo ... Če je vaš otrok razburjen, ko izve za novico o ločitvi, mu dajte vedeti, da spoštujete njegove občutke, in mu zagotovite, da je v redu, če joče. Lahko mu rečete: "Vem, da te je to razburilo, in razumem, zakaj." Ali pa mu recite: "Oba te imava rada in zelo nama je žal, da ti najine težave povzročajo žalost." Če se vaš otrok sprva ne odzove, mu povejte, da se boste o tem pogovorili pozneje.

Bodite iskreni

Ko začne otrok zastavljati vprašanja o ločitvi, mu ponudite dovolj informacij, da bo pripravljen na spremembe v svojem življenju, vendar ne toliko, da bi novi položaj v njem vzbujal strah. Pri tem poskušajte imeti nevtralna čustva ter odgovarjajte na vprašanja otrokovim letom primerno in iskreno, kot je le mogoče. Zavedajte se, da otrok ne potrebuje vseh podrobnosti, vendar mora vedeti dovolj, da lahko razume, da se kljub ločitvi od partnerja ne ločujeta od njega. Večino otrok skrbi, kako bo ločitev vplivala nanje: s kom bodo živeli, ali se bo treba preseliti, kje bo živela mama/oče, bo treba v novo šolo, bodo še hodili na počitnice tja kot vedno ... Bodite iskreni, ko se odzivata na otrokove skrbi. Zagotovite mu, da bo družina uspešno rešila vse težave, čeprav bo za to potrebno nekaj časa.

Starševstvo se ne konča z ločitvijo

Odločitev za konec partnerske zveze je zelo osebna in zanjo zagotovo obstajajo tehtni razlogi. Toda: medtem ko se zakoni lahko končajo, starševstvo traja vse življenje. Zase lahko izberemo ločitev, vendar otrokom nimamo pravice odrekati dostopa do očeta/matere, prav tako ne smemo ovirati dostopa nekdanjega partnerja do njegovih otrok, ne glede na to, kaj

si mislimo o njem. Ne pozabite, da si boste, ne glede na to, kako dobra mati/oče ste, s takim obnašanjem prisluzili zgolj sovraštvo otrok. Otroci namreč potrebujejo oba starša. Vaša naloga ljubečega starša je, da svojim otrokom zagotovite pozitivno podobo o njihovem očetu/materi, zato pred njimi ne govorite slabo o nekdanjem partnerju, četudi ste še vedno jezni nanj. To je ena najtežjih stvari, ki pa je izredno pomembna. Zato se potrudite in v otrokovi navzočnosti ne blatite nekdanjega partnerja ter ne ustvarjajte vtisa, da je za ločitev kriv vaš nekdanji partner. To namreč povzroči, da se otroci počutijo še bolj ujete na sredini med obema staršema. Otrokovu razmišljanje je preprosto: "Če je mama ali oče tako slab, potem sem, ker je del mene, slab tudi jaz." Pri pogovoru z otrokom ne gre za to, da bi mu odkrivali resnico o nekdanjem partnerju. Na njegova vprašanja in skrbi glede drugega starša odgovarjajte splošno, otrokovi starosti primerno. Ko bo odrasel, bo razumel pomanjkljivosti svojega očeta/matere, ne da bi mu jih vi vcepljali v glavo.

Glede na dejanske razmere imate seveda lahko upravičene skrbi glede varnosti vaših otrok, še posebno v primeru alkoholizma ali celo nasilnosti nekdanjega partnerja. V takšnem primeru se posvetujte z odvetnikom in skupaj z njim določite pogoje ločitve, ki bodo ustrezali potrebi vaših otrok po trajni podpori in negi, določite pogoje obiskov in obliko nadzora teh obiskov.

V otrokovi navzočnosti se ne prepirajte

Ločitev je zelo velika sprememba v otrokovem življenju, zato naj bo prilagajanje na novo življenjsko ureditev postopno. Obstaja več oblik skrbništva, o katerih je treba razmisliti: skrbništvo ima lahko eden od staršev, skrbništvo je lahko skupno (oba starša si delita pravno odločanje o otroku, vendar otrok živi primarno z enim staršem in obiskuje drugega), obstaja pa tudi deljeno skupno skrbništvo (odločitve so deljene). Starši, ki živijo blizu eden drugega, se pogosto odločijo za skupno skrbništvo nad otrokom. Kakršenkoli je ta dogovor, vedno morajo biti na prvem mestu otrokove potrebe. Ko se odločate, kako organizirati počitnice, rojstne dneve in praznike, imejte v mislih predvsem to, kaj je najbolje za otroka. Najslabše, kar lahko doživi vaš otrok, je dvobojevanje med vami in vašim nekdanjim partnerjem v njegovi navzočnosti. Čeprav občasen prepir med starši v zdravi družini ni nič posebnega, lahko življenje na bojnem polju nenehne sovražnosti in nerešenih konfliktov ustvari veliko psihološko breme za otroka. Travmatični dogodki, kot so prepiranje, kričanje, pretepanje in druge oblike nasilje, otroka prestrašijo in ga trajno zaznamujejo. Ker otrok ni zmožen predelati teh strahov, postane čustveno razrvan, prestrašen ali odmaknjen. Sovražno obračunavanje staršev je za otroka tudi neprimeren vedenjski model, saj ga uči povsem napačnega upravljanja z lastnimi impulzi. Tak model bo takšne vzorce ponavljal pozneje, v odraslem življenju. Strokovnjaki opozarjajo, da je trajanje otrokovega prilagajanja na ločitev zelo odvisno od obnašanja staršev v času ločitve. Otroci, ki so priča odkriti sovražnosti med staršema, se bodo na ločitev prilagajali veliko dlje. Poleg tega bodo imeli otroci, katerih starši ohranjajo jezo in medsebojno sovražnost, večje čustvene in vedenjske težave. Zato je v fazi ločitve priporočljivo, da se starši, ki niso zmožni mirno premagati nasprotij, posvetujejo z družinskim terapevtom oziroma ločitvenim svetovalcem, ki jim bo pomagal premagati njihova nasprotja na način, ki ne bo škodoval otrokom. Četudi je to težavno, bo skupno delovanje obeh staršev prihranilo otroku škodo, ki jo povzročata nenehna jeza in grenkoba.

Ločitev je za otroka hud stres

Tudi najbolj prijateljska ločitev je za otroka težka izkušnja, saj se spremeni njegov najbolj temeljni varnostni sistem - družina. Ločitev prinaša s seboj veliko sprememb in občutek izgube. Otroci obžalujejo izgubo družine in zlasti izgubo enega od staršev. To je vzrok, da nekateri otroci, tudi potem, ko jim je bila dokončnost ločitve razložena, še vedno upajo, da bodo njihovi starši nekega dne spet skupaj. Žalovanje za izgubo družine je normalno in prilagoditev otroka na ločitev staršev zahteva kar nekaj časa. Nekateri čustveni in vedenjski odzivi na stres, ki ga povzroči ločitev, lahko trajajo mesece ali celo leta, drugi pa so začasni in trajajo samo toliko časa, dokler se situacija ne stabilizira in vzpostavi otrokova vsakodnevna rutina. Vsekakor je treba paziti na znake, ki jih otrok oddaja glede svojih čustev, kajti samo tako mu lahko pomagamo, da se bo z njimi spopadel in jih tudi premagal. Znakov, da je otrok pod hudim stresom, ni vedno lahko prepoznati. Kratkotrajne vedenjske spremembe, kot so nihanje razpoloženja,

spremembe v spalnih navadah in močjenje postelje, so lahko znaki stresa. Nekateri otroci imajo tudi fizične težave, kot so bolečina v trebuhu, glavobol, motnje koncentracije in učne težave, drugi pa se odmaknejo iz družbe in veliko časa preživijo sami. Mlajši otroci kažejo znake stresa s prevzemanjem novih navad, kot je sesanje prsta ali vrtanje po nosu, starejši pa utegnejo začeti z laganjem ali upiranjem avtoriteti. Okrepi se tudi naravna značajska nagnjenost: plahi otroci lahko postanejo še bolj plašni, agresivni pa še agresivnejši.

Večinoma so otrokove čustvene skrbi in težave, ki sledijo ločitvi, začasne in ni nujno, da napovedujejo trajne težave, toda le, če se z njimi ukvarjamo z vso potrebno občutljivostjo. Pomembno je, da prepoznamo opozorilne znake stresa, značilne za otrokovo starostno skupino, in se posvetujemo z otroškim zdravnikom ali terapevtom, ki bo dal navodila, kako se spopasti z otrokovimi težavami. Številni dejavniki, ki pomagajo otrokom, da so emocionalno zdravi v nedotaknjeni družini, veljajo tudi za otroke v ločeni družini. Z dobro podporo se lahko otroci zelo dobro prilagodijo ločitvi staršev.

Kako pomagati otroku

Negativne posledice ločitve na otroke so k sreči najpogosteje začasne in izvirajo iz dejstva, da starši zaradi lastnih težav ne namenijo dovolj pozornosti otrokom. Starši v času ločitve preusmerijo pozornost z otroka na svoje težave, zaradi česar so negativne posledice tako rekoč neizogibne. Težave z otroki lahko preprečimo tako, da si ne dovolimo, da bi nas negativna izkušnja povsem prevzela, in da se z otrokom ukvarjamo tako, kot smo se prej. Poskrbeti moramo, da je otrok v družbi prijateljev, da opravi vse šolske obveznosti in da imamo čas, da se z otrokom pogovarjamo. Tudi knjige so odlično pomagalo, saj dajejo otroku priložnost, da se identificira z junaki v stresnih situacijah, in se od njih uči, kako se spopasti s stresom. Za otroka si vsak dan vzemite dovolj časa. S tem, ko si določite čas za otroka, ga pomirite in zmanjšate njegovo tesnobo. Če si otrok želi pogovora z vami ali samo to, da je z vami v isti sobi, mu bodite na voljo. S tem, ko pokažete zanimanje za otrokovo življenje - ne glede na njegovo starost - mu sporočate, da je za vas pomemben. Spodbudite otroka, da se čimbolj odkrito pogovarja o svojih čustvih, pozitivnih in negativnih. Naj to postane trajen proces. Tudi ko otrok postane starejši, je ta "kakovostni čas" zelo pomemben. Pogovor z otrokom o tem, kaj razmišlja, mu sporoča, da ste ga pripravljeni poslušati, obenem pa prav skozi pogovor lahko opazite zgodnje znake stresa ali depresivnosti, preden se spremenijo v težje probleme. Z otrokom sedite, ko ste mirni, in ga spodbudite, naj pove čimveč o tem, kar čuti in misli. Naj to postane stalna praksa. Povsem razumljivo je, da imajo otroci številna vprašanja o ločitvi. Pogosto se počutijo krive in si predstavljajo, da so oni povzročili problem, zlasti če so kdaj slišali starše, da se prepirajo o njih. Otroci so jezni ali prestrašeni. Lahko jih skrbi, da bodo zapuščeni ali "ločeni" od staršev. Nekateri otroci so sposobni ubesediti svoja čustva, kar je odvisno od njihove starosti in razvoja, drugi pa nimajo besed. Namesto tega ta čustva prenesejo v obnašanje, ki včasih postane sovražno in jezno, spet drugi delujejo depresivno. Za otroka, ki hodi v šolo, se to lahko kaže v obliki popuščanja v šoli ali izgube interesa za različne dejavnosti. Pri mlajšem otroku se čustva izražajo tudi pri igri. Morda je mikavno reči otroku, naj tega ne občuti, vendar tega ne storite. Otroci, tako kot tudi odrasli, imajo pravico do čustev. Če bodo začutili, da jim hočete vsiliti "srečen obraz", z vami ne bodo pripravljeni deliti svojih čustev. Če opazite, da so spremembe v otrokovem obnašanju trajne, in da je otrok pretirano tesnoben, je čas za terapevtovo pomoč.

Normalizacija življenja po ločitvi

Za otrokovo počutje je pomembno, da po ločitvi ohranjate čimbolj normalno vsakodnevno življenje, to pa boste dosegli z ohranjanjem rutine, tudi tiste, ki je povezana z obroki, vedenjskimi pravili in metodami discipliniranja. Enaka pričakovanja glede časa za v posteljo, pravil in domačega dela bodo zmanjšala napetost in otroku sporočila, da z nekdanjim partnerjem sodelujeta pri njegovi vzgoji in da z vami ni mogoče manipulirati. Spreminjanje meja, ki smo jih postavili otroku, vnaša v otroka negotovost, zato ne podlezite skušnjavi, da bi prekršili rutinske navade, in otroka ne razvajajte zaradi lastnega žalovanja. Ne podlezite skušnjavi, da bi se mu za njegovo izgubo odkupili z materialnimi dobrinami ali s posebnimi privilegiji. Čustveno bolečino boste najbolje zdravili s skrbnostjo in podporo ljubečih bližnjih, ne pa s stvarmi. Ali kot priporočajo strokovnjaki: edina stvar, s

katero naj se razvaja otroka, naj bo brezpogojna ljubezen. Opozorilo velja tudi za tiste, ki nehoti opustijo starševsko vlogo in od otroka pričakujejo odraslo obnašanje, kar je v resnici zelo sebično obnašanje. Starši se morajo zelo potruditi, da tudi v najtežjem obdobju ločitve ohranijo svojo starševsko vlogo. Ni priporočljivo, da otroku zaupamo osebne skrbi. Otrok, pa naj bo še tako razumevajoč, je še vedno otrok in ne zaupnik. Roditelj, ki iz otroka dela svojega zaupnika, s tem otroku povzroča velike težave pri odnosu z drugim staršem. Otroka tudi ne uporabljajte kot prenašalca sporočil med vami in nekdanjim partnerjem. Otrok ne sme čutiti, da je vmesni člen med sovražnima staršema, niti ne sme poslušati obtožbe enega starša na račun drugega. Ohranjajte vaše odraslo življenje zasebno in diskretno, kot je le mogoče. Kadarkoli je možno, se pogovarjajte z nekdanjim partnerjem o stvareh, ki so pomembne za otroka: usklajevanje urnikov, obiski, zdravstvene zadeve, težave v šoli ...

Ločitev je zagotovo ena od največjih kriz za vsako družino, zato se ne sramujte poiskati pomoč pri premagovanju svojih bolečih čustev. Če se boste zmožni zdravo prilagoditi novemu položaju, bo to lažje storil tudi otrok. To, da si boste našli potrebno čustveno oporo v drugih odraslih osebah ter uravnovesili svoja čustva in misli, bo zmanjšalo možnost, da bi vaš otrok prenašal nepravilno breme vaših čustvenih skrbi. Zato v premagovanje vaše bolečine vključite svoje prijatelje, družinske člane ali terapevta, nikakor pa ne otroka. Tudi v najboljših okoliščinah je ločitev boleča in pomeni razočaranje za otroke. Seveda je emocionalno zahtevna tudi za odrasle, za starše, zato je razumljivo, da nekateri starši, kljub najboljši volji, svojo bolečino in jezo prenašajo na otroke. Vendar se velja potruditi in v otrokovi navzočnosti ohranjati pozitivno razpoloženje. Kadarkoli je možno, spodbudite otroka, naj ima pozitiven odnos do obeh staršev. Starši, ki so tudi v težavnih okoliščinah zmožni izražati pozitivno prilagoditev in dobro voljo, zelo veliko naredijo za svojega otroka - in zase - in mu znatno olajšajo prehod v novo življenjsko situacijo. Vsekakor pa velja temeljno pravilo: če boste vi in vaš nekdanji partner pri premagovanju težav, ki nastopijo ob ločitvi, zmogla sodelovati, bosta oba še naprej dobra starša vajinim otrokom, ti pa bodo to težavno obdobje premagali hitro in brez negativnih posledic.

Pomembno je, da otrok razume, da ni kriv za razhod. Najslabše, kar lahko doživi vaš otrok, je dvobojevanje med vami in vašim nekdanjim partnerjem. Spodbudite otroka, da se čimbolj odkrito pogovarja o svojih čustvih, pozitivnih in negativnih

ODZIVI PO STAROSTNIH OBDOBJIH

Otroci se na stres odzivajo različno, pač odvisno od njihove starosti, zato se tudi znaki stresa razlikujejo po posameznih starostnih obdobjih.

Od rojstva do drugega leta starosti

V obdobju od rojstva do drugega leta starosti otroci potrebujejo usklajenost in rutino, pomirjeni so v okolju in med ljudmi, ki jih poznajo. Malčka zelo razburijo spremembe urnika, številne spremembe in nagle ločitve. Opozorilni znaki, da je malček razdražen, so naraščajoč nemir, jok ter spremembe prehranjevalnih ali spalnih navad. Otroci iz te starostne skupine so zelo občutljivi na ločitev. Ločitvena tesnoba ima lahko za posledico odmaknjenost, pasivnost in druge oblike vedenja, ki za otroka predtem ni bilo značilno.

Od drugega od četrtega leta

Tudi otroci v starosti od drugega do četrtega leta potrebujejo usklajeno vedenje staršev in nego, ker pa v tem obdobju razvijajo dolgoročni spomin in govorne spretnosti, se že bolj zanašajo nase. Znaka, da je otrok iz te starostne skupine pod stresom, sta nenehna skrb zaradi ločitve in regresija, ki se kaže v obliki sesanje prsta, mokrenje postelje ali težav s spanjem. Pojavita se lahko tudi nemir in jeza na enega od staršev. Predšolski otrok utegne tudi pogosto jokati, se vključevati v merjenja moči, regresirati v obnašanje mlajših otrok ali imeti izbruhe jeze.

Od šestega do osmega leta

Otroci med šestim in osmim letom, da bi dobili zagotovilo, da so ljubljani, potrebujejo kakovostno preživljanje časa z vsakim staršem posebej. Pravičnost postane pomembna tema, otrok pogosto želi, da oba starša z njim preživita enako količino časa. Otroke te starosti zanima tudi to, kdo je kriv za ločitev. Če otrok izraža upanje, da se bo družina spet združila, je treba poskrbeti, da bo dovolj časa ločeno preživel z vsakim staršem posebej, saj mu bo to pomagalo sprejeti realnost. Občutje nesreče se lahko izraža kot žalost, jeza ali agresivnost. Otroku utegne imeti težave s prijatelji ali v šoli, stres pa lahko dobi tudi fizično obliko, denimo bolečine v želodcu ali glavobol.

Od devetega do dvanajstega leta

Otroci, stari od devet do dvanajst let so bolj vključeni v dejavnosti, ki niso povezane s starši. Če ločena starša živita blizu eden drugemu, lahko časovno enaka delitev otroka še vedno deluje, vendar otroci te starosti že potrebujejo bolj razdelan urnik preživljanja časa z vsakim staršem posebej, takšen, ki se ujema z njihovimi spremenjenimi prioritetami. Šola, različne interesne dejavnosti in prijatelji so zanje pomembnejši. Otroku utegne zavračati to, da bi preživljal enako količino časa z vsakim od staršev; pogosto se postavi na eno ali drugo stran. Starši lahko pričakujejo tako obnašanje in ga ne smejo jemati pretirano osebno. Opozorilni znaki stresa so v tej starostni skupini težave z vrstniki, osamljenost, depresivnost, jeza, težave z učenjem ter fizični simptomi, kot so glavobol in bolečine v želodcu. V tej starosti se lahko pojavi tudi zamenjava vlog; otrok se počuti primoran podpirati ali skrbeti za čustveno razrvanega starša na račun lastnega čustvenega stanja. To za otroka ni zdrava situacija. Roditelj, ki opazi zamenjavo vlog v družini, mora poiskati način, da bo otrok našel čustveno podporo v drugi odrasli osebi, in to breme odvzeti otroku.

Od dvanajstega do petnajstega leta

Otroci v starostni skupini od dvanajst do petnajst let potrebujejo usklajeno podporo obeh staršev, vendar se utegne zgoditi, da zavrnejo enako časovno delitev med oba starša. Za ločitev utegnejo neposredno kriviti enega ali oba starša. Pogosto razvijajo nadzirajoče obnašanje, tako da zahtevajo, da živijo pri enem od staršev ali da stalno zamenjujejo kraj bivanja. Depresija, slaba volja, slab uspeh v šoli, zloraba alkohola ali drugih drog, prezgodnja spolna dejavnost ali kronično uporniško obnašanje so vse po vrsti signali, da ima najstnik težave. Ne glede na to, ali je to povezano z ločitvijo ali ne, gre za resne težave, ki ogrožajo najstnikovo dobro počutje in zahtevajo zunanjo pomoč.

Od petnajstega do osemnajstega leta

Najstniki v starostni skupini od petnajst do osemnajst let se osredotočijo na vzpostavljanje svoje neodvisnosti ter na družbene in šolske dejavnosti; do težav svojih staršev postanejo nestrpni. Čeprav najstnik še vedno potrebuje podporo staršev, ga njihove težave ne skrbijo več tako zelo. Čeprav si najstniki želijo, da bi bili njihovi starši srečni, imajo navadno precej mešane občutke, če se ti videvajo z drugimi partnerji. Pri tem lahko občutijo, da bi bilo odobravanje novega partnerja nelojalno do drugega starša. Redni pogovori z najstnikom o njegovih čustvih so zelo koristni. Starejši najstniki, ki potrebujejo pomoč, imajo pogosto vedenjske probleme, depresijo, slab učni uspeh, bežijo od doma ali se zapletejo v težave s policijo.

Prenašanje vzorca staršev na lastno ljubezensko življenje?

Ločitev staršev je lahko za otroke uničujoča, saj jim pokaže izkrivljen primer partnerstva. Kljub temu se veliko otrok dobro prilagodi zlomu družine in v odrasli dobi razvijajo trdne, zdrave odnose. Študija, ki so jo opravili med ameriški študenti, na katerih so raziskovali vpliv ločitve staršev na njihovo ljubezensko življenje, kaže, da so bili otroci ločenih staršev enakomerno porazdeljeni v tri skupine. "Prenašalci modela" so posnemali disfunkcionalno obnašanje, ki so mu bili priča v zakonu staršev, zaradi česar so tudi v lastnih odnosih povzročali konflikte. "Borci" so bili previdni, ko je šlo za zaupanje

drugim, in negotovi v to, kaj naj pričakujejo od partnerja. Tretja skupina študentov, "skladneži," se je trudila, da bi se iz izkušnje svojih staršev naučila kaj pozitivnega, zato je imela veliko bolj uspešne odnose s svojimi partnerji. Raziskava je tudi pokazala, da na posamezno skupino zelo vpliva vrsta povezave, ki so jo imeli s starši po ločitvi. "Prenašalci modela" so imeli trden odnos s starši, vendar omejen vpogled v težave, s katerimi so se ti spopadali. "Borci" so odrasli odmaknjeno od staršev, potem ko so se le-ti razšli. Od njih so prejeli malo čustvene podpore in nasprotujoča si sporočila, zaradi česar so postali negotovi glede tega, kakšno obnašanje naj posnemajo v lastnem ljubezenskem življenju. "Skladneži" so ostali blizu svojim staršem, ki so se tudi v večji meri znova poročili. Ta pozitivni primer je vplival na optimizem otrok glede lastnega ljubezenskega življenja in jim pomagal, da so se brez težav navezali na partnerja.

Ločitev staršev torej ne vpliva nujno slabo na sposobnost otroka, da bo kot odrasla oseba razvijal kakovostne partnerske odnose. Lahko celo okrepi otrokovo sposobnost, da oblikuje uspešen partnerski odnos, vendar le, če so mu starši v oporo skozi celotno ločitveno situacijo in po njej. Starši morajo otrokom razložiti svoje zakonske dileme in jih tako opozoriti na probleme, ki bi jih otroci sicer lahko ponavljali. Prav dobra komunikacija med starši in otroci lahko prepreči, da bi se negativna ljubezenska zgodovina ponavljala.

Pomagajte otroku premagati stres zaradi ločitve

Ločitev je za otroka zelo stresna, enako kot za odraslega človeka, zato mu moramo pomagati razgraditi stres, ki ga občuti zaradi sprememb, ki jih zanj prinaša ločitev. Pomembno je, da se z otrokom pogovarjamo o njegovih čustvih, da svoja občutja ubesedi in o njih spregovori, poleg tega mora biti deležen zagotovila, da so za nas njegova čustva pomembna in da jih cenimo, tako kot cenimo in ljubimo njega.

* **Povabilo k pogovoru.** Vaš otrok mora vedeti, da so njegova čustva za vas pomembna in da jih boste obravnavali z vso resnostjo.

* **Pomagajte otroku, da izrazi svoja čustva v besedah.** Obnašanje vašega otroka vam pogosto namiguje na njegova čustva jeze ali žalosti. Pomagajte mu, da izrazi čustva z besedami, da jih označi, ne da bi jih moral spreminjati ali razlagati. Lahko rečete: "Zdi se mi, da si žalosten. Zakaj si tako žalosten?" Bodite dober poslušalec, ko vam otrok odgovori, čeprav vam je težko poslušati njegove besede.

* **Otroku dajte vedeti, da so njegova čustva upravičena.** Stavki, kot sta "Nič čudnega, da si žalosten" ali "Vem, da se zdi, da bolečina nikdar ne bo minila, ampak gotovo bo", dajejo otroku vedeti, da so njegova čustva cenjena. Spodbujajte ga, da jih spravi iz sebe, preden mu ponudite pomoč, da bi se počutil bolje.

* **Otroku ponudite oporo.** Vprašajte ga: "Kaj meniš, kaj ti bo pomagalo, da se boš bolje počutil?" Morda ne bo sposoben odgovoriti, lahko pa mu predlagate nekaj idej - morda samo to, da nekaj časa skupaj posedita, se odpravita na sprehod ali da stisne svojo najljubšo plišasto živalco. Mlajši otroci še posebno cenijo ponudbo, da bi poklicali očka/mamico po telefonu ali da bi narisal risbo, ki bi mu jo poslali.

Odločitev o selitvi

Za otroka je zelo koristno, če družina, ki jo je prizadela ločitev - seveda če je to mogoče - nekoliko odloži selitev. Tako otrok ne izgubi vsega hkrati - enega od staršev in še doma povrhu. Ne glede na okoliščine pa je ključna priprava na selitev zelo preprosta: o tem se pogovarjajte dovolj zgodaj.

Otroku dajte pred selitvijo čimveč informacij, saj bo tako imel dovolj časa, da se privadi na to zamisel. Na njegova vprašanja odgovarjajte v celoti in čimbolj iskreno ter sprejmite njegove odzive - tako pozitivne kot negativne. Otroka vključite v načrtovanje in sprejemanje odločitve o selitvi, seveda v skladu z njegovo starostjo, saj mu to lahko pomaga k občutku, da je selitev nekaj, pri čemer sodeluje, in ne nekaj, kar mu je bilo vsiljeno. Mlajši otroci utegnejo imeti težave s prilagoditvijo, saj ne razumejo v celoti, kaj se dogaja, medtem ko najstniki povsem razumejo, za kaj gre, in se lahko dejavno upirajo. Najstniki so namreč že vključeni v socialne skupine ali imajo celo romantični odnos, zaradi česar je selitev zanje še posebno težka. Otroku potrebuje tudi do dva meseca, da se prilagodi novemu okolju. Če po tem času še vedno ni prevzel dnevne rutine in kaže znake razdraženosti, depresivnosti, slabe volje ter nezanimanja za šolo in druge dejavnosti, je

nemara nastopil čas za obisk družinskega terapevta.

Ko se pojavi nov partner

Novi odnosi, mešane družine in vnovična poroka so med najtežjimi vidiki ločitvenega procesa. Otrok utegne imeti težave z novim partnerjem ali njegovimi otroci. Vnovična poroka enega od staršev je zanj velika življenjska sprememba, ki zahteva obilo potrpežljivosti, časa in pogovorov. V nekaterih družinah se novi odrasli in otroci ujamejo brez vsakega napora, kot da bi bili že od vedno skupaj. Obstajajo pa tudi družine, kjer ni tako in je otrokov odpor do novega prijatelja enega od staršev in/ali njegovih otrok precejšen. Oblikovanje odnosa z novim partnerjem enega od staršev je za otroka zelo drugačno od vzpostavljanja kakršnegakoli drugega odnosa. Novi partner je za otroka tujec, ki se je nenadoma vključil v njegovo najbolj osebno življenje, obenem pa je pod pritiskom, da ga brez vprašanj sprejme. Četudi ima otrok rad novega "starša", je povsem naravno, da občuti določeno zadržanost in bojazen, da bo nova oseba na določen način "nadomestila" pravega starša. Otrok bo, vsaj sprva, zmeden in v konfliktu glede svoje lojalnosti do drugega starša, jeznega in nemara tudi žalostnega. Tudi če nima negativnih čustev do nove osebe, ima lahko zelo močna čustva glede sprememb, ki jih ta oseba povzroča. Zato je zelo pomembno, da se z otrokom pogovorimo o njegovih čustvih, bojaznih in pričakovanih glede sprememb v življenju. Otroku dajte dovolj časa, da novega partnerja spozna in ga sprejme v svoje življenje.

Ločeni starši ne smejo otroka nikdar postaviti v položaj, ko mora izbrati med dvema staršema, ali ga izpostavljati negativnim komentarjem o drugem staršu. Starši morajo vedno delovati na način, ki je v otrokovo največjo korist.

Odločitev za konec partnerske zveze je zelo osebna in zanjo zagotovo obstajajo tehtni razlogi. Toda: medtem ko se zakoni lahko končajo, starševstvo traja vse življenje. Zase lahko izberemo ločitev, vendar otrokom nimamo pravice odrekati dostopa do očeta/matere, prav tako ne smemo ovirati dostopa nekdanjega partnerja do njegovih otrok, ne glede na to, kaj si mislimo o njem.

Kristina Zajc