

GDY RODZICE SIĘ ROZWODZĄ

Jeśli decyzja o rozwodzie została definitywnie podjęta to jak najszybciej poinformujcie o tym dzieci. Dla dzieci niezwykle trudne jest, gdy widzą i czują, że dzieje się coś złego, ale muszą domyślać się, zgadywać o co chodzi.

Pozwól dziecku na przeżywanie i wyrażanie trudnych emocji, jak złość, smutek, strach, wstyd. Towarzysz mu w tych uczuciach, nie zaprzeczaj im, mówiąc „Nie ma czym się smucić, niepotrzebnie się złościć”.

Pamiętaj, że dziecko kocha oboje swoich rodziców bezwarunkowo, nawet jeśli jedno z nich skrzywdziło drugie. Dziecko powinno mieć możliwość zachowania pozytywnego obrazu obojga rodziców, dlatego nigdy nie obrażaj i nie obwiniaj drugiej strony. Zamiast tego mów o swoich uczuciach, np.: *„Jestem teraz zła na Twojego tatę i nie mam ochoty się z nim spotykać. Ale on cały czas jest twoim i tatą i kocha Cię, więc ty możesz widywać się z nim kiedy tylko chcesz”*.

Rodzic, który wyprowadza się ze wspólnego domu, powinien zadbać o to, żeby cały czas pozostać częścią życia dziecka – dzwonić, interesować się sytuacją w szkole, poznawać jego przyjaciół – pokazywać mu, że nadal jest dla niego niezwykle ważne.

Powiedz dziecku wprost, że to nie jest jego wina, że rodzice się rozstali. To że rodzicom – dwojgu dorosłych ludzi nie udało się stworzyć trwałego związku i musieli się rozstać. I że dziecko w żaden sposób nie miało na to wpływu. W przeciwnym razie może zacząć obwiniać się o rozstanie rodziców.

GDY RODZICE SIĘ ROZWODZĄ

Kiedy należy skorzystać z pomocy psychologa?

Dziecko utraciło swoje wcześniejsze zainteresowania, nie chce uczestniczyć w aktywnościach, które kiedyś sprawiały mu radość.

Dziecko straciło chęć do spotykania się z rówieśnikami, wychodzenia z domu, wspólnej zabawy.

Dziecko przejawia powtarzające się zachowania agresywne w stosunku do innych osób lub samego siebie (np. samo-okaleczenia).

