

# W rodzinie siła

Wspieranie inicjatyw na rzecz wielkopolskich rodzin



„Życie rodzinne można by porównać do góry lodowej – większość ludzi zdaje sobie sprawę z istnienia tylko jednej dziesiątej związanych z nią zjawisk, tych mianowicie, które są w stanie sami zobaczyć i usłyszeć. Niektórzy podejrzewają, że może istnieć coś ponadto, ale nie mają pojęcia, co to może być, ani jak to odnaleźć. Ta niewiedza może poprowadzić rodzinę niebezpiecznym kursem. Jak los żeglarza zależy od jego wiedzy dotyczącej podwodnej części góry lodowej, tak los rodziny zależy od wiedzy dotyczącej uczuć i potrzeb, które ukryte są pod powierzchnią zdarzeń codziennego życia.”

Virginia Satir

# Dziecko w rozwodzie

---

## 51,2 tys.

par rozwiódło się w 2020 roku.  
W pierwszym półroczu 2021 r.  
orzeczono 34,3 tys. rozwodów.

---

Mężem lub żoną można  
przestać być.  
Matką i ojcem jest się na  
zawsze.

Dzieci nie rozwodzą się z rodzicami i dlatego rodzice powinni zrobić co w ich mocy, aby dziecko czuło się szczęśliwe, bezpieczne i kochane.

Rozstanie rodziców, ich rozwód, wyprowadzenie się z domu mamy lub taty są zwykle dla dziecka bolesnym przeżyciem. Zwłaszcza wtedy, gdy z jego perspektywy wszystko wyglądało dobrze i było przekonane, że mama i tata będą zawsze razem – razem z dzieckiem.

Podczas rozwodu dziecko jest świadkiem, a często uczestnikiem, wielu konfliktów naruszających jego poczucie bezpieczeństwa. Rodzice, skupieni na własnych problemach, najczęściej nie zdają sobie sprawy, jak silnie dziecko przeżywa wszystko, co się dzieje między nimi.

Emocje towarzyszące rozstającym się partnerom -gniew, poczucie krzywdy, chęć odwetu, rozpacz czy bezradność często blokują gotowość do szukania porozumienia. Emocje te doświadczane przez dziecko, niosą za sobą spustoszenia, które mogą zaważyć na jego dzieciństwie i całym dorosłym życiu.

# Rozwód oczami dziecka

---

**1. Pomóż mi zrozumieć,  
co się stało.**

**Dla ciebie to początek  
nowej drogi, dla mnie  
koniec mojego świata.**

**2. Zauważ mnie  
i wysłuchaj.**

**3. Nie każ mi wybierać.**

**4. Nie zrzucaj na mnie  
odpowiedzialności. Nie  
dopuść żebym się  
obwiniął.**

**5. Nie odrzucaj mnie,  
pamiętaj o mnie. Boję  
się, że o mnie zapomnisz.**

**6. Nie wymazuj mojej  
przeszłości, to wszystko  
co mam i kim jestem.**



# Czego boją się dzieci rozstających się rodziców

---



1. "Mama albo tata powie mi, że rozwód jest przeze mnie"
2. "Moi rodzice zaczną się bić albo krzyczeć na siebie"
3. "Moi krewni będą mówić brzydkie rzeczy o moich rodzicach"
4. "Mój tata powie mi, że nie lubi, kiedy jestem z mamą"
5. "Mama i tata będą się kłócić przy mnie"
6. "Mama będzie brzydko mówić o tacie"
7. "Będę musiała rozstać się z moim pieskiem i różnymi zabawkami"
8. "Mama będzie nieszczęśliwa"
9. "Tata będzie mnie pytał, kto teraz przychodzi do mamy i czy zostaje na noc"
10. "Nie będę wiedzieć, jak powiedzieć o rozwodzie rodziców moim kolegom i znajomym".

# Jak przygotować dziecko na rozstanie rodziców

Poinformowanie dziecka o podjęciu decyzji o rozstaniu. Ważne, aby rodzice wspólnie porozmawiali z dzieckiem. Jest to najtrudniejszy i najważniejszy moment w budowaniu nowego świata dziecka. Właściwa rozmowa, dostosowana do wieku i potrzeb dziecka, może dać mu poczucie zrozumienia sytuacji i pewności, co do jego przyszłości.

Ważne, aby dziecko czuło, że nadal ma oboje rodziców. Dla dobra dziecka warto pracować nad wzajemnym porozumieniem. Skupić się na budowaniu przyszłości, aby w nowej rzeczywistości dziecko stało się zdrowym emocjonalnie człowiekiem.

Warto budować relację z dzieckiem, aby czuło się ważne i kochane. Z rozstania nie należy robić tematu tabu, a dziecku dawać przestrzeń do swobodnego mówienia o rodzicach bez lęku, że któreś z nich poczuje się urażone.

Wzajemnie obwinianie się o złe intencje i wikłanie w te rozgrywki dziecko nie krzywdzi byłego partnera, tylko dziecko.

Należy przedefiniować role tak, aby dziecko wiedziało, kim jest i gdzie jest jego miejsce, żeby czuło się przez oboje rodziców kochane i wspierane. Ma to zasadniczy wpływ na jego całościowy rozwój.

Dziecko potrzebuje przewidywalności, regularności i jasnych zasad. Należy wypracować taki rodzaj wzajemnych stosunków, który gwarantuje jak najlepsze wykonywanie ról rodzicielskich nawet w obliczu rezygnacji z własnych potrzeb i racji. Im lepsza współpraca między rodzicami, tym lepiej dla dziecka.

Po rozstaniu, które jest ogromnym wstrząsem dla dziecka, mogą pojawiać się problemy wychowawcze. Dziecko może potrzebować szczególnego wsparcia i zrozumienia.



# Reakcje dzieci na rozstanie rodziców

Różnice w przeżywaniu sytuacji rozwodu zależne są od wieku dziecka.



## poniżej 3 r.ż.

Dzieci rozwojowo są silnie związane z matką, a więc ich zachowanie będzie odzwierciedlało jej samopoczucie. Reakcje emocjonalne matki będą oddziaływać na funkcjonowanie dziecka, które może stać się bardziej niespokojne, płaczliwe, wracać do czynności typowych dla wcześniejszych faz rozwoju, jak ssanie smoczka, picie z butelki.

## 3-6 lat

Dzieci mogą brać winę na siebie za rozpad małżeństwa, myśląc, że przyczyną było ich zachowanie. Może nastąpić regres w rozwoju, co będzie objawiać się zaprzestaniem radzenia sobie z podstawowymi czynnościami życia codziennego, jak ubieranie czy korzystanie z toalety. U dziecka może pojawić się strach przed chwilowym rozstaniem, płacz, złość, rozdrażnienie, dzieci mogą stać się bierne i bardziej wymagające.

Nie tracą jednak nadziei, że rodzice znów będą razem.

## 6-9 lat

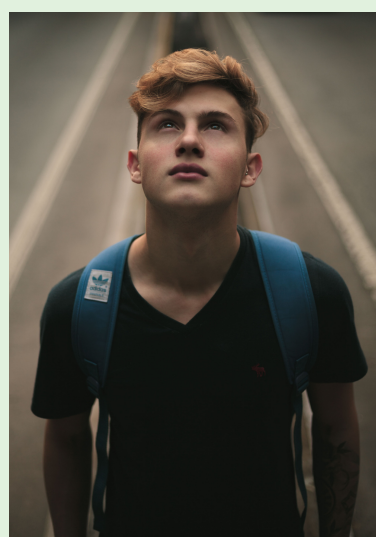
Dzieci tęsknią za rodzicem, który z nimi nie mieszka i mogą w związku z tym doświadczać lęku przed tym, że utracą także rodzica, który z nimi mieszka. Przeżywając rozstanie rodziców, dzieci mogą stać się przygnębione, smutne i uciekać w świat fantazji. Mogą złościć się na tego rodzica, którego obwiniają za rozpad związku. Mogą czuć, że muszą wybierać, wobec kogo być lojalnym – wobec mamy czy wobec taty. Bywa np. że chcąc spędzać czas z rodzicem, który nie sprawuje nad nimi opieki na co dzień, stają się jego sojusznikiem i okazują niechęć wobec drugiego rodzica, z którym mieszkają. Przeżywany konflikt wewnętrzny mogą odreagowywać zachowaniami agresywnymi lub autoagresywnymi. Dzieci mogą też nie wyrażać przeżywanych przez siebie trudnych do zrozumienia emocji i uczuć. Może u nich wystąpić moczenie nocne i bezsenność. Może je także cechować niskie poczucie własnej wartości i trudność w nawiązywaniu kontaktów, a także nadmierna drażliwość.

# Reakcje dzieci na rozstanie rodziców

Różnice w przeżywaniu sytuacji rozwodu zależne są od wieku dziecka.

## 9-12 lat

Dzieci lepiej rozumieją zachodzące zmiany, ale mogą nie radzić sobie z nimi. Objawiać się to może poprzez poczucie bycia gorszym, porzuconym czy niepotrzebnym. Może to skutkować brakiem wiary w siebie i np. pogorszeniem wyników w szkole. Dzieci te mogą przeżywać głębokie poczucie straty, żalu i bezradności. Mogą wstydić się przed innymi tego, co dzieje się w rodzinie. Może zdarzyć się, że będą obwiniać i wyrażać silną złość wobec rodzica, którego uważają za sprawcę rozwodu. Mogą odrzucać „złego rodzica”. Mogą zachowywać się agresywnie wobec rówieśników, nauczycieli i innych osób. Taka agresja jest próbą rozładowania nagromadzonej złości lub karaniem kogoś w „zastępstwie” winnego rodzica. Mogą stosować takie mechanizmy obronne, jak ucieczka w marzenia czy przyjmowanie na siebie roli dorosłych, a także zaspakajanie potrzeb w grupie rówieśniczej. Mogą doświadczać różnych dolegliwości, takich jak bóle głowy i brzucha, trudności ze snem.



## 13-18 lat

Dzieci mogą czuć się nadmiernie obciążone emocjonalnym wspieraniem rodzica lub zajmowaniem się młodszym rodzeństwem. Mogą czuć się zmuszane do podjęcia samodzielnej decyzji, z którym rodzicem chcą zostać. Ich postawa może stać się roszczeniowa – mogą oczekiwać, że rodzice wynagrodzą im straty związane z rozwodem, np. materialnie. Mogą wycofywać się z kontaktów z rodzicami, opłakiwać stratę rodziny, w której spędziły dzieciństwo. Mogą przeżywać chroniczne zmęczenie, problemy z koncentracją. Nastolatki mogą obawiać się o swoje przyszłe związki, być nieufne wobec ludzi i wobec trwałości związków między nimi. Chroniąc się przed kolejną stratą, mogą izolować się od świata zewnętrznego, doświadczać depresji, wykazywać trudność w nawiązywaniu związków emocjonalnych, zarówno w zakresie przyjmowania, jak i obdarzania miłością.

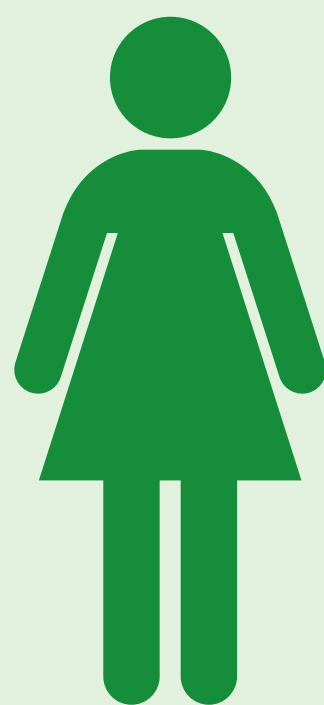
Dorośle dzieci z kolei mogą czuć się zobowiązane do wspierania swoich rodziców, odbierając sobie wolność w nawiązywaniu relacji i zajmowaniu się własnym życiem.

# Reakcje dzieci na rozstanie rodziców

---

Różnice w przeżywaniu sytuacji rozwodu zależne są od płci.

Dziewczynki przeżywają emocje w sposób bardziej otwarty, częściej wyrażają swoje emocje, dzielą się doświadczeniami i przeżyciami. Jednocześnie lepiej dostosowują się do otoczenia. Sprawiają wrażenie lepiej radzących sobie w sytuacji rozwodu, lecz mają skłonność do brania na siebie nadmiernej odpowiedzialności za młodsze rodzeństwo czy sprawy całej rodziny. Mogą mieć przy tym tendencję do nastrojów depresyjnych i lękowych i być narażone na dolegliwości psychosomatyczne.



Chłopcy częściej wyrażają swoje trudności na zewnątrz, stają się bardziej wymagający, agresywni czy niespokojni. Mogą przyjmować rolę ojca, który opuścił dom. Mogą też przeceniać swoje możliwości, maskować lęki i słabości, udając siłę. Trudno im bezpośrednio wyrażać uczucia i pragnienia.





# Przystosowanie się dziecka do życia po rozwodzie

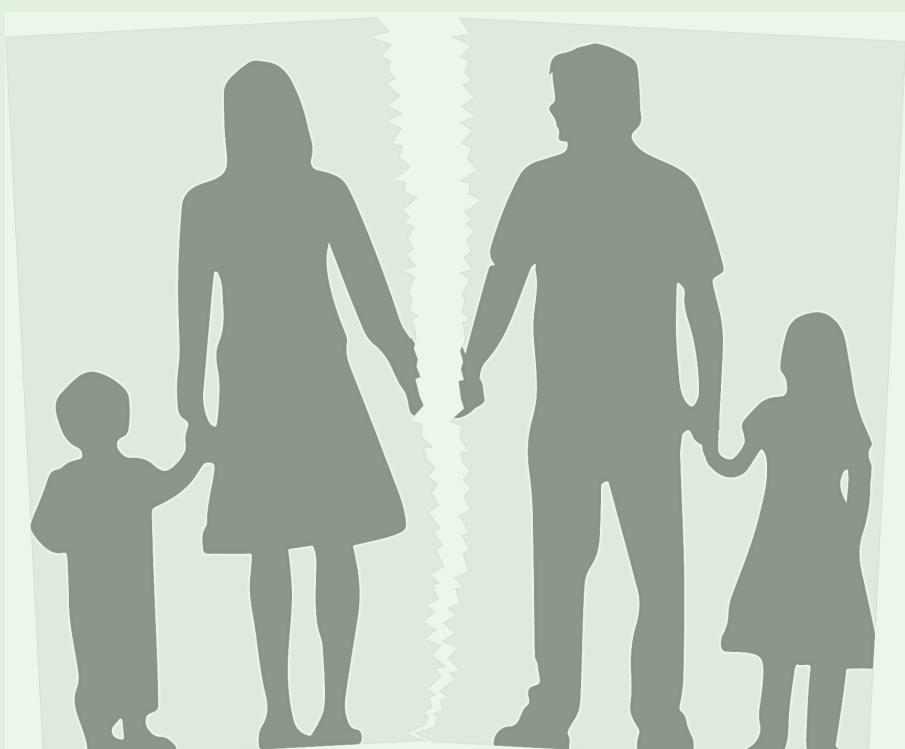
---

Od pomyślnego procesu adaptacji rodziców będzie zależało odnalezienie się dziecka w nowej sytuacji. Dla właściwej adaptacji do życia po rozwodzie rodzicom niezbędne jest:

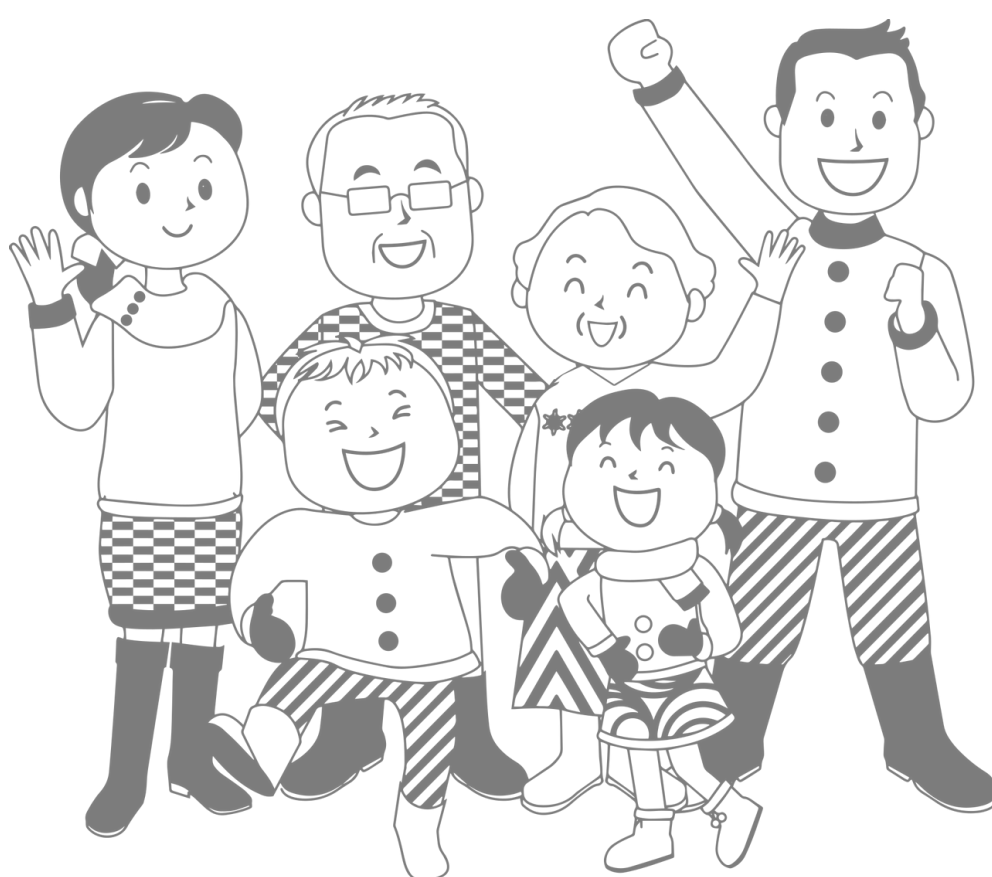
- poradzenie sobie z krzywdą i przeformułowanie ważnych relacji z byłym małżonkiem;
- rozpoznanie i zaakceptowanie żalu po utracie relacji z bliską osobą i życia w dotychczasowej strukturze (pełnej rodzinie);
- przejście przez kolejne etapy i fazy w trakcie rozwodu, wypracowanie przyzwolenia na odejście i emocjonalne pożegnanie partnera/partnerki;
- wypracowanie i realizowanie porozumienia rodzicielskiego;
- reorganizacja rodziny w system „dwudomowy”;
- zminimalizowanie dysproporcji siły pomiędzy rozwodzonymi się małżonkami, np. w kwestii ekonomicznej, funkcjonowania emocjonalnego czy siły lojalności dzieci;
- akceptacja możliwości wejścia w nowe związki przez rozstających się partnerów;
- wejście na drogę przemian ze świadomością utrat i przyzwoleniem na przeżycie uczuć z nimi związanych.

Dobrostan dziecka jest silnie powiązany z tym, jak komunikują się i funkcjonują jego rodzice, jaką ma ono relację z każdym z nich.

W procesie adaptacji do zmiany dzieci oczekują więzi uczuciowej obojga rodziców.



W ramach kampanii społecznej "W rodzinie siła"  
przygotowano następujące publikacje:  
Fonoholizm  
Przemoc  
Dobry rodzic  
Dziecko w rozwodzie  
Osoby starsze a przemoc



Publikacja została zrealizowana w ramach projektu „W rodzinie siła”, który został doceniony w konkursie „Wspieranie inicjatyw na rzecz wielkopolskich rodzin”, przeprowadzonym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu. Projekt uzyskał dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację w formie wspierania zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w 2021 roku. Projekt jest też realizowany ze środków własnych Stowarzyszenia „DZIECKO”. Wsparcia partnerskiego w realizacji projektu udziela Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu. Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

