

Διαζύγιο γονιών - πώς θα είναι ομαλό για τα παιδιά:

Το διαζύγιο είναι πλέον μια πραγματικότητα για πολλές οικογένειες. Πρόκειται για μια δύσκολη και απαιτητική κατάσταση, ιδιαίτερα στη μεταβατική της φάση, ενώ τα πράγματα περιπλέκονται περισσότερο όταν υπάρχουν παιδιά. Εύλογο είναι, λοιπόν, οι γονείς να έχουν αρκετές απορίες και αγωνίες σχετικά με πώς θα χειριστούν την κατάσταση και τι θα πρέπει να πουν στα παιδιά τους.

Στο άρθρο αυτό, διαβάστε πώς βλέπουν τα παιδιά με τα δικά τους μάτια το διαζύγιο και συμβουλές από τον επιστημονικό συνεργάτη μας σχετικά με το πώς μπορείτε να εξομαλύνετε όσο είναι δυνατόν τις διάφορες καταστάσεις.

Πώς νιώθουν τα παιδιά στο διαζύγιο

Τα παιδιά σας δεν θα επηρεαστούν τόσο από το διαζύγιο όσο από τον τρόπο με τον οποίο θα χειριστείτε τη μεταβατική αυτή φάση καθώς και τον θυμό σας.

Οι αντιδράσεις των περισσότερων παιδιών όταν μαθαίνουν για τον χωρισμό είναι :

- Σοκ, έκπληξη και δυσπιστία
- Ανησυχία για το πώς θα είναι οι μελλοντικές συνθήκες
- Θλίψη και μοναξιά
- Ντροπή και η αίσθηση ότι είναι διαφορετικά από τα άλλα παιδιά
- Θυμός και προς τους δυο γονείς
- Αγωνία ως προς το σε ποιόν γονιό οφείλουν «πίστη» και αφοσίωση

Εξαιτίας του φυσιολογικού εγωκεντρισμού τους, τα παιδιά ανησυχούν για τις τυχόν αλλαγές στη ζωή τους. Που θα μείνουν; Θα αλλάξουν σχολείο; Θα συνεχίσουν να πηγαίνουν διακοπές όπως πριν; Τι θα συμβεί αν ο ένας γονιός μείνει μακριά ή ξαναπαντρευτεί;

Ηλικία παιδιών

Η ηλικία των παιδιών παίζει καθοριστικό ρόλο στο τι είδους αντιδράσεις θα συναντήσετε ως γονείς. Επίσης, οι εξηγήσεις και οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσετε για να εξηγήσετε το διαζύγιο θα διαφέρουν ανάλογα αν απευθύνεστε σε ένα δίχρονο ή δωδεκάχρονο παιδί.

Πιο συγκεκριμένα, τα πολύ μικρά παιδιά προσαρμόζονται πιο εύκολα στη νέα πραγματικότητα, γιατί έχουν λιγότερες αναμνήσεις από το παρελθόν. Το παιδί της προσχολικής ηλικίας δεν καταλαβαίνει απόλυτα τις επιπτώσεις του χωρισμού, αλλά οπωσδήποτε βιώνει την απουσία του γονιού και έχει το φόβο της εγκατάλειψης. Τα παιδιά επτά, οχτώ χρονών θλίβονται ιδιαίτερα και με την προοπτική ενός δεύτερου γάμου, καθώς φοβούνται μήπως χάσουν τη θέση που έχουν στην οικογένεια. Το παιδί των εννέα, δέκα ετών συνήθως νιώθει θυμό και ότι είναι θύμα μιας κατάστασης την οποία δεν μπορεί να ελέγξει, ενώ ο έφηβος μπορεί να θυμώσει με τον γονιό που θεωρεί υπεύθυνο και να νιώσει έντονα ενοχλημένος από την κατάσταση.

Τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών μπορούν να αλλάξουν ή να μειωθούν, όταν οι γονείς απευθύνονται στα παιδιά με πράξεις και λόγια σύμφωνα με την ηλικία τους.

Το φύλο του παιδιού

Γενικά, τα αγόρια που ζουν με τον πατέρα τους και τα κορίτσια που ζουν με τη μητέρα τους είναι συχνά καλύτερα προσαρμοσμένα. Τα αγόρια που ζουν με τη μητέρα τους μπορεί να υποφέρουν από την απουσία πατρικού μοντέλου. Μη βιαστείτε, όμως, να υποθέσετε ότι δεν υπάρχουν γύρω σας άλλα πρόσωπα που μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρότυπα του ανδρικού ρόλου. Ένας δάσκαλος, ένας παππούς, ένας αγαπημένος θείος, ένας μεγαλύτερος ξάδελφος μπορεί να αποτελέσουν τέτοια πρότυπα και να έχουν μακροχρόνια θετική επίδραση στο παιδί.

Τρόπος αντιμετώπισης

Οι γονείς που οδήγησαν με επιτυχία τα παιδιά τους στους σκοπούς του διαζυγίου συμφωνούν ότι εκείνο που έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην καλύτερη προσαρμογή τους ήταν η σταθερότητα στη συνέχιση μιας φυσιολογικής ζωής. Δηλαδή, σταθερή ώρα φαγητού και ύπνου, ενασχόληση με δραστηριότητες και όχι προσκόλληση στην τηλεόραση, επαφή με συγγενείς του γονιού που έχει φύγει, όπως και με τον ίδιο τον γονιό. Επιθυμητό είναι να εξακολουθεί η τήρηση της πειθαρχίας και των ορίων.

Συμβουλές προς τους γονείς για παιδιά κάθε ηλικίας

- Βεβαιώστε το παιδί σας ότι ΔΕΝ ευθύνεται για τον χωρισμό σας.
- Μην μιλάτε συχνά στα παιδιά σας για τον πρώην σύζυγό σας αρνητικά ή με θυμό. Είναι σωστό να εκφράζετε τον θυμό σας, εφόσον όμως τα παιδιά σας καταλαβαίνουν ότι μπορούν να έχουν συναισθήματα διαφορετικά από τα δικά σας.
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε τους καυγάδες μπροστά στα παιδιά σας, ώστε να μην νιώσουν ότι οι διαφορές λύνονται με φωνές και τσακωμούς.
- Δοκιμάστε μήπως μπορείτε να συμφωνήσετε με τον σύζυγό σας σε θέματα πειθαρχίας, τουλάχιστον όταν βρίσκονται μπροστά τα παιδιά.
- Κάνετε προσπάθεια να διατηρείτε προσωπικές σχέσεις με κάθε παιδί.
- Βεβαιώστε το παιδί ότι μπορεί να αγαπάει και τον απόντα γονιό.
- Μη συγκρίνετε το παιδί σας με τον πρώην σύζυγό σας ακόμα και αν οι ομοιότητες είναι εντυπωσιακές.
- Μην κατηγορείτε τον απόντα γονιό για τις ανησυχίες, τους φόβους ή τα προβλήματα του παιδιού σας κατά τη δύσκολη αυτή περίοδο, ούτε στον ίδιο τον γονιό, ούτε στο παιδί.
- Βοηθήστε το παιδί να μην αισθάνεται ντροπή για το διαζύγιό σας. Αν ντρέπεστε εσείς, θα ντρέπεται και αυτό. Ένα διαζύγιο δεν σημαίνει ότι είστε αποτυχημένος ή αποτυχημένη.
- Μην κάνετε το παιδί σας αγγελιοφόρο ανάμεσα σε σας και τον/την πρώην σύζυγό σας.
- Μιλήστε στους δασκάλους για την αλλαγή στη δομή της οικογένειας, ώστε και αυτοί με τον τρόπο τους να βοηθήσουν.
- Μην κάνετε πολλές αλλαγές στη ζωή του παιδιού σας ταυτόχρονα.
- Μοιραστείτε τις αγγαρείες στο σπίτι με τρόπο που τα παιδιά να μην επιβαρύνονται περισσότερο από ό,τι επιτρέπεται στην ηλικία τους.
- Μην ρωτάτε το παιδί σας ευθέως ή πλαγίως με ποιον θέλει να μείνει ή ποιον αγαπάει περισσότερο.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνεχίσει τις συνηθισμένες του δραστηριότητες.
- Αναγνωρίστε την ενδόμυχη επιθυμία του παιδιού να ενωθεί ξανά η οικογένεια χωρίς όμως να τους δίνετε ψεύτικες ελπίδες ή γεμάτες οργή διαψεύσεις.

- Αφήστε το παιδί σας να συμμετέχει σε συζητήσεις με τον γονιό που θα μετακομίσει μακριά από το σπίτι.
- Προσπαθήστε να κρατήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων σας, όσο αυτό είναι δυνατό. Εάν καταρρέετε επανειλημμένα, ίσως καταρρεύσουν και τα παιδιά σας ή ίσως τα αναγκάσετε να αναλάβουν ρόλους που είναι πέρα από τις δυνάμεις τους.
- Μην βάζετε το παιδί σας σε ρόλο που δεν μπορεί να αντέξει, όπως να αναλάβει τη δική σας ψυχολογική υποστήριξη.

Συμπεράσματα

Τα παιδιά ανθούν σε ένα σταθερό περιβάλλον χωρίς πολλές αλλαγές. Αντίθετα, η ανασφάλεια και το άγχος είναι οι φυσιολογικές αντιδράσεις στη θύελλα των αλλαγών που φέρνει το διαζύγιο και ο χωρισμός. Όσο πιο πολύ προσπαθήσετε να κρατήσετε μια σταθερή βάση για τα παιδιά σας, τόσο καλύτερα θα προσαρμοστούν. Η διατήρηση της ρουτίνας είναι ένας τρόπος για να μειώσετε την αβεβαιότητα και να διαβεβαιώσετε τα παιδιά σας ότι ο κόσμος τους δεν καταρρέει. Η καθημερινότητα, η ρουτίνα κάθε οικογένειας είναι μοναδική. Όποια κι αν ήταν η δική σας, κάνετε ό,τι μπορείτε για να συνεχιστεί.

Πάντα να θυμάστε ότι ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά σας είναι να φροντίζετε τον εαυτό σας και να μη δείχνετε ανοιχτή εχθρότητα προς τον άλλο γονιό, γιατί είναι πάντοτε ο γονιός του παιδιού σας.

Συνεργάστηκε η κα Ιωάννα Καπράλου, κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια