



## Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία  
του παιδιού και της οικογένειας



### Διαχείριση Απώλειας Λόγω Διαζυγίου

Τα άτομα αντιμετωπίζουν διάφορες μορφές απώλειας στη διαδρομή της ζωής, αλλά το διαζύγιο συχνά κατατάσσεται μεταξύ των πιο δύσκολων. Η εμπειρία της απώλειας λόγω διαζυγίου είναι μια σημαντική και συναισθηματικά πολύπλοκη πτυχή της ανθρώπινης ζωής. Αντιπροσωπεύει όχι μόνο τη διάλυση μιας νομικής συμφωνίας, αλλά και τη διάλυση των συναισθηματικών δεσμών, των κοινών ονείρων και τρόπου ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι ζωτικό να στηρίζουμε τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το διαζύγιο των γονέων τους καθώς μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη ψυχολογική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Σημαντικό είναι να κατανοήσουμε το ψυχολογικό και συναισθηματικό τοπίο που περιβάλλει την απώλεια λόγω διαζυγίου και το πώς η υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα και επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν κρίνεται απαραίτητη διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διευκόλυνση της επούλωσης και της ψυχολογικής και κοινωνικής ανάκαμψης.

### Αντιμετωπίζοντας το Διαζύγιο

Το διαζύγιο είναι η νομική λύση ενός γάμου και είναι ένα σύνθετο ζήτημα που μπορεί να έχει βαθύ αντίκτυπο σε άτομα, οικογένειες και κοινότητες. Στην περίπτωση που υπάρχουν παιδιά σε ένα γάμο, πολύ σημαντικό θέμα που συνοδεύει το διαζύγιο είναι η έννοια της επιμέλειας. Η επιμέλεια ορίζεται ως η ανατροφή, η επίβλεψη, η εκπαίδευση του/των τέκνου/ων καθώς και ο προσδιορισμός του τρόπου διαμονής του/των ανήλικου/ων τέκνου/ων. Κάποια βασικά χαρακτηριστικά υποστηρικτικής από κοινού επιμέλειας των παιδιών είναι:

- Οι γονείς ενεργούν από κοινού ως «ομάδα του παιδιού»
- Οι γονείς μοιράζονται την φροντίδα των παιδιών
- Οι γονείς διαχειρίζονται σωστά τις συγκρούσεις που αφορούν το παιδί π.χ., βαθμολογία, αρνητική συμπεριφορά, θέματα υγείας και εκπαίδευσης

- Οι γονείς αισθάνονται ότι αλληλοϋποστηρίζονται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για το παιδί
- Οι γονείς σέβονται και τηρούν τις συμφωνίες για το πώς να μεγαλώσουν τα παιδιά

### Συνέπειες του διαζυγίου στα παιδιά

Το διαζύγιο φέρνει αλλαγές στη ζωή τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Οι συνέπειες του στα παιδιά δεν είναι μόνο αρνητικές αλλά, ανάλογα με την αντιμετώπιση/διαχείριση του θέματος από τους γονείς, μπορεί να είναι και θετικές.

#### Αρνητικές

- ✓ Συναισθήματα θλίψης, θυμού και σύγχυσης
- ✓ Ακαδημαϊκές δυσκολίες και αλλαγές στις σχέσεις με τους συνομηλίκους
- ✓ Δυσκολία προσαρμογής στις νέες συνθήκες διαβίωσης
- ✓ Δυσκολία ανάπτυξης μιας υγιούς σχέσης με τον έναν ή και τους δύο γονείς μετά το διαζύγιο.
- ✓ «Φαινόμενο του ύπνου» (γρήγορη ανάκαμψη λόγω άρνησης συναισθημάτων στο παρόν. Εμφάνιση αυτών των συναισθημάτων στο μέλλον, με τη δόμηση μιας σχέσης)
- ✓ «Διαγενεακή μεταφορά του διαζυγίου»

#### Θετικές

- ✓ **Μείωση των συγκρούσεων:** Αν οι γονείς έχουν σοβαρές συγκρούσεις, το διαζύγιο μπορεί να μειώσει το επίπεδο της έντασης και της σύγκρουσης στο σπίτι. Αυτό μπορεί να διασφαλίσει ένα πιο σταθερό περιβάλλον για τα παιδιά.
- ✓ **Μεγαλύτερη προσοχή από τους γονείς:** Οι γονείς μετά το διαζύγιο μπορεί να δείξουν μεγαλύτερη προσοχή και αφοσίωση στα παιδιά τους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αισθανθούν περισσότερο αγαπημένα και υποστηριζόμενα.
- ✓ **Απομάκρυνση από άνθρωπο που ήταν κακοποιητικός προς το παιδί.**
- ✓ Δυνατότητα ανάπτυξης στενών σχέσεων με κάθε γονέα.

### Πώς ενημερώνουμε το παιδί για το διαζύγιο;

Η ανακοίνωση του διαζυγίου στα παιδιά επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως την ηλικία των παιδιών, τις ειδικές ανάγκες που μπορεί να έχει, τις σχέσεις του παιδιού με κάθε γονέα, τις δεξιότητες του γονέα στο ρόλο του (π.χ., γονέας-απών, σοβαρό πρόβλημα σωματικής και ψυχικής υγείας), τις συνθήκες χωρισμού και το πολιτισμικό υπόβαθρο. Κάποιες προτάσεις ενημέρωσης των παιδιών για το διαζύγιο είναι οι εξής:

- ♥ Μιλάμε συγκεκριμένα σχετικά με τους τρόπους που ο χωρισμός θα επηρεάσει την καθημερινότητα και τις ζωές μας.

- ♥ Προσπαθούμε να υπάρχει συμφωνία μεταξύ μας και να μεταφέρουμε τα ίδια μηνύματα στο παιδί σχετικά με το διαζύγιο και τις αλλαγές στην καθημερινότητα.
- ♥ Εξηγούμε στο παιδί τι σημαίνει χωρισμός με απλές λέξεις, ανάλογα με την ηλικία, π.χ., «Με τον μπαμπά/Με τη μαμά δε θα ζούμε πλέον μαζί, θα ζούμε σε ξεχωριστά σπίτια, γιατί χωρίσαμε. Είναι σημαντικό, όμως, να ξέρεις ότι θα συνεχίσεις να πηγαίνεις στο σχολείο σου και να μας βλέπεις και τους δύο».
- ♥ Επιβεβαιώνουμε ότι αγαπάμε το παιδί και δε θα μας χάσει «Μπορείς να μας αγαπάς και τους δύο, ακόμα και αν εμείς δε θέλουμε να μείνουμε μαζί».
- ♥ Πάρετε την ευθύνη από τα παιδιά: «Δεν φταίτε εσείς για την απόφασή μας».
- ♥ Σε περίπτωση που η ανακοίνωση πραγματοποιηθεί από κοινού και μιλάει ο/η πρώην σύντροφος είναι σημαντικό να αποφύγουμε χειρονομίες ή γκριμάτσες που να υποτιμούν τα λεγόμενα του, καθώς δημιουργούνται αντιφατικά μηνύματα προς το παιδί.
- ♥ Δίνουμε χρόνο και χώρο στα παιδιά να επεξεργαστούν όσα λέμε.
- ♥ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Δεν προσπαθούμε να δώσουμε απαντήσεις σε ερωτήσεις που δεν έκαναν τα παιδιά.
- ♥ Να περιμένουμε ότι θα συζητήσουμε ξανά για αυτό το θέμα με τα παιδιά.

### Πώς να αντιμετωπίσουμε εμείς το διαζύγιο;

- ♥ Ως γονείς χρειάζεται να αποφεύγουμε την υπερβολική πίεση προς τον εαυτό μας. Η αλλαγή που συμβαίνει είναι σημαντική και η μετάβαση είναι δύσκολη.
- ♥ Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας. Είναι λογικό να αισθανόμαστε θυμό και θλίψη ή ενοχές. Δεν χρειάζεται να βιαζόμαστε να επεξεργαστούμε το διαζύγιο.
- ♥ Αναζητούμε υποστήριξη και βοήθεια από τα αγαπημένα μας πρόσωπα.
- ♥ Φροντίζουμε τον εαυτό μας όσο περισσότερο μπορούμε.



## Βιβλιογραφία

Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287.  
<http://www.jstor.org/stable/1566735>

Beyer, R. & Winchester, K., (2003), Μιλώντας για το Διαζύγιο. Πώς να Μιλήσετε στα Παιδιά σας και να τα Βοηθήσετε να το Ξεπεράσουν. Κέδρος, Αθήνα. • Bloom, B., Asher, S.J., & White, S.W., (1978), «Marital disruption as a stressor: A review and analysis», *Psychological Bulletin*, 85 (4), 867-894.

Coping with Separation & Divorce A Parenting Seminar Parent Handbook A collaborative program offered by University of Vermont Extension Written by Judy Branch, CFCS Extension Associate Professor, Family and Community Development Specialist and Lawrence G. Shelton, Ph.D., Associate Professor of Human Development and Family Studies University of Vermont

Demo, D. H. & Fine, M. A. (2010). *Beyond the average divorce*, Sage, Thousand Oaks, CA

Department of Justice Canada (2021). *Making plans: a guide to parenting arrangements after separation or divorce*. Ottawa.

Emery, R., (2007), Όλη η αλήθεια για τα παιδιά και το διαζύγιο, μτφρ.Καλισκάμη, Ε., εκδ. Πατάκη, Αθήνα.

Ντολτό, Φ., (2009), Όταν οι γονείς χωρίζουν, μτφρ.Πεπέλη, Χ., εκδ. Εστία, Αθήνα.

Μπαμπάλης, Θ., (2005), Παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών – Βοηθώντας τη σχολική προσαρμογή τους, Ατραπός, Αθήνα.

<https://gonis.org.gr/>

[https://www.family-institute.org/sites/default/files/pdfs/csi\\_buckley\\_co-parenting\\_after\\_divorce.pdf](https://www.family-institute.org/sites/default/files/pdfs/csi_buckley_co-parenting_after_divorce.pdf)