

„ Gdy rodzice nie mieszkają razem”

Justyna Grican, Katarzyna Wojciechowska

Najpierw z sytuacją rozstania oswajaliście się Ty, Mamo, i Ty, Tato. Po podjęciu decyzji, że nie będziecie razem, rozważaliście – być może wspólnie, być może osobno – jak to zrobić, żeby Wasze dziecko jak najmniej ucierpiało na tej zmianie.

Sondowanie nowej rzeczywistości

Niezależnie od tego, czy rozstaliście się niedawno czy kilka lat temu, możecie się spodziewać, że pięciolatek będzie dociekliwy w kwestiach: Dlaczego (mnie to spotkało)? Jaka jest moja historia?, Na czym stoję? Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze: rozstanie rodziców jest zawsze dużym przeżyciem i zmianą dla całej rodziny. Po drugie: dzieci w tym wieku przeżywają silnie dylemat lojalności i chcą sprawdzić, czy wolno im być blisko i z mamą, i z tatą. Po trzecie: potrzebują jasnej informacji na temat tego, gdzie (będę mieszkać), z kim (będę wracać z przedszkola, wyjadę na wakacje), kiedy (będę widywać się z mamą, tatą, babcią Halinką), do kogo (zadzwoń pani, gdy źle się poczuję w przedszkolu). Uzyskanie jasnych informacji będzie sprzyjało odbudowywaniu poczucia bezpieczeństwa u wszystkich, których sprawa rozstania dotyczy.

Dociekliwy pięciolatek, milczący pięciolatek

Każde dziecko potrzebuje wiedzieć, na czym stoi, i uzyskuje dane po swojemu. Jeśli jest odważne i gadatliwe, a dodatkowo przyzwyczajone do tego, że rodzic rozmawia z nim na różne tematy, istnieje duża szansa, że zapyta, gdy nie będzie czegoś wiedziało. Jeśli uzyska odpowiedź, zada kolejne pytanie. Często jednak dzieci się orientują, że ich pytania wzbudzają napięcie u bliskich dorosłych, i wtedy rezygnują z dociekliwości. W taki sposób nieświadomie pomagają swojemu rodzicowi (by miał lepszy humor, lepiej się czuł, zapomniał). Im jednak pozostaje inna droga pozyskiwania kluczowych informacji. Maluch może nie odstępować rodzica i śledzić jego zachowanie, czasami udaje, że nic się nie stało, i rozśmiesza innych. Inne dziecko zamyka się w sobie i milczy, samotnie przeżywając stratę, chowa się w swoim pokoju, niekiedy pogrąża się w świecie fantazji. Niektóre dzieci zaczynają się niegrzecznie zachowywać lub chorują i wtedy sprawdzają, na ile mama i tata są nadal razem.

Co powiedzieć?

Na temat tego, jak informować dziecko o rozstaniu, napisano już wiele. Pięciolatekowi potrzeba:

- jasnej i prawdziwej informacji (np. Dużo się kłóciliśmy, próbowaliśmy się dogadać, ale nam się nie udało, dlatego zdecydowaliśmy, że nie będziemy już mieszkać razem. Jeśli rodzice byli małżeństwem, można dodać: To się nazywa rozwód / separacja);
- zapewnienia, że rodzice nadal pozostaną rodzicami (Nie będziemy mężem i żoną (parą), ale zawsze pozostaniemy dla ciebie mamą i tatą);

- jasności co do tego, gdzie będzie mieszkać, kiedy będzie widywać mamę i tatę, kto będzie odbierał je z przedszkola.

Ważne, aby rodzice mówili dziecku tylko o tym, czego są pewni. Informacja typu: Wiesz, być może się rozstaniemy, ale to jeszcze nic pewnego wywołuje u dziecka ogromny lęk, a często też daje mu złudne wrażenie, że może zrobić coś, żeby rodzice jednak się nie rozstali. Podobnie obiecywanie Tatuś na pewno będzie cię zabierał na basen w każdy weekend albo Będziemy nadal we troje chodzić do kina tylko po to, żeby pocieszyć dziecko, sprawi, że straci ono do nas zaufanie, gdy obietnice nie zostaną spełnione.

Formy opieki

Do niedawna, gdy rodzice się rozstawali, sytuacja zazwyczaj wyglądała podobnie – dzieci zostawały z mamą, a z tatą widywały się w weekendy, ewentualnie jeden dzień w tygodniu po przedszkolu / szkole. Aktualnie ojcowie chcą brać większy udział w życiu dzieci, w związku z tym dążą do tego, aby mieć z nimi częstszy kontakt. Utrzymanie bliskiej relacji z obojgiem rodziców jest bardzo ważne zarówno dla dziecka, jak i dla mamy i taty. Niektórzy rodzice wybierają opiekę naprzemienną, np. dzieci są pół tygodnia (tydzień, dwa tygodnie) z jednym rodzicem, pół tygodnia (tydzień, dwa tygodnie) z drugim. Taka sytuacja z pewnością zapewnia im jakiś rodzaj poczucia sprawiedliwości, jednak dla pięciolatka wydaje się bardzo trudna do ogarnięcia. Z naszych doświadczeń wynika, że dla dziecka w tym wieku ważna jest jasna sytuacja: gdzie jest mój dom, gdzie są moje ulubione zabawki, ukochana pościel, moje łóżko. Lepiej, żeby rodzic, który nie mieszka na co dzień z dzieckiem, odbierał je częściej z przedszkola, spędzał razem z nim część popołudnia (niekoniecznie wypełniając je za każdym razem atrakcjami), ale żeby dziecko mogło wracać „do siebie” na noc. Ważne jest także to, jak do tej pory wyglądała opieka. Jeśli codziennie do przedszkola zawoził tata, to warto, aby – przynajmniej przez jakiś czas – nadal to robił. Jeśli w weekendy któreś z rodziców pracowało, a drugie opiekowało się dziećmi, to dobrze jest zachować ten rytm.

Nie tylko mama i tata

Oprócz kontaktów z rodzicami warto ustalić, jak będą wyglądały relacje z dziadkami i dalszą rodziną. Czy mama może mnie zawieźć do babci Halinki, która jest mamą taty? Co z naszymi rodzinnymi wyjazdami w góry do pani Jadzi? Doświadczenie pokazuje, że często nie jest to łatwe, by utrzymać dobre relacje z rodziną byłego współmałżonka / partnera. Aby dziecko czuło się bezpiecznie w obecności dalszej rodziny, nie można pozwolić, by było zaangażowane w konflikty (nie wolno dopuścić do przepytywania go na temat mamy czy taty, zarzucania kąśliwymi komentarzami pod adresem rodzica, podważania autorytetu rodzica i włączania malucha do gry przeciwko niemu).

Przedszkole – czyli nie wszystko się zmieniło

Pośród wielu zmieniających się spraw i miejsc przedszkole jest dla dziecka często punktem oparcia, czymś, co się nie zmienia. Dlatego jeśli to nie jest bezwzględnie konieczne (np. ze względu na przeprowadzkę do innego miasta), nie zmieniajcie dziecku przedszkola zaraz po Waszym rozstaniu. Tam jest u siebie, wie, na co może liczyć, otrzyma w trudnych chwilach wsparcie od nauczyciela i kolegów. Koniecznie poinformujcie placówkę o sytuacji rodzinnej. Dziecko uzyska dyskretną i adekwatną pomoc, jeśli jej będzie potrzebowało. Nauczyciel, który już je poznał, będzie mógł lepiej zrozumieć jego zachowanie, szczególnie gdy będzie ono odbiegać od wcześniejszego. Wy, Rodzice, będziecie mieli możliwość otrzymania informacji, jak dziecko radzi sobie w tej kryzysowej sytuacji

O czym musi wiedzieć nauczyciel

Nauczyciel opiekujący się dzieckiem musi być zorientowany, kto odbierze dziecko z przedszkola. Jeśli macie rozpisany grafik opieki, udostępnicie go opiekunowi grupy. Wtedy nie tylko on będzie wiedział, kogo z Was może się spodziewać, lecz także będzie mógł dziecku udzielić prawdziwej odpowiedzi na pytanie A kto dziś mnie odbierze? (dzieci często o to pytają). Jeśli zmieniło się miejsce zamieszkania dziecka i rodziców, powinniście dostarczyć do placówki aktualne dane adresowe. Nauczyciel musi też wiedzieć, kto formalnie sprawuje opiekę nad dzieckiem oraz do kogo zwracać się w trudnych sytuacjach i komu udzielać o nim informacji.

Nie tylko w rodzinie

Gdy para się rozstaje, prawie pewne jest, że ludzie będą gadać... Prawie pewne jest też to, że dziecko powtórzy różnym osobom (najlepszemu koledze, ukochanej pani w przedszkolu, sąsiadce, mamie Zosi) to, co usłyszało na temat Waszego rozstania. Nie ma sensu mu tego zabraniać. To sposób radzenia sobie z nową sytuacją i jej osvajania. Robienie z rozstania tajemnicy sprawia, że dziecko jeszcze bardziej będzie szukać w sobie winy za to, co się stało.

- Rozwód to trudne wydarzenie w życiu dziecka, wiąże się z dużą reorganizacją jego codzienności i pracą nad uporaniem się z poczuciem straty.
- Mówcie dziecku tylko o tym, czego jesteście pewni. Jeśli nie wiecie, powiedzcie maluchowi: Jeszcze nie wiem. Nie zdecydowaliśmy jeszcze. Jak będę wiedzieć, to ci powiem.
- Liczcie się z tym, że Wasze słowa dotyczące rozstania pójdą w świat. Porozmawiajcie z nauczycielkami o sytuacji Waszej i dziecka, by mogły jak najlepiej wspierać je w przedszkolu.