

pripremili smo i/ili preveli za vas

Djeca su osjetljiva na promjene u emocionalnom stanju roditelja



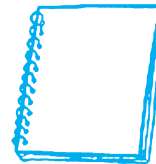
Obitelj nakon razvoda

U praksi se sve više susrećemo s djecom, mladima pa i odraslima za koje se može pretpostaviti da je na njih razvod roditelja ostavio dugotrajne posljedice. Podaci govore o tome da svaki peti brak završava razvodom (Buljan Flander i Karlović, 2004.), što upućuje na veliki broj djece koja zaslužuju povećanu pažnju stručnjaka, kao i veliki broj roditelja kojima je potencijalno potrebna stručna podrška u situaciji suočavanja s razvodom.

► **mr. Marijana Smerić Pecigoš,**
psihologinja
Modus* – Centar za djecu,
mlade i obitelj
Zagreb

* *Modus - Centar za djecu, mlade i obitelj, Kneza Mislava 11, Zagreb, je projekt Društva za psihološku pomoć koji se ostvaruje uz financijsku podršku Grada Zagreba i Matra programa nizozemskog ministarstva vanjskih poslova u suradnji s organizacijom civilnog društva Admira; više informacija o Modusu na stranici www.dpp.hr.*

Razvod je traumatska situacija za cijelu obitelj, osobito za djecu koja su u potpunosti ovisna o svojim roditeljima. Nalazi se na drugom mjestu (Herbert, 1996.) od 43 potencijalno traumatska događaja koje navodi Skala socijalne prilagodbe (Holmes & Rahe, 1967.). Djeca su u izuzetno nepovoljnom položaju zbog činjenice da je razvod roditelja van njihove kontrole, nepredvidivog je trajanja i ishoda, a često djeci nedostaju informacije i vještine za prevladavanje situacije. U početku se o razvodu razmišljalo kao o stresnoj situaciji za djecu, no vjerovalo se da nema trajnih posljedica jer iako privremeno stvara neugodu, djeca ga s vremenom prihvaćaju. Većina djece uspješno prevlada tu



promjenu i odraste u zdravu osobu, no dio djece doživljava emotivne poteškoće, a posljedice razvoda roditelja prate ih i u odrasloj dobi (Buljan Flander i Karlović, 2004.). Stoga bi roditelji, kao i svi koji rade s djecom, trebali biti svjesni kratkoročnih i dugoročnih posljedica razvoda kod djece. Kratkoročni učinci razvoda kod djece su brojni i često očiti, no novija istraživanja upućuju na to da učinci razvoda mogu biti dugotrajni i traumatski. U ovom kontekstu trauma je određena kao situacija kroničnog stresa. Djeca mogu djelovati kao da nemaju nikakvih poteškoća, ali kako rastu, načini na koje se odnose prema drugima i sudjeluju u odnosima, posebno romantičnim vezama, često odražavaju osjećaje povezane s razvodom roditelja. U mnogim slučajevima, razvod roditelja ima utjecaja na formiranje ideja mladih o braku i obitelji. Roditelji i ostale važne odrasle osobe u životu djeteta koje prepoznaju značenje razvoda, mogu pomoći djeci u suočavanju s osjećajima izazvanima razvodom. Djeca okružena podrškom, otvorenom komunikacijom i dovoljnom količinom informacija osjećaju manje štetnih posljedica razvoda.

Kako djeca reagiraju na razvod roditelja

Različite su reakcije djece na situaciju razvoda. One ovise o dobi djeteta, njegovoj zrelosti, odnosu sa svakim od roditelja, odnosu između roditelja prije razvoda i tijekom rastave, vještini i empatiji u međusobnoj interakciji roditelja i interakciji s djecom, kao i o dostupnoj mreži socijalne podrške u obitelji i izvan nje. Postoje velike individualne razlike, ali i neke sličnosti u reakcijama djece određene dobi. Djeca u dobi do dvije godine trebaju konzistentnost i rutinu, a umiruje ih predvidivost. Posebno su osjetljiva na odvajanja. Djeca su osjetljiva na promjene u emocionalnom stanju roditelja i primjećuju kad jedan roditelj napusti njihov dom. Signali kojima dijete pokazuje da se nešto doga-

đa mogu uključivati veću razdražljivost, više plakanja ili promjene u navikama jedenja ili spavanja. Važno je tada održati djetetovu dnevnu rutinu i dati mu osjećaj sigurnosti riječima i ponašanjima kojima pokazujemo ljubav i brigu.

U dobi od dvije do šest godina djeci je potrebna konzistentnost u brizi, ali s razvojem dugoročnog pamćenja i jezičnih vještina, dijete se više može pouzdati u sebe. Djeca primjećuju da jedan roditelj više ne živi kod kuće i mogu izraziti empatiju prema drugima pa tako i prema roditelju koji je tužan. Kod djece predškolske dobi u situaciji razvoda često dolazi do pojave regresivnih ponašanja. Djeca koja su svladala određene vještine sada ih zaboravljaju, što se očituje sisanjem palca, mokrenjem u gaćice, tepanjem i na druge načine. Djeca često izražavaju strahove

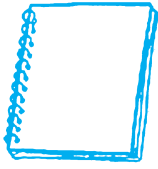
Kod djece predškolske dobi u situaciji razvoda često dolazi do pojave regresivnih ponašanja

vezane uz to tko će brinuti o njima i na koji će se način razvod odraziti na njihov život postavljajući pitanja poput: 'Tko će me voditi u vrtić?'. Veoma je važno izravno odgovoriti na takva pitanja, a ukoliko ne znamo odgovore, to i priznati, uz svijest o tome da to dijete ipak želi znati. Djeca mogu reagirati promjenama u ponašanju i povlačenjem iz društva vršnjaka, manje se družiti, biti pojačano razdražljiva i plačljiva, što može rezultirati problemima u vrtiću. Njihove reakcije mogu ići od dezorganizacije, napetosti, agresije, pretjeranog dokazivanja snage pa do potpunog povlačenja od ljudi. Signali poteškoća mogu uključivati i zabrinutost zbog odvajanja, poteškoće spavanja,

ljutnju prema roditeljima, izljeve bijesa i noćne more. Djeca mogu burno reagirati na odvođenje u vrtić i nakon što ih roditelji tamo ostave (Herbert, 1996.). Često imaju bogate fantazije o napuštanju, smrti roditelja ili njihovom ozljeđivanju, ali i o ponovnom ujedinjenju roditelja. Jedna od najraširenijih i najtežih reakcija djece predškolske dobi jest samookrivljanje. Manja djeca često pogrešno misle da je nešto što su ona učinila ili neka njihova tajna želja dovela do poteškoća između roditelja ili razvod objašnjavaju jednim izoliranim incidentom kojeg pamte. Primjerice, jedan je šestogodišnji dječak u našoj grupi 'Pinklec' rekao da su se roditelji rastali jer je tata jedan dan zakasnio s njim i bratom kući s bazena i mama se naljutila. Vezano uz to, djeca često vjeruju da će, ukoliko ona budu zaista dobra, sve ponovno biti u redu i roditelji će biti zajedno. To može biti veoma težak teret ukoliko si dijete postavi u zadatak da ponovno poveže mamu i tatu. S obzirom na specifične reakcije ove dobne skupine djece, važno je da okolina pokaže djetetu da su njegovi osjećaji važni. Važno je omogućiti djeci da te osjećaje imenuju i izraze te im stalno ponavljati da ona nisu kriva za razvod i da će o njima uvijek netko brinuti iako je razvod konačan.

Kako govoriti o razvodu

Roditelji na mnogo načina mogu pomoći djeci već od samog početka, načinom na koji iznose svoju odluku o razvodu. Roditelji ponekad vjeruju da su djeca premala i ne shvaćaju što se u obitelji događa. Na taj način ostavlja se, međutim, puno više prostora za interpretacije u kojima djeca sebi pripisuju odgovornost za razvod braka roditelja. Kako bi se to spriječilo, važno je da roditelji budu izravni i da pruže djetetu objašnjenje onoga što se događa na način primjeren djetetovoj dobi. Najbolje je ukoliko roditelji odluku mogu saopćiti zajedno i pri tome naglasiti da djeca nisu kriva za razvod, da se roditelji za njih brinu



pripremili smo i/ili preveli za vas

i da ih oboje vole. U prvom razgovoru ne treba dati previše informacija jer djecu to zbunjuje. Objašnjenje razvoda roditelji će ponavljati djetetu kako odrasta i dodavati nove elemente koji ranije nisu bili prikladni s obzirom na dob. Važno je da roditelji budu otvoreni i prate što se s djecom događa tijekom rastave i nakon razvoda. U tome im mogu pomoći svi koji dolaze s djetetom u kontakt, a posebno djelatnici vrtića. Stoga je važno da roditelji upoznaju djelatnike vrtića s onim što se događa kod kuće kako bi svi mogli pratiti eventualne promjene u ponašanju kod djece koja potencijalno trebaju stručnu pomoć.

U kojoj mjeri će dijete iskazivati poteškoće, ovisi dobrim dijelom o ponašanju roditelja. Roditelji djeci mogu otežati situaciju koristeći ih kao 'špijune' koji prenose informacije o tome što se događa s drugim roditeljem ili kao 'poštare' kad ne komuniciraju izravno s drugim roditeljem. Na taj način roditelji pokazuju da još uvijek nisu ostvarili roditeljsko partnerstvo koje bi trebalo zamijeniti osobno partnerstvo koje ih je povezivalo u braku. Djeca imaju potrebu gledati oba roditelja kao izvore moralnog autoriteta, sposobnosti i snage na koju se mogu osloniti. Govoreći na negativan način o drugom roditelju, roditelji dijete stavljaju u situaciju da mora birati i čuvati tajne kako bi zaštitilo svoje osjećaje. Iako je već rečeno da je situacija razvoda traumatska za cijelu obitelj, roditelji su oni koji imaju odgovornost za kvalitetu odnosa sa svojom djecom i u takvoj teškoj situaciji i važno je da unatoč nizu teških osjećaja s kojima se sami suočavaju, mogu staviti dijete i njegove interese na prvo mjesto. Pri tome treba paziti da roditeljima dijete ne postane netko kome se povjeravaju. Dijete treba ostati dijete, a odrasli za pomoć ili savjet trebaju potražiti drugu odraslu osobu – člana obitelji, prijatelja ili stručnjaka.

Posebno je teška situacija u kojoj se djeci nameće zadatak da izaberu s kojim će roditeljem živjeti. Djeca

nisu ona koja donose odluku o skrbištvu ili o kontaktima s drugim roditeljem. Iako se djetetove želje uzimaju u obzir, konačnu odluku donosi sud. Vrlo je važno djetetu omogućiti kontakte s drugim roditeljem, s kojim dijete ne živi, iako se roditelji ponekad pitaju treba li kontakte ograničiti s obzirom da djeca mogu pokazivati neke promjene u ponašanju prije i nakon susreta s drugim roditeljem (tužno ili ljutito raspoloženje, izljeve bijesa, odbijanje odlaska na kontakte). Uz to, odvajanje prilikom kontakata izaziva i kod roditelja različite osjećaje s kojima se ponekad teško nose pa im se može činiti da je izbjegavanje kontakata najbolje

Djeca mogu djelovati kao da nemaju nikakvih poteškoća, ali kako rastu, načini na koje se odnose prema drugima i sudjeluju u odnosima, posebno romantičnim vezama, često odražavaju osjećaje povezane s razvodom roditelja

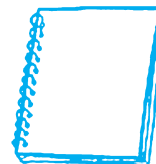
rješenje. Ponekad se roditelji osjećaju krivima zbog raspada braka, što utječe na način discipliniranja djece. Postaju prepopustljivi ili neodlučni što ometa zdravi razvoj djece. Djeci je potrebno da znaju što se od njih očekuje i potrebna im je konzistentnost u smislu kontrole i usmjeravanja.

Osjećaji

Među osjećajima djece razvedenih roditelja može biti izražena ljutnja. Ponekad to okolina ne primjećuje jer dijete djeluje mirno ili čak veselo, no ljutnja se može

izraziti kasnije na različite destruktivne načine. Potisnuta ljutnja često se pojavljuje zamaskirana u somatske teškoće, primjerice glavobolje, bolove u trbuhu, mučnine. Važno je prepoznati ljutnju i omogućiti djetetu da nauči zdrave načine suočavanja s ljutnjom kojima ne ugrožava ni sebe, ni druge ni imovinu. Uz ljutnju, djeca razvedenih roditelja često se bore s anksioznošću. Ona se pojavljuje kroz osjećaje napuštenosti, promjene životnih uvjeta, krivnju, strah zbog dodatnih odvajanja i mogućih poteškoća u budućnosti. Često se i ona izražava tjelesnim simptomima. Djeca ponekad postanu zahtjevna ili se povlače od dotadašnjih prijatelja. Važno je razgovarati s djetetom o njegovim osjećajima, slušati ponekad i više puta. U borbi protiv anksioznosti pomaže i stabilna okolina i održavanje rutine u djetetovu životu. Osjećaj kontrole i veću sigurnost djeci daje sačuvana rutina, pa ukoliko je moguće, dijete treba nastaviti pohađati isti vrtić i imati određene dnevne rituale (npr. zajednički doručak, čitanje priče prije odlaska na spavanje). Uvijek je potrebno držati dana obećanja, a posebno u ovoj specifičnoj situaciji, jer to pruža djetetu osjećaj da nekome može vjerovati.

Razvod roditelja predstavlja gubitak za sve članove obitelji. Nakon gubitka slijedi žalovanje kroz koje prolaze i djeca u fazama od ljutnje, poricanja, pregovaranja, depresije, do prihvaćanja koje omogućuje okretanje budućnosti. U tom je procesu vrlo važno oduprijeti se izazovu da se djetetu gubitak nadoknadi materijalnim stvarima ili posebnim privilegijama. Emocionalne rane najbolje zacjeljuju uz brigu i podršku bliskih osoba, a ne kroz stvari. Sve druge važne osobe u djetetovom životu pomoći će mu tako da mu ostave otvorenu mogućnost razgovora iz kojeg će djetetu biti jasno da su njegovi osjećaji važni i da ga shvaćaju ozbiljno. Djeca ponekad imaju teškoća u imenovanju svojih osjećaja i u tome im odrasli u njihovoj okolini mogu pomoći,



a da pri tome ne nastoje promijeniti te osjećaje ili umanjiti njihovu važnost površnim umirivanjem. Djetetu je često potrebna podrška, no ponekad je teško prepoznati koja je vrsta podrške djetetu potrebna i tada se dijete može otvoreno pitati što mu treba i aktivno slušati. Posebno je korisno kad djeca mogu razgovarati o onome što im se događa s različitim



Jedna od najraširenijih i najtežih reakcija djece predškolske dobi je samookrivljanje

ljudima i tada će se vjerojatno pokazati da će o različitim stvarima razgovarati s različitim ljudima prema njihovom izboru. Važno je pratiti verbalizaciju djeteta i promjene u ponašanju koje upućuju na poteškoće (npr. samookrivljanje, depresivnost, agresivnost) te obratiti pozornost na osjećaje koje dijete izražava kroz igru i crtež. Djeci ponekad treba da budu sama i to im je potrebno omogućiti u jednakoj mjeri kao i dodatnu pažnju.

Potpora obitelji

Tijekom godina stručnjaci su razvijali različite oblike pomoći i podrške djeci i njihovim roditeljima koji se razvode. Potaknuti takvim iskustvima, kao i sve većim brojem klijenata koji su nam se obraćali za pomoć u prevladavanju poteškoća prilagodbe djece na razvod roditelja, u jesen 2003. godine pokrenuli smo unutar Centra za djecu, mlade i obitelj *Modus* program podrške djeci rastavljenih roditelja – 'Pinklec'. Program je namijenjen djeci osnovnoškolske dobi i odvija se u grupama od 6 do 10 članova. Uz rad s djecom, program uključuje i radionice za roditelje pri čemu se održavaju susreti roditelja s

kojim dijete živi i susreti roditelja s kojim dijete ne živi. Dosadašnji rezultati pokazuju da ovakav oblik grupnog rada omogućuje djeci učinkovitije suočavanje sa situacijom razvoda, čime se preventivno djeluje na dugoročne nepovoljne posljedice razvoda po mentalno zdravlje djece. Djeca imaju mogućnost čuti i razmijeniti iskustva s drugom djecom koja su u sličnoj situaciji i tako osjetiti da nisu sama jer su, osobito u mlađoj školskoj dobi, djeca sklona prikrivati činjenicu da se roditelji razvode. U grupi djeca mogu izraziti osjećaje potaknute situacijom razvoda, razvijaju

zadovoljavanje dječjih potreba. Sve to pridonosi lakšoj prilagodbi djece i roditelja na nove životne okolnosti, smanjivanju opterećenja uvjetovanih rastavom te boljoj organizaciji obiteljskog života nakon rastave roditelja, uz jačanje samopouzdanja djece i roditeljske kompetentnosti u odgoju.

S obzirom na to da se u savjetovaništu *Modusa* često javljaju roditelji djece predškolske dobi, a program je namijenjen starijoj djeci, s mlađom djecom radimo individualno, uz paralelan rad s roditeljima. Po potrebi surađujemo sa svim institucijama koje su uključene u život djeteta, kao što su vrtić i centar za socijalnu skrb. Svi oni čimbenici koji podržavaju emocionalno zdravlje djece u potpunim obiteljima, isti su oni čimbenici koji pomažu djeci da budu emocionalno zdravi članovi u obiteljima u kojima su roditelji razvedeni.

Razvod je za sve sudionike krizni događaj, no djeca posjeduju mehanizme za prevladavanje krize u čemu im svi možemo pomoći, a osobito stručnjaci koji mogu pridonijeti tome da doživljajne reakcije djece ne prijedđu u simptome koji otežavaju prilagodbu novoj situaciji.

Literatura:

1. Buljan Flander, G. i Karlović, A. (2004.): *Odgajam li dobro svoje dijete?*, Marko M. usluge, d. o. o., Zagreb.
2. Herbert, M. (1996.): *Separation and divorce: helping children cope*, British Psychological Society, Leicester.
3. www.divorceinfo.com
4. www.helpguide.org
5. www.kidshealth.org