

„KAPASZKODÓ !!”

Rögös úton helyes irányba



A válás hatása a gyermekekre

Készült:

**a Pálos Károly
Szociális Szolgáltató Központ és
Gyermekjóléti Szolgálat megbízásából
a Rubeus Egyesület támogatásával**

9700 Szombathely, Széll Kálmán u. 4.
Tel. és fax: + 36 (94) 505-281
E-mail: szocialis94@paloskaroly.hu
Honlap: www.szszkpszhely.hu



Összeállította:

Horváthné dr. Szöllősy Ilona pszichológus

A VÁLÁS HATÁSA A GYEREKEKRE

Sokan úgy házasodnak össze, hogy alig ismerik egymást. Nem derül ki, kinek, milyen ismerete van az ideális párcapcsolatról, a családi életéről, ezért a házasság zátonyra futhat.

Minden válás fájdalmas változást jelent az érintettek számára, vannak, akik kudarcként, vesztésként élik meg. A legkiszolgáltatottabb helyzetben a gyermekek vannak, ezért különösen fontos gondoskodni az ő védelmükről és enyhíteni a veszteségük következményeit.

A szakemberek véleménye szerint nem a válás ténye az, ami a leginkább megviseli a gyermekeket, hanem ahogyan történik.



ÁLLANDÓSULÓ FESZÜLTÉG

A család életét a különválás előtt néha éveken keresztül jellemzi a megromlott szülőkapcsolat, a rossz kommunikáció, az eredménytelen konfliktuskezelés. Az állandó feszültség, veszekedések, titkok megmérgezik a légkört, elvesz a biztonságérzet, a meghittség, a bizalom. A gyerekek nem mindig értik a helyzetet, nincsenek ismereteik a kiváltó okokról, de pontosan érzik a feszültséget.

Gyakran előfordul, hogy a szülőkből még nem tudatosodott a kapcsolatuk válsága, azonban a gyerek viselkedése már jelezheti ezt. Nem törvényszerű, hogy a gyerek otthoni magatartása változik meg, hanem az óvodában, vagy az iskolában „tombolja ki magát”. Agresszívvá válhat, pszichoszomatikus tüneteket produkálhat, de előfordulhat az is, hogy nehezen lehet beszoktatni az óvodába, vagy egyszerűen a szülők úgy érzik, elviselhetetlenül sok gondot okoz. Ilyen esetben a felnőttek helyzetértékelése szerint a gyerekekkel van a baj.

A szülők felelőssége lenne annak felismerése, hogy ez a fajta viselkedés a kettőjük viszonyát tükrözi. Ha nem tudják megmenteni a kapcsolatukat és válásra kerül a sor, akkor fontos, hogy megértsék, a gyerek számára ez az igazi veszteség.

Ha a szülők a válás mellett döntenek, akkor fontos, hogy álljanak a gyermekeik elé, és adjanak rövid tájékoztatást a kialakult helyzetről.

„Neked egy édesapád és egy édesanyád van. Bármilyen történjen, édesapád mindig édesapád, édesanyád mindig édesanyád marad. Nem kell választanod!”

Ez a néhány kijelentés világossá teszi a gyermek számára, hogy a szüleit nem fogja elveszíteni, és nem kell közöttük választania.

HIBÁK, AMIKET NEM SZABAD ELKÖVETNI

A gyerek mindkét szülőt szereti, de előfordulhat, hogy megpróbálják őt szövetségesként maguk mellé állítani, a másik ellen hangolni, amellyel hatalmas lelki nyomás alá helyezik.

Gyakran olyan mértékben vonódik be a szülők közötti konfliktusba, hogy rajta keresztül harcolnak, és eszközként használják egymás büntetésére, legyőzésére.

A gyerek hajlamos magát okolni a szülők válása miatt. Azt gondolja, hogy ő a rossz, az elfogadhatatlan.



A JÓ VÁLÁS FELTÉTELEI

A gyerek kérdéseire életkorának megfelelő szinten, érthetően, egyértelműen kell válaszolni. Fontos hallania, hogy őt a szülei mindig szeretni fogják, így nagyobb eséllyel megóvható a súlyos traumától.

A gyerek által feltett kérdésekre adott válaszoknak összhangban kell lenniük a biztonságérzetének megtartásához, kiemelve a legfontosabbat, hogy csak ők válnak el, gyerekekkel való kapcsolatuk ellenben egy életre szól.

Biztosítani kell a gyermeket arról, hogy nem hibás a szülők különválásában, nem miatta történt!



VÁLÁST KÖVETŐ KAPCSOLATTARTÁS

A szülőknek meg kell beszélniük a gyermekkel, hogy hogyan fogják a szülői kapcsolattartást gyakorolni. Változatos megegyezések születhetnek, lényeges szempont azonban, hogy a gyerek mindkét szülőjével természetes módon, akadálytalanul találkozhasson.

Az lenne az ideális, ha az anya és az apa a válást követően az otthonában bármikor, megkötések nélkül fogadja gyermekét. Ez a helyzet kizárólag akkor jöhet létre, ha a szülők között nincs elhúzódó konfliktus és képesek a megegyezésre.

Optimális esetben a gyermek igénye szabja meg, hogy melyik szülőnél mennyi időt tölt.

HOGYAN LEHET MEGELŐZNI A VÁLÁS UTÁNI KONFLIKTUSOKAT?

Miután a gyerek egyik szülőjét sem szeretné megbántani, előfordulhat, hogy elkezd szűrni a mondanivalóját. Mérlegeli, hogy mit mondjon el a másik szülővel átélt élményekről. Szeretne megfelelni az elvárásoknak, ezért egyre nő benne a feszültség, ami aztán többféle tünet formájában mutatkozhat meg. Romolhat az iskolai teljesítménye, megváltozhat a viselkedése, agresszívvá vagy visszahúzódóvá válhat, illetve egészségi állapotában is következhetnek be változások (pl. láz, fejfájás, stb.).

A szülők nem mindig rendelkeznek kellő ismerettel az ilyen helyzetek kezelésére. Ha tanácsstalanok, forduljanak pszichológushoz, családterapeutához!

Bár a szülő természetes módon kíváncsi arra, hogy mi történt, amíg a gyermek nem volt vele, a jó megoldás mégis az, hogy nem tanácsos kérdezgetni, hagyni kell, hogy akkor meséljen, amikor akar.

Faggatózás helyett érdemes például azt mondani neki: „Érdekel, milyen volt apánál/anyánál, de ha nem akarsz erről most beszélni, inkább társasozzunk!”



ÚJRAKEZDÉS VÁLÁS UTÁN

Elvált szülőként nem könnyű az újrakezdés, ugyanakkor nem tanácsos megrekedni az áldozat szerepében. Minden érintett számára a legfontosabb, hogy a szülők meg tudjanak maguknak és a másíknak is bocsátani, lezárják a múltat, ha szükséges, vegyenek igénybe terápiás segítséget.

Kulcsfontosságú a békés együttműködés.

A gyermekét egyedül nevelő szülő nem attól tekinthető tökéletesnek, ha teljes egészében átadja magát a gyermeke körüli feladatoknak, feláldozza magát a gyermekéért, hanem ha önmagának is képes olyan önálló életformát kialakítani, amelyben jól érzi magát.

VÁLÁS UTÁN...

Nem szabad elvárni a gyerektől, hogy ne szeresse a külön élő szülőt, illetve hogy ne fogadja el annak új párját. Végtelen türelemre, megértésre van szükség a felnőttek részéről. Az apa/anya új társa nem viselkedhet úgy, mintha ő lenne a gyermek valódi szülője, de harmonikus kapcsolat kialakítására kell törekednie.

**Boldogan nem lehet válni,
de békésen igen!**

**Válni csupán
a házastársától szabad,
de a családtól soha!**



CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

A család- és gyermekjóléti szolgáltatást az intézmény az alábbi településeken biztosítja:
Szombathely, Bucsú, Csemepeszkopács, Dozmat, Felsőcsatár, Horvátlövő, Narda, Perenye, Pornóapáti, Rábatöttös, Rum, Salköveskút, Sé, Söpte, Szentpéterfa, Tanakajd, Torony, Vasasszonyfa, Vaskeresztes, Vassurány, Vasszécseny, Vasszilvág, Zsennye.

Elérhetőségek:

I. számú Szakmai Egység

Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
9700 Szombathely, Szöllősi stny. 36.
Tel.: + 36 (94) 501-612
Tel. és fax: +36 (94) 501-613
e-mail: szollosi@paloskaroly.hu

II. számú Szakmai Egység

Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
9700 Szombathely, Domonkos u. 5.
Tel.: + 36 (94) 512-790, 512-792,
512-793, 512-796, 512-798
Fax: + 36 (94) 512-791
e-mail: domonkos@paloskaroly.hu

V. számú Szakmai Egység

Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
9700 Szombathely, Kodály Z. u. 4.
Tel. és fax: + 36 (94) 331-375
Tel.: + 36 (94) 501-557
e-mail: olad@paloskaroly.hu; oladgy@paloskaroly.hu

CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT

Működési területe: **Szombathelyi Járás.**

Elérhetősége:

II. számú Szakmai Egység

Család- és Gyermekjóléti Központ
9700 Szombathely, Domonkos u. 5.
Tel.: + 36 (94) 512-790, 512-794, 512-795, 512-797
Fax: + 36 (94) 512-791
e-mail: gyermekjoletikozpont@paloskaroly.hu