

Válás esetén mire figyeljünk gyermekek lelki egészsége érdekében

A válás a legtöbb felnőttnek is nehezen feldolgozható, egy gyermek életében pedig maradandó törést okozhat. Ha van lehetőségünk, mindenképpen törekednünk kell rá, hogy a lehető legkisebb károsodást szenvedjék el a család tagjai.

Mire kell figyelni a gyermek érzelmi és mentális egészsége érdekében?

Őszinte, korosztályának megfelelő kommunikáció

Elsősorban a gyermek életkorának megfelelő, indulatoktól mentes és a másik fél hibáztatása nélküli magyarázatra van szükség, hogy megértse a körülötte zajló eseményeket. Ha érthetővé válik számára, hogy mi történik vele, és körülötte az megnyugvással töltheti el. Válaszoljunk őszintén a feltett kérdésekre, számára is érthető módon.

Szülők közötti rugalmas együttműködés, közös szülői szerepvállalás

A szülők a jövőben is szülők maradnak, a válás ellenére szülőként továbbra is együtt kell tudni működni. A felmerülő problémákat együtt kell tudni megoldani, a gyermek bevonása nélkül. Fontos, hogy mindig a gyermek érdekét tartsák szem előtt a felek.

Stabil, biztonságos környezet kialakítása

Válás esetén sokszor költözésre is sor kerül. Megváltozik a szülőkkel töltött idő jellege, időpontja. A biztonságérzet kialakítása szempontjából nagyon fontos, hogy mielőbb egy stabil, állandó környezetet teremtsünk meg a gyermek számára. Illetve ennél is fontosabb egy előre látható és ezáltal előre tervezhető menetrendet kialakítani a gyermek felügyeletében, a kapcsolattartásban. Ezáltal fogja magát a megváltozott helyzetben is némiképp biztonságban érezni

Érzelmi támogatás

Fontos, hogy érzelmileg jelen legyünk az életében. Legyen idő közös tevékenységekre, beszélgetésekre, minőségi együtt töltött időre, hogy a gyermek érzelmileg továbbra is biztonságban érezhesse magát

Adjuk meg a szabad kommunikáció és érzelemnyilvánítás lehetőségét a gyermek számára

Hagyjuk a gyermeket magától mesélni, ne faggassuk! Engedjük meg neki, hogy merje élvezni a másik féllel (annak új partnerével) töltött időt.

Amit mindenképpen el kell kerülni:

A másik szülőfél elidegenítése.

Sokszor megfigyelhető hogy a szülők, mivel a másikkal kapcsolatos indulataikat nem tudják kezelni, tudatosan, ártó szándékkal próbálják elérni, hogy a gyermek elidegenedjen a másik féltől. Nem szabad hibáztatni a másik felet, (vagy annak új partnerét,) továbbá tilos becsmérően nyilatkozni róla!

A gyerekek szeretik a szüleiket, a legkevesbé sem akarnak negatív dolgokat hallgatni róluk. A legnehebb érzés egy válás kapcsán a gyermek számára a lojalitáskonfliktus- mikor arra kényszerül, hogy válasszon szülei közül. Ezt mindenképpen el kell kerülni.

A gyermeket ne használjuk kommunikációs csatornának

A két szülőfélnek meg kell találni az egymással való kommunikáció békés formáját, semmiképpen nem használhatjuk a gyermeket arra, hogy üzeneteket adjon át a másik félnek. Nem vonhatjuk bele őt a konfliktusokba.

A gyermek partner-szerepbe kerülése

Nem használhatjuk a gyermeket se érzelmi támasznak, sem barátnak egy válás során. Ha nagyon nehezen viseljük lelkileg a változásokat, érdemes külső segítséget igénybe venni, nem a gyermekünket terhelni. Hiszen neki lenne szüksége arra, hogy ránk támaszkodhasson!

Mikor kérjük szakember segítségét?

Minden esetben, ha azt látjuk, hogy gyermekünket túlterheli a válás: Például viselkedése tartósan megváltozik, tanulmányi eredménye hosszú távon romlik, vagy akár indokolatlan testi tüneteket produkál, ami lehet fejfájás, hasfájás, de tartósan fennálló fáradtság is. Ezekben az esetekben mindenképpen szükséges szakember segítségét kérni.