

Udruga za unapređivanje obiteljskog života
"PETKOM U PET"

Ljubica Uvodić-Vranić

ZA RASTAVLJENE RODITELJE



1. Rastava braka uvijek je veliki stres za roditelje i za njihovu djecu.
Kao odgovorni pojedinci i roditelji svakako ćemo se prvo značajno potruditi da popravimo loši brak. Trudimo se sami, u dvoje, uz pomoć rodbine, prijatelja ili uz pomoć stručnjaka. Ponekad ne uspijemo popraviti brak pa dolazi do rastave braka. U takvim slučajevima pokušajmo napraviti kvalitetnu rastavu kad nismo uspjeli imati kvalitetan brak da se stres i šteta od lošeg braka ne nastavi, nego prekine.
2. Korisno je, pa čak i nužno, razgovarati s djecom o svakoj temi a naročito o rastavi braka.
3. Razgovor ne mora biti »smrtno« ozbiljan. Kao što i o drugim temama razgovaramo i ozbiljno i šaljivo tako možemo i o ovoj temi. Osobno stavljam duhoviti način razgovora uvijek na prvo mjesto ispred racionalnog, ozbiljnog, a pogotovo ukočenog i nategnutog.
4. Ako ne razgovaramo o rastavi s djecom, ona nemaju prilike da razgovorom smanje stres pokazujući svoje emocije, dobivajući razne informacije i otklanjajući pogrešne strahove i osjećaj krivnje.
5. Djetetu moramo reći da se naša ljubav prema njemu nije smanjila.
6. 99% djece, pogotovo manje djece, misle da su ona kriva zbog rastave. Djetetu treba **više puta** reći da ono nije krivo za rastavu roditelja.
7. Veliki broj roditelja verbalno ili neverbalno optužuje onog drugog roditelja pred djecom. To je štetno za dijete pa i za tog roditelja. Dijete zna da dijelom sliči na onog drugog roditelja tj. da je u njemu nešto i od njegove majke i od oca pa ako dakle jedno od njegovih roditelja ne valja, onda jedan veliki dio djeteta također ne valja. To se također odnosi i na djedove i bake kao i na drugu rodbinu.
8. Roditelj često razmišlja o tome što može reći svome djetetu, a što će prešutjeti. To, naravno, ovisi o dobi djeteta i njegovih sposobnosti shvaćanja. Ali imajmo na umu da dijete rastavljenih roditelja već puno toga zna o odnosima svojih roditelja, pa nema smisla praviti se da dijete nije vidjelo ono što je vidjelo, čulo i doživjelo. Bolje je pričati o tome što je dijete osjetilo, kako je to shvatilo i razumjelo i kako je to emocionalno doživjelo. Tako ćemo pomoći prvenstveno djetetu da pričajući o problemima podijeli s roditeljem svoje emocije, smanji stres, strah pa i dobije neke informacije. A ujedno ćemo pomoći i sami sebi.
9. Naravno da mnogi ljudi teško razriješe sami svoju traumu zbog rastave pa pri tome trebaju druge odrasle osobe, a po potrebi i stručnjake da im u tome pomognu. Neki roditelji, smatrajući svoju djecu svojim najvećim prijateljima, u trenutku rastave (ne)hotice obruše cijelu svoju traumu na dječja pleća. A djeca imaju još i svoju traumu.
10. Dobro je pokazati djetetu da se roditelji i dalje međusobno poštuju. Barem do neke mjere. Jer inače dijete se s pravom pita: kakav si ti to kad si toliko pogriješio vezujući se za potpunu neadekvatnu osobu? Osim toga svakoga se može, barem donekle, poštovati, a pogotovo tako važnu nam osobu kao što je roditelj naše djece. Također treba reći djetetu da se ljudi tijekom svog života mijenjaju pa se neki sve bolje, a neki sve lošije, slažu.
11. Treba reći djetetu da su se roditelji prije više voljeli, bolje slagali, ali da njih, djecu, vole jednako i dalje, te da će cijeloga svog života s njima biti. **Nitko se ne može rastati od svog djeteta.**

12. Novi međusobni odnos, koji roditelji moraju izgraditi poslije rastave, u interesu je djeteta.
13. Bračne svađe ne treba prenositi u novo razdoblje života a također ne treba ni ništa »otrovno« prenositi preko djece.
14. Uvijek se bolje dogovoriti s bivšim bračnim partnerom u izravnom kontaktu, nego upotrebljavati dijete kao pismonošu.
15. »Otrovna« pisma i poruke, koja šalju neki roditelji preko djece, »truju« i djecu i njih. Roditelji uz pomoć tih neprijatnih poruka nastavljaju zapravo loš brak i nakon rastave.
16. Ne treba tolerirati djetetu da ogovara odsutnog roditelja jer ono tako govori loše o sebi i o dijelu sebe tj. smanjuje svoje samopouzdanje. Bolje ga je pripremati na iskreni odnos s oboje roditelja i na asertivni odnos sa svakim roditeljem, a ne na traženje utjehe kod prisutnog roditelja za ono što je odsutni (možda) pogriješio. Uvijek je lakše napadati onoga tko se ne može braniti jer ne čuje napade. Roditelj koji tolerira napade na neprisutnog roditelja, i čak uživa u njima, može s pravom misliti da i onaj drugi roditelj ima slična »zadovoljstva«.
17. Dijete treba poticati da uspostavi otvoreni odnos s oba roditelja u direktnom kontaktu sa svakim roditeljem posebno.
18. Odnosi djece prema roditeljima su ključni za cijeli njihov život i za sve druge odnose koji će ta djeca u životu imati. Mi možemo slušati dijete o njegovim problemima, ali ne možemo za njega ni pisati zadaću ni pomoći mu da umjesto njega razriješimo odnos s njegovim drugim roditeljem. Osim ako je drugi roditelj zlostavljač. U tom smo slučaju dužni pravno, i inače, zaštititi dijete od zlostavljača.
19. Roditelj koji pati zbog rastave braka, odvojenosti od djece i slično, slobodno pokazuje svoje emocije pred djetetom. Ipak, to pokazivanje mora imati neku mjeru, mora biti istinito, ali i kontrolirano. Previše plačljivi roditelj može izazvati kod djeteta reakciju zamjene uloga, tj. dijete se može osjećati dodatno krivo i tješiti roditelja kao da su zamijenili uloge.
20. Rijetki susreti koje roditelj koji ne živi sa svojom djecom, s njima ima, ne mogu nadoknaditi svakodnevni kontakt. Ipak takvi susreti mogu biti toliko kvalitetni, zanimljivi, edukativni, veseli... da predstavljaju i djetetu i roditelju pravi doživljaj. Uostalom, bolje je biti s djecom jedan kvalitetni sat nego cijeli tjedan raditi ili gledati TV i ušutkavati djecu koja svojim pitanjima ometaju to gledanje.
21. Djeca često svojom »zločestoćom«, ako ne mogu na drugi način, privlače pozornost roditelja.
22. Roditelj ne treba, naravno, ucjenjivati djecu, »kupovati« ih, niti im raditi neke ustupke koje inače ne bi radio da je stalno s njima.
23. Treba više puta govoriti djetetu koliko ga volimo i da se nakon rastave braka ta ljubav prema njemu nije promijenila.
24. Kad dijete kritiziramo ili se na njega ljutimo, uzmimo u obzir kumulativnost stresa. Ako dijete još nije preboljelo traumu rastave, pričekajmo s ljutnjom oko, na primjer, raščišćavanja njegove sobe. A ako se već i moramo ljutiti, naglasimo da se ne ljutimo **na dijete**, nego na jedno **konkretno** njegovo **ponašanje**.

25. Roditelj koji ne živi s djetetom nakon rastave, može gledati na njihovu odvojenost kao privremeni problem. Tko zna kako će se odnosi razvijati u budućnosti? Možda će se kasnije, tijekom školovanja ili nakon punoljetnosti djeteta, situacija promijeniti.
26. Roditelj koji ne živi s djetetom neka sačuva u svom stanu neke djetetove stvari, njegovo mjesto, na primjer, omiljenu stolicu i slično, kako bi se dijete osjećalo dobro kad dođe k njemu u svom poznatom starom ambijentu.
27. Sa svakim svojim djetetom roditelj ponekad treba biti sam. Na taj način se roditelj posvećuje djetetu. Svaki se kvalitetni odnos razvija u četiri oka. Sposobnosti se druženja razvijaju, prvo u dvoje, pa u užoj obitelji, pa u široj obitelji, a ubrzo i izvan obitelji: vrtić, škola, posao... znanci, kolege, prijatelji...
28. Rastavljeni su roditelji mogu steći važno iskustvo. Što mislimo pod tim – iskustvo? To znači da smo iz događaja koje smo proživjeli izvukli pouku. Znamo u čemu smo griješili, a što smo dobro napravili. Samo takvo iskustvo nam koristi. Ako nismo razumjeli zbog čega smo se rastali, što nije valjalo u našim odnosima, nismo stekli pravo iskustvo i nećemo ga moći iskoristiti. A što je još gore, vjerojatno ćemo u slijedećem odnosu sve greške ponoviti – jer ih nismo uvidjeli. Ljudi se i rastavljaju tako da nose iz jedne veze u druge iste stare greške pa umjesto da ih popravljaju idu u drugi odnos koji u početku živi od zaljubljenosti u kojoj je i obavezni sastojak sljepilo za greške.
29. Za psihički razvoj djeteta bolja je prava kvalitetna rastava braka, nego loš brak. Prema tome nismo krivi našoj djeci što smo se rastali. Možda smo im tako čak i pomogli ako smo se kvalitetno rastali i ako sad imamo kvalitetan odnos s bivšim partnerom. Ili smo barem prekinuli razboljevajuću, štetnu komunikaciju.
30. Što reći bivšem partneru? Sve što želimo reći i što taj partner želi slušati uz uvjet da govorimo na novi način koji ne uključuje ne dozvoljene oblike komunikacije koji su »otrovni« jer idu za verbalnim i neverbalnim nanošenjem povreda.
31. Kad u razgovoru sa svojim bivšim partnerom, a i inače, povisujemo ton, ostavljamo dojam da nemamo dovoljno argumenata za to što imamo reći. Nikada ne vičemo kad nas netko, na primjer, pita koliko je sati a mi znamo koliko je i to mirno i sigurno kažemo. Vičemo onda kad želimo sebe i sugovornika uvjeriti u nešto u što i sami nismo do kraja uvjereni. Čak i ako smo uvjereni, vikanjem gubimo na uvjerljivosti, osim što još ostavljamo i inače loš dojam. Mi smo se i rastali da više ne moramo vikati i biti u pravu i kad nismo.
32. Rastavljeni roditelji najbolje će učiniti ako naprave za svoju djecu svaki, za sebe, novi dom. Tako će njihova djeca umjesto izgubljenog toplog doma, imati nova dva topla doma.
33. Nakon rastave braka roditelji koji imaju zajedničku djecu nastavljaju živjeti odvojeno, ali to nije prekid njihovog odnosa. Oni dalje komuniciraju kako bi usklađivali odgoj svoje djece i donosili, koliko je to više moguće, usklađene odgojne odluke.
34. Nikad se ne zna: možda nakon perioda skladnijeg rastavljenog života priča ne bude završena. Neki se ljudi zbliže ponovno.