

4 czerwca - Międzynarodowy Dzień Dzieci Będących Ofiarami Agresji

Mamo, Tato !

Mam prawo kochać Was oboje!

19 sierpnia 1982 roku Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych, mając na uwadze bolesne doświadczenia libańskich i palestyńskich dzieci, które masowo traciły życie w skutek konfliktu na Bliskim Wschodzie, postanowiło zwrócić uwagę na problem najmłodszych będących ofiarami agresji i ustanowić 4 czerwca corocznym świętem.

Jednakże problem doświadczania agresji to nie tylko zagrożenie dla dzieci żyjących na terenach zajętych przez konflikty zbrojne... Współcześnie obejmuje on również takie sfery funkcjonowania najmłodszych jak: rodzina, szkoła, środowisko rówieśnicze.

W tym roku, w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Dzieci Będących Ofiarami Agresji, pragniemy zwrócić szczególną uwagę na sytuację dzieci w rodzinach, gdzie dochodzi do rozvodu lub separacji rodziców.

Dlaczego chcemy poruszyć ten problem?

Liczba orzekanych rozwodów rośnie rok do roku.

Według danych GUS w 2019 r. zawarto ponad 183 tys. małżeństw. W tym czasie rozwiódło się ponad 65 tys. par. Rozwodzą się częściej mieszkańcy miast niż wsi. Średnia wieku rozwodnika to ok. 42 lata (w przypadku mężczyzn) i 38 lat (w przypadku kobiet). Prawie 57 procent rozwodzących się małżeństw wychowywało 55 tysięcy nieletnich dzieci.

Rozpad rodziny – czy to przez orzeczenie rozwodu, czy też separację, to zawsze bardzo trudne doświadczenie, poprzedzone często wydarzeniami, o których wolałoby się nie mówić i jak najszybciej zapomnieć. Powoduje duży ładunek negatywnych emocji pomiędzy małżonkami, którzy „oddając” sobie nawzajem za wyrządzone krzywdy zapominają, że w całą tę sytuację są jeszcze wplątane dzieci. Dla nich rozwód rodziców to koniec świata, który znali, i w którym żyły do tej pory, traumatyczne przeżycie, na które nie mają wpływu.

Często ich cierpienie wywołane zachwianiem poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji oraz wszechogarniającym lękiem przed przyszłością, potęgowane jest – często nieświadomym i niezamierzonym ...postępowaniem rodziców.

Jeżeli już uznaliście, że decyzja o rozwodzie czy separacji jest konieczna, a macie dzieci, powinniście pamiętać o tym, że waszym obowiązkiem jest pomóc im w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości rodzinnej, zaakceptowaniu tej sytuacji i minimalizowanie strat emocjonalnych wywołanych kryzysem rozpadu rodziny. W dalszej części tekstu znajdziecie kilka ważnych rad jak to zrobić.



Rodzicu pamiętaj!

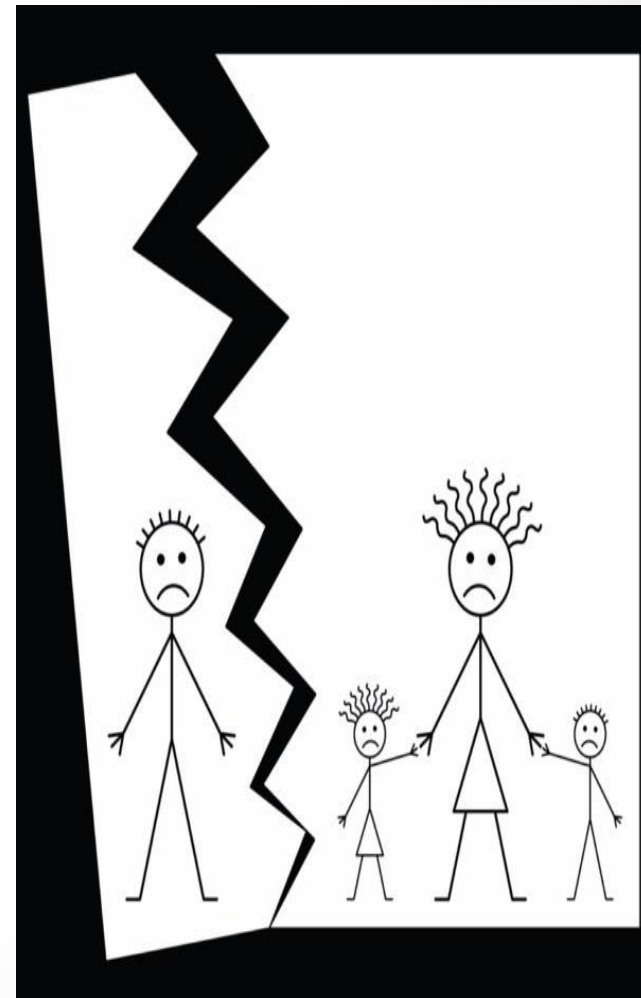
- z chwilą rozwodu przestajesz być małżonkiem, ale nie rodzicem;
- zachowujesz wszystkie prawa i obowiązki rodzica – chyba, że Sąd postanowi inaczej;
- niezależnie od postanowień Sądu w kwestii Twoich praw rodzicielskich, bezwarunkowo ciąży na Tobie obowiązek alimentacyjny wobec dziecka.

Jak można pomóc dziecku w sytuacji rozwodu rodziców?

- dziecko ma prawo wiedzieć o tym, co dzieje się w rodzinie i dlatego nie powinniście zatajać przed dzieckiem prawdy,
- należy wyjaśnić dziecku aktualną sytuację, zmiany, które nastąpią wraz z rozwodem,
- ważnym jest, aby o swojej decyzji rozwodowej dziecko powiadomili w spokojnej rozmowie sami rodzice, nie zaś dowiedziało się z plotek czy przypadkowo zasłyszanych fragmentów rozmów,
- rodzice powinni przyjąć wspólną wersję, w jakiej poinformują dziecko o swojej decyzji,
- Waszym zadaniem jest wyjaśnienie dziecku co to jest rozwód,
- dziecko ma prawo do okazania emocji w obliczu wiadomości o decyzji rodziców (głośny płacz, agresja, wycofanie),
- nie należy bagatelizować i umniejszać znaczenia rozwodu w oczach dziecka, stosując stwierdzenia typu „Nic się nie stało!”, „Wszystko się jakoś utoży...”, gdyż stanowi to zaprzeczanie uczuciom dziecka - a dla niego rozwód rodziców jest sytuacją traumatyczną,
- niedopuszczalne jest negowanie, oczernianie i zaprzeczanie wartości w oczach dziecka, osoby rodzica, który opuszcza dom (tzw. rodzica drugiego planu),
- nie wolno wymagać od dziecka opowiadania się po stronie jednego z rodziców, gdyż ono kocha i potrzebuje Was oboje,
- pozostając z dzieckiem jako opiekun, nie obarczaj go zbyt ciężkimi własnymi przeżyciami (dziecko bez problemu zauważa nastrój rodziców ale nie jest jeszcze emocjonalnie przygotowane, aby być powiernikiem osoby dorosłej),
- jeżeli to możliwe – ograniczcie dodatkowe drastyczne zmiany w życiu dziecka – jak np.: zmiana szkoły, otoczenia,
- w razie potrzeby proście o pomoc specjalistów – pedagoga, psychologa.

„Rozwód - dla dzieci pierwszy w życiu koniec świata”.

Wisława Szymborska



Każde dziecko przeżywa rozwód rodziców na swój własny sposób, ale na ogół jest on uzależniony od jego wielu i poziomu dojrzałości emocjonalnej:

- niemowlę – ze względu na brak umiejętności komunikowania i nieświadomość zmian zachodzących w jego otoczeniu, nie wykazuje bezpośrednich objawów reakcji na rozwód rodziców – jednakże silne przywiązanie w tym okresie do matki może powodować odczuwanie jej stanów emocjonalnych – a co za tym idzie wywoływać u malucha większe pobudzenie, rozdrażnienie;
- dziecko (do 4-go roku życia) – w tym przypadku reakcja dziecka może mieć charakter regresywny – staje się ono płacziwe, stara się skoncentrować na sobie uwagę rodzica, następuje obniżenie wypracowanej wcześniej samodzielności;
- dziecko w wielu przedszkolnym (przedszkolak, pierwszoklasista) przeżywa duży lęk, jest skłonne do obwiniania siebie za odejście drugiego rodzica („ Byłem niegrzeczny, więc rodzice już nie mogli ze mną wytrzymać”); może pojawić się nadmierne przywiązanie do rodzica, który pozostał mające charakter lękowy; zdarza się nerwowość (obgryzanie paznokci, reakcje nerwicowe);
- dziecko w wieku szkolnym (7–14 lat) – doświadcza poczucia odrzucenia i wstydu, gdyż bardzo ważna staje się opinia środowiska rówieśniczego, ucieka w świat fantazji, gdzie wszystko jest proste i poukładane, występują objawy depresji;
- nastolatek (11–17 lat) – często reaguje agresywnie, przejawia złość, niechęć, buntuje się , negatywnie ocenia poczynania rodziców.

Sposób, w jaki dzieci reagują na rozstanie i rozwód, zależy również od **płci dziecka**.

Badania psychologiczne pokazują, że **chłopcy** są bardziej skłonni do wyrażania swoich problemów w zewnętrznym zachowaniu. Często są bardziej wymagający, agresywni i niespokojni oraz wykazują mniejszy poziom samokontroli. Z trudem przychodzi im bezpośrednie i dokładne wyrażanie uczuć oraz oczekiwań w słowach , trudniej im też szukać wsparcia w innych. W sytuacjach problemowych wykazują mniejsze umiejętności dostosowania się i mają skłonność do pokrywania swoich lęków i słabości zachowaniami mającymi świadczyć o ich sile. Czasem próbują zająć pozycję ojca, który opuścił dom. W gruncie rzeczy bardzo cierpią z powodu rozstania rodziców , ale próbują „zachować twarz”, więc nie uzewnętrzniają emocji.

Co w samym doświadczeniu rozwodu wpływa najbardziej negatywnie na dzieci?

Wbrew pozorom, nie jest to rozstanie z jednym z rodziców. Negatywny wpływ na dziecko zaczyna się dużo wcześniej niż nastąpi formalny rozwód. Badania psychologiczne jasno wskazują, że najgorsze i zarazem – najbardziej brzemiennie w skutkach - jest bycie świadkiem i uczestnikiem **konfliktu między rodzicami**. Życie w ciągłym napięciu wywołanym doświadczaniem kłótni i awantur nacechowanych agresywnymi zachowaniami rodziców wobec siebie, ale również często wobec dziecka, znacząco obniża jego zdolność przystosowywania się do nowych sytuacji i radzenia sobie z nimi.

Czasami rozwód staje się zakończeniem walki rodziców i – wbrew potocznym opiniom – pozwala im w sposób bardziej jednoznaczny i zdrowszy ułożyć relacje z sobą nawzajem i z dziećmi. Zdarza się jednak, że rozwód traktowany jest przez małżonków nie jako rozwiązanie konfliktu, ale jako kolejna metoda walki, w którą włączają dodatkowo instytucję sądu. Jeśli walka trwa, pomimo rozwodu czy separacji, dzieci wiktane są w nią coraz bardziej.

Często spór o to, kto będzie opiekował się dziećmi lub o zasady kontaktowania się z nimi po rozwodzie, jest nie tylko wyrazem miłości i potrzeby zajmowania się własnym dzieckiem, ale sposobem pognębienia byłego małżonka. W takiej sytuacji może dojść do przejmowania przez dziecko wrogości rodzica, z którym jest w bliższej relacji. Tzw. „rodzic drugiego planu” jest oskarżany o często wymaginowane krzywdy czynione dziecku, oczerniany i dyskredytowany w oczach dziecka.

Dziewczęta dużo głębiej i mocniej przeżywają swoje problemy – w tym również problem rozwodu rodziców, ale jednocześnie potrafią się lepiej dostosować do otoczenia. Właśnie ze względu na tę wrażliwość, częściej dochodzi u nich do depresyjnych nastrojów i lęków. Częściej też dotyczą je problemy psychosomatyczne. Zdolność mówienia o swoich uczuciach i zmartwieniach sprawia, że łatwiej niż chłopcy znajdują partnerów do rozmowy i dzielenia się własnymi doświadczeniami, przeżyciami. Z tego powodu dziewczęta na początku trudnej sytuacji sprawiają wrażenie mniej obciążonych psychicznie. Pozostanie z matką, będącą najbliższą osobą i źródłem wzorów postępowania daje im poczucie bezpieczeństwa i zapewnia orientację w życiu. Dziewczęta mają jednak skłonność do przejmowania zbyt dużej odpowiedzialności za wszystkie sprawy w rodzinie – co może rzutować na ich zachowania i postawy prezentowane w dorosłym życiu.

Co się dzieje z dzieckiem będącym świadkiem lub ofiarą agresywnych zachowań rodziców?

U dzieci żyjących z agresywnymi rodzicami może pojawić się szereg różnych zaburzeń i objawów, związanych - przede wszystkim z życiem w ciągłym stresie, lęku i smutku. Oto przykłady:

- zaburzenia mowy, które są efektem napięcia nerwowego np. jękanie się,
- nocne moczenie się,
- Problemy z koncentracją, trudności w nauce,
- zaburzenia snu np. koszmary senne,
- opóźnienie w rozwoju np. upośledzenie umysłowe,
- pojawienie się nieprawidłowości rozwojowych,
- niska samoocena,
- depresja
- postawa zależna,
- zaburzenia nerwicowe,
- zaburzenia w sferze emocjonalnej np. labilność emocjonalna (odczuwanie na przemian skrajnych stanów emocjonalnych), apatia, impulsywność, irytacja, wstyd,
- zaburzenia w sferze behawioralnej np. zachowania kompulsywne, ssanie palca, obgryzanie paznokci, zaburzenia autoagresywne (samookaleczanie się, próby samobójcze),

- zaburzenia w sferze społecznej np. wycofanie z kontaktów z rówieśnikami, podejrzliwość, nieufność, brak umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi, wyalienowanie, lęk przed nadmierną bliskością,
- dolegliwości somatyczne np. bóle głowy i brzucha, zaburzenia snu i łaknienia,
- urazy fizyczne np. sińce i obrzęki, otarcia na skórze, częste złamania kości, blizny na ciele, krwawe pręgi czy nietypowe ślady po oparzeniach (świadczą o przemoc fizycznej),
- zaburzenia w sferze procesów poznawczych np. nieumiejętność skupiania uwagi, koncentracji, zaburzenia pamięci,
- reakcje regresyjne np. nieumiejętność kontroli czynności fizjologicznych lub ich zatracenie u dziecka powyżej 4 roku życia,
- nadużywanie środków psychoaktywnych jako sposób na ucieczkę od problemów
- choroby związane ze stresem.

Dzieci, które wielokrotnie są świadkami kłótni i awantur oraz agresywnych zachowań rodziców, niestety nie przyzwyczajają się z czasem do tej sytuacji. Każdy kolejny konflikt wzbudza w nich tak samo silne emocje. Stają się przez to bardziej wrażliwe, szybciej się wzbudzają.

Unikanie jawnego konfliktu jest najlepszym środkiem zapobiegawczym przed negatywnymi skutkami rozwodu!

PAS (ang. parental alienation syndrome)

– w polskim tłumaczeniu - zespół oddzielenia od drugoplanowego opiekuna, to zespół objawów występujących u dziecka wyłącznie w sytuacji rozwodu rodziców i ciągnących się spraw sądowych o przyznanie opieki opisany przez psychiatrę dziecięcą Richarda A. Gardniera . Jako główne objawy tego zespołu wymieniał:

- aktywne oczernianie przez dziecko rodzica, tzw. „drugoplanowego opiekuna”,
- słabe, lekkomyślne lub absurdalne uzasadnienie wypowiedzianych wobec niego oskarżeń,
- brak ambiwalencji – jednoznacznie wrogi stosunek do drugiego rodzica,
- zjawisko „niezależnego myślenia” – przekonanie u dziecka, że wypowiada ono własne sądy i opinie,
- trzymanie strony rodzica „oddzielającego”,
- brak poczucia winy wobec okrutnego i/albo wykorzystującego zachowania względem odrzuconego rodzica,
- obecność tzw. „pożyczonych scenariuszy” – dziecko przytacza te same argumenty i opisuje te same sytuacje, a nawet używa tych samych słów, co główny opiekun,
- przenoszenie animozji do drugiego opiekuna na jego przyjaciół i dalszą rodzinę.

Badania i doświadczenia kliniczne w psychiatrii dziecięcej wskazują, że żywa wrogość towarzyszy zwykle zranieniu i poczuciu odrzucenia u rodzica, który nastawia dzieci przeciw partnerowi. Proces transmisji (przekazywania) negatywnych postaw i lęków przed kontaktami z drugim rodzicem na dzieci może polegać na werbalnym krytykowaniu i wyrażaniu dezaprobaty dla jego osoby albo na nieświadomym przekazywaniu tych uczuć drogą pozawerbalną. Dziecko może odczytywać i realizować nawet te - nie wyrażane wprost postawy rodzica - z przekonaniem, że są one jego własnymi doświadczeniami i uczuciami. Takie zjawisko, w jego skrajnie nasilonej postaci, opisał Gardner i nazwał zespołem PAS.



Jak zatem być blisko nie będąc razem?

Pamiętajcie!

- **mimo rozwodu czy separacji nadal jesteście rodzicami i nadal jesteście w równym stopniu odpowiedzialni za swoje dzieci,**
- **nie kłóćcie się w obecności dziecka** - dziecko źle reaguje na krzyki i wrzaski. Nawet najmłodsze pociechy znakomicie odczytują intencje rodziców i bardzo to przeżywają. Swoją złość mogą wyrażać na różne sposoby: od wyżywania się na zabawkach, rówieśnikach po was samych.
- **nie ograniczajcie dziecku kontaktu z drugim rodzicem** – to dla dziecka bardzo ważne by miało stały i wartościowy kontakt z drugim rodzicem – szczególnie tej samej płci.
- **dziecko nie jest kartą przetargową** – nie możecie karać byłego małżonka izolacją od dziecka bądź nastawiać je przeciwko drugiemu rodzicowi.
- **nie mówcie o sobie źle** – unikajcie odpowiedzi na pytania dziecka o powód waszego rozstania w rodzaju : „bo mama nas już nie kocha” albo „tata jest zły”. Dziecko kocha i potrzebuje Was oboje i oboje jesteście dla niego ważnymi osobami, a takie wypowiedzi zachwieją uczuciami dziecka. Również w kontaktach ze znajomymi poruszaj temat rozwodu delikatnie - dziecko słucha, nawet jeśli jest zajęte zabawą w sąsiednim pokoju.
- **nie zbywajcie dziecka, kiedy pyta co się dzieje** - to jest jeden z najczęstszych błędów popełnianych przez rozwodzących się rodziców. Nie unikajcie kontaktu z dzieckiem, ponieważ będzie czuło się w tej sytuacji odrzucone. Usiądźcie na spokojnie i wytłumaczcie, dlaczego nie chcecie ze sobą być, jak teraz będą wyglądały Wasze kontakty, i że rozwód nie jest w żadnym razie winą dziecka!

Jeżeli - pomimo Waszych osobistych starań - dziecko/ dzieci przejawiają niepokojące zachowania, nie wahajcie się prosić o pomoc specjalistów!

☐ **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łęcznej**
ul. Staszica 9, 21-010 Łęczna

TELEFON: 81 53 15 384

Przyjmowanie i załatwianie spraw:
od poniedziałku do piątku
w godz.: 7:00-15:00

Szczegółowe informacje na temat oferowanych form pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej oraz współpracy z pedagogiem znajdziecie na naszej stronie internetowej
www: pcprleczna.pl w zakładce :

PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE

☐ **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Łęcznej**

ul. Al. Jana Pawła II 95 , 21-010 Łęczna,
tel. 81 531 53 37

☐ **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

☐ **800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**

(z numerem można połączyć się bezpłatnie w godzinach 8.15-20.00)