

E-PRIROČNIK

LOČUJEVA SE. KAJ PA OTROCI?

KAKO LAHKO
ZMANJŠAMO STISKO
OTROK?



Psihoterapija MR

Ločitev, ki je včasih žal neizogibna, predstavlja enega najbolj stresnih in travmatičnih dogodkov v življenju posameznika in para. Kako stresna pa mora biti šele za otroka, ki si pojem ločitve in njene posledice s svojimi še nerazvitimi možgani razlaga po svoje – katastrofalno:

Ostal bom brez očeta/mame. Starša me nimata več rada. Če bi bil bolj priden, bi to lahko preprečil. Vse se ruši. Nimam več doma. Sam sem na svetu. Umrl bom.

Kako si otrok razlaga ločitev svojih staršev je seveda odvisno tudi od njegovega starostnega obdobja. **Vendar pa se ne glede na starost sooča z ogromno stisko. In naloga vas staršev je, da mu jo kolikor je mogoče omilite.** Starševski prepiri in ločitev so namreč pomembni dejavniki tveganja za razvoj depresije pri otrocih.

Starši so pogosto tako zasedeni z lastno bolečino in problemi, da pozabijo na otroke. Ti pa ostanejo tragično osamljeni z vso grozo in bolečino, ki jo prinese ločitev.



Tako kot vi, tudi vaši otroci iz ločitve ne morejo oditi čustveno nepoškodovani. Kot ljubeči starši pa jim boste seveda pomagali, da bodo te poškodbe čim manjše in jih ne bodo trajno ter usodno zaznamovale.

Tako kot moramo v primeru letalske nesreče kisikovo masko najprej nadeti sebi, da jo lahko nato še otroku, moramo tudi v primeru ločitve najprej okrepiti sebe, da smo lahko v oporo našim otrokom.

Na koncu boste našli 6 nasvetov, ki vam bodo pri tem v pomoč.

Z ločitvijo se vsakdo sooča na svoj način, zagotovo pa nikomur ni lahko. Še najmanj pa vašim otrokom, ki v tem trenutku od vas potrebujejo izdatno mero

pogovora, tolažbe in ljubezni. **Na ta način se bo okrepil njihov občutek varnosti in ljubljenosti, ki ju je ločitev še posebej prizadela.**

Naj vam bo v tem izredno težavnem obdobju v pomoč **9 nasvetov**, na kaj morate biti še posebej pozorni, ko gre za otroke.

1. Ne vpletajte otrok.

Ločitev oziroma razhod je nekaj kar se dogaja izključno med vama s partnerjem. Razšla se bosta, ker se ne vidita več kot par. (Pred tem sta poskusila čisto vse, da bi rešila vajin zakon, vendar ni pomagalo.) **Za vedno pa bosta ostala mama in oče in to je vajina skupna odgovornost in poslanstvo. Če se že nista razumela kot par, pa morata sedaj sodelovati kot starša.**

To je lahko izredno težko, vendar nujno, če želita zaščititi svoje otroke. Ta priročnik pišem s predpostavko, da sta oba starša odgovorna, funkcionalna odrasla. V primeru, ko je eden nasilen, alkoholik ali kako drugače nefunkcionalen oziroma ogrožujoč, bo skrb za otroke seveda prevzel funkcionalni starš.



Nikoli se ne prepirajta, žalita in ne razčistujta svojih zakonskih težav v prisotnosti otrok.

Najsi bo še tako težko, morata komunicirati med sabo in ne preko otrok.

Nikoli ne blatite svojega bivšega pred otroki in jih ne ščuvajte proti njemu. Ne glede na to, kakšna baraba je v resnici, še vedno je oče/ mama vaših otrok, ki ga imajo brezpogojno radi.

Nikoli ampak zares nikoli ne zlorablajte otrok za maščevanje bivšemu zakoncu!!!!

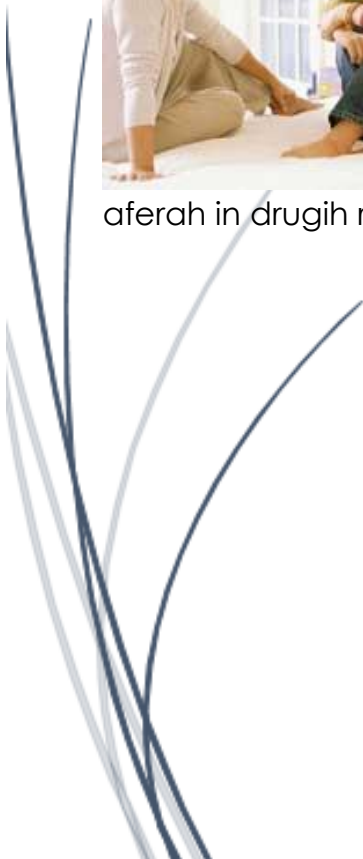
2. Primerno dozirajte informacije in vedno govorite resnico.

Povejte jim le toliko, kolikor morajo vedeti in na način, ki je primeren njihovim letom. Za ločitev jim povejte šele potem, ko se že ločujete in ne, če o njej šele razmišljate. **Če so otroci še majhni in ne razumejo pomena ločitve, je niti ni treba poimenovati. Sproti jim razlagajte sprembe, ki zadevajo njih.** Vsaki razlagi dodajte jasno zagotovilo, da jih imate radi. Na primer:

Odselil se bom v drugo stanovanje, ker se z mamico ne razumeva več. Ampak bom vedno ostal tvoj očka in te imel rad. Mame in očetje se med seboj lahko nehajo imeti radi, vendar nikoli ne morejo nehati imeti radi svojih otrok, naj se zgodi karkoli. Ti boš prihajal k meni na obisk in včasih boš tudi prespal. Še vedno bova skupaj hodila na igrišče in na sladoled. Edina sprememba bo, da jaz ne bom več živel tukaj, vendar boš še naprej moj sin, veliko se bova družila in se imela lepo.



Mlajši otroci bodo zadovoljni s preprostejšo razlago, starejši pa bodo hoteli več informacij. **Vedno jim odgovarjajte po resnici. Informacije, ki bi jim utegnile škodovati in jih zmešati, če je le mogoče, zadržite zase.** Ne razkrivajte jim intimnih podrobnosti o morebitnih aferah in drugih razlogih za ločitev. To bi jih le še dodatno travmatiziralo.



3. Razčistite nesporzume.

Večkrat jim povejte, da jih imate radi in da vam je zelo hudo, ker morajo to prenašati. Ker se otroci velikokrat počutijo krive za ločitev staršev, jim povejte, **da je ločitev nekaj, kar se je zgodilo izključno med mamo in očetom, da oni za to nikakor ne morejo biti krivi in na to nimajo nikakršnega vpliva.**

4. Oba ostanita del njihovega življenja.

Če se boste dogovorili, da skrbništvo nad otroki prevzame le eden od staršev, potem naj ima drugi z njim redne stike. Če ta živi v oddaljenem kraju, naj se sliši z otrokom vsaj preko telefona, skypa. **Naj ga veliko sprašuje in se zanima zanj in njegovo življenje.** Pomaga naj mu pri reševanju šolskih in ostalih težav in z njim preživlja kvaliteten prosti čas. Tako se otrok ne bo počutil zavrženega in zapuščenega.



5. Ne pretvarjajte se, da se ni zgodilo.

Vaš molk in pretvarjanje, da je vse v najlepšem redu, bo otroke le še dodatno travmatiziralo. Povejte, da je tudi vam hudo, da sta šla s partnerjem narazen, vendar drugače žal ni šlo. **Obljubite jim, da boste vedno tukaj zanje in da se boste resnično potrudili, da bodo imeli najboljše možno otroštvo.** Nikar pa se ne zrušite pred njimi in ne dopustite, da bodo morali oni tolažiti vas. Vi morate biti zanje trden steber, kamor se lahko naslonijo, seveda pa ni nič narobe, če pokažete svoja čustva.

6. Pomagajte jim izraziti in predelati čustva.

Sprašujte jih, kako jim je. Kako se počutijo ob vsem tem, kar se dogaja. Ovrednotite jim, da se jim je zgodila velika krivica. Zaslužili bi si živeti v toplem domu z mamo in očetom, ki se imata rada, vendar se žal ni izšlo.



Zato so upravičeno jezni, žalostni, razočarani, prestrašeni itd. Otroci si morda ne bodo upali odkriti govoriti o svojih čustvih, ker se bodo bali, da bi s tem prizdeli vas. Povejte jim, da je vse kar rečejo v redu in da je pomembno, da lahko o svojih občutkih odkrito spregovorijo.

Svojo stisko bodo najverjetneje izražali tudi z jeznimi izpadi ali drugimi vedenjskimi odkloni. Ne jezite se nanje, ampak jim recite: »Razumem, da si jezen/jezna. Tudi jaz bi bil/a na tvojem mestu.« Pomagajte jim izraziti in sprostiti njihove občutke na funkcionalnejši in kreativnejši način: preko risanja, plastelina, lutk, branja, pisanja, športa, glasbe, sprehodov v naravo itd.

7. Držite se strukture.

Ločitev že sama po sebi v življenje prinese veliko sprememb. Ker pa vsaka sprememba (tudi pozitivna) s seboj prinaša tudi stres, se zelo potrudite, da v življenje otrok ne boste vnašali še dodatnega stresa. **Ohranite strukturo njihove dnevne rutine (obroki, spanje, vrtec, šola, obšolske dejavnosti ipd.)** Zaradi pomanjkanja energije in/ali slabe vesti vas bo morda prijelo, da bi jim začeli popuščati ali jih celo razvajati, vendar se uprite tej skušnjavi. **Če boste trdni in neomajni, boste v njih utrdili občutek varnosti in stabilnosti, ki ga sedaj še kako potrebujejo.**

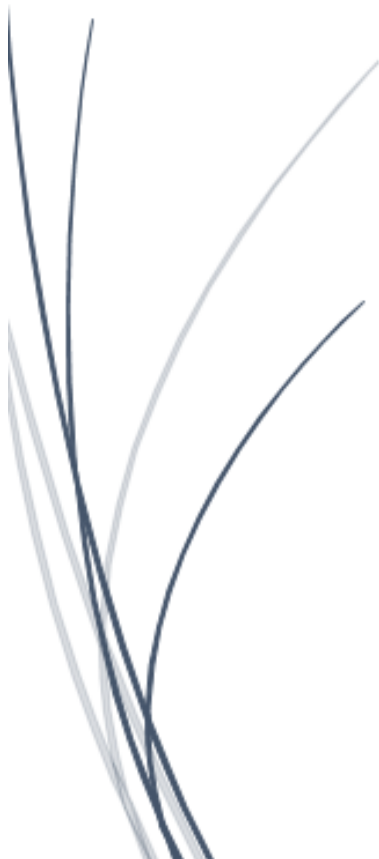
8. Izkazujte jim ljubezen.

Večkrat jim povejte, da jih imate radi. Do njih bodite pozorni in ljubeči. Poskrbite za sprostitev in zabavo, ki jo sedaj vsi nujno potrebujete. Skupaj se odpravite na izlet, v kino, na sladoled ali kam drugam.

9. Bodite pozorni na spremembe v vedenju.

Otroci svojo stisko odigravajo preko različnih simptomatičnih vedenj ali težav. **Če te po nekaj mesecih ne izzvenijo, je to morda znak, da je vaš otrok običal v depresiji, tesnobi, jezi. Takrat je čas, da se obrnete na družinskega terapevta, otroškega psihologa ali na drugega primernega strokovnjaka.** Tukaj je nekaj opozorilnih znakov, ki lahko naznanjajo resnejše probleme:

- težave s spanjem
- učne ali disciplinske težave
- motnje hranjenja, samopoškodovanje
- zloraba alkohola, drog
- redni izbruhi jeze ali nasilja
- izogibanje družinskim članom in prijateljem
- opustitev prej priljubljenih aktivnosti



Kako pa lahko okrepim sebe?

Otroci se bodo lažje soočili z ločitvijo, če boste vi ob njih mirni in čustveno prisotni. To je vse prej kot lahka naloga, vendar jo boste zmogli, ker imate svoje otroke brezpogojno radi. Vedno vam to najbrž ne bo uspevalo, a ne bodite prestrogi do sebe. Pomembno je, da se teh stvari zavedate in se trudite biti čim boljši starši. Starševstvo je resnično herojstvo.

Z ločitvijo je umrl vaš partnerski odnos, zato ga boste morali izžalovati. To pa vsak počne na svoj način in v svojem tempu. Bodite ljubeči in prizanesljivi do sebe. Vse kar čutite, je povsem normalno. Ne skušajte tlačiti ali se izogibati negativnim občutkom. Žalost, jeza, krivda, strah ... so dragoceni, ker so del okrevanja.

Tu je nekaj nasvetov, ki vam bodo pri tem v pomoč.

1. Poskusite biti čim bolj čuječi.

Čuječnost (mindfulness) izhaja iz budistične tradicije. V zadnjih letih pa smo jo začeli precej prakticirati tudi na zahodu. Narejenih je bilo namreč kar nekaj znanstvenih študij o njenih zdravilnih učinkih.

Čuječnost dokazano pomaga zmanjšati stres, depresijo, tesnobo, težave s koncentracijo itd.

»Biti čuječ pomeni živeti v sedanjem trenutku.

Ko delujemo čuječe, doživljanje opazujemo tako, kot se nam kaže iz trenutka v trenutek; ne skušamo se mu izogniti ali mu ubežati, prav tako ga ne skušamo zadrževati (prijetno doživljanje)« (Rojc).

Če neprijetne občutke skušamo odriniti ali potlačiti, ti dobijo nad nami še večjo moč. Če pa gojimo do njih sprejemajoč odnos, smo mi tisti, ki imamo moč.

Biti čuječ pomeni tudi osredotočiti se na aktivnost, ki jo trenutno počnemo. Zlasti kadar smo čustveno razboleli, je lahko zelo osvobajajoče biti popolnoma osredotočen na trebljenje solate, pisanje e-maila ali igro z otroki.



»Odnos do doživljanja, ki nam omogoča, da se pojavi v njem odvijajo spontano, bi lahko opisali kot nepresojanje, odprtost, sprejemanje, nereaktivnost, nevpletanje, zaupanje, dopuščanje, potrpežljivost, neprizadevanje, nenavezanost ipd. Z drugimi besedami gojimo enak odnos do prijetnega, neprijetnega in nevtralnega v našem doživljanju.

Biti čuječ ne pomeni, da nujno sprejemamo tudi situacijo, temveč se nepresojanje nanaša zgolj na sprejemanje doživljanja, ki se v teh situacijah pojavlja» (Rojc).

Lahko se vključite v voden [treening čuječnosti](#) ali pa se s to metodo spoznate preko spleta (vodene meditacije na Youtube-u), knjig.

2. Naslonite se na prijatelje.

Povejte jim, kako se počutite, naj vam bodo v oporo. Naj vas odpeljejo v družbo in malce razvedrijo. Poleg pogovora o ločitvi in problemov povezanih z njo, potrebujete tudi distrakcijo. **Če se boste opremili z dobrimi prijatelji, ne bo bojazni, da bi s svojimi težavami obremenjevali svoje otroke.**



3. Privoščite svojemu telesu le najboljše.

Če boste ležali na kavču in se tolažili s hrano, se boste počutili le še bolj bedno. **Prisilite se v fizično aktivnost, ki ustreza vam. Tek, kolesarjenje, plavanje, joga, sprehod v naravo ...** Privoščite vašemu telesu tudi zdravo ter hvalitetno hrano. Zdaj jo nujno potrebuje. Vsekakor pa se izogibajte alkoholu in drogam.

4. Pišite dnevnik.

Pisanje svojih misli, občutkov in razpoloženj vam lahko pomaga, da sprostite napetost, žalost, jezo. Kasneje boste lahko pogledali te zapiske in videli, kako daleč ste v procesu okrevanja.

5. Ne pozabite se smejati.

Humor lahko razbremeni še tako težko situacijo, saj nam omogoči, da se od nje nekoliko odmaknemo in nanjo pogledamo s ptičje perspektive. Skušajte se družiti z duhovitimi in pozitivnimi ljudmi. Poglejte si kakšno komedijo ali preberite zabavno knjigo.

6. Obiščite psihoterapevta.

Ločitev je drugi najbolj stresen življenjski dogodek, takoj za smrtjo zakonca. Ni treba, da to obdobje preživljate sami. **Psihoterapevt vam je lahko v oporo med procesom žalovanja in prilagajanja na spremembe, ki jih ločitev prinese.** S pomočjo terapije boste lahko tudi bolje razumeli, zakaj se vaš zakon ni obnesel, kdo ste bili vi tem odnosu in česa si v odnosih ne želite več ponavljati. Terapija vam bo pomagala, da se notranje umirite in ponovno najdete pristen stik s seboj.

Upam, da vam bo tale mini e-priročnik v pomoč. Za vsa morebitna vprašanja sem vam na voljo preko elektronske pošte: info@psihoterapija-mr.si ali telefona 041 364 427

Če se želite prijaviti na uvodni razgovor lahko izpolnite tudi [kontaktni obrazec>>](#)

Vse dobro vam želim!

Marija Remškar
uni. dipl. lit. komp., izpopolnjevanje iz ZDT, doktorandka ZDT

Literatura:

www.helpguide.org ,Children and divorce

Žan Rojc, gradivo iz treninga čuječnosti