



VRTEC LITIJA
Bevkova ulica 1
1270 Litija

KLJUB LOČITVI OTROK POTREBUJE OBA STARŠA



Pripravila: Katja Hrastar, svet. del.

Litija, 20. 11. 2012



Vloga družine

Družina predstavlja eno izmed najpomembnejših celic v družbi. Danes poznamo različne oblike družin, od tradicionalnih – oče, mama in otroci, do enostarševskih, reorganiziranih in istospolnih družin. Ne glede na obliko družine, ima družina zelo pomembno oziroma celo ključno vlogo pri vzgoji otroka kot bodočega odraslega posameznika v družbi. Po Štadler (et al., 2009) družina poleg skrbi za osnovne življenjske potrebščine (hrano, oblačila, higieno), izobraževanje in vzgojo ključno prispeva tudi k razvoju osebnosti otroka. V okviru družine otrok prvič dobiva izkušnje na področju ljubezni, zadovoljevanja lastnih želja in potreb, samostojnosti, medsebojnih odnosov, reševanja konfliktov ter problemov, uči se pravil in pomena dajanja ter prejemanja ljubezni. Na podlagi teh izkušenj gradi in oblikuje svoje vzorce oziroma predstave o življenju.

Družina predstavlja za otroka prostor, ki mu omogoča pridobivanje prvih spoznanj o lastni vrednosti, kjer se počuti varnega, sprejetega in samozavestnega. Za otrokov osebnostni razvoj je najpomembnejše predšolsko obdobje, saj otrok v tem času razvija in oblikuje osnovne vrednote (ljubezen, mir, prijateljstvo, poštenje, varnost ipd.) ter osebnostne lastnosti. Poleg sorojencev imata za otroka najpomembnejšo vlogo njegova oče in mati. Še posebej v predšolskem obdobju sta namreč oče in mati prva, ki otroku zadovoljujeta osnovne biološke potrebe po hrani in pijači, topli obleki, higieni, toplini, varnosti in ljubezni. Mati na eni strani otroku nudi prvo zgodnjo najtesnejšo povezanost (preko dojenja, previjanja ipd.), mu nudi toplino, ljubečo skrb, ljubezen, medtem ko oče na drugi strani poleg ljubeče skrbi in spodbud otroka uči razumevanja in upoštevanja pravil, reševanja problemov. Vlogi očeta in matere se med sabo dopolnjujeta, v današnjem času so vloge staršev v družini velikokrat tudi drugače oblikovane: mama skrbi za red in pravila v družini in je oče tisti, ki otroku nudi več topline in ljubezni. Pomembno pri tem je, da se zavedamo, da otrok potrebuje obe vlogi staršev v svojem življenju, saj mu mama ne more predstavljati tudi očeta hkrati in obratno (Štadler et al., 2009).

Kako lahko otrok doživlja in razume ločitev staršev

Otrok je, še posebej v najzgodnejšem obdobju svojega življenja, na oba starša zelo močno navezan, želi jih imeti ob sebi in želi, da so srečni skupaj. Včasih pa prideta starša do spoznanja, da skupaj več ne zmoreta naprej in da bosta bolj srečna, če bosta šla v življenju vsak po svoji poti. Težava nastopi, ko je potrebno s tem spoznanjem soočiti tudi ostale družinske člane, otroke. Otroci imajo ravno tako čustva, svoja mnenja in vprašanja, ki pa jih ne znajo vedno ubesediti ali jih pokazati, lahko se zaradi strahu zaprejo vase ali začnejo svojo jezo kazati s povečano agresijo. Čeprav je ločitev boleča za oba partnerja, naj se starši v prvi vrsti skušajo vprašati, v kakšnih razmerah želijo, da odrasča njihov otrok. Če si želijo, da bo njihov otrok kar najmanj boleče občutil njihovo ločitev od partnerja, bodo skušali svoje zamere, bolečino in jezo, ki se lahko pojavijo ob ločitvi, ob prisotnosti otroka pustiti ob strani, čeprav bo to nemalokrat zelo težko. Otroci že veliko pred dejansko ločitvijo začutijo jezne in žalostne poglede staršev, žaljive besede ali le tišino. Že takrat jih je lahko strah, da bodo enega od staršev izgubili ali da jih bo zapustil za vedno. Po Kuntzag (1997) so lahko otrokove čustvene stiske tako velike, da zaradi strahu pred zapustitvijo čutijo nenehno potrebo, da so z enim od staršev in želijo njihovo stalno pozornost. Če je le mogoče, naj se otroku za njegov zdrav



osebnostni razvoj da vedeti, da ga imata oba starša brezpogojno rada, ne glede na to, da sta se odločila, da bosta v prihodnosti živela ločeno.

Do ločitve staršev prihaja zaradi različnih vzrokov, lahko traja kratko ali daljše časovno obdobje. Porušijo se neka obnašanja in rutina v družini, spremenijo se navade. Najtežje za starše in otroke je, ko zaradi ločitve prihaja do stalnih preprirov, verbalnega in fizičnega obračunavanja ter boja za skrbništvo otrok. Starši se zaradi svojih močnih negativnih čustev včasih želijo maščevati bivšemu partnerju, ob tem pa pozabljajo, da bo žrtev te »vojne« tudi otrok. Otrok lahko takrat le nemočno opazuje svoja ljubljena starša in se sprašuje, kaj je naredil narobe, da se nimata več rada. Zmeden je in strah ga je, sprašuje se, kaj se bo zgodilo.

Otrokovo vedenje in odzivanje na ločitev staršev je odvisno tudi od otrokove starosti, spola (dečki velikokrat težje prenesejo čustvene stiske kot je ločitev), temperamenta in osebnostnih lastnosti otroka. Otroci lahko ločitev razumejo, dojemajo in izražajo na različne načine (saj za razliko od staršev velikokrat ne zmorejo ubesediti svojih občutkov):

- **Prevzemanje krivde.** Otrok misli, da ni bil dovolj priden, da sta se starša ločila zaradi njega. Obljubi in sklene, da bo od sedaj naprej popolnoma priden, ustrežljiv in prijazen.
- **Psihosomatske težave.** Zaradi čustvenih stisk, ki jih otrok doživlja in jih ne zna ali ne zmore izraziti, se lahko pojavijo glavoboli, bolečine v trebuhu, ponovno močenje postelje, jokavost, grizenje nohtov, odklanjanje hrane ipd.
- **Zanikanje čustev.** Otrok si preko zanikanja bolečih čustev raje dopoveduje, da je sedaj boljše, ko očeta/mame ni več doma in prevzame vlogo moškega/ženske v hiši.
- **Jeza, strah, žalost.** Otrok je jezen na starša, ki je odšel in hkrati je žalosten, počuti se osamljenega, zapuščenega.
- **Nadomestni partner.** Otrok čuti s staršem, ki je ostal in ga hoče potolažiti. S svojim zrelim obnašanjem in zapostavljanjem svojih želja želi nadomestiti starša, ki je odšel.
- **Strah pred izgubo ali zapustitvijo.** Otrok se počuti ogroženega, strah ga je in ima lahko moraste sanje, saj ga je strah, da ga bo zapustil tudi tisti starš, ki je ostal.
- **Nazadovanje.** Otrok si lahko zaradi povečane želje po pozornosti in ljubezni želi, da bi zopet postal majhen otrok in lahko se pojavi močenje postelje (Kuntzag, 1997).

Omenjena stanja ali občutki pri otroku so lahko samo začasen odziv na stresno in čustveno nabito ločitvijo staršev. Od pomoči staršev in okolice pa je pomembno, koliko časa bo otrok potreboval, da bo čustvene stiske prebolel in jih rešil. Če se omenjena stanja ne rešijo in trajajo pri otroku dalj časa, je priporočljiv posvet oziroma pogovor s strokovnjakom.

Ko se starši odločijo za ločitev od partnerja, otrok po navadi ostane z enim od staršev. Starša se morata soočiti z bolečimi vprašanji, kako si ponovno organizirati novo življenje in kako kar najbolje poskrbeti za otroka. Od tega, kako si bosta starša uredila novo življenje in se spopadla z bolečino ob ločitvi je posledično tudi odvisno, kako se bo z ločitvijo staršev spopadel tudi otrok. Otrok ima kljub ločitvi oba starša zelo rad in jih tudi potrebuje, zato naj ima stike z obema, ne glede na to, komu je otrok dodeljen v varstvo in vzgojo.



Kako lahko starši ob ločitvi pomagajo otroku?

Otrok ima pravico vedeti, kaj se dogaja. Ločitev staršev za otroka predstavlja šok oziroma konec nekega sveta, ki ga je do sedaj poznal. Pomembno je, da starši otroku razložijo, da bo sedaj življenje potekalo malo drugače, da čeprav bo na začetku hudo, bo kasneje prijetno in tudi lepo. Razlago je potrebno prilagoditi otrokovi starosti in razumevanju, saj ima vsak otrok pravico do čim bolj brezskrbnega otroštva (starši naj otroka ne obremenjujejo z očitki, težavami ali lastnimi strahovi). Otroku naj se razloži, kaj se bo zgodilo, kako bo življenje potekalo v prihodnosti, da bo pri enem staršu živel, drugega pa bo obiskoval. Starejšega otroka bo mogoče več zanimalo, kaj se je zgodilo, zakaj enega od staršev ne bo več domov, kje bo sedaj živel ipd. Otroku se lahko npr. razloži, da starša nista več srečna skupaj, ampak da imata njega še vedno oba enako rada in ga nikoli ne bosta zapustila.

Za razhajanje staršev ni kriv otrok. Otroci lahko več dejavnikov za ločitev staršev zmotno pripisujejo sebi, zato naj starši otroku večkrat (ni dovolj samo enkrat) povejo, da za ločitev ni kriv on in da ga razumejo, da mu je hudo. Otroku naj se pove, da sta se za ločitev odločila starša sama in da bosta tudi sama uredila stvari.

Otrok potrebuje več časa, pozornosti in nežnosti. Otroci so v času ločitve bolj občutljivi in napeti kot običajno, počutijo se zapostavljeni. Mlajši otroci, malčki, potrebujejo več tolažbe in topline v obliki fizičnega stika oziroma dotikov, starejši otroci pa potrebujejo več pogovorov in odgovorov na vprašanja, ki se jim porajajo. Otroka naj starši poslušajo, naj ga večkrat objamejo in mu povejo, da ga imajo neizmerno radi, naj gredo z njim večkrat na sprehod ali na igrišče.

Otrok izraža čustva na različne načine. Čustva oziroma svoje čustvene stiske naj ima otrok možnost izraziti preko različnih dejavnosti kot so risba, ples, igra, pogovor. Starši naj ga spodbujajo, naj izrazi svojo jezo, žalost, strah in druge občutke, ki jih doživlja. Z njim naj se pogovarjajo, ga potolažijo in berejo slikanice na temo ločitve.

Pomembno je obdržati red in disciplino. Ločitev je tudi za otroka zelo čustveno naporno in stresno obdobje, zato naj starši ohranijo dnevno rutino in red, ki otroku nudita vsaj neko varnost in stabilnost. Otroku v te obdobju težko sprejema še nove spremembe kot so menjava vrtca, varuške, zato se je temu, če je možno, priporočljivo izogniti.

Starši naj skušajo razumeti, da ima lahko otrok željo, da bi bila starša spet skupaj. Včasih otrok goji upe in pričakovanja, da lahko s svojim vedenjem starša, ki je odšel, pripelje nazaj. Lahko se pojavi nenavadno ustrezljivo vedenje oziroma obnašanje. Takrat naj se starši z otrokom pogovorijo in mu razložijo situacijo.

Starši naj skušajo pomagajmo sebi, saj bodo tako v večjo pomoč in oporo otroku. Vsak na svoj način se starši soočajo z bolečo ločitvijo. Če si bodo znali vzeti tudi čas za sebe in sebi pomagati, da bodo čustveno in duševno stabilni, bodo lahko tudi v večjo oporo in pomoč svojemu otroku (Centri za socialno delo, Zakonski in družinski inštitut Novo mesto, Center za družinsko terapijo Kamnik, Društvo List ipd.).



Za pomoč se lahko prosi stare starše. V trenutkih in času, ko se morajo starši pogovoriti in tudi sebi pomagati zaradi bolečine, ki jo občutijo ob ločitvi, je za otroka velikokrat najbolje, da se oddalji od solz in bolečine staršev ter pri starih starših preživi kakšno sproščeno popoldne.

Vsak otrok se na svoj način spopada s stresno situacijo. Za otroka je ločitev zelo boleče in težavno obdobje, svojo jezo in žalost lahko izraža na različne načine. Pojavijo se lahko grde besede ali težavno vedenje, ki je usmerjeno na enega od staršev. Otroka naj starši skušajo razumeti, ga potolažiti in mu dati čas ter možnost, da izrazi svoja čustva. Otrok mora vedeti, da so kakršnakoli čustva sprejemljiva in v redu.

Staršu ali otroku se lahko nudi strokovno pomoč. Močne čustvene reakcije (strah, jeza, odklanjanje starša, kričanje ipd.) so v nekem krajšem obdobju normalno odzivanje na stresno ločitev staršev. Po pomoč se lahko starši obrnejo na svetovalno službo vrtca ali šole. V primeru, da določeno vedenje v daljšem časovnem obdobju ne izzveni ali pa da se otrok zapre vase, je priporočljivo pomoč poiskati pri strokovnjaku (posvet z otrokovim pediatrom).

Otrok ima pravico do obeh staršev. Otrok tudi po ločitvi staršev potrebuje stike z obema staršema, zato naj en starš ne prepoveduje ali preprečuje stikov otroka z drugim staršem. Starš, ki je dobil pravico do stikov, naj se drži dogovorjenih stikov in obiskov, saj otroku ogromno pomenijo in mu dajo vedeti, da je zanj pomemben in da ga ima še vedno rad.

Naj bo preživet čas z otrokom čim bolj kakovosten. Čeprav eden od staršev po navadi zapusti skupni dom, naj skuša s svojim otrokom čas preživeti čim bolj kakovostno in pristno. Ko je z otrokom, naj mu nameni vso svojo pozornost in energijo, naj počneta dejavnosti, ki jih otrok rad počne. Otrok naj ima pri staršu, ki je odšel v novo stanovanje tudi kakšno svojo igračo, da se bo tam počutil domače in sproščeno. Če se starša ne moreta sporazumeti in njuna komunikacija ni pozitivna, naj bo otrok z drugim staršem sam.

Če je možno, naj otrok ohrani stike z osebami iz okolja drugega starša. Otrok ima stare starše, bratrance in sestrične rad, ter ima pravico, da še ohrani stike z njimi tudi po ločitvi staršev (Kuntzag, 1997).

Priporočljivo ravnanje staršev po ločitvi

- **Otroku naj se ne prikriva resnice.**
- **Pred otrokom naj se starši ne prepirajo.**
- **Jeza na partnerja naj se ne prenaša na otroka.**
- **Otroka naj se ne vpleta v dogajanje, ki se tiče le staršev (otrok naj ne bo prenašalec sporočil, ne tekmovati za otrokovo naklonjenost, ne meriti moči preko otroka, ne zasliševati otroka, ko se vrne z obiska pri drugem staršu).**
- **Pred otrokom naj se ne kritizira drugega starša (otrok ima pravico rad oba starša).**
- **Naj se ne vzgaja otroka v prepričanju, da partnerski odnos ne more biti ljubeč in spoštljiv.**
- **Otroka naj se ne sili, naj sprejme novega partnerja od starša (Štadler et al., 2009)**



Po ločitvi se oblika družine spremeni. Spremenijo se vloge v družini, okoliščine, pričakovanja. Otroci imajo pravico vedeti, kaj se dogaja, kako bodo živeli naprej, kaj jih čaka. Pri otrocih se pojavlja veliko vprašanj, čustvenih stisk, dvomov, ki jih včasih znajo izraziti, včasih pa jih zaradi strahu ali žalosti potisnejo globoko vase. Z otrokom naj se skušajo starši čim več pogovarjati, prebirati z njim slikanice in zgodbe, saj otroci potrebujejo prave odgovore na svoja vprašanja. Otroku naj se ne vzbujajo lažnih iluzij, saj ima pravico do resnice, ki pa jo je potrebno prilagoditi otrokovi starosti, razumevanju in čustveni zrelosti. Pomembno je zaupati v otroka in ga spodbujati, da bo verjel vase in v dejstvo, da ga imata oba starša kljub vsemu še vedno rada in da ga ne bosta zapustila. Otroku se lahko pove tudi, da se ločitev staršev lahko zgodi tudi komu drugemu in da se to ni zgodilo samo njemu. Otroku naj se pomaga prebroditi to stresno situacijo, da se bo lahko tudi kasneje v življenju bil sposoben soočiti se in reševati čustvene težave na ustrezen in primeren način.

Štadler (et al., 2009) navaja nekaj primerne literature, ki jo starši lahko prebirajo skupaj z otrokom:

- 📖 Vedno boš moj očka – Ann de Bode, Rien Broere
- 📖 Vsega po dvoje – Babette Cole
- 📖 Katka in Bunkec – Marjan Tomšič
- 📖 Kaja in njena družina – Polonca Kovač

Literatura primerna za starše:

- 📖 Sheila Ellison: Razvezana mama
- 📖 Štadler et al.: Otrok in ločitev staršev. Da bi odrasli lažje razumeli otroke.
- 📖 Lars Kuntzag: Ločitev boli: Otroci in starši v ločitvenem dogajanju

Starši se lahko po strokovno pomoč zase in za otroka obrnete na različne naslove:

- 📖 Centri za socialno delo
- 📖 Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana
- 📖 Svetovalnica Fužine, Ljubljana
- 📖 Zakonski in družinski inštitut Novo mesto
- 📖 Center za družinsko terapijo Kamnik
- 📖 različna društva (Društvo List, Društvo Stik idr.)

Literatura:

- Štadler, A. et al. (2009): Otrok in ločitev staršev. Da bi odrasli lažje razumeli otroke. Ljubljana: Otroci d. o. o., Založništvo In
- Kuntzag, L. (1997): Ločitev boli. Otroci in starši v ločitvenem dogajanju. Ljubljana: Kres