

Porady dla Rodziców po rozwodzie

Drodzy Rodzice, Wasze dzieci jeszcze przez wiele lat po rozwodzie mogą pragnąć, byście się zeszli i znów żyli razem. Taką nadzieję mogą żywić nawet wtedy, kiedy Ty lub Twój były partner/-ka weźmiecie ślub z kimś innym. Mając na uwadze uczucia dzieci i znaczenie, jakie ma dla nich dobry kontakt z obojgiem rodziców, spójrzcie na poniższe wskazówki.

- Na każdą sprawę zawsze można popatrzeć z co najmniej dwóch różnych punktów widzenia. Nie oczekuj od swojego byłego partnera/-ki, że będzie podzielał/-a Twoje spojrzenie na rzeczywistość.
- Oboje rodzice muszą w stosunku do dziecka funkcjonować jako zespół. Gdy jesteście przy dziecku razem, starajcie się rozwiewać wszystkie jego wątpliwości i niepokoje.
- Postaraj się nie nadużywać zbytnio uczuć Twoich dzieci – o ile to tylko możliwe, nie okazuj im własnej słabości. Pamiętaj, że to obowiązkiem rodzica jest udzielać wsparcia dziecku, a nie odwrotnie.
- Uczciwie odpowiadaj na wszystkie jego pytania, szczerze i bez urazy czy żalu. Bądź wobec niego jak najbardziej naturalny i otwarty. Dołóż starań, aby się dobrze z nim porozumieć i stale współpracuj z nim, pomagaj mu uporać się z jego negatywnymi uczuciami i lękami.
- Choć pokusa może być wielka, nie próbuj udowadniać dziecku, że to Ty miałeś rację a Twój partner/-ka postąpił/-a źle. Nie wracaj do starej historii.
- Ucz się, jak pozostawiać sprawy nowemu biegowi. Nie masz już kontroli nad tym, jak dzieci spędzają czas z Twoim byłym partnerem/-ką. Mają prawo cieszyć się tym czasem i po swojemu czerpać z niego radość.
- Okres pomiędzy umówionymi wizytami dziecka może wydawać się bardzo długi. Postaraj się, by w międzyczasie mogło chociaż na krótko wpaść do taty czy mamy albo przynajmniej rozmawiało z drugim rodzicem przez telefon.
- Nie spodziewaj się, że sprawa potoczy się sprawiedliwie – w życiu rzadko tak bywa. Postaraj się pamiętać, że dobry kontakt z drugim rodzicem jest dla dziecka nieprzecenioną wartością, zarówno w ujęciu krótko-, jak i długofalowym.
- Nie próbuj czytać pomiędzy wierszami w tym, co dziecko opowiada o spotkaniach z mieszkającym osobno tatą czy mamą. Miej na uwadze, że dziecko może czuć się zobowiązane do utrzymania tajemnicy, oraz że przy Tobie (osobie, która zajmuje się nim na co dzień) może nie okazywać radości z odwiedzin w drugim domu w obawie, aby Cię nie urazić albo nie sprawić Ci przykrości.
- Nieuniknione jest, że dziecko w drugim domu będzie musiało przyjąć inny styl życia i poddać się innym zasadom – przyjmij to jako rzecz, której nie da się zmienić.
- Każde z Was będzie teraz poświęcać dziecku więcej uwagi i czasu aniżeli przed separacją. Dawniej część tego czasu spędził(a)byś z partnerem/-ką. Szczególnie w pierwszych dniach po Waszym rozstaniu momenty poświęcane dziecku mogą okazać się bardzo cenne. Nic Ci to jednak nie da, jeśli podejdziesz do tego nazbyt emocjonalnie albo będziesz od dziecka za dużo wymagać – przede wszystkim to ono potrzebuje Ciebie, a nie odwrotnie. Z tego powodu najlepiej by było, gdybyś nie przedstawiał/-a mu od razu swojego nowego partnera. Na samym początku, tuż po rozejściu się rodziców, dziecku byłoby bardzo trudno zaakceptować nową osobę w swoim życiu.
- Mając na uwadze dobro dziecka i jego zdrowie w bliższej i dalszej przyszłości, łatwiej przepracujesz w sobie żal i gorzkie uczucia, jakie możesz żywić wobec swojego byłego partnera.
- **Przed wszystkim bądź konsekwentny!**