



Katarzyna Balik

Rozwód bez blizn. Jak ochronić dziecko przed konfliktem okołorozwodowym?

Wprowadzenie

Kiedy rodzice podejmują decyzję o rozstaniu lub rozwodzie, oznacza to utratę stabilizacji w życiu wszystkich członków rodziny. Niemniej jednak, taki stan nie musi być nieodwracalny. Rodzina może odnaleźć się w nowej rzeczywistości i stopniowo odzyskać równowagę. W tym czasie szczególnej uwagi i troski wymagają dzieci. Rozwód lub rozstanie rodziców to jedno z najtrudniejszych doświadczeń, z jakimi może się zmierzyć dziecko. Utrata dotychczasowego porządku rodzinnego oraz niepewność co do przyszłości wywołują często silne emocje, takie jak lęk, smutek czy poczucie zagubienia. To na rodzicach spoczywa odpowiedzialność za przywrócenie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie przestrzeni, w której dziecko będzie czuło się kochane i zaopiekowane.

Rodzice, stojąc w rozkroku pomiędzy własnym bólem a troską o dobro dzieci, sami często doświadczają silnych emocji, takich jak smutek, złość czy poczucie niesprawiedliwości. W takich okolicznościach łatwo jest zatracić obiektywizm, co może prowadzić do podejmowania decyzji, które mimo dobrych intencji nie są korzystne dla dziecka. Często nieświadomie mogą pojawiać się zachowania, które mają znamiona przemocy emocjonalnej. O ile przemoc fizyczna jest stosunkowo łatwa do rozpoznania, to przemoc emocjonalna pozostaje często niezauważona, zarówno przez rodziców, jak i otoczenie. To delikatna materia, wymagająca dużej świadomości i refleksji rodziców, ponieważ nawet subtelne gesty, słowa czy sugestie mogą zaburzyć poczucie bezpieczeństwa dziecka oraz jego rozwój emocjonalny.

Równocześnie rozwód, choć jest znaczącą zmianą, może stać się także szansą na pokazanie, że rodzina, nawet w nowej formie, nadal może stanowić bezpieczne i wspierające środowisko dla dziecka. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają postawy rodziców, ich zdolność do spojrzenia na sytuację z perspektywy dziecka. Świadome i odpowiedzialne podejście pozwala rodzicom chronić dziecko przed negatywnymi skutkami rozstania i budować w nim poczucie stabilności. Ważne jest również, aby rodzice zadbali o swoje własne emocje – dbanie o własny stan emocjonalny nie jest egoizmem, lecz fundamentem budowania zdrowych relacji z dzieckiem. Dzieci, szczególnie w okresie tak dużych zmian, chłoną atmosferę emocjonalną otoczenia. Jeśli rodzic potrafi zadbać o siebie, łatwiej będzie mu wspierać dziecko i zapewnić mu poczucie stabilności.

Stabilizacja sytuacji rodzinnej po rozwodzie często zaczyna się od pracy nad emocjami rodziców. Rozwód to trudne doświadczenie nie tylko dla dzieci, ale także dla dorosłych, którzy muszą zmierzyć się z poczuciem straty, złością czy lękiem przed nowym etapem życia. Warto pamiętać, że zdrowie emocjonalne rodzica jest podstawą do tworzenia środowiska, w którym dziecko będzie mogło czuć się bezpieczne i kochane.

Niniejszy artykuł wskazuje ścieżki, które pozwolą rodzicom świadomie przejść przez ten trudny czas, minimalizując trudności emocjonalne dziecka i tworząc przestrzeń, w której będzie mogło czuć się kochane, bezpieczne i wolne od konfliktów lojalnościowych. W tym kontekście ważne jest rozróżnienie między troską o dziecko a zachowaniami, które – choć niezamierzenie – mogą wpływać na jego dobrostan emocjonalny. Granica między tymi sferami bywa trudna do uchwycenia, zwłaszcza gdy rodzice kierują się dobrymi intencjami, ale pozostają pod wpływem silnych emocji. Kluczem do skutecznego wsparcia dziecka jest spojrzenie na sytuację z jego perspektywy oraz zrozumienie, jakie postawy i działania mogą okazać się dla niego obciążające oraz jakie mogą mieć konsekwencje dla jego rozwoju emocjonalnego.

Gdzie kończy się troska, a zaczyna krzywda?

Działania podejmowane przez rodziców w sytuacji konfliktu okołorozwodowego, choć często motywowane troską, mogą niekiedy nieświadomie wprowadzać dziecko w stan napięcia, niepewności czy wewnętrznego rozdarcia. W literaturze psychologicznej mówi się o tzw. obciążeniu emocjonalnym dziecka w konflikcie rodziców, które może wynikać z komunikatów lub postaw dorosłych, przekraczających możliwości adaptacyjne młodego człowieka.

Jak wskazują Alicja Czerederecka (*Rozwód a dobro dziecka*, 2008) oraz Anna Sajkowska (*Dziecko krzywdzone: diagnoza i interwencja*, 2012), niektóre zachowania rodziców – nawet jeśli nie mają na celu sprawienia dziecku przykrości – mogą przyczyniać się do jego nadmiernego zaangażowania w sprawy dorosłych, poczucia winy, niepewności lub konfliktu lojalności. Mowa tu np. o przekazywaniu negatywnych informacji o drugim rodzicu, wypytывaniu dziecka o jego relacje z drugim opiekunem, czy też stawianiu go w roli pośrednika. Dziecko może odczuwać napięcie związane z koniecznością „opowiedzenia się” po jednej ze stron, co wpływa na jego poczucie bezpieczeństwa i wewnętrzną równowagę.

Zachowania te rzadko wynikają ze złej woli – częściej są efektem trudnych emocji dorosłych, braku wiedzy na temat wpływu rozvodu na dziecko, bądź nieświadomych mechanizmów obronnych. Dlatego tak ważna jest refleksja nad własnym sposobem komunikacji i postępowania wobec dziecka w trakcie i po rozstaniu. Uwaga na jego potrzeby emocjonalne, wsparcie i zapewnienie neutralnej przestrzeni to fundament zdrowego rozwoju w tej nowej, często trudnej, rodzinnej rzeczywistości.

Postawy i zachowania mogące emocjonalnie obciążać dziecko w sytuacji rozstania rodziców

- **Ograniczanie kontaktu z drugim rodzicem**

Dotyczy to sytuacji, w której jeden z rodziców ogranicza kontakty dziecka z drugim, uzasadniając to, np. „jego brakiem odpowiedzialności” lub „dobrem dziecka” – mimo braku realnych podstaw do takich działań. Każda rodzina ma swoją unikalną historię, a motywacje mogą wynikać zarówno z rzeczywistych doświadczeń, jak i emocji rodzica – takich jak lęk, chęć odwetu czy trudność w rozdzieleniu relacji dorosłego z relacją rodzic-dziecko. Choć intencje bywają ochronne, w dłuższej perspektywie ograniczanie relacji z drugim rodzicem może skutkować poczuciem straty u dziecka i wpływać na jego rozwój społeczno - emocjonalny.

- **Podważanie autorytetu drugiego rodzica**

Komentarze typu „Nie musisz tego robić, tata/mama przesadza” czy „Ja wiem lepiej, co jest dla ciebie dobre” mogą pozornie wydawać się niewinne, ale prowadzą do podważenia spójności wychowawczej i w rzeczywistości podważają autorytet drugiego rodzica. Dziecko, słysząc sprzeczne komunikaty, może czuć się zdezorientowane, nie wiedząc, komu ufać. W efekcie może mieć trudność z budowaniem własnych norm i zasad, co wpływa na jego poczucie bezpieczeństwa i rozwój samodzielności.

- **Negatywne wypowiedzi o drugim rodzicu w obecności dziecka**

Wyrażenia takie jak „Twoja mama/twój tata nigdy się nami nie przejmował” mogą być próbą ujścia emocji dorosłego, ale dla dziecka są trudnym obciążeniem. Słyszając takie słowa, dziecko zostaje postawione w sytuacji lojalnościowego konfliktu – czuje, że musi stanąć po jednej ze stron, co prowadzi do wewnętrznego rozdarcia i stresu. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do osłabienia relacji z jednym z rodziców, obniżenia poczucia wartości i trudności w budowaniu zaufania w przyszłości.

- **Sugerowanie, że jeden z rodziców „opuścił” dziecko**

Choć dorośli rozstają się ze sobą, dziecko nadal ma prawo do relacji z obojgiem rodziców. Sformułowania typu „On/Ona nas zostawił(a)” mogą sprawić, że dziecko zacznie przyjmować na siebie emocje dorosłego i postrzegać siebie jako porzucone. Wzmacnia to jego poczucie straty i może skutkować trudnościami emocjonalnymi. Dziecko może czuć się zobowiązane do opowiedzenia się po jednej ze stron, nawet jeśli wewnętrznie potrzebuje kontaktu z obojgiem opiekunów.

- **Wykorzystywanie dziecka jako pośrednika**

Zdarza się, że rodzice – często nieświadomie – proszą dziecko o przekazywanie informacji drugiemu opiekunowi. Przykłady to: „Powiedz mamie/tacie, że spóźnia się z alimentami” czy „Zapytaj, dlaczego nie przyszedł/nie przyszła”. Choć może to wydawać się praktyczne, stawia dziecko w trudnej roli pośrednika. Może to prowadzić do stresu, poczucia odpowiedzialności za sytuację dorosłych i wewnętrznego konfliktu lojalności.

- **Dziecko jako powiernik**

Rodzice, przeżywając silne emocje, mogą dzielić się nimi z dzieckiem w nadziei na wsparcie. Zdania w stylu „Nie wiem, jak sobie poradzę” czy „Jesteś moją jedyną podporą” brzmią jak wyraz bliskości, ale nakładają na dziecko ciężar, którego nie powinno dźwigać. Takie sytuacje mogą prowadzić do tzw. parentyfikacji – gdy dziecko przyjmuje rolę wspierającą wobec rodzica, rezygnując z własnych potrzeb. Zaburza to równowagę emocjonalną i utrudnia dziecku swobodny rozwój.

- **Dopytywanie o szczegóły z życia drugiego rodzica**

Ciekawość o życie byłego partnera jest zrozumiała, ale pytania typu „Z kim się teraz spotyka?” lub „Na co wydaje pieniądze?” wciągają dziecko w nieodpowiednią rolę informatora i przekracza jego emocjonalne możliwości. Dziecko może czuć się rozdarte – z jednej strony chce zaspokoić ciekawość jednego rodzica, z drugiej nie chce zdradzić zaufania drugiego. To buduje wewnętrzny konflikt, a także utrudnia mu swobodne i niezależne relacje z obojgiem rodziców.

- **Prezenty zamiast więzi – „kupowanie” lojalności dziecka**

Okazywanie miłości poprzez prezenty jest naturalne, ale jeśli podarunki i przywileje stają się sposobem na zdobycie sympatii dziecka lub rywalizacji z drugim rodzicem, relacja może stracić autentyczność. Dziecko może mieć trudność z rozpoznanie intencji dorosłych, a nadmiar „nagród” może wprowadzać niepewność co do tego, co naprawdę oznacza miłość i bliskość. Może stracić zdolność do budowania zdrowych relacji opartych na szacunku, a nie na materialnych korzyściach.

- **Wzbudzanie w dziecku poczucia winy**

Dziecko, które słyszy komunikaty w rodzaju „Gdybyś mnie naprawdę kochał/a, nie chciałbyś/abyś tam jeździć” czy „Będzie mi smutno, kiedy tam będziesz”, może czuć się odpowiedzialne za emocje rodzica. Prowadzi to do konfliktu lojalnościowego – dziecko pragnie być blisko obojga, ale jednocześnie boi się sprawić komuś przykrość. Może to skutkować tłumieniem własnych potrzeb i emocjonalnym wycofaniem. W efekcie może podświadomie tłumić własne potrzeby, by chronić uczucia jednego z rodziców, co negatywnie wpływa na jego rozwój emocjonalny i zdolność do budowania zdrowych relacji w przyszłości.

- **Składanie obietnic, których dziecko nie rozumie lub nie potrafi przyjąć**

Słowa takie jak „Zrozumiesz, gdy dorośniesz” czy „Wszystko robię dla twojego dobra” mogą w zamyśle dodawać otuchy, ale dla dziecka są niejasne i mogą rodzić poczucie winy lub obowiązku wdzięczności. Dziecko, nie mając narzędzi do pełnego zrozumienia sytuacji, zaczyna odczuwać presję – ma być wdzięczne, lojalne i akceptować decyzje rodzica, nawet jeśli nie rozumie ich konsekwencji.

Ochrona dziecka w sytuacji konfliktu okołorozwodowego – jak działać lepiej?

Dziecko przede wszystkim potrzebuje stabilności i pewności, że mimo zmian w rodzinie wciąż ma oboje rodziców, na których może polegać. Świadomość, że nie musi wybierać między nimi, daje mu poczucie bezpieczeństwa i wewnętrzny spokój. Rozwód nie musi być dla dziecka trwałą raną – może stać się lekcją o elastyczności, sile więzi rodzinnych i o tym, że miłość rodzicielska potrafi przetrwać nawet największe burze.

- **Praca nad własnymi emocjami – klucz do mądrego rodzicielstwa**

Nieświadome powielanie wzorców czy poddawanie się emocjom to jedno z najczęstszych pułapek, w które wpadają rodzice w trakcie rozwodu. Wiele ich działań nie wynika ze złej woli, lecz z braku refleksji nad własnym stanem emocjonalnym. Tymczasem **uporządkowanie własnych przeżyć i nauka regulowania emocji** to najlepszy prezent, jaki mogą podarować swojemu dziecku.

Dzieci są niezwykle wrażliwe na emocje dorosłych. Ich poczucie bezpieczeństwa jest silnie związane ze sposobem, w jaki rodzice radzą sobie z trudnościami. Spokojny, stabilny dorosły to dla dziecka oparcie, które pomaga mu przetrwać okres zmian. Nie chodzi jednak o tłumienie emocji, czy ukrywanie ich, lecz o ich świadome przeżywanie, bez obciążania nimi dziecka. Najlepsze, co może zrobić rodzic, to zrozumieć własne emocje i nauczyć się reagować w sposób, z którego dziecko będzie mogło czerpać wzorce zdrowego radzenia sobie z emocjami. **To nie sam rozwód kształtuje doświadczenie dziecka, ale sposób, w jaki rodzice przez niego przechodzą.**

Nie zawsze łatwo jest samodzielnie pracować nad emocjami, dlatego warto sięgnąć po profesjonalne wsparcie. Pomocne mogą okazać się **psychoterapia, grupy wsparcia czy warsztaty dla rodziców.**

- **Zrozumienie perspektywy dziecka – klucz do świadomego rodzicielstwa**

Dzieci przeżywają rozwód inaczej niż dorośli – ich świat oparty na stabilności nagle się zmienia. To, co dla rodzica jest nowym etapem życia, dla dziecka często oznacza chaos emocjonalny i lęk. Zrozumienie dziecięcej perspektywy to pierwszy krok do tego, by pomóc podopiecznym przejść przez ten trudny czas.

Jednym ze sposobów jest „**wejście w buty dziecka**”, czyli spojrzenie na sytuację jego oczami i zastanowienie się, jak ono może się czuć. Rodzic może zadać sobie kilka pytań:

- Jak ja bym się czuł, gdybym jako dziecko nagle stracił pewność, że moja rodzina pozostanie taka, jaką znałem?
- Czy w tej sytuacji byłbym w stanie sam poradzić sobie z emocjami, czy raczej potrzebowałbym wsparcia dorosłych?
- Jakie zachowania moich rodziców pomogłyby mi poczuć się bezpieczniej?

Aby lepiej zrozumieć perspektywę dziecka, rodzic może też **wrócić pamięcią do swojego dzieciństwa**.

- Czy był kiedyś w sytuacji, gdy dorośli podjęli ważną decyzję, a on jako dziecko nie miał na to wpływu?
- Jakie emocje temu towarzyszyły?
- Czy czuł się dezorientowany, przestraszony, pozostawiony sam sobie?

Takie refleksje mogą pomóc dostrzec, że to, co dla dorosłych wydaje się logiczne i konieczne, dla dziecka może być ogromnym wyzwaniem emocjonalnym.

- **Otwartość na sygnały z otoczenia**

Dziecko spędza czas nie tylko w domu, ale także w szkole i wśród bliskich. Nauczyciele, dziadkowie, inni członkowie rodziny czy terapeuci mogą zauważyć zmiany w jego zachowaniu, zanim zrobią to sami rodzice. Zamiast traktować ich uwagi jako krytykę, warto przyjąć je jako cenną wskazówkę. Osoby spoza najbliższego otoczenia mogą zauważyć rzeczy, które umykają rodzicom, i stać się sojusznikami w ochronie dziecka przed nadmiernym stresem.

Dobrym rozwiązaniem jest poinformowanie nauczycieli o sytuacji rodzinnej. Dzięki temu szkoła może zaoferować dziecku dodatkowe wsparcie, lepiej monitorować jego samopoczucie i – w razie potrzeby – przekazać rodzicom pomocne wskazówki. Jeśli dziecko korzysta z zajęć terapeutycznych, warto również pozostawać w kontakcie z terapeutą, który może podpowiedzieć, jak najlepiej je wspierać.

Rodzice mogą także zachęcać dziecko do rozmów z bliskimi, zaufanymi osobami. Im więcej ma okazji do wyrażenia swoich emocji w bezpiecznym otoczeniu, tym łatwiej będzie mu poradzić sobie z trudnymi przeżyciami. Kluczem do zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa jest nie tylko miłość, ale także

gotowość do dostrzeżenia, jak rozwód wpływa na jego emocje. Im bardziej rodzice uwzględnią te sygnały, tym łatwiej stworzą dla niego stabilne i wspierające środowisko – nawet jeśli sami mierzą się z własnym bólem.

- **Otwarta komunikacja – jak rozmawiać z dzieckiem o rozwodzie?**

Jednym z najważniejszych filarów wsparcia dziecka w sytuacji rozwodu jest otwarta, ale dostosowana do wieku rozmowa. Dziecko potrzebuje zrozumienia, co dzieje się wokół niego, by poczuć się bezpiecznie. Jeśli rodzice unikają trudnych tematów lub zbywają pytania, dziecko może samo próbować znaleźć odpowiedzi – często w sposób, który tylko potęguje jego lęk i niepewność.

Rozmowa o rozwodzie to proces, a nie jednorazowe wydarzenie. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że może wracać do tego tematu, kiedy tylko tego potrzebuje, a rodzic zawsze będzie gotowy, by je wysłuchać i wesprzeć.

Rozmowa nie powinna zawierać skomplikowanych szczegółów dotyczących konfliktu między rodzicami, ale powinna być szczera i dostosowana do wieku dziecka. Oto kilka kluczowych zasad:

- **Mów prawdę, ale z umiarem** – dziecko nie musi znać szczegółów konfliktu. Zamiast „Rozwodzimy się, bo mama/tata mnie zranił/a”, lepiej powiedzieć: „Podjęliśmy trudną decyzję, ale oboje cię kochamy i nadal będziemy się tobą opiekować”.
- **Używaj prostych i wspierających komunikatów** – np. „My, dorośli, podjęliśmy taką decyzję, ale nadal jesteśmy twoimi rodzicami i zawsze będziemy przy tobie”.
- **Nie obciążaj dziecka swoimi emocjami** – zdania w stylu: „Jest mi bardzo ciężko, nie wiem, co teraz będzie.” mogą sprawić, że dziecko poczuje się odpowiedzialne za twoje samopoczucie. Lepiej powiedzieć: „To trudna sytuacja, ale mam wsparcie i poradzę sobie”.
- **Unikaj wzbudzania poczucia winy** – np. zamiast: „Musiałem się wyprowadzić, bo mama/tata nie chciał/a, żebym został”, lepiej powiedzieć: „Zdecydowaliśmy, że każde z nas będzie mieszkać osobno, ale nadal jesteśmy twoimi rodzicami”.
- **Dostosuj komunikaty do wieku dziecka** – młodsze dzieci mogą nie rozumieć pojęcia rozwodu, dlatego warto mówić prostym językiem, np. „Mama i tata nie będą już mieszkać razem, ale oboje cię kochają”. Starsze dzieci mogą potrzebować więcej szczegółów, ale nadal w sposób, który ich nie obciąży.
- **Powtarzaj zapewnienia o miłości i stabilności** – dzieci często boją się, że rozwód oznacza stratę jednego z rodziców. Regularnie przypominaj: „Bez względu na wszystko, zawsze będziemy twoimi rodzicami i zawsze będziemy przy tobie”.
- **Zachęcaj dziecko do zadawania pytań** – niektóre dzieci milczą i tłumią emocje, dlatego warto stworzyć im przestrzeń do rozmowy. Możesz zapytać: „Czy coś cię martwi?”, „Czy chciałbyś o czymś porozmawiać?”.

- **Pomaganie dziecku w radzeniu sobie z emocjami**

Dzieci różnie reagują na rozwód – mogą odczuwać smutek, lęk, złość, poczucie winy, a czasem nawet ulgę. Niezależnie od ich reakcji, kluczowe jest stworzenie przestrzeni, w której mogą swobodnie wyrażać swoje uczucia i czuć się z nimi akceptowane.

- **Słuchaj bez oceniania** – nie zaprzeczaj uczuciom dziecka („Nie ma się czym martwić”) ani ich nie bagatelizuj. Nawet jeśli coś wydaje się dorosłemu błahę, dla dziecka może być ogromnym przeżyciem. Zamiast tego powiedz: „Widzę, że jest ci smutno. Chcesz o tym porozmawiać?”
- **Dawaj przykład radzenia sobie z emocjami** – dziecko uczy się przez obserwację. Nie ukrywaj swoich emocji, ale też nie pozwól, by przejęły nad tobą kontrolę. Możesz powiedzieć: „Jest mi smutno, bo to trudna sytuacja, ale wiem, że sobie poradzę”. Pokazujesz w ten sposób, że emocje są naturalne, ale można nad nimi pracować.
- **Pomóż dziecku nazwać uczucia** – małe dzieci często nie potrafią rozpoznać własnych emocji, za to uczą się od dorosłych. Możesz mówić na głos: „Czuję się dziś zestresowany/a, dlatego zrobię coś, co mi pomaga się uspokoić”. To uczy dziecko, że emocje można regulować.
- **Pokazuj zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem** – zamiast odreagowywać napięcie krzykiem czy zamykaniem się w sobie, warto pokazać dziecku konstruktywne metody: „Gdy jestem zdenerwowany/a, idę na spacer, bo ruch pomaga mi się uspokoić”, „Lubię słuchać muzyki, kiedy mam gorszy dzień”, „Rozmowa z kimś bliskim pomaga mi poukładać myśli”.
- **Zachęcaj dziecko do znalezienia własnych sposobów radzenia sobie z emocjami** – zapytaj: „Co tobie pomaga, gdy jesteś smutny/a?”, „Co możemy razem zrobić, żeby poprawić ci humor?”. Może to być rysowanie, zabawa, sport czy rozmowa.
- **Daj dziecku czas na oswojenie się ze zmianą** – nie oczekuj, że szybko „zrozumie sytuację” i „przestanie płakać”. To proces, który wymaga czasu.
- **Pokaż, że szukanie wsparcia to oznaka siły** – można powiedzieć: „Czasem też potrzebuję porozmawiać z kimś dorosłym, kto mi pomoże”. Jeśli emocje przytłaczają dziecko (lub ciebie), skorzystanie z pomocy psychologa może być najlepszym rozwiązaniem.
- **Pomóż znaleźć sposoby na rozładowanie napięcia** – aktywność fizyczna, zabawa, rysowanie czy książki terapeutyczne mogą być świetnym wsparciem.

Niektóre dzieci szybko odnajdują się w nowej rzeczywistości, inne zmagają się z długotrwałym stresem. Obserwuj zachowanie dziecka – jeśli zauważysz niepokojące zmiany, warto skonsultować się z **psychologiem dziecięcym**.

- **Unikanie wciągania dziecka w konflikt**

Jednym z najważniejszych zadań rodziców jest ochrona dziecka przed niepotrzebnym stresem wynikającym z konfliktu między dorosłymi. Dziecko nie powinno być obciążane sprawami, które należą do świata dorosłych. Jego zadaniem jest **przeżywanie dzieciństwa, a nie uczestniczenie w sporach rodziców**.

- **Rozmawiaj bezpośrednio z drugim rodzicem**

Dziecko nie powinno pełnić roli „pośłańca” przekazującego informacje między rodzicami. Zdania typu: „Powiedz tacie/mamie, że ma mi oddać pieniądze” albo „Zapytaj mamy/taty, czy może cię odebrać w sobotę” sprawiają, że dziecko czuje się uwikłane w konflikt dorosłych. Nawet jeśli rozmowa z byłym partnerem jest trudna, warto znaleźć sposób na bezpośrednią komunikację – przez telefon, SMS czy e-mail – tak, by dziecko nie musiało w niej pośredniczyć.

- **Nie rozwiązuj konfliktów przy dziecku**

Jeśli rozmowa budzi silne emocje, lepiej odłożyć ją na moment, gdy dziecko nie będzie w pobliżu. Nawet jeśli nie słyszy treści rozmowy, wyczuwa napięcie i może czuć się winne, że jego rodzice się kłócą. Jeśli konieczne jest poruszenie trudnych tematów, warto zrobić to spokojnym tonem, bez podnoszenia głosu i w neutralnym miejscu.

- **Pozwól dziecku kochać oboje rodziców**

Dziecko ma prawo do relacji z obojgiem rodziców, bez poczucia winy i konieczności wybierania jednej ze stron. Wciąganie go w konflikt, wymuszanie lojalności czy sugerowanie, że powinno się dystansować od drugiego rodzica, może prowadzić do ogromnego stresu emocjonalnego. Warto unikać pytań typu: „Kogo bardziej kochasz?”, „Czy mama/tata mówił/a o mnie coś złego?”, ponieważ stawiają dziecko w trudnej sytuacji. Zamiast tego lepiej pokazać, że akceptujemy jego uczucia i relacje z drugim rodzicem, np. poprzez słowa: „Cieszę się, że miło spędziłeś/aś czas z tatą/mamą”.

- **Nie oczerniaj drugiego rodzica**

Dziecko utożsamia się z obojgiem rodziców, dlatego krytykowanie mamy lub taty może budzić w nim wewnętrzny konflikt. Nawet jeśli relacja między dorosłymi jest trudna, warto skupić się na pozytywnych stronach drugiego rodzica. Zamiast: „Twój tata/mama nigdy się tobą nie interesował/a”, lepiej powiedzieć:

„Tata/mama świetnie gra w piłkę, możesz się od niego/niej dużo nauczyć”. Dziecko powinno mieć prawo do własnej relacji z każdym z rodziców, bez poczucia winy czy konieczności oceniania.

- **Współpracuj dla dobra dziecka**

Dziecko łatwiej odnajdzie się w nowej sytuacji, jeśli zobaczy, że rodzice potrafią współpracować mimo rozstania. Wspólne ustalenia dotyczące opieki, edukacji czy codziennych spraw pokazują, że dziecko jest dla obojga rodziców priorytetem. Warto dążyć do porozumienia w kwestiach takich jak harmonogram spotkań, wybór szkoły czy zajęcia dodatkowe – tak, by dziecko czuło stabilność i miało pewność, że oboje rodzice się nim troszczą.

- **Wspieranie zdrowych relacji dziecka z obojgiem rodziców**

Rozwód nie zmienia faktu, że dziecko potrzebuje zarówno mamy, jak i taty. Jeśli jest to możliwe i bezpieczne, warto dbać o to, by mogło utrzymywać kontakt z obojgiem rodziców i czuło się swobodnie w tych relacjach. Silna więź z obojgiem rodziców sprzyja jego rozwojowi emocjonalnemu i daje poczucie stabilności.

Nie krytykuj drugiego rodzica. Jednym z kluczowych aspektów wspierania relacji dziecka z rodzicem jest budowanie pozytywnego obrazu drugiego rodzica. Nawet jeśli dorosłym trudno jest znaleźć wspólny język, dziecko nie powinno być obciążane negatywnymi emocjami jednego z rodziców wobec drugiego. Warto skupić się na jego pozytywnych cechach i podkreślać dobre strony relacji. Można to zrobić, mówiąc np.: „Mama/tata świetnie gotuje, może kiedyś cię tego nauczyć” zamiast „Twoja mama/tata nigdy nic nie gotuje, zawsze zamawia jedzenie”.

Ułatwiaj dziecku kontakt z drugim rodzicem, ponieważ ma ono prawo kochać i utrzymywać relację z obojgiem rodziców. To rodzice powinni wspierać tę więź, zamiast ją ograniczać. Czasem dziecko może mieć obawy lub wątpliwości związane z wizytami u drugiego rodzica – wtedy ważne jest, by czuło wsparcie i akceptację obu stron. Możesz to zrobić poprzez:

- **Zachęcanie do rozmów i spotkań** – przypominaj o kontakcie z drugim rodzicem, pokazując, że to ważne. Możesz powiedzieć: „Masz ochotę zadzwonić do taty/mamy? Na pewno się ucieszy”.
- **Pomoc w organizacji spotkań** – jeśli dziecko jest młodsze, wspólnie ustalajcie, kiedy i jak może spędzić czas z drugim rodzicem. Ustal jasne zasady dotyczące kontaktu i staraj się je konsekwentnie realizować.
- **Pozytywne nastawienie** – zamiast pytać „Czy chcesz tam jechać?”, powiedz: „Będiesz mieć fajny czas z tatą/mamą”. Dziecko nie powinno czuć, że musi wybierać stronę.

Pokazuj dziecku, że może kochać was oboje. Dziecko nie powinno czuć, że jego miłość do jednego rodzica rani drugiego. Wspieraj je w budowaniu zdrowych relacji z obojgiem rodziców, dając mu jasny sygnał, że jest to w pełni akceptowane. Możesz to zrobić, mówiąc:

- **„To wspaniale, że lubisz spędzać czas z mamą/tatą”** – okazuj radość, a nie zazdrość.
- **„Możesz mi opowiadać o tym, co robisz u taty/mamy”** – zachęcaj do dzielenia się przeżyciami, zamiast sprawiać wrażenie, że temat drugiego rodzica jest niewygodny. Zadbaj jednak o to, by twoje zainteresowanie nie wyglądało jak przesłuchanie.
- **„Cieszę się, że masz z nim/nią dobry kontakt”** – wzmacniaj pozytywne relacje, dając dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności.
- **Ustalenie wspólnych zasad rodzicielskich**

Wspólne ustalenie zasad wychowawczych przez oboje rodziców to klucz do zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Po rozwodzie często pojawiają się różnice w podejściu do wychowania, ale warto pamiętać, że spójność jest dla dziecka niezwykle ważna. Dzięki wspólnemu podejściu do wychowania dziecko zyskuje poczucie, że jego potrzeby są dla obojga rodziców priorytetem. Nawet jeśli nie zawsze można uniknąć różnic w sposobie wychowania, kluczowe jest, by dziecko nie czuło się rozdarte między dwiema wizjami życia i by wiedziało, że wciąż ma oboje rodziców, na których może liczyć.

Ustalcie podstawowe zasady – Jeśli to możliwe, rodzice powinni porozmawiać i uzgodnić wspólne podejście do kluczowych kwestii, takich jak godziny snu, sposób odrabiania lekcji, korzystanie z elektroniki czy obowiązki domowe. Nawet jeśli w obu domach nie da się utrzymać identycznych reguł, warto dążyć do ich zbliżenia, by dziecko nie musiało zmagać się z diametralnie różnymi wymaganiami.

Unikajcie podważania decyzji drugiego rodzica – Ważne, by nie podważać autorytetu drugiego rodzica i nie stosować rywalizacji o względy dziecka. Jeśli jedno z rodziców wprowadza określone zasady, np. ograniczenie czasu spędzanego na komputerze, warto ich przestrzegać także w drugim domu. Sytuacje, w których dziecko słyszy: „U mnie możesz, bo mama/tata się nie zna”, mogą prowadzić do niepotrzebnych konfliktów i wprowadzają dziecko w trudną emocjonalnie sytuację.

Współpracujcie w sprawach edukacji i zdrowia – Rodzice powinni starać się podejmować wspólne decyzje w kwestiach edukacji, zdrowia czy zajęć dodatkowych. Informowanie się nawzajem o szkolnych sprawach,

wynikach badań czy planowanych wizytach u lekarza pozwala uniknąć sytuacji, w których jedno z rodziców jest wykluczone z ważnych wydarzeń w życiu dziecka.

Bądźcie konsekwentni w podejściu do emocji dziecka – Po rozwodzie dziecko może przeżywać wiele skrajnych emocji – od smutku i złości po poczucie winy czy lęk przed przyszłością. Warto wspierać je w tych uczuciach w spójny sposób, nie oceniając jego reakcji i nie oczekując, że szybko się „przyzwyczai” do nowej sytuacji. Otwarta rozmowa i wspólne dbanie o komfort emocjonalny dziecka pomagają mu lepiej odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

- **Wprowadzenie stabilnej rutyny**

Gdy życie rodzinne ulega zmianie, dziecko może odczuwać niepewność i stres, dlatego jasny plan dnia, stałe rytuały i przewidywalny harmonogram spotkań z obojgiem rodziców pomagają mu lepiej odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Dzięki stabilnej rutynie dziecko zyskuje poczucie kontroli nad swoim życiem, co pomaga mu lepiej radzić sobie z trudnościami związanymi z rozwodem rodziców. Przewidywalność daje mu spokój, a elastyczność pozwala dostosować się do nowych warunków bez zbędnego stresu.

- **Ustal stały harmonogram spotkań** – Jeśli to możliwe, warto ustalić regularne dni i godziny spotkań dziecka z każdym z rodziców. Jasne zasady pozwalają uniknąć chaosu i niepotrzebnego napięcia, a dziecko z góry wie, kiedy spędzi czas z mamą, a kiedy z tatą. Przewidywalność jest szczególnie ważna dla młodszych dzieci, które mogą mieć trudności z dostosowaniem się do częstych zmian.
- **Zadbaj o spójność codziennych rytuałów** – W miarę możliwości dobrze jest utrzymać podobny schemat dnia w obu domach. Regularne godziny snu, posiłków, nauki i zabawy pomagają dziecku czuć się stabilnie i komfortowo, niezależnie od miejsca, w którym przebywa.
- **Bądź elastyczny i wsłuchuj się w potrzeby dziecka** – Choć rutyna jest ważna, nie oznacza to, że musi być sztywna. Warto pamiętać, że dzieci mają różne potrzeby, które mogą się zmieniać wraz z wiekiem i okolicznościami. Czasami dziecko może chcieć spędzić więcej czasu z jednym z rodziców, uczestniczyć w dodatkowych zajęciach lub po prostu potrzebować przestrzeni dla siebie. Kluczowe jest znalezienie równowagi między stabilnością a elastycznością, aby dziecko czuło, że jego potrzeby są brane pod uwagę.
- **Komunikuj się otwarcie z dzieckiem** – Dziecko powinno wiedzieć, czego może się spodziewać, ale również czuć, że ma prawo wyrazić swoje zdanie. Warto pytać je o odczucia związane z nową rutyną i dostosowywać ją w miarę możliwości tak, aby czuło się komfortowo i bezpiecznie.
- **Nie rezygnuj z codziennych obowiązków** – W trudnym czasie rozwodu może pojawić się pokusa, by wynagrodzić dziecku trudne emocje nadmierną ilością przyjemności czy odstępstw od zasad. Jednak ważne jest, by nie rezygnować z codziennych obowiązków, takich jak odrabianie lekcji, czy pomaganie w domu. Dziecko potrzebuje stabilnych ram, które zapewniają poczucie bezpieczeństwa i porządku, nawet

jeśli sytuacja w rodzinie uległa zmianie. Przestrzeganie tych zasad pomoże mu lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i rozwijać odpowiedzialność.

O autorce: Absolwentka psychologii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz studiów podyplomowych w zakresie logopedii. Mediator oraz biegły sądowy. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w szkole, z dziećmi i młodzieżą w ośrodku kuratorskim dla nieletnich. Przez wiele lat pracowała w ośrodku sądowym, m.in. z rodzinami w sytuacji okołorozwodowej, opiniując dla potrzeb wymiaru sprawiedliwości. Regularnie uczestniczyła w szkoleniach, w tym w Instytucie Ekspertyz Sądowych prof. dra Jana Sehna w Krakowie oraz w Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Aktualnie w trakcie atestowanego szkolenia z psychoterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim. W kręgu jej zainteresowań znajduje się problematyka rodzinna i okołorozwodowa. Pracuje indywidualnie z osobami dorosłymi wykorzystując techniki Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu oraz terapii ericksonowskiej.

Źródła:

- A. Czerederecka, "Rozwód a dobro dziecka", Wydawnictwo Impuls, 2008.
- A. Sajkowska, "Dziecko krzywdzone: diagnoza i interwencja", Wydawnictwo Edukacyjne, 2012.
- Czerederecka, A. (2010). "Psychologiczne opinie sądowe w sprawach rodzinnych." Kraków: Wydawnictwo Instytutu Ekspertyz Sądowych.
- Źródło: Sajkowska, A. (2016). "Dziecko krzywdzone: teoria, badania, praktyka." Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Źródło: Izdebska, A. (2015). "Relacje rodzinne po rozwodzie rodziców." Warszawa: Difin.
- Magdalena Łopuszyńska („Alienacja rodzicielska – rozpoznanie i przeciwdziałanie”, 2018)