



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 17 października 2019 r.

Rozwód z perspektywy dziecka – jak oszczędzić mu traumy?

Rozstanie rodziców to dla dziecka zawsze trudne i intensywne przeżycie. Jeśli do tej pory w wychowaniu uczestniczyła zarówno mama, jak i tata, to nowa rzeczywistość może okazać się dla malucha szokiem. Dorośli, powinni więc dołożyć wszelkich starań, by rozstanie jak najmniej odbiło się na psychice dziecka. Mimo że decyzja o rozstaniu zapewne „odbije się” na całej rodzinie, to warto wiedzieć co zrobić, aby przygotować dziecko do tego procesu i pomóc mu przez niego przejść.

Zanim się rozwiędziemy... czyli jak rozmawiać z dzieckiem o rozstaniu?

Zanim rodzice oznajmią dziecku, że się rozstają, powinni się do tego... przygotować. Oznacza to, że malec nie powinien być świadkiem kłótni, podczas których rodzice w burzliwej atmosferze ustalają warunki rozstania. Najlepiej spisać wszystkie wspólne decyzje, aby jednogłośnie oznajmić zmiany, jakie czekają całą rodzinę po rozwodzie. Oczywiście najkorzystniej jest, jeśli rodzice rozchodzą się w zgodzie – dzięki temu możliwe jest umówienie wszystkich kwestii na spokojnie, bez niepotrzebnych napięć. Do najważniejszych kwestii należy określenie z kim maluch będzie mieszkał i jak często będzie widywał się z drugim opiekunem. Niestety nie zawsze rodzice są w stanie rozejść się w zgodzie. Czasem proces ten jest bardzo burzliwy – tam, gdzie emocje biorą górę, najlepiej spróbować porozumieć się przy udziale osób trzecich. W takiej sytuacji warto pomyśleć o ustaleniu wszystkich kwestii przy pomocy mediatora rodzinnego, który pomoże opracować wyżej wymienione kwestie. Najważniejsze jest jednak dobro dziecka, dlatego priorytetem dla rodziców powinno być zaoszczędzenie mu niepotrzebnego stresu i napięć. To czego zdecydowanie rozwodzący się małżonkowie powinni unikać to krzyki i awantury w domu, których dziecko jest często biernym słuchaczem.

Jedna z najtrudniejszych rozmów w życiu?

Gdy wszystkie ustalenia są już przygotowane i spisane, należy przystąpić do rozmowy z dzieckiem. Ważne, aby była ona przeprowadzona wspólnie przez oboje rodziców – na spokojnie i bez zbędnych emocji (dziecko już i tak wystarczająco się stresuje). Jeśli dziecko jest już starsze, należy potraktować je po partnersku i z należyty szacunkiem – nie oszukiwać, ale szczerze (w miarę możliwości) wyjaśnić przyczyny rozstania. Dla niego w tej chwili liczy się zapewnienie, że tak naprawdę najważniejsze, czyli



rodzicielska miłość nie zmieni się i rodzice będą je tak samo wspierać, opiekować się nim... mimo że nie będą już razem mieszkać. Co istotne, gdy rodzice się kłócą, pociechy często myślą, że to ich wina – zapewnijmy, że tak nie jest.

Należy być jednak bardzo ostrożnym i uważnym – w czasie rozwodu, gdy dziecku burzy się cały świat, może być ono bardzo wrażliwe – nerwowe lub agresywne, a czasem zupełnie zamknięte w sobie i wycofane. Do obowiązków rodziców należy więc baczne obserwowanie jego zachowania, a każda różnica w jego zachowaniu powinna skłonić mamę i tatę do szybkiej reakcji. Zmiany te mogą być widoczne niemal w każdej sytuacji np. jako niechęć do jedzenia, problemy ze snem czy moczenie się w nocy.

Pomoc psychologa? Tak, koniecznie

Rozwód to duża zmiana i trudna sytuacja dla całej rodziny – nie tylko samych małżonków. Nagle idealnie poukładany w małej głowie świat rozsypuje się.

Oczywiście dzieci różnie reagują – zależy to od ich wieku, świadomości, osobowości, odporności na stres czy właśnie stylu w jakim rozwodzą się rodzice. Jedne mogą mniej odczuć negatywne skutki mniej, inne bardziej. Dlatego rozchodzący się małżonkowie powinni zapewnić dziecku emocjonalne wsparcie na każdym etapie tego trudnego procesu. W tym celu korzystne, a czasem nawet konieczne może okazać się pójście z dzieckiem do terapeuty lub psychologa. Jego zadaniem będzie przeprowadzenie go przez ten wymagający i obciążający okres, tak aby jak najszybciej zaadaptowało się do nowej sytuacji. Musimy być świadomi, że źle przeprowadzony rozwód może na trwałe pozostawić ślad w psychice dziecka, a w konsekwencji wpływać na trudności w nawiązywaniu relacji, problemy z zaufaniem, a w obawie, by nie powtórzył się scenariusz rodziców – nawet lęk przed budowaniem długoletnich związków. Rozwód to niemal zawsze stres dla dziecka, dlatego sesje z psychologiem często są jedynym sposobem, by zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i wsparcie emocjonalne – komentuje Paulina Mikołajczyk, psycholog z Centrum Medycznego Damiana.

Po rozwodzie składane obietnice nadal obowiązują!

Po rozwodzie należy pamiętać, aby przestrzegać danego dziecku słowa. Jeśli rodzice są coraz rzadziej obecni w jego życiu, może być to dla niego bolesny cios.



Jako rodzice starajmy się nie zawieść zaufania dziecka. Jeśli po raz kolejny odwołamy wspólny weekend, poczuje się ono oszukane. To szczególnie ważne, gdy któryś rodzic wiąże się z nowym partnerem, który także ma dzieci. Jeśli całą swoją energię i zaangażowanie przelejemy na „nową rodzinę” – nasza pociecha na pewno mocno to odczuje. Dlatego poważnie podejźmy do sytuacji i jeśli przed rozwodem na coś się umówiliśmy. Dopilnujmy, żeby dotrzymywać danych obietnic. W przeciwnym razie, dziecko będzie miało do nas duży żal, który może doprowadzić nawet do osłabienia, a nawet całkowitego zerwania relacji – kończy psycholog Paulina Mikołajczyk.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Healthcare Services Medicover.

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Sychalska, justyna.sychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402