

**Vrtec H. Ch. Andersena  
Rašiška 7  
1000 Ljubljana**



# **LOČITEV**

**Vpliv ločitve na otroke in kako pomagati otrokom ločenih staršev**

**predavateljica: Sonja Sabouchian, medicinska sestra, mag. mednarodnih  
študij, Los Angeles, Ca**

**konsekutivni prevod: Anja Černe, prof.**

**Ljubljana, dne 04. 12. 2001**

### **CILJ PREDAVANJA:**

Cilj predavanja je kratko se dotakniti ločitve staršev, vpliva le-te na otroke in kako otroku ponuditi podporo.

### **SMOTRI PREDAVANJA:**

1. Poznati odzive otrok na ločitev
2. Poznati stopnje soočanja z ločitvijo
3. Seznaniti se s spletnimi stranmi in kontaktnimi naslovi za družine, ki se soočajo z ločitvijo
4. Seznaniti se z nekaj nasveti, kako pomagati otroku
5. Zavedati se otrokovih pravic v ločitvenem procesu
6. Imeti nekaj nasvetov za otroka v ločitvenem procesu

### **Stopnje soočanja z ločitvijo**

Otroci izkusijo različna čustvena stanja, ko se soočajo z ločitvenim procesom:

- ▶ zanikanje
- ▶ jeza
- ▶ barantanje
- ▶ depresija
- ▶ sprejetje

### **Otroci se na ločitev odzovejo na različne načine**

- ▶ težave pri spanju
- ▶ jeza
- ▶ umik
- ▶ živčnost
- ▶ izguba teka
- ▶ skrajno vedenje (dobro ali slabo)
- ▶ skrb in/ali nesigurnost glede prihodnosti

### **Razvojne stopnje in simptomi stresa**

#### **Dojenčki (0-18 mesecev):**

Veliko jokajo, slabo jedo, ne komunicirajo s svojim okoljem. Razlog je v tem, da njihove potrebe niso zadovoljene kot posledica separacije od hranitelja.

#### **Malčki (18 mesecev - 2 leti):**

Imajo nenavadne ali številne strahove, so razdražljivi, tesnobni ali se oklepajo staršev. Nazadujejo v vedenjskih vzorcih. Strah jih pred separacijo ali imajo občutek, da bodo ostali sami.

#### **Predšolski (3 - 6 let):**

Krivijo se za nastale težave. So tesnobni in razdražljivi, oklepajo se staršev, imajo strah pred separacijo, nazadujejo v vedenjskih vzorcih, jokajo in sprašujejo po odsotnem staršu.

### **Pravice otrok ločenih staršev**

Lois V. Nightingale, klinična psihologinja

### Otroci ločenih staršev imajo pravico:

1. Še naprej imeti radi oba starša brez občutka krivde ali nestrinjanja (prikrito ali očitno) s strani enega do staršev ali sorodnikov.
2. Da jim neprenehoma zagotavljamo, da oni niso krivi za ločitev.
3. Da jim zagotavljamo, da so varni in da bodo njihove potrebe zadoščene.
4. Da imajo poseben prostor za njihove stvari v stanovanju obeh staršev.
5. Da obiskujejo oba starša ne glede na njihova čustva, ustreznost ali finančno situacijo.
6. Da jezo in žalost izrazijo na njim lasten način glede na starost in osebnost (svojih čustev ne rabijo upravičiti in si ne smejo dovoliti, da jih odrasli prepričajo o nepomembnosti teh občutkov).
7. Da niso kurirji med staršema.. Naj ne prenašajo pisnih sporočil, dokumentov, denarja ali prošenj.
8. Da ne sprejemajo odraslih odločitev - kje bodo živeli, kje in kdaj se bodo srečali s starši ali kdo je kriv za nastalo situacijo.
9. Da imajo radi toliko ljudi kot želijo, brez da bi jih starši smatrali za nelojalne. (Ljubiti in biti ljubljen od veliko ljudi je za otroke dobro: ni omejitve na število ljudi, ki jih ima otrok rad.)
10. Da so še naprej otroci. Naj nimajo odraslih dolžnosti in obveznosti ali postanejo zaupniki, družabniki ali celo "terapevti" svojih staršev (naj ne poslušajo o finančnih težavah ali težavah v odnosu).
11. Da ostanejo v stiku s sorodniki, vključno s starimi starši in posebnimi družinskimi prijatelji.
12. Da imajo pravico, da vsaj en teden na leto preživijo pri staršu, pri katerem sicer ne živijo.
13. Da niso na letalu, vlaku ali avtobusu med prazniki, ker odraslim to ustreza.
14. Da so učitelji in šola obveščeni o novo nastali situaciji doma.
15. Da imajo čas z vsakim od staršev za dejavnosti, ki ustvarjajo občutek bližine in posebnih spominov.
16. Da imajo znanodnevno in tedensko rutino, ki jo lahko preverijo na urniku (na koledarju) in jim je razumljiva. (npr. zelena črta je načrtovan čas z očetom, vijoličasta črta je načrtovan čas z materjo).
17. Da sodelujejo pri športnih dejavnostih, posebnih srečanjih ali krožkih, ki spodbujajo njihove edinstvene interese. Odrasli naj jih pravočasno vozijo na te dejavnosti, otroci se ne smejo počutiti krive ali osramočene, ker staršem jemljejo čas ali podobno.
18. Da so v stiku z odsotnim roditeljem in se z njim pogovarjajo po telefonu brez prisluškovanja ali celo snemanja.
19. Da sprašujejo in dobijo odgovore, ki so primerni letom, predvsem pa korektni - naj nikogar ne krivijo in ne ponižujejo.
20. Da so dovezetni do verskih (brez sramu) pogledov svojih staršev, njihovih aktivnosti, interesov in okusov pri hrani.
21. Da imajo konsistentne in znane omejitve pri obeh starših. (Lahko, da se pravila nekoliko razlikujejo, vendar morajo biti pravila posameznega starša znotraj doma znana).
22. Da so zaščiteni pred poslušanjem prepričevanj in nesoglasij staršev.
23. Da starša med seboj komunicirata (četudi samo pisno) o morebitnem zdravljenju, terapiji, šoli, nesrečah in boleznih.
24. Da se jih ne zaslišuje, ko se vrnejo od drugega roditelja in da se jih ne prosi, da poročajo o dogajanju pri njemu/njej.
25. Da imajo slike obeh staršev.
26. Da si izberejo posebno odraslo osebo za pogovor o skrbeh in problematiki (npr. svetovalni delavec, terapevt ali poseben prijatelj).

© 1999 Lois V. Nightingale, klinična psihologinja (številka licence PSY9503), direktorica Svetovalnega centra Nightingale v Newport Beach-u in Yorba Lindi v Kaliforniji, ZDA. [www.nightingalecounseling.com](http://www.nightingalecounseling.com). Avtorica tudi veliko predava in piše knjige (npr. *My Parents Still Love Me Even Though They'e Getting Divorced - Kljub ločitvi me imajo starši radi*).

## 10 nasvetov kako otroku pomagati pri ločitvi staršev

Lois V. Nightingale, klinična psihologinja

Kako otroku pomagati pri ločitvi je morda ena najtežjih nalog, s katero se boste soočili kot roditelj. Sledi kratek seznam praktičnih nasvetov, ki vam bo morda pomagal na tej težki poti z vašim otrokom.

1. *Bodite iskreni.* Ne zavajajte otroka, da je oče službeno odsoten ali da bo vse v najlepšem redu. Otroci so zelo dovezetni. Vedo, če jim starši poskušajo kaj prikriti, četudi samo zato, da jih zavarujejo pred bolečino. Otroci potrebujejo jasne in odkrite odgovore, ki jih lahko razumejo. Odgovori naj nikogar ne blatijo.
2. *Otroci morajo vedeti, da niso krivi.* Otroci namreč mislijo, da sami nosijo krivdo za ločitev zakona svojih staršev. Otrokom je treba v prvih dveh letih vedno znova nežno zagotavljati, da je ločitev odločitev odraslih, ki nima nič opraviti z njimi samimi ali njihovim vedenjem.
3. *Tiho poslušajte.* Otroci imajo kopico vprašanj, čustev, predvidevanj in skrbi. Veliko staršev zelo težko mirno sedi in posluša svoje otroke govoriti brez prekinjanja z izjavami v smislu "Ja, ja, saj bo." Otroci morajo imeti občutek, da jih potrpežljivo in pozorno poslušamo.
4. *Naj vedo, da je kakršnakoli reakcija na ločitev v redu.* Mnogo otrok namreč skriva občutke žalosti, potrnosti, jeze ali zmedenosti, ker se bojijo, da bi jim izražanje teh občutkov nakopalo jezo staršev. Vedeti morajo, da so vsi njihovi občutki sprejemljivi.
5. *Dajte jim na znanje, da so njihova pričakovanja, da se bosta starša pobotala, popolnoma normalna.* Otroci se te normalne želje sramujejo. Razložite otroku, da enkrat, ko do ločitve pride, obstaja zelo majhna možnost, da bi bili starši ponovno skupaj. Želja po tem je normalna reakcija.
6. *Otroku zagotovite varnost.* Otroke skrbi, da po ločitvi ne bo dovolj hrane in obleke. Matere samohranilke bodo morda morale otroku zagotoviti, da imajo načrt, kako jih zaščititi pred "roparji" ali "duhovi".
7. *Otroka povražajte po prijateljih, katerih starši so ločeni.* To je dober način, da izveste, česa se vaš otrok boji in kaj misli o ločenih starših. To vam da tudi možnost, da razčistite morebitne napačne predstave in jih spomnite, da so ti otroci bili na istem kot so vaši otroci sedaj.
8. *Ne postavljajte otrok v sredino (med dvema ognjema) in jih ne silite, da se odločajo za enega od staršev.* Ničesar slabega ne govorite o svojem nekdanjem zakoncu, če je vaš otrok v bližini. Otrok ne sme prenašati sporočil med bivšima zakoncema. Otroci morajo imeti možnost ljubezni do obeh staršev. Če eden od obeh staršev ne odobrava ljubezni otroka do drugega starša, se bo otrok začel umikati, postal bo nezaupljiv ali depresiven.
9. *Preživljajte čas z dobrimi prijatelji.* Če imate "podporno omrežje", s svojimi skrbmi ne boste obremenjali otroka, ker če ga boste, bo mislil, da je odgovoren za vaše čustveno dobro. Posledica tega je lahko tudi višja toleranca frustracije zaradi vsakodnevnih zadev.
10. *Skupaj z otrokom berite knjigo o ločitvi in se o njej pogovarjajte.* Tako boste otroku lahko razložili pomembna dejstva. Otrok se bo naučil formulirati vprašanja, ki jih drugače težko oblikuje.

© 1999 Lois V. Nightingale, klinična psihologinja (številka licence PSY9503), direktorica Svetovalnega centra Nightingale v Newport Beach-u in Yorba Lindi v Kaliforniji, ZDA. [www.nightingalecounseling.com](http://www.nightingalecounseling.com). Avtorica tudi veliko predava in piše knjige (npr. *My Parents Still Love Me Even Though They'e Getting Divorced - Kljub ločitvi me imajo starši radi*).

#### O T R O C I ▷ KO SE STARŠI RAZIDEJO: 10 POMEMBNIH STVARI

1. Ločitev je težava odraslih. Nikoli **ni krivda otrok**.
2. Ko se starši ločijo, ima večina otrok močne, strašljive občutke: jeza, žalost, skrb, krivda, zmeda. Morda se počutiš, kot da je nekdo umrl. To je **normalna** reakcija. **Bolje bo**. Potrebuješ čas, da se navadiš na novo situacijo.
3. Mnogi starši se po ločitvi ne razumejo in se ne ljubijo več. Nekateri se odselijo, imajo nove partnerje in so do otrok nekaj časa neprijazni. Vendar - **starši nikoli ne nehajo imeti radi svojih otrok**.
4. Ničesar ne moreš storiti, da bila starša spet skupaj. **Ločitev je dokončna**.
5. Če si jezen, žalosten ali zaskrbljen, **sprosti svoja čustva**. Pogovarjaj se z ljudmi, ki jim zaupaš. Počutil se boš bolje, tudi oni bodo zadovoljni, da jim zaupaš.
6. Povej staršem, da **ne maraš poslušati slabih stvari o drugem staršu** ali da te prosijo, da **se odločiš**. Imaš pravico oba imeti rad.
7. **Sprašuj** o ločitvi, če česa ne razumeš. Veliko je dobrih poslušalcev okoli tebe, ki te imajo radi in ti bodo pomagali.
8. Povej staršem, da ne želiš biti **kurir** ali **vohun** in da ne želiš imeti **skrivnosti**. Ni tvoja dolžnost, da si med njima in njunimi težavami.
9. Ne počuti se krivega, če se imaš lepo s prijatelji, starša pa sta nesrečna. **V redu je, če si srečen** tudi takrat, ko drugi niso.
10. Poišči dobre stvari v zvezi z ločitvijo. Morda je doma manj prerekanja. Morda preživiš več kakovostnega časa z enim od staršev. **Sprejmi svoje novo življenje** - ne obtiči na mestu, ker si želiš svoje "staro" življenje nazaj.

#### O T R O C I ▷ NAREDITE SI "KAKO POSKRIBETI ZASE" ŠKATLO

Torej:

⇒ ⇒ **Okraši škatlo za čevlje ali kako drugo manjšo škatlo. Notri daj stvari, ki jih lahko uporabiš, če imaš slab dan. Preden pa kaj daš v škatlo, moraš imeti dovoljne odrasle osebe! Nekaj idej:**

- Seznam 10 pomembnih stvari. Pogosto ga preberi, da vsak del tebe to verjame.
- ♣ Kolebnica za sprostitev.
- ▽ Fotografije prijateljev ali družine, ki te obkrožajo z ljubeznijo.
- ♥ Flomastre ali voščenske in blok, da lahko narišeš občutke ali napišeš ljudem pomembna sporočila.
- ⊗ Žvečilni gumi brez sladkorja, da odžvečiš stran svoje skrbi.
- ♦ Besedila najljubših pesmi, ki jih lahko prebereš in se počutiš bolje, ko si jezen, žalosten, presrašen, zdolgočasen ali zaskrbljen.
- Ω Najljubšo igračo za trenutke osamljenosti.
- ♠ Igračke za v roke (gumijasti trakovi, slamice, sponke za papir, stari pokrovi za flomastre, žogice za stiskanje).
- \* Telefonske številke ljudi, ki jih lahko pokličeš, ko si zaželiš pogovora z nekom, ki te ima rad (sorodnik, prijatelj, sosed).

☞ Plastelin ali vosek za oblikovanje in gnetenje.

- Potrebščine za najljušbe ročno delo.

∞ Neko posebno malenkost od nekoga, ki ga imaš radi, tako da imaš občutek, da je s tabo tudi takrat, ko ga ni.

Υ CD ali kasete, ki te pomiri ali osreči, ko jo slišiš.

⇔ Katerokoli drugo stvar, ki ti je pri srcu!! Uporabi svojo domišljijo in v škatlo daj vse tisto, kar ti nekaj pomeni!

## **ŠE NEKAJ KORISTNIH INFORMACIJ**

### **Kontaktne naslovi v Ljubljani**

- Centri za socialno delo

- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Gotska, Ljubljana

### **Literatura**

Knjige so na voljo v knjižnici Šiška.

- za starše:

⇒ Sheila Ellison: Razvezana mama: Pogumno v novo življenje, Učila, 2000

⇒ Anne Charlish: Med dvema ognjema, DZS, 1997

⇒ Lars Kuntzag: Ločitev boli: Otroci in starši v ločitvenem dogajanju, Založba Kres, 1997

- šolarji:

⇒ Polona Kovach: Povej mi o ločitvi: Kaja in njena družina, Mladinska knjiga, 1999

- najstniki:

⇒ Michel Lucet: Deljeno z dve, Mladinska knjiga, 1988

### **Spletne strani**

[www.itsnotyourfault.org](http://www.itsnotyourfault.org)

[www.divorcingparents.com](http://www.divorcingparents.com)

[www.nightingaleroose.com](http://www.nightingaleroose.com)

[www.wishupons.com](http://www.wishupons.com)

[www.FocusOnTheFamily.org](http://www.FocusOnTheFamily.org)