

Защото е за децата

*Да изградим сигурна основа
за родителстване след раздялата*



Да бъдете разделени родители може да бъде много трудна работа. Тази брошура предлага подкрепа, идеи и знания, за да се справите с раздялата. Защото е за вашите деца.

Книжката е насочена към родители, които се нуждаят от подкрепа, за да работят за съвместно родителстване след раздялата, както и към професионалисти в подкрепа на тяхната работа с тези родители.

© **Jennifer McIntosh, Ph.D., 2009**

Because it's for the Kids -

Building a secure parenting base after separation

Family Transitions, Australia

В.Търново, 2014

Преведена и публикувана от фондация „Международна социална служба - България“

Книжката се разпространява с некомерсиална цел в социални услуги за деца и семейства.

Да изградим сигурна основа за родителстване след раздялата

Много хора казват, че да си родител е най-добрата, но и най-трудната работа на света и че ние не получаваме адекватно обучение за нея.

Раздялата между родителите, меко казано, също е трудна и също няма обучение за нея. Няма съмнение, че да си разделен родител е трудна и емоционална работа.

Може да бъде трудно да разберете от какво се нуждаете и искате и от какво вашите деца се нуждаят и искат.

Сигурна основа

С адекватна подкрепа повечето родители могат да намерят начин да изградят сигурна основа за техните деца след раздялата. Това е добре за родителите и жизнено важно за децата.

Ние се надяваме, че тази книжка ще ви помогне да направите това.

Причинява ли вреди раздялата на децата?

Ако възрастните се справят добре, раздялата не трябва да бъде вредна за децата в дългосрочен план.

Причинява ли вреди конфликтът между родителите на децата?

Понякога. Това, което най-много наранява децата и тяхното развитие в краткосрочен и дългосрочен план, е продължителният конфликт между възрастните, който не се решава.

Добрата новина: децата могат да се справят с конфликта между родителите си, когато:

- * конфликтът не е сериозен
- * конфликтите не са чести
- * родителите се стремят да го разрешат
- * децата разбират, че нямат вина
- * децата не се намират в капана на конфликта.

В действителност, децата от всички възрасти могат да придобият добри умения за справяне, ако не са твърде стресирани от случващото се в семейството.

Какво се случва, когато раздялата не спира конфликта?

Някои родители могат да разрешат различията си с раздяла. За много други конфликтът се разраства около времето на раздялата и продължава дълго след развода. Това е много стресиращо за родителитеи за децата. Много по-важно е в тези ситуации да се мисли от какво се нуждаят децата.

Какво представлява сериозният конфликт?

Конфликтът има различни форми и измерения.

Родителите, които са в сериозен конфликт помежду си, обикновено правят следните неща:

- * постоянно са сърдити един на друг
- * не си вярват
- * проявяват вербално насилие
- * избягват се без това да е необходимо
- * карат се или се намесват
- * обръщат се към съда да разреши проблема
- * заплашват, засрамват или се опитват да контролират бившия си партньор
- * агресивни са и са склонни към насилие
- * срещат трудности да си взаимодействат относно децата
- * критикуват се взаимно като родители

Да се живее с това е трудно за всеки и е важно да се промени, защото

Продължаващият конфликт между родителите струва на децата твърде много.....

Изследванията показват тъжната истина, че продължителният конфликт между родителите, който не се решава, е много труден за децата и тийнейджърите и може да окаже влияние върху тяхното развитие:

- * те загубват способността си да се доверяват
- * слабо се привързват към своите родители
- * не вярват в себе си
- * доминирани са от своите чувства
- * показват свята мъка чрез лошо поведение
- * срещат трудности да си създават приятели и да ги запазят
- * не са уверени
- * нямат добра успеваемост в училище
- * срещат трудности да създават устойчиви връзки като възрастни

Нещо, за което да помислим

Едно от четири деца от разделени семейства страда от лошо психично здраве. Това е много повече от „нормалното“.

Раздялата не предизвиква това. Дългите, нерешени и тежки конфликти са причината за това.

Енергията на децата се изчерпва от сериозните или чести конфликти между родителите, когато майките и бащите не могат да са „на тяхно разположение“, защото съзнанието им е пълно с гняв и напрежение.

Бebetата и малките деца са особено раними, както в резултат на семейните конфликти, така и когато се отглеждат от претоварени родители.

Конфликтите също струват много на родителите:

- * Съжалението и гневът продължават.
- * Изпадат в депресия.
- * Загубват перспективата: да забравиш кое е важно.
- * Не се чувстват добри родители.
- * Отделят пари за медиатори и адвокати.
- * Започват късащ нервите и скъп съдебен процес
- * Отсъстват от работа
- * Забравят, че има решения, не само проблеми.

Вие може да защитите децата си от вашите конфликти.

Родителите в конфликт с техните бивши партньори имат нужда от подкрепа, за да го разрешат. Междувременно, децата могат да бъдат защитени от напрежението между възрастните, когато двамата родители:

- * Пазят децата от разправиите си
- * Никога не молят децата да предават съобщения на другия родител
- * Не задават на децата лични въпроси, отнасящи се до другия родител
- * Правят уговорки, които са подходящи за децата
- * Знаят, че техните деца могат да изпитват чувства, различни от техните
- * Старят се да забелязват какво техните деца наистина харесват
- * Разрешават на детето да се радва на другия родител
- * Помагат на детето да поддържа устойчиви контакти с другия родител
- * Забелязват, когато напрежението преминава върху техните деца
- * Помнят, че вътре в себе си децата имат своите преживявания, за да се справят с конфликтите между хората, които обичат най-много

Какво общо има времето с това?

Някои родители се фокусират върху това колко време всеки прекарва с децата си.

От гледна точка на децата, много по-важно е да се мисли от каква подкрепа от всеки един от вас те се нуждаят.

Продължавайте да четете...

От какво се нуждаят децата, когато мама и татко се разделят

Това, от което се нуждаят децата след раздялата на родителите си е точно същото, от което са имали нужда и преди, а именно - сигурна емоционална основа.

От какво се нуждаят всички деца, когато мама и татко се разделят

Децата имат нужда от сигурност с родители, на които вярват и с които се чувстват добре.

Преди всичко те се нуждаят от:

- * Сигурна основа, за да изучават света около себе си, да растат и да се развиват

- * Помощ, за да решават проблемите си
- * Окуражаване, за да се учат
- * Установен режим, който им помага да чувстват, че контролират ситуацията
- * Ясни граници, за да се чувстват независими
- * Родител, на когото вярват, когато имат нужда от него
- * Закрила от травма.

Добрите родители не винаги успяват да се справят добре, но се опитват да поправят грешките си.

От какво се нуждаят бебета, когато мама и татко се разделят

Бебетата имат нужда от всичко това и от още нещо. Бебетата имат нужда от повече помощ, за да се справят със своите чувства.

Те имат нужда от предвидимост и от много време с родители, които ги обгрижват. Те имат нужда от родители, които си играят с тях, оценяват внимателно техните усилия да комуникират и които пазят техния свят малък и защитен.

Ако са имали сигурни и любящи взаимоотношения с двамата си родители, те продължават да имат нужда от това.

Те имат нужда от установен режим за контакти, който не ги натоварват с твърде много промени или с конфликта между родителите им. Бебетата по-скоро имат нужда от родители, които са чувствителни към техните нужди, отколкото от такива, които са обърнати към собствените си чувства.

От какво се нуждаят тийнейджърите, когато мама и татко се разделят

Те може да са по пътя към израстването си като възрастни, но продължават да се нуждаят от сигурност с техните родители, за да развият своя потенциал.

Малките, ежедневни неща са тези, които имат значение. Проучванията показват, че най-доброто родителстване за тийнейджъри след раздялата е, когато ежедневният стрес в живота им е възможно най-нисък.

Това става, когато:

* мама и татко „присъстват“ ежедневно, за изслушват и подкрепят. Това може да бъде лично, по телефон или е-мейл, когато сте сигурни, че вашият тийнейджър знае как да се свърже с вас и знае, че вие ще направите всичко възможно, за да сте на разположение, когато той има нужда от вас. Позвъняванията по телефона за проверка са много важни: „Само се обаждам да видя как си днес“.

* Всяка къща си има установено ежедневие, което е ясно и за което има постоянни правила и очаквания. Родителите се връщат в къщи, когато са казали, че храненето е в определено време, родителите организират деня на тийнейджъра, което му помага да се справи с натоварването. Това наистина намалява ежедневния стрес, който тийнейджърите могат да чувстват.

* Родителите могат да наблюдават своите тийнейджъри и да проявяват истински интерес към техния живот. Без да се намесват твърде много, такива родители споделят интересите на своите тийнейджъри, знаят от какво се

нуждаят, знаят къде са и как прекарват времето си.

* Всеки родител помни специалните дни в живота на своя тийнейджър и се старае да взема участие в тях. Това включва рождените дни и други важни моменти за детето. Съобщението „Разбира се, че ще съм там“ или „Успех“ преди мач имат цената на злато.

* Родителите не разчитат на тийнейджъра да предава съобщения на другия родител. Това наистина стресира детето, особено когато стават обект на фрустрацията на родителите си, когато съобщението не бъде предадено или когато те не получат отговора, който чакат. Тийнейджъри, които се чувстват в капан между техните родители са с най-висок риск от проблеми. Родителите трябва да говорят директно един с друг всеки път, когато това е възможно, защото дори едно безобидно на вид съобщение може да стресира тийнейджъра.

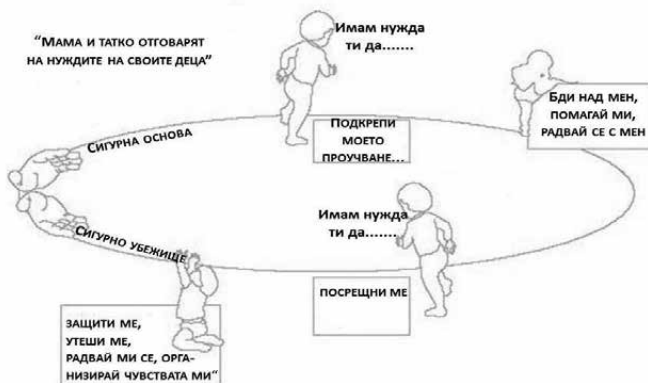
* Тийнейджърите се чувстват близко до своите родители

* Вторите майки и бащи имат добри отношения с тийнейджърите.

А какво ще кажете за тийнейджърите и конфликта?

Тийнейджърите са наясно с конфликта между родителите си и както по-малките деца, се справят най-добре, когато родителите им могат да се справят с конфликта и го тушират. Те по-малко се самообвиняват за проблемите между родителите си, отколкото по-малките деца. Въпреки това, тийнейджърите от висококонфликтни семейства по-често напускат дома си на по-ранна възраст, отколкото техните приятели, които живеят в нискоконфликтни семейства. Ето защо, посланието към родителите на тийнейджъри е същото като за всички деца: контролирайте конфликта и не въвличайте вашия тийнейджър в комуникацията между вас и бившия ви партньор.

Тази рисунка разказва историята на кръга на сигурността¹



Адаптирано от Купър, Хофман, Марвин и Пауъл, 2000

¹ Адаптирани материали от Проект „Кръгът на сигурността“ (Купър, Хофман, Марвин & Пауъл, 2000) и Проект „Деца в фредата“ (Арбътот, 2000).

Винаги бъди по-голям, по-силен, по – мъдър и добър.
Когато е възможно посрещам нуждите на моето дете.
Когато е необходимо поемам грижата.

Диаграмата разказва историята на кръга на сигурността.

“Мама и татко отговарят на нуждите на своите деца”

Две ръце са отворени с дланта нагоре, от едната към другата ръка обикаля голяма затворена линия.

По дължината на линията има думи и различни илюстрации на дете.

От лявата ръка излиза линията, наречена „сигурна основа“. На линията има илюстрация на дете, което се отдалечава от ръката с думите „Имам нужда ти да“. Текстът отдолу съдържа думите „Подкрепи моето проучване.....“

Линията продължава с илюстрацията на дете, което се катери по текстовото поле, което съдържа думите „бди над мен, помагай ми, радвай се с мен“.

Линията се завърта обратно към дясната ръка. Следва илюстрация на дете, вървящо към ръката, а текстът под него съдържа думите „посрещни ме“.

Линията продължава с илюстрация на дете, което е на колене с протегнати ръце. Текстът съдържа думите „защити ме, утеши ме, радвай ми се, организирай чувствата ми“

Линията се затваря при дясната ръка и заглавието е „сигурно убежище“.

Обикновено, родителите успяват да осигурят всичко това помежду си

Как може да го направите, когато сте разделени и особено, когато раздялата не е била лесна? Трябва да имате определена нагласа, за да осигурите всичко това, затова първо..... **Освободете си място за мислене.**

Преминването през раздялата изисква много умствена и емоционална енергия. Ако има и конфликт по време на раздялата, съзнанието на родителя може да бъде претоварено със стрес и силни болезнени чувства. Поради това, може да бъде много трудно да мислите трезво за вашите деца.

Стилове на родителстване след раздялата

Съществуват три основни типа родителстване след раздялата:

1. Съвместно родителстване

Около една трета от родителите си сътрудничат по отношение грижата за децата си след раздялата. Те разговарят помежду си, планират и взимат решения за своите деца заедно. Те заедно се споразумяват относно мястото на живеене, което удовлетворява всички.

2. Паралелно родителстване

За около една трета от родителите е трудно да си взаимодействат, но постигат съгласие да родителстват отговорно, по свой собствен начин. Тези родители не

си говорят много често, но имат начини да планират и вземат решения, за да не са децата им твърде стресирани. Това се нарича паралелно роделстване.

3. Конфликтно родителстване

Около една трета от родителите са в дългосрочен конфликт помежду си. Те не могат да намерят начин да родителстват заедно, затова избират да останат затворени в тъжен и ожесточен конфликт. За много от тях конфликтът е тежък и разрушаващ, както за самите тях, така и за техните деца.

Родители, които решават конфликта помежду си:

- * Справят се с чувствата си да бъдат разделени
- * Не се затварят в безверие, ярост, отхвърляне или траур
- * Намират безопасен отдушник за своите емоции
- * Разделят ролята на родителя от ролята на бивш партньор
- * Фокусират се еднакво върху своите нужди и тези на децата си
- * Преминават отвъд обидата и отмъщението
- * Търсят решение
- * Приемат добри съвети от приятели, роднини и професионалисти
- * Не използват насилие.

Родителите, които могат да мислят за нуждите на децата си, отделно от собствените си нужди, са родители, които помагат на децата да се адаптират най-добре към раздялата на семейството.

И това значи много, както ни казва Рашел.....

Вътре в мен

Моята майка и моят баща са вътре в мен.

Те са част от мен, където и да отида.

Когато се разведох, те се мразеха,

и това беше сякаш мразят мен.

Когато те се нараняват, нараняват мен.

Когато мама не иска да се виждам с татко,

тя не иска да вижда мен.

Когато татко не иска да обичам мама, той не иска да обича мен.

Сега това свърши и те са ОК,

И аз мога да бъда това, което съм, с моите родители вътре в мен.

Рашел, 11 години

Няма ваксина срещу продължаващия родителски конфликт. Превенцията е по-добра от лечението.

- * Не намесвайте децата си в конфликта
- * Слушайте внимателно как се чувстват
- * Информирайте ги, че се стараете да изгладите различията си
- * Обяснете им, че те нямат вина за това
- * Бъдете позитивни за другия родител с детето (дори, когато това не е лесно)

- * Не оставяйте вашето дете да играе ролята на куриер помежду ви
- * Никога не позволявайте на вашите деца да вземат страна срещу другия родител
- * Постарайте се да не въвличате съда - преговаряйте, не се съдете.
- * Медиацията и консултирането, фокусирани върху детето, могат да помогнат на цялото семейството да се справи с конфликта и раздялата.

Ето няколко идеи за изграждане на сигурна основа за вашите деца след раздялата

Опитайте се да отговорите на тези въпроси

1. Какво е да сте на мястото на детето си в момента?
2. Какво правите за да му помогнете през това време?
3. Какво бихте искали да направите по различен начин за него?
4. Някога въвличали ли сте детето си във вашия конфликт?
5. Кой му помага да се справи с тъгата и объркването, които всички деца изпитват в този момент?
6. Какви възможности създавате, за да говорят открито с детето си относно неговите чувства?

Прибавете тези идеи към вашите разговори

Когато се разделят, родителите се договарят за къщата, финансите, контактите с детето, училищата, ваканциите и т.н. Това е важно. Но помислете също така и за децата. (Ако сте в процедура по медиация или консултиране, може да направите това там)

За родителите в конфликт: опитайте се да отговорите на тези въпроси

1. Какъв би бил най-лошият спомен на вашите деца за конфликта ви?
2. Какъв би бил техният най-добър спомен за това, как сте се справили с конфликта?
3. Надеждите, които споделяме за децата си са:.....
4. Нашите деца се нуждаят от сигурност с всеки един от нас. За да я осигурим и да я запазим, ние се съгласяваме да:.....
.....
5. Когато нашите деца станат възрастни и погледнат назад към раздялата на семейството, ние се надяваме, че те ще могат да кажат следното за нас, като родители:.....

Затова, ние искаме да кажем на нашите деца:

Авторката е клиничен детски психолог, семеен терапевт, изследовател, консултант. Ръководи психологична клиника за семейства „Семейство в преход“ в град Мелбърн, Австралия. Това е специализиран център за оценка и терапия на деца и семейства, както и за медиация и обучение по Закона за семейството.

