

# « ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ»

## Διαζύγιο – Χωρισμός

*« Τι είναι διαζύγιο;» « Γιατί χωρίζουν τα ζευγάρια;» « Γιατί να πηγαίνω συνέχεια σχολείο;» « Είμαι δικό σας παιδί ή υιοθετημένο;» « Πώς κάνω φίλους;» « Γιατί να φταίω πάντα εγώ;»*

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**A**πό τη στιγμή που γεννιέται το παιδί , οι πρώτες του προσωπικές σχέσεις αναπτύσσονται μέσα στην οικογένεια και μετά στο περιβάλλον των φίλων και του σχολείου.

Οποιαδήποτε αρνητική εμπειρία στις σχέσεις του με τους ανθρώπους μπορεί να του επιφέρει σοβαρά ψυχολογικά τραύματα που θα τον ακολουθούν στην μετέπειτα ζωή του .Συνήθως τα μικρά παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Γι' αυτό, πίσω από κάθε απλή ερώτηση του παιδιού σας πρέπει εσείς να ανακαλύπτεται την πηγή των ανησυχιών του. Με την πρώτη ερώτηση μπορεί να μην διαφαίνεται το βάθος του προβληματισμού του, γι' αυτό εσείς πρέπει να του εμπνεύσετε την απαιτούμενη εμπιστοσύνη και αγάπη για να σας ξανοιχτεί περισσότερο και να εκφράσει αυτό που θέλει.

Αν ανακαλύψετε κάτι δυσάρεστο ή ύποπτο προσπαθήστε να ανακαλύψετε την αιτία της ανησυχίας του παιδιού σας. Χωρίς να του προκαλέσετε αισθήματα ντροπής ή ενοχής. Για να ξεπεράσει την συναισθηματική αναταραχή το παιδί σας δώστε του ξεκάθαρες και ειλικρινείς απαντήσεις . Οι ερωτήσεις που παραθέτω, συνδέονται άμεσα με την απειλή της ασφάλειας ψυχικής ισορροπίας του παιδιού σας. Δεν μπορείτε να γνωρίζετε το μέγεθος της συναισθηματικής διαταραχής που μπορεί να προκαλέσει ένα γεγονός στο παιδί σας .

Γι' αυτό μην αγνοείτε καμία περίπτωση. Μπορεί για παράδειγμα ένα παιδί να στεναχωρηθεί το ίδιο όταν τσακώνεται μ' έναν φίλο του με ένα άλλο παιδί που χώρισαν οι γονείς του. Όλα εξαρτώνται από τους στενούς συναισθηματικούς δεσμούς που αναπτύσσονται μεταξύ των παιδιών. Γι' αυτό ...πάρτε τα παιδιά σας στα σοβαρά!

*« Γιατί μαλώνετε;» « Πού πήγε ο μπαμπάς;» «Πού πήγε η μαμά;» « Μας αγαπάει ο μπαμπάς;» «Μας αγαπάει η μαμά;» « Γιατί φωνάζετε;» « Δεν μ αγαπάτε πια;» « Μήπως φταίω εγώ;» « Γιατί σταματάνε να αγαπιούνται οι άνθρωποι;»*

Όταν τα παιδιά βρίσκονται αντιμέτωποι με το χωρισμό των γονιών του, προσπαθούν να αυτοπροστατευτούν με μία σειρά ερωτήσεων που κάνουν στους γονείς τους. Στον



κίνδυνο της οικογενειακής ανισορροπίας και ανασφάλειας, αναζητούν την επιβεβαίωση της αγάπης και της προστασίας. Εσείς λοιπόν οφείλετε να τα καθησυχάσετε και να τα βοηθήσετε να νιώσουν ασφαλή και προστατευμένα , ανεξάρτητα με το τι συμβαίνει μεταξύ σας. Μην μιλάτε με άσχημα λόγια για το σύντροφό σας,

γιατί το παιδί σας ακούει και πληγώνεται ψυχικά. Ό,τι κι αν είναι για εσάς ο σύντροφός σας , όποια κι αν είναι τα συναισθήματά σας, για το παιδί εξακολουθεί να παραμένει ο αγαπημένος του γονιός.

### **Τι ζητάνε τα παιδιά από τους γονείς τους**

Το παιδιά όσο βιώνουν την αγάπη και την ασφάλεια και των δύο γονιών τους , αισθάνονται μια χαρά. Όταν όμως καταλαβαίνουν ότι κάτι δεν πάει καλά στη σχέση σας , νιώθουν πως γκρεμίζεται όλος ο κόσμος τους και ότι δεν μπορούν να εμπιστευτούν κανέναν , αν δεν βασίζονται στους γονείς τους. Αισθάνονται ανασφάλεια και πιθανόν να παλινδρομήσουν σε συμπεριφορές βρέφους , μόνο και μόνο για να τραβήξουν την προσοχή σας και

να κερδίσουν την αγάπη σας. Τα περισσότερα παιδιά αισθάνονται ενοχές για το χωρισμό των γονιών τους και υπαίτιους τους εαυτούς τους . Καλό είναι λοιπόν να εξηγήσετε στα παιδιά σας, και οι δυο μαζί , ότι προβλήματα δημιουργούνται σε όλες τις σχέσεις και ότι μπορεί το ζευγάρι να μην είναι για πάντα μαζί . Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα τα αγαπάτε το ίδιο . Έτσι δίνετε ένα μάθημα ζωής στα παιδιά σας και τα καθησυχάζετε στο θέμα της ασφάλειας και της προστασίας.

## Χρήσιμες συμβουλές για τους γονείς

- Αν τσακωθείτε με τον σύντροφό σας καθυστερήστε το παιδί σας ότι εξακολουθείτε να το αγαπάτε άσχετα με τις μεταξύ σας διαφωνίες . Σε περίπτωση που τα ξαναβρείτε με τον σύντροφό σας , συμπεριλάβετε και το παιδί σας στη διαδικασία της επανασύνδεσης για να νιώσετε πάλι μία ενωμένη οικογένεια.
- Δημιουργήστε ένα κλίμα ασφάλειας για το παιδί σας , άσχετα εάν ο χωρισμός σας είναι προσωρινός ή μόνιμος. Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν τη σιγουριά που τους παρέχεται για να έχουν την ψυχική ηρεμία και να αποδίδουν στις καθημερινές δραστηριότητές τους.
- Το παιδί παρακολουθεί κάθε συναισθηματική σας έκφραση. Αν λυπάστε θα είναι και αυτό λυπημένο. Προσπαθήστε λοιπόν ,όσο είναι αυτό το δυνατόν να είστε λιγότερο εκδηλωτική μπροστά του.
- Πληροφορείστε το παιδί σας για τις διαφωνίες που έχετε με το σύντροφό σας . Με το να τα αφήνετε με ερωτηματικά αναπάντητα, του δημιουργείται ανασφάλεια και χάνει την εμπιστοσύνη του στο πρόσωπό σας.
- Το παιδί σας ζει στον ίδιο χώρο με εσάς, που σημαίνει ότι αντιλαμβάνεται όλους τους τσακωμούς και τις διαφωνίες σας. Μην του λέτε τη μισή αλήθεια . Έτσι θα πάψει πια να σας σέβεται .
- 
- Αν χρειαστεί να φύγετε από το σπίτι , εξηγήστε του ότι δεν παύετε να το αγαπάτε. , ούτε θα εξαφανιστείτε . Διαβεβαιώστε το ότι σύντομα θα το ξαναδείτε , αν είναι δυνατόν ορίστε του και μία ημερομηνία για να σας περιμένει με χαρά όταν σας δει . Μην το απογοητεύετε.
- Οι απαντήσεις που δίνω , είναι από τη δική μου προσωπική εμπειρία ως χωρισμένη μητέρα δύο παιδιών. Εσείς προσαρμόστε τις απαντήσεις ανάλογα με το αν είστε μητέρα ή πατέρα.



### Ηλικίες 2-5

Ο μπαμπάς και η μαμά τσακώθηκαν , γι' αυτό ο μπαμπάς πρέπει να πάει να μείνει κάπου αλλού. Λυπάμαι πολύ γι' αυτό , αλλά και οι δυο μας σ αγαπάμε το ίδιο όπως πριν και θα σ αγαπάμε για πάντα. Ο μπαμπάς θα έρχεται και θα σε βλέπει συχνά, τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα.

### Ηλικίες 5-8

Η μαμά και ο μπαμπάς τσακώθηκαν και γι' αυτό δεν μπορούν να κοιμούνται άλλο πια μαζί. Πολλές φορές οι μαμάδες και οι μπαμπάδες δεν μένουν για πάντα μαζί , όταν καταλαβαίνουν ότι δεν αγαπιούνται άλλο πια. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι δικό σου λάθος. Θα συνεχίσουμε να σ αγαπάμε και οι δύο το ίδιο όπως πριν και ο μπαμπάς θα έρχεται να σε βλέπει κάθε εβδομάδα.

### Ηλικίες 8-11

Η μαμά και ο μπαμπάς χώρισαν για την ώρα. Υπήρχαν κάποια προβλήματα που δεν μπορούσαμε να λύσουμε και για να μην τσακωνόμαστε όλη την ώρα αποφασίσαμε να ζήσουμε χωριστά. Θα προσπαθήσουμε να λύσουμε τις διαφορές μας και να ζήσουμε πάλι μαζί. Αλλά και πάλι αυτό δεν είναι σίγουρο. Δεν θέλω να αναστατώνεσαι, δεν φταις εσύ και δεν σε κατηγορούμε για κάτι, ίσα ίσα που θα σ αγαπάμε το ίδιο . Εγώ είμαι εδώ για να σε φροντίζω και ο μπαμπάς θα έρχεται να σε βλέπει κάθε εβδομάδα.



### Ηλικίες 11-14

Ο μπαμπάς κι εγώ κάναμε τα πάντα για να μείνουμε μαζί και να 'μαστε όλοι ευτυχισμένοι , αλλά πίστεψέ με αυτό ήταν αδύνατον . Δεν αγαπιόμαστε πια , οπότε αποφασίσαμε να ζήσουμε χωριστά . Ο μπαμπάς έχει δικαίωμα να βρει κάτι άλλο στη ζωή του και να αγαπήσει. Θα σ αγαπάει για πάντα, θα μιλάτε συνέχεια, θα βλέπεστε και θα πηγαίνετε μαζί διακοπές. Δεν έφυγε εξαιτίας σου, δεν σε κατηγορεί κανείς για το χωρισμό μας. Απλά έπρεπε να φύγει. Προς το παρόν είμαστε ακόμα παντρεμένοι ,αλλά μπορεί και να πάρουμε διαζύγιο. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πάψουμε να είμαστε ο μπαμπάς σου και μαμά σου. Για σένα εξακολουθούμε να είμαστε οι γονείς σου που σε αγαπάνε και νοιάζονται για σένα.

**« Τι είναι το διαζύγιο;»**

**« Γιατί εσύ και ο μπαμπάς χωρίσατε;» « Γιατί να μην είμαστε για πάντα μαζί;» « Πότε θα βλέπω τον μπαμπά;» « Θα μ αγαπάτε ακόμα εσύ κι ο μπαμπάς;» « Τώρα πια θα πηγαίνω σε άλλο σχολείο;»**

**« Τον παππού και τη γιαγιά μπορώ να τους βλέπω;»**

Το διαζύγιο δεν είναι εύκολη υπόθεση για ένα ζευγάρι. Πόσο μάλλον όταν υπάρχουν παιδιά στη μέση. Όποιος κι αν είναι ο λόγος του χωρισμού πρέπει να καθησυχάσετε τα παιδιά σας ότι δεν θα τα εγκαταλείψετε , ότι θα καλύπτεται τις ανάγκες τους και ότι δεν φταίνε αυτά για τη διάλυση του γάμου σας. Διαβεβαιώστε τα παιδιά σας για την αστείρευτη αγάπη που θα τους παρέχεται ,για να νιώθουν ασφαλή και προστατευμένα.

### **Τι ζητάνε τα παιδιά από τους γονείς τους**

Η αμφιβολία είναι το χειρότερο συναίσθημα για τα παιδιά . Η αμφιβολία προκαλεί τον φόβο και τη σύγχυση. Μην αφήνετε το παιδί σας να αμφιβάλει για την αγάπη σας. Διαβεβαιώστε πως ό,τι και να συμβεί είστε κοντά του για να το φροντίζετε και να του παρέχεται ασφάλεια. Το παιδί πρέπει να ξέρει ότι δεν φταίει αυτό για το χωρισμό σας ότι εξακολουθείτε να το αγαπάτε το ίδιο και θα επιθυμούσαν να παραμείνετε, ως γονείς , δύο καλοί φίλοι. Τονίζω ότι οι απαντήσεις δίνονται από την πλευρά της διαζευγμένης μητέρας...εσείς προσαρμόστε τις ανάλογα με την περίπτωση.

### **Χρήσιμες συμβουλές για τους γονείς**

- Τα παιδιά κάτω των 5 ετών λειτουργούν εγωκεντρικά , γι αυτό βλέπουν τα πάντα που συμβαίνουν γύρω τους σε σχέση με τον εαυτό τους. Εάν δεν τους δώσετε εξηγήσεις , έστω και με απλό τρόπο για το τι συμβαίνει, εκείνα θα αρχίσουν να πλάθουν δικές τους ιστορίες με επίκεντρο πάντα τον εαυτό τους και θα νομίζουν ότι αυτά είναι η αιτία των πάντων.
- Όταν ακούτε το παιδί σας να λέει « ο μπαμπάς έφυγε γιατί δεν καθαρίζα το δωμάτιό μου « ο μπαμπάς θύμωσε επειδή κατούρησα το κρεβάτι μου» και άλλες τέτοιες ένοχες φράσεις, εσείς πρέπει να το αγκαλιάσετε με στοργή και να του δώσετε μία αληθοφανή εξήγηση για να απενοχοποιήσουν τον εαυτό τους και να νιώσουν καλύτερα. Θα παρατηρήσετε πολλές φορές ότι τα παιδιά

σας θα βουρκώσουν με παράπονο όχι γιατί τους λείπει ο μπαμπάς ,αλλά γιατί αισθάνονται ένοχα και υπαίτια της απομάκρυνσής του .

- Τα αισθήματα ενοχής επιφέρουν σοβαρότερες βλάβες στο ψυχισμό του παιδιού από τον ίδιο το χωρισμό, βλάβες που θα το ακολουθήσουν και στην μετέπειτα ζωή του.
- Οποιοσδήποτε κι αν είναι ο λόγος του χωρισμού σας και η πίκρα σας μεγάλη, προσπαθήστε να μην δείχνετε τα συναισθήματά σας μπροστά στο παιδί. Μην κατηγορείτε το σύντροφό σας μπροστά του . Το παιδί γνωρίζει ότι δημιουργήθηκε από την μεταξύ σας αγάπη , ανήκει και στους δυο σας . Μην το κάνετε να νιώθει άχρηστο, ή ότι ήρθε στον κόσμο χωρίς τη θέλησή σας.
- Αν μένετε πια μόνη σας με το παιδί σας και έχετε αναλάβει αποκλειστικά το δύσκολο έργο της ανατροφής του , μην νευριάζετε όταν ακούτε το παιδί σας να λέει ότι του λείπει ο μπαμπάς του
- Ποτέ μην πείτε στο παιδί σας πάνω στο θυμό σας ή στην πίκρα σας ότι ο μπαμπάς του δεν υπάρχει πιά και να τον ξεχάσει. Θα το πληγώσετε ανεπανόρθωτα.
- Ενημερώστε το σχολείο και του δασκάλους για το χωρισμό σας, και ζητήστε τους να το προσέχουν έτσι ώστε να ξεπεράσει όσο πιο ανώδυνα γίνεται τις δυσκολίες . Δώστε το περιθώριο στο παιδί σας να εκφράσει τις ανησυχίες του, ακούστε το και μιλήστε του σοβαρά.
- Τα μεγαλύτερα παιδιά πέρα από το ότι αντιλαμβάνονται περισσότερο τις συνέπειες ενός χωρισμού, ανησυχούν και για την οικονομική επίπτωση που θα έχει η οικογένειά του . Είναι γεγονός ότι μετά από ένα διαζύγιο τα οικονομικά μιας μονογονεϊκής οικογένειας στενεύουν . Προσπαθήστε να μην στερήσετε από το παιδί σας τα απαραίτητα για τη μόρφωσή του και τη σωστή διαβίωσή του , έτσι ώστε να μην νιώθει επηρεαστεί αρνητικά από το χωρισμό αυτό.

### **Ηλικίες 2-5**

Διαζύγιο σημαίνει ότι δύο άνθρωποι που ήταν παντρεμένοι , δεν είναι πια μαζί επειδή έπαψαν να αγαπιούνται. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αγαπάμε κι εσάς. Για σας είμαστε ακόμα ο μπαμπάς σας και η μαμά σας και εξακολουθούμε να σας φροντίζουμε.

### Ηλικίες 5-8

Ο μπαμπάς και η μαμά χώρισαν γιατί δεν αγαπιούνται πια και δεν μπορούν να ζουν μαζί. Θα παραμείνουμε δυο φίλοι επειδή είναι το καλύτερο για εσάς. Θα σας αγαπάμε το ίδιο και θα σας φροντίζουμε όπως πριν. Σου υπόσχομαι ότι ο μπαμπάς θα σε βλέπει συχνά κι εγώ θα είμαι εδώ κοντά σου για ό, τι χρειαστείς.

### Ηλικίες 8-11

Το διαζύγιο δεν είναι ευχάριστο πράγμα. Κανείς δεν θέλει να χωρίζουν τα ζευγάρια, γι' αυτό και στεναχωριέμαι κάπου κάπου. Θα το 'θελα πολύ να μείνουμε ενωμένοι και ευτυχισμένοι όπως πριν, αλλά ο μπαμπάς θέλει να κάνει μια νέα αρχή στη ζωή του. Εγώ κι ο μπαμπάς μπορεί να ανταλλάξαμε σκληρές κουβέντες, αλλά εσύ δεν φταις σε τίποτα γι' αυτό. Όταν σταματάει ο ένας να αγαπάει τον άλλον καλύτερα είναι να χωρίζουν. Αυτό δεν σημαίνει ότι σταματάμε να αγαπάμε κι εσένα. Σ αγαπάμε όπως πριν, δεν αλλάζει κάτι. Θα κανονίσουμε να βλέπεις τον μπαμπά συχνά και να πηγαίνετε και διακοπές μαζί. Να του λες ότι τον αγαπάς, για να νιώθει κι αυτός ωραία.



### Ηλικίες 11-14

Κανείς δεν θέλει το διαζύγιο, αλλά όταν ο ένας παύει να αγαπάει τον άλλον, είναι η καλύτερη λύση. Ο μπαμπάς θα πάει να μείνει σε άλλο σπίτι κι εμείς θα μείνουμε μαζί. Θα του λείψεις πολύ, αλλά εκείνος δεν θα πάψει να σε αγαπάει. Θα μιλάτε συνέχεια, θα σου γράφει, θα βλέπεστε και θα πηγαίνετε διακοπές μαζί. Σχολείο και φίλους δεν θα αλλάξεις γιατί εσύ δεν αλλάζεις σπίτι και γειτονιά. Μην στεναχωριέσαι, όλα θα πάνε καλά. Κι όταν μεγαλώσεις, αποφασίζεις αν θέλεις να μείνεις μαζί μου ή με τον μπαμπά.

Στην επόμενη ενότητα θα μιλήσουμε για τις αδελφικές σχέσεις και τις φίλιες.

*Με εκτίμηση  
Η διευθύντρια  
Κατερίνα Φύλη*