

În acest articol intenționez să creionez câteva dintre efectele care pot apărea în viața copiilor, ca urmare a separării părinților. Am pornit de la premisa că divorțul este înfăptuit și că acesta reprezintă soluția, decizia finală, fie ea potrivită sau nu, aleasă de unul sau ambii membri ai cuplului, pentru rezolvarea unei situații conflictuale. Așadar mă voi referi doar la urmările acestei decizii în existența copiilor.

Divorțul părinților reprezintă un eveniment dificil de gestionat de către copil, pentru că presupune multe schimbări, precum și trăirea unor experiențe dureroase cum ar fi pierderea și separarea. Pentru a fi mai ușor de suportat, de cele mai multe ori, divorțul se conturează în mintea copiilor ca un fenomen reversibil. Aproape indiferent de situație, copiii fantasmează la vechea familie și la împăcare. Dacă divorțul apare în urma unei perioade de dispute și tensiuni între părinți, poate fi privit ca o eliberare. Chiar și în aceste cazuri, copiii își doresc ca părinții lor să fie din nou împreună, nutriend speranța magică și credința că acest lucru ar aduce o atmosferă nouă în familie, adică o reconciliere și o rezolvare a tuturor problemelor.

În funcție de vârstă, copiii pot avea diverse reacții la aflarea veștii că părinții se vor despărți. Unii vor fi triști, anxioși, agățați de unul dintre părinți, în vreme ce alții pot părea indiferenți sau pot deveni pasiv agresivi, ostili sau furioși.

La copiii mai mici, pot apărea o serie de regresii legate mai ales de ultimele achiziții în dezvoltare (cum ar fi mersul, limbajul, deprinderea toaletei), schimbări în programul de somn sau probleme de alimentație.

În cele mai multe situații, copilul se va simți vinovat pentru divorțul părinților, va crede că toate aceste lucruri se întâmplă din cauza lui, va gândi că poate el nu a fost destul de bun, destul de cuminte, se va simți trădat, abandonat de părintele care pleacă și va trăi teama de a fi abandonat și de părintele cu care a rămas. De multe ori, copilul va crede că părintele pleacă și din pricina lui, poate pentru că nu-l iubește destul de mult. Prin urmare, va fi copleșit de confuzia că lucrurile în care crezuse până în momentul respectiv sunt cumva greșite, că el însuși, mama sau tatăl său a făcut ceva greșit.

Loialitatea față de unul dintre părinți este însoțită adesea de vinovăția față de celălalt, cu alte cuvinte, copilul poate intra foarte ușor într-un conflict de fidelitate, mai ales atunci când părinții se devalorizează și se critică reciproc. Pentru a ieși din acest impas, de multe ori, copilul alege unul dintre părinți, pe care îl consideră bun, iar celălalt devine rău, uzurpator. Această alegere reprezintă o încercare de supraviețuire suficient de bună, întrucât lumea copiilor este compusă din lucruri bune sau rele, albe sau negre, fără prea multe nuanțe de gri.

Copilul mai mare va simți că lumea lui se rupe în două, că nimic nu mai este ca înainte. Și într-adevăr lucrurile se schimbă. Uneori se schimbă școala, programul activităților extrașcolare, prietenii, alianțele din familie, situația financiară, de cele mai multe ori se schimbă și casa. Se schimbă atitudinea, stilul parental (atât al mamei cât și al tatălui), se modifică responsabilitățile asumate ale părinților, dar și ale copilului. Atunci când apar oameni noi în viața sa, apar și activități noi, prin urmare se vor schimba inclusiv poveștile de viață pe care copilul le va spune colegilor săi.

Deși trăiește divorțul ca o fractură în existența sa, școlarul are avantajul că poate exprima în

cuvinte (fie spuse și în joacă) sentimentele pe care le trăiește. El poate împărtăși cu alți copii experiența sa personală sau poate urmări experiența colegilor de clasă care trec prin situații similare, ceea ce contribuie la creșterea capacității de adaptare.

Dificultățile pe care copilul le întâmpină se pot manifesta nu numai în registrul afectiv, ci și în cel școlar (prin dezinteres față de școală, dezinteres care poate duce chiar la eșec școlar) sau relațional/social.

Copilul poate manifesta, ca reacție la fenomenul separării părinților, diferite tulburări somatice (fragilitate, vulnerabilitate în fața infecțiilor) sau tulburări psihosomatice (enurezis, erupții cutanate, astm, tulburări alimentare sau tulburări ale somnului). De asemenea, minciuna, furtul, agresivitatea și alte tulburări de comportament pot fi consecințe care vor complica viața copilului. Efectele suferinței prin care trece, a sentimentului de abandon pe care îl trăiește, nu se văd imediat, ci cu o oarecare latență, uneori chiar după perioade foarte îndelungate, de mai mulți ani.

Pentru a-i ajuta să facă față divorțului și să țină pasul cu schimbările apărute, copiilor trebuie să li se comunice și să li se explice motivele și consecințele acestuia ținând cont, firește, de vârsta și nivelul de înțelegere al fiecărui copil. Oferiți explicații simple și autentice în legătură cu decizia și motivele divorțului (pentru a diminua vinovăția copilului legată de destrămarea familiei), dar fără a da prea multe detalii. În același timp, încercați să evitați învinovățirea și citicarea partenerului.

Nu subestimați trăirile copilului considerând că este mic și nu înțelege ce se întâmplă. Acceptați supărarea acestuia și sprijiniți-l ori de câte ori aveți impresia că încearcă să-și exprime emoțiile referitoare la divorț. Răspundeți cu răbdare întrebărilor pe care vi le pune: unde va locui, cu cine, cum va petrece vacanțele, cine îl va lua de la școală, când se va putea întâlni cu părintele plecat.

Atât cât este posibil, este de preferat menținerea cât mai multor rutine, păstrarea activităților cu care copilul era obișnuit (fără rigiditate), crearea unui program regulat în fiecare mediu de viață, cu aceleași reguli și consecințe, pentru a oferi o continuitate în viața de zi cu zi. Copilul are nevoie să audă și să vadă că unele lucruri vor rămâne la fel. Cu alte cuvinte, el va înțelege că indiferent ce se va întâmpla, veți avea grijă de el și veți continua să-l iubiți.

***Mădălina Lincă***

***Psiholog principal - psihoterapeut***

***Psiholog clinician specialist***

***Telefon: 0722 458 860***

***E-mail: [madadinu@yahoo.com](mailto:madadinu@yahoo.com)***