

„Brošura na razumljiv i poticajan način opisuje što nam se događa u razvodu braka, što je važno kod sebe prepoznati i gdje su rizici za produbljenje razvodne krize. Opisani su načini i ciljevi nošenja, za koje će se potruditi svaka odgovorna odrasla osoba u situaciji razvoda. Premda teški, ti su zadaci ostvarivi, u sebi nose razvojni potencijal, klicu „svjetlije budućnosti“. Ovaj tekst je mali putokaz brige o sebi i drugima u razvodu.“

Maja Lipanović, prof. psihologije,
predstojnica Obiteljskog centra, CZSS Split

→ **Uvod**

4 Razvod kao gubitak

6 Kako razvod utječe na roditelje i djecu

9 Kako možete pomoći djetetu?

10 Rješavanje sukoba

12 Komunikacija među roditeljima

14 Literatura

14 O projektu Iskra Plus

Uvod

- Pred vama je brošura „Što treba znati o razvodu“. Usmjerena je zaštititi djece u procesu razvoda, a namijenjena je roditeljima, socijalnim radnicima i drugim stručnjacima koji se u svom radu bave ovom temom. Sadrži informacije o tome kako razvod utječe na odnose unutar obitelji, o potrebama roditelja i djece u procesu, o suočavanju s gubitkom kojeg predstavlja razvod, rješavanju roditeljskih konflikata bez uključivanja djece i održavanju dobre komunikacije. Brošura je nastala u okviru projekta „Iskra Plus“ kojeg udruga Mentor provodi uz financijsku podršku Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, u partnerstvu s Centrom za socijalnu skrb Split.

“Partnerstvo s udrugom Mentor kroz projekt „Iskra plus“ značajno je pridonijelo radu Centra za socijalnu skrb Split u zaštiti prava djece i poboljšanju kvalitete života svih članova obitelji koji prolaze kroz teška životna razdoblja. Dugogodišnjom suradnjom stručnjaka udruge Mentor i Centra ispitane su aktualne potrebe korisnika zajednice kako bi se pružila stručna pomoć u savladavanju specifičnih problema današnjih obitelji i specifičnih potreba djece. Projektom je ostvarena jedinstvena mogućnost uključivanja roditelja koji su u procesu razvoda braka u radionice usmjerene razvijanju roditeljskih vještina. Time ovaj projekt predstavlja snažan doprinos adekvatnom suočavanju sa suvremenim izazovima socijalnog rada (prevencijom konfliktnih odnosa roditelja i prevencijom razvoja rizičnih ponašanja djece). Redovitim višegodišnjim upućivanjem roditelja u radionice, projekt je prepoznat među stručnim djelatnicima i korisnicima koji danas i samoinicijativno odabiru ovu vrstu usluge.”

Zrinka Perić,
socijalna radnica, Centar za socijalnu skrb Split

Razvod kao gubitak



- Razvod je traumatska situacija za cijelu obitelj, posebno za djecu koja su ovisna o svojim roditeljima. Razvod roditelja u potpunosti je izvan kontrole djece što ih dovodi u nepovoljan položaj, često im nedostaje informacija kao i vještina da prevladaju tu situaciju.

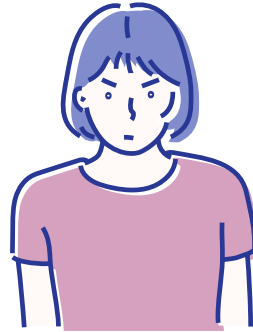
Razvod je vrsta gubitka te za njega vrijedi slijed od 4 psihološke faze tugovanja. Svaku fazu označavaju dominantne emocije kao i specifičan mentalni stav. Način i duljina žalovanja su individualni pa netko prolazi kroz proces tugovanja brzo, bez zadržavanja, a ponekad se dogodi da se osoba zadrži na nekoj fazi dulje što može uzrokovati unutarnje konflikte i anksioznost. Kretanje kroz faze nije dobro požurivati jer se radi o procesu koji zahtijeva određeno vrijeme. Redoslijed kretanja kroz faze nije univerzalno pravilo i moguće je da neki ljudi prihvate gubitak bez prolaska kroz svaku od faza, ali razumijevanje dinamike ovog procesa povećava vjerojatnost da razvod prođe sporazumno te da obje strane, a posebno njihova djeca, ne dožive razvod kao traumatično iskustvo.

01



FAZA ŠOKA povezana je s otupjelošću i negiranjem – ljudi jednostavno otpisuju informacije koje su neprihvatljive, vjeruju da je drugi dao izjavu u afektu, da samo prijeti, da nema hrabrosti da to učini i sl.

02



FAZA LJUTNJE I PROTESTA kao posljedica shvaćanja da se gubitak zaista dogodio te sklonost poricanju te činjenice – prisutno je optuživanje drugog, zastrašivanje oduzimanjem djece, ljutnja i bijes, ponekad i nasilje.

03



FAZA TRANZICIJE, kad se osoba iz pozicije prividnog prihvaćanja razvoda pokušava prilagoditi promjeni. Radi se o periodu emocionalne nepredvidljivosti gdje se izmjenjuju nesigurnost/sigurnost, sreća/tuga, osjećaji indiferentnosti, a prisutni su možda i pokušaji vraćanja partneru; događa se psihološki obrat od iskustva „biti dio para“ prema iskustvu „biti samac“.

04



FAZA PRIHVAĆANJA – vidljiv je postupan oporavak u prihvaćanju gubitka kao stvarnog, u vidnom smanjenju intenziteta i broja reakcija na gubitak i boljem sveopćem funkcioniranju, u kojoj osoba prihvaća razvod te uspostavlja novi odnos s bivšim partnerom.

Kako razvod utječe na roditelje i djecu

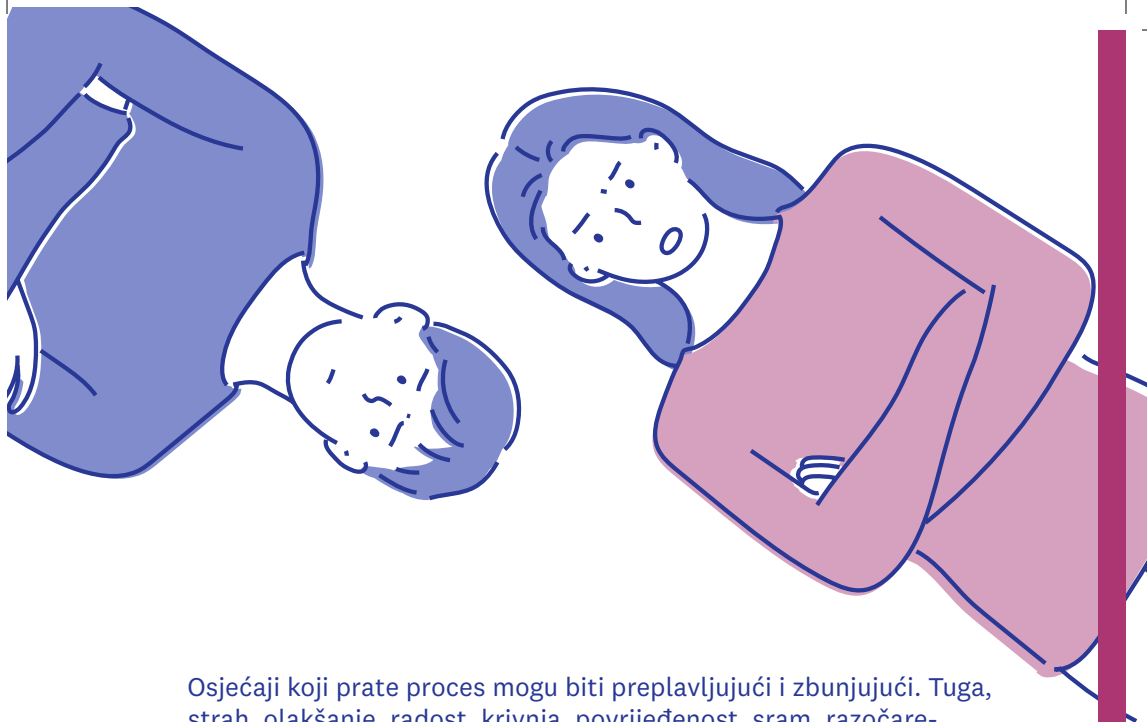


- Razvod je proces koji traje određeno vrijeme i u koji su, osim partnera koji donose zajedničku ili svoju odluku o razvodu, uključena i djeca. Razvod karakterizira promjena u mnogim područjima života praćena burnim, često proturječnim osjećajima. Razumijevanje vlastitih emocionalnih stanja koja prate odluku o razvodu može pomoći boljem razumijevanju onoga što osjeća bivši partner, zatim i onoga što osjećaju djeca za koju smo odgovorni i kojima je u procesu intenzivnih promjena potrebna pojačana roditeljska podrška.

Prema intenzitetu promjena i pratećih osjećaja razvod spada u visoko stresni životni događaj, odmah iza smrti voljene osobe.

Promjene koje prate odluku o razvodu su gubitci:

- uloga koje smo imali (suprug/a, zet/snaha, strina/ujna/tetak...),
- doma ili susjedstva,
- svakodnevne rutine i strukture,
- odnosa s rodbinom i prijateljima,
- društvenih aktivnosti,
- financijske sigurnosti/predvidljivosti.



Osjećaji koji prate proces mogu biti preplavljujući i zbunjujući. Tuga, strah, olakšanje, radost, krivnja, povrijeđenost, sram, razočarenje, nevjerica, ljutnja, bijes, bespomoćnost... mogu se izmjenjivati i javljati istovremeno. Neizvjesnost oko formalnih pitanja u razvodu izaziva stres i tjeskobu, posebno ukoliko razvod postane konfliktna i partneri se ne mogu sporazumjeti oko ključnih pitanja poput zajedničke skrbi o djeci i podjele imovine.

Važno je znati da osjećaji ne upravljaju našim ponašanjima. Ako ne možemo birati kako se osjećamo, imamo mogućnost birati kako ćemo se ponašati i pri tome biti podrška djeci da se prilagode novonastalim okolnostima. To može značiti i traženje pomoći: rodbinske, prijateljske i stručne.

U okolnostima emocionalne preplavljenosti roditelja, koji se prilagođavaju posljedicama odluke o razvodu, moguće je nesvjesno izložiti djecu ponašanjima koja spadaju u **zanemarivanje potreba djece**. Najčešće su takva ponašanja **manipulativna** i usmjerena otežavanju susreta i druženja djeteta s drugim roditeljem:

- obezvrjeđivanje i vrijeđanje drugog roditelja,
- lažne optužbe za zlostavljanje od strane drugog roditelja,
- ometanje ili zabrana susreta s članovima obitelji drugog roditelja,
- organiziranje odlaska u kino ili slične aktivnosti baš u vrijeme susreta s drugim roditeljem,
- pretjerano ugađanje djetetu s ciljem pridobivanja naklonosti i sl.

Roditelj nesvjesno koristi dijete za pokušaj razrješavanja svojih neprepoznatih emocija i potreba u procesu raskida, čime ga može povrijediti ili mu izravno štetiti, ne sagledavajući i ne prepoznajući njegove potrebe i prava.

U procesu razvoda i djeca osjećaju različite emocije koje ih mogu dodatno zbunjivati. Razvod je za njih također stresno iskustvo u kojem mogu osjećati krivnju jer se roditelji razvode, mogu strahovati da ih jedan ili oba roditelja ne vole ili da neće brinuti o njima. S druge strane, mogu osjetiti olakšanje ako su odluci o razvodu prethodili stalni konflikti te što će isti s odvajanjem prestati.

Poželjno je da roditelj ima svijest o potrebama djece i nastoji im maksimalno pružiti odgovarajuću podršku. Potrebno je objasniti djeci da nisu kriva za razvod roditelja i da odvojeni život roditelja ne znači da će ostati bez roditeljske ljubavi i brige. Potrebno im je vraćati osjećaj sigurnosti i zaštićenosti, ohrabriti ih da izraze svoje osjećaje i dati im vrijeme da tuguju, bez poništavanja onoga što osjećaju.

Kako možete pomoći djetetu?



Ne uvodite previše promjena odjednom – uvodite ih postepeno, razgovarajte s djecom o njima puno prije nego one nastupe, zadržavajte dnevnu rutinu koliko je god moguće.



Potičite dijete da izrazi svoje osjećaje i pomozite mu da shvati da je normalno osjećati se tužno, preplašeno, usamljeno, ljuto. Možete mu reći „Normalno je da se osjećaš uplašeno.“



Dozvolite djetetu da tuguje – zrcalite djetetove izražene emocije jer tako osjeća da ga čujete i shvaćate. I dijete je u procesu tugovanja pa ljutnu može usmjeriti na vas. Dovoljno je reći „Izgledaš ljutito/tužno.“



Pružite djeci osjećaj sigurnosti – ponavljajte da ih volite i da ste uz njih. Objasnite im da se ljubav među odraslima može promijeniti, ali ljubav roditelja prema djetetu se ne mijenja i traje zauvijek, naglasite da dijete nije krivo za razvod.



Oblikujte stabilnu i predvidljivu okolinu u kojoj će se dijete osjećati sigurno – postavljajte djetetu granice i jasna pravila, dajte mu obveze i odgovornosti, dosljedno provodite pravila i granice.



Zaštite dijete od gledanja vas i vašeg (bivšeg) partnera u konfliktu, verbalnom ili fizičkom. Istraživanja su pokazala da je za djecu rizičan faktor stupanj konflikta među roditeljima, a ne razvod sam po sebi.

Rješavanje sukoba

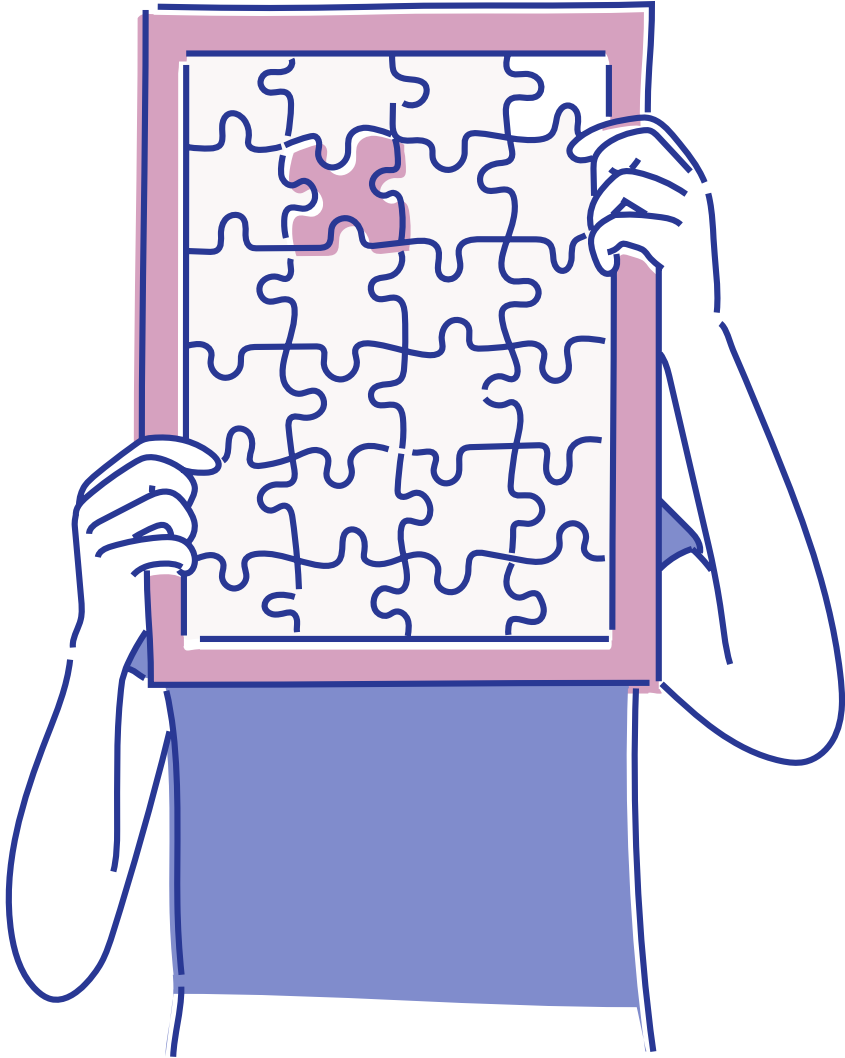
- Usklađivanje novih uloga i obveza među roditeljima je zahtjevno. Prepoznavanjem zahtjevnosti novonastale situacije moguće je da se roditelji dobro i brzo prilagode, kao što je moguće i da se u procesu razvoda teže prilagođavaju što najčešće dovodi do sukoba. Roditelji često imaju različite potrebe koje teško prepoznaju, iskommuniciraju i one u konačnici ostanu nezadovoljene. Frustracija radi nezadovoljenih potreba, koja je osnova sukoba, dolazi u trenucima kada roditelji međusobno ne komuniciraju kvalitetno. Sukob se reflektira na djecu na različite načine, primjerice promjenama u ponašanju – od izolacije do agresivnosti, niske samosvijesti, slabije razvijenih socijalnih vještina, psihosomatike - i emocionalnim teškoćama u smislu nesigurnosti, nemira, anksioznosti, osjećaja tuge i nemogućnosti kontrole emocija.

Sukob nije nužno negativan, on može biti konstruktivan na način da roditelji:

- prihvaćaju drugog u njegovom pravu da ima različite potrebe,
- jasno definiranju problem s obje strane,
- prepoznaju druge mogućnosti rješavanja problema,
- spoznaju sebe i druge,
- izgrade drugačiji roditeljski odnos,
- pronalaze rješenja koja su dobra za sve.

Način na koji roditelji mogu postići konstruktivno rješavanje sukoba je:

- bolja kontrola emocija,
- uvažavanje drugačijih pogleda na situaciju,
- usvajanje novih ponašanja,
- nastavak i poboljšanje komunikacije.



Komunikacija među roditeljima

- Poboljšanje komunikacije postizemo odvajanjem prethodne uloge partnera od sadašnje uloge roditelja, gradeći odnos koji je poslovan a ne intiman jer je pozornost usmjerena na djecu.

Što izbjegavati u komunikaciji?

- ✗ **Okrivljavanje**
„Sve je ovo tvoja greška.”
- ✗ **Psihologiziranje**
„Ti ustvari ne želiš djecu, ti samo želiš da bude po tvome.”
- ✗ **Posramljivanje**
„Ti si ta/j koji/a je...”
- ✗ **Ucjenjivanje**
„To će biti tako jer...”
- ✗ **Etiketiranje**
„Ti si... Ti nisi...”
- ✗ **Igranje uloge žrtve**
„Ja sam uvijek sve činio/la, a sada od toga nemam ništa.”

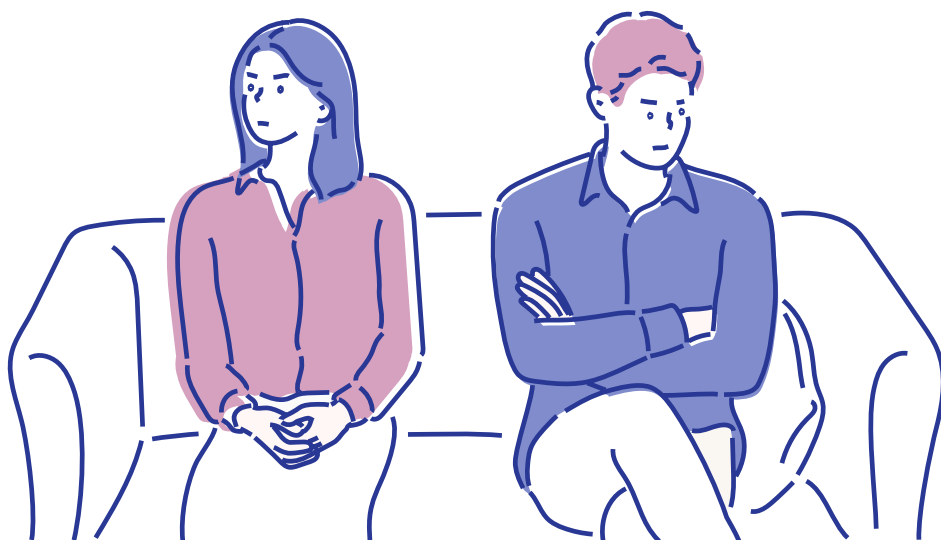
Što koristiti u komunikaciji da bi ona bila učinkovita i dovela do gradnje odnosa?

- ✓ **Dijalog** – dopustiti čuti i drugu stranu. Ako ne možemo kontrolirati vlastite emocije, odgoditi razgovor.
- ✓ **Pokazati interes** za sugovornika, njegove misli, želje i osjećaje.
- ✓ **Tražiti druge mogućnosti komunikacije** osim razgovora (porukama, trećim osobama, mailom, pismom).
- ✓ **Postavljati pitanja u svrhu pojašnjenja** (podrazumjevanje vodi nerazumijevanju).
- ✓ **Prakticirati aktivno slušanje** (suzdržati se od prekidanja drugoga, dati sebi vremena za razmišljanje, ne raspravljati o ispravnosti tuđeg mišljenja).

Primjenjujući navedene vještine, omogućavamo prvenstveno usklađivanje novih roditeljskih odnosa u kojima ćemo bolje izraziti vlastito mišljenje, želje i potrebe na dobrobit djece. Poželjno je da roditelji uoče interes djece što uključuje ostvarivanje djetetovih prava i uvažavanje djetetovih potreba. Kada su roditelji motivirani i sposobni djelovati u najboljem interesu djeteta, lakše se pronalaze rješenja, dijete se osjeća prihvaćeno, voljeno, sigurno, razvija osjećaj vlastite vrijednosti i pozitivnu sliku o sebi.

“Poticajne riječi od mame i tate su kao prekidači za svjetlo. Dati djetetu poticaj u pravom trenutku života je kao upaliti svjetlo u sobi prepunoj mogućnosti.”

— Gary Smalley, obiteljski savjetnik



Literatura

- 1 Branch, J., Shelton L.G. (2009.), *Coping with Separation & Divorce A Parenting Seminar - Parent Handbook*, Burlington, USA: University of Vermont Extension (<https://www.dartmouth.edu/~eap/library/COPEhandbook22oct09.pdf>)
- 2 Jelavić M. (2010.) *Djeca i konfliktni razvodi*, Zbornik priopćenja s godišnje konferencije Mreže pravobranitelja za djecu Jugoistočne Europe i stručnih rasprava Pravobranitelja za djecu RH. Zagreb, Pravobranitelj za djecu.
- 3 Law Courts Education Society of BC (2018.) *Parenting after separation for your child's future: A Handbook for Parents* (2018.). Victoria, Canada: Queen's Printer for British Columbia (<https://api.lss.bc.ca/resources/pdfs/pubs/Coping-with-Separation-Handbook-eng.pdf>)
- 4 Mijić Vulinović, I., Kmetović Prkačin, K. (2017.). *Vodič kroz razvod braka*. Zagreb: Ljevak.

0 projektu Iskra Plus

- Projekt "Iskra Plus" projekt je edukacije i podrške namijenjen roditeljima koji su u postupku razvoda braka ili su nedavno razvedeni. Udruga Mentor provodi projekt od 2014. godine, u partnerstvu s Centrom za socijalnu skrb te uz financijsku podršku Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Roditelji imaju priliku uključiti se u besplatne aktivnosti:

+ Edukativne radionice sa sljedećim temama:

- Kako razvod izgleda u očima djeteta i kako razvod utječe na odnos roditelj – dijete?
- Kako biti i dalje roditelj – potrebe roditelja i potrebe djeteta
- Gubitak – suočavanje s gubicima koje donosi razvod
- Sukob – odvajanje partnerskih nesuglasica od roditeljskih, rješavanje roditeljskih konflikata bez uključivanja djece
- I dalje komuniciramo

- + Radionice grupne podrške (tzv. booster) koje služe kao podrška u primjeni stečenih znanja i vještina u svakodnevnim obiteljskim i partnerskim interakcijama.
- + Individualna podrška koristi se kao mogućnost za dodatno pojašnjavanje i razumijevanje obiteljskih interakcija, djelovanja i komunikacije.

O koristi koju roditelji vide od uključivanja u naš program najbolje govore njihove povratne informacije:



„Svidjela mi se atmosfera, pripadnost i usmjeravanje voditeljica i potpora koju smo dobili.”

„Radionice su me nekako “probudile.”



„Nosim se bolje s razvodom i radim na sebi.”



„Samosvjesnija sam, jača, samopouzdanija.”

„Radionica me natjerala da više mislim o sebi s distance, objektivnije. Dobio sam dio znanja koja su mi nužna za nastavak nošenja sa situacijom. Bravo i hvala!”

„Pomogle su mi da shvatim težinu ovog procesa te da se mirnije nosim sa situacijom u kojoj se nalazim.”



„Svidjela mi se grupa gdje su ljudi otvoreni i otvoreno pričaju o problemima te slušaju druge savjete i isto tako ih daju. Postavio sam se na malo drugačiji način u razgovoru s drugim roditeljem. S djetetom kao i inače pokušavam provoditi što kvalitetnije vrijeme”.

Za informacije o uključivanju u aktualne aktivnosti za roditelje posjetite našu web stranicu (www.mentor-split.hr) ili nam se obratite putem e-maila (mentor.split@gmail.com) ili na broj **021/786-245**.

Izdavač

Mentor – Udruga za unaprjeđivanje skrbi za fizičko i mentalno zdravlje i prevenciju svih oblika rizičnih ponašanja

Autorice

Silvana Nikolić, dipl. sociologinja

Marija Mojaš Andrijašević, dipl. pedagoginja

dr.sc. Igna Brajević-Gizdić, dr.med., spec.psihijatrije

Marijana Petrić Maršić, dipl. psihologinja

Uvodna riječ

Jasna Vejić, mag. sociologije

Zrinka Perić, mag. sociologije i mag. socijalnog rada

Recenzija

Maja Lipanović, prof. psihologije

Grafičko oblikovanje

Mate Žaja, mag. dizajna vizualnih komunikacija

Tisak

Print Point

Financijska potpora

Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku

Sufinanciranje

Splitsko-dalmatinska županija



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo za demografiju,
obitelj, mlade i socijalnu politiku



SPLITSKO
DALMATINSKA
ŽUPANIJA

Sadržaj brošure isključivo je odgovornost udruge.

Split, listopad 2019.