

Kljub spremembam, ki se zgodijo po ločitvi, ostanejo člani družine še vedno povezani. Dovoliti si morajo čas, da bolečina zbledi in se rane zacelijo ter se truditi za boljše, sodelovalno starševstvo, z osnovnim spoštovanjem, sprotnim informiranjem in usklajevanjem ter posvetovanjem o pomembnih odločitvah. S pogumno in zavestno izbiro ravnanj, ki so otroku v pomoč, bosta starša omogočila, da začetne stiske ne bodo prerasle v dolgotrajnejše. Vse skupaj je vredno truda, zaradi mirnega in zadovoljnega jutri otrok in staršev.



Branje za starše:

**Šadler, A. et. al.: Otrok in ločitev staršev.*

Da bi odrasli lažje razumeli otroke. Založba Otroci, Ljubljana, 2009.

**Ellison, S.: Razvezana mama: Pogumno v novo življenje. Učila, 2000.*

**Kuntzag, L.: Ločitev boli: Otroci in starši v ločitvenem dogajanju, Založba Kres, 1997.*

Branje za otroke:

**Aubrey, A.: Nič manj tvoja, Pomurska založba, 2009.*

**Kovach, P.: Povej mi o ločitvi: Kaja in njena družina, Mladinska knjiga, 1999.*

**De Bode, A., Broere, R.: Vedno boš moj očka. Založba Kres, 1997.*

Po literaturi povzela Ingrid Fatur, pedagoginja



Vrtec Jožefe Maslo Ilirska Bistrica

OTROK IN LOČITEV STARŠEV

Vzdrževanje dobrih odnosov v družini je včasih pretežka naloga. Takrat se starša odločita za ločitev. Z ločitvijo se pomembno spremenijo življenjske okoliščine družine, porušijo se ustaljene navade, vloge in naloge članov, spremeni se družinski proračun. Otrok je kot najranljivejši družinski član ob ločitvi nemočen opazovalec. Izgubi redno sproščeno prisotnost enega od staršev, zamaje se njegov občutek varnosti, pojavita se zmedenost in strah pred prihodnjimi dogodki.

Otrokovo doživljanje ločitve in možni odzivi nanjo:

- strahovi pred zapustitvijo ljubljenih oseb, osamljenostjo, prihodnostjo
- žalost, jokavost, prizadetost, potrto, plahost, tesnoba
- umik vase, sanjarjenje, pasivnost, izguba interesa za igro
 - nemirnost, jeza, agresivnost, trma, upornost
- občutki krivde za situacijo in občutki sramu pred drugimi
 - strah in skrb za oba starša
 - motnje spanja, nočne more, izguba apetita, močenje postelje, driske ali zaprtja, želodčne težave, glavoboli

S kakšnimi vprašanji se srečujejo starši, nekdanji partnerji:

- kako živeti s svojo bolečino, jezo, strahovi, občutki praznine, neuspeha in neštetimi odtenci čustev, ki se pojavljajo
 - kako si na novo organizirati življenje
 - kaj narediti sami zase
 - kje poiskati podporo in pomoč
 - kako poskrbeti za otroke
- kako z nekdanjim partnerjem razviti sodelujoče starševstvo brez neskončnega obtoževanja in zamer

Za vse družinske člane je pomembno, da izražajo svoja čustva, se o njih pogovarjajo, ne pa jih zanikajo ali bežijo pred njimi v delo in druge dejavnosti. Bolečče in burno čustvovanje ter obdobje žalovanja peljeta v postopno sprejetje novega načina življenja.

V ločitvenem postopku se zgodi, da starša zaradi teže problema in svoje bolečine pozabita na otrokovo stisko. Takrat so jima lahko v pomoč ljudje, ki so otroku blizu, stari starši in prijatelji.

Otrokova prizadetost je povezana s konfliktnostjo med staršema, zato je pomembno, da se starša trudita za dober in učinkovit odnos. Vzgoja otrok je še vedno skupna naloga in skrb, potešitev otrokovih potreb po ljubezni in varnosti pa najvišja vrednota.

Ravnanja staršev, ki so otrokom v pomoč:

- otroku iskreno in jasno povejmo, kaj se dogaja in zakaj, ne prikrivajmo resnice, češ da je še premajhen in ne razume
- razložimo mu, kako bo potekalo življenje naprej, da se bo čutil varnega
- povejmo mu, in to večkrat, da za nesporazume in ločitev ni kriv on
- potrdimo mu, da ga imamo radi in ga ne bomo zapustili
- ne izpostavljam ga partnerskim preprirom
- otroku ne govorimo grdo o drugemu staršu
- otroka ne silimo, naj se odloči za enega od staršev
- zagotovimo mu, da bo drugega starša videval in ga sme imeti rad
- bodimo z otrokom, omogočimo mu, da izrazi svoja čustva (strah, jezo, žalost...) in odgovarjajmo na njegova vprašanja
- poskrbimo, da z vsakim od staršev preživi kakovosten čas
- trudimo se, da življenje teče v čim bolj ustaljenem ritmu
- ohranimo otrokove stike s starimi starši in sorodniki
- obvestimo vrtec ali šolo o novi situaciji, tega ne naložimo otroku
- v otroku ne iščimo tolažnika in z njim ne rešujemo svojih skrbi in težav
- ne vzgajamo v prepričanju, da se partnerski odnos ne splača