



**Διαχείριση διαζυγίου από τους γονείς
προς το παιδί και την οικογένεια**



Η ανακοίνωση

Η πλευρά των γονέων – 1ο μέρος

- Ανακοινώνουν από κοινού την απόφαση στο παιδί.
- Μιλούν με ηρεμία και σαφήνεια → Εξηγούν έννοιες ώστε να γίνουν κατανοητές από το παιδί ανάλογα πάντα με την ηλικία του.
- Ονομάζουν την κατάσταση, δεν πρέπει να φοβούνται να χρησιμοποιήσουν τη λέξη διαζύγιο.
- Προτιμούν την ειλικρίνεια, αλλά έχουν κατά νου ότι το παιδί χρειάζεται να ακούσει ως εκεί που αντιστοιχεί στο ρόλο του.
- Χρησιμοποιούν γλώσσα κατανοητή ανάλογα την ηλικία του.
- Συζητούν με σοβαρότητα που αρμόζει και όχι προσπαθώντας να “ελαφρύνουν” το κλίμα.

Η ανακοίνωση

Η πλευρά των γονέων – 2ο μέρος

- Εξηγούν ότι σαν ζευγάρι δε θα συνεχίσουν, σαν γονείς όμως θα είναι δίπλα στο παιδί.
- Διασφαλίζουν την αγάπη τους για το παιδί και ότι με το διαζύγιο αυτό δεν είναι κάτι που αλλάζει.
- Απενοχοποιούν. Τα παιδιά δεν έχουν ούτε την ευθύνη ούτε τη δύναμη να αλλάξουν την κατάσταση.
- Δίνουν χρόνο και χώρο στα παιδιά να κατανοήσουν τη νέα συνθήκη και να εκφράσουν ερωτήσεις.
- Εκφράζουν τα συναισθήματά τους πρώτα οι ίδιοι οι γονείς, ώστε να διευκολύνουν και το παιδί να εκφραστεί.

Μηνύματα που πρέπει να φτάσουν στο παιδί

- Σημαντικό να έχουν αποφασίσει οι γονείς ζητήματα πρακτικά που θα ανακοινώσουν στο παιδί (πχ διαμονή, επισκέψεις κλπ).
- Υπεύθυνοι για τις αλλαγές είναι οι γονείς και όχι το παιδί (δε ρωτάμε π.χ. «που θέλεις να μείνεις» ενώ ήδη έχουμε αποφασίσει).
- Η διατήρηση της ρουτίνας και σταθερών σημείων είναι σημαντική εν μέσω μιας μεγάλης αλλαγής.
- Όχι βιασύνη ώστε να προσπεραστεί το γεγονός του διαζυγίου, αλλά χρόνος να το διαχειριστεί το παιδί.
- Διευκόλυνση έκφρασης όλων των συναισθημάτων, τόσο θετικών όσο και αρνητικών (δε βιαζόμαστε να πούμε «μη στεναχωριέσαι»).

Μετά το διαζύγιο

1ο μέρος

- Το διαζύγιο είναι μια δύσκολη περίοδος για όλους.
- Δυσκολία στην προσαρμογή μπορεί να αντιμετωπίσουν τόσο οι γονείς όσο και το παιδί.
- Συναισθήματα θλίψης, θυμού, άγχους, φόβου είναι φυσιολογικό να υπάρχουν ειδικά το πρώτο διάστημα και στη συνέχεια να υπάρξει προσαρμογή.
- Σε περίπτωση όμως που συναισθήματα και συμπεριφορές εντείνονται και δυσκολεύουν το παιδί ή το γονέα είναι πολύ σημαντικό να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας.

Μετά το διαζύγιο

2ο μέρος

- Όσο καλύτερη είναι η συνεργασία μεταξύ των γονέων τόσο καλύτερη και η διαχείριση από την πλευρά του παιδιού.
- Είναι σημαντικό να μην μπαίνουν τα παιδιά σε ένα ρόλο “αγγελιοφόρου” και να μεταφέρουν μηνύματα μεταξύ των γονέων. Αυτό μπερδεύει και βαραίνει το παιδί.
- Τα παιδιά έχουν ανάγκη της αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας που βρίσκουν στο πρόσωπο των γονέων και για αυτό το λόγο είναι σημαντικό οι γονείς να δείξουν ότι έχουν τον έλεγχο αυτών των αλλαγών.

Ενδεικτικές αλλαγές που μπορεί να παρατηρηθούν στο παιδί ανάλογα με την ηλικία του

- **Προσχολική ηλικία:** αλλαγές στον ύπνο, στη σίτιση, επιθετικότητα, προσκόλληση στον έναν γονέα. Παλινδρόμηση σε συμπεριφορές προηγούμενων αναπτυξιακών σταδίων.
- **Σχολική ηλικία:** αδυναμία συγκέντρωσης, παραμέληση μαθημάτων, εκρήξεις θυμού, έντονη θλίψη.
- **Εφηβεία:** οι έφηβοι συνήθως κατανοούν καλύτερα το διαζύγιο, στρέφονται περισσότερο στους φίλους παρότι ακόμη χρειάζονται τη σταθερή οικογενειακή βάση η οποία παύει να υπάρχει με τον τρόπο που την γνώριζαν έως τώρα.

Με την καλή συνεργασία των γονέων στις νέες πια συνθήκες και δίνοντας τον κατάλληλο χώρο και χρόνο στα παιδιά να εκφραστούν ανοιχτά και να προσαρμοστούν στις αλλαγές, σιγά σιγά θα χτιστούν νέες ρουτίνες και θα βρει το κάθε μέλος της οικογένειας ένα νέο ρυθμό.

Γραμμή 11525

Η Γραμμή 11525 της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας που απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς, παιδιά και εφήβους με σκοπό την ψυχολογική στήριξη και την παροχή συμβουλών. Λειτουργεί καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 9πμ ως τις 9μμ όπου ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και ειδικοί ψυχικής υγείας απαντούν στις κλήσεις.

Το «Μαζί για το Παιδί» είναι μια ανεξάρτητη ένωση οργανώσεων που ακολουθεί τις αρχές της διαφάνειας, της ουδετερότητας και της λογοδοσίας, τοποθετώντας τον άνθρωπο και τις ανάγκες του στο επίκεντρο των προγραμμάτων που αναπτύσσει.

www.mazigiatopaidi.gr