



Gdy rozwodzą się rodzice, o pomoc woła dziecko. Wywiad z psycholog z Ławy Katarzyną Dzik

data aktualizacji: 2025.08.13



Kiedy rodzice już nie mówią o sobie "my" - co wówczas czuje dziecko? - To rozpad całego znanego mu świata - mówi Katarzyna Dzik, psycholog z Ławy, która na co dzień wspiera dzieci i rodziny w kryzysie. Jak podkreśla, w sytuacji rozwodu, który uznaje się za drugie po śmierci współmałżonka najbardziej stresujące wydarzenie w życiu, naprawdę nie jest czymś nadzwyczajnym prosić o pomoc. Dotyczy to także dzieci, które głęboko przeżywają rozstanie rodziców. Jak one mają opanować lawinę trudnych emocji - gdy często nie radzą sobie z tym dorośli?

Zapraszamy do lektury wywiadu, a jeśli potrzebujesz indywidualnej konsultacji z psychologiem specjalizującym się we wsparciu dzieci i rodzin w kryzysie, możesz skontaktować się z gabinetem Dobre miejsce prowadzonym przez Katarzynę Dzik w Ławie (ul. Kościuszki 35A/25, tel. 503 363 305).

Dziś coraz bardziej zdajemy sobie sprawę z potrzeby niesienia skutecznej pomocy

psychologicznej najmłodszym. Także do Pani gabinetu psychologicznego w Iławie bardzo często zgłaszają się rodzice z pociechami, które doświadczają trudności emocjonalnych - albo zaczęły sprawiać problemy wychowawcze w domu i szkole. Na podstawie Pani doświadczenia - jakie są najczęstsze przyczyny tych dziecięcych i młodzieżowych kryzysów?

Katarzyna Dzik, psycholog z Iławy: Zaczniemy od tego, że zauważyłam dwa skrajne podejścia do wychowania dzieci.

W jednym z nich dziecko jest otoczone szczególną ochroną. Rodzice robią wszystko, żeby dziecko nie przeżywało frustracji, miało jak najmniej zmartwień – starają się zapewnić mu tzw. szczęśliwe dzieciństwo. **Rodzice mówią wtedy: ja byłam/em wychowywana/y "twardą ręką", moje dziecko tego nie zazna. Zrobię wszystko, żeby było szczęśliwe, radosne. Takie dziecko jest otoczone nadmierną wręcz opieką i troską.**

Z drugiej strony coraz częściej spotykam dzieci praktycznie pozostawione same sobie, stanowiące dla rodziców jakby za duży balast... Dzieci samotne, zaniedbane - zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Bo jeśli dziecko deklaruje, że jego ulubioną obiadową potrawą jest hot dog z Żabki albo tosty i stanowią one podstawę wyżywienia, to jest to już według mnie duże zaniedbanie.

Obie te postawy skutkują tym, że wychowujemy dzieci bezbronne, nieumiejące sobie poradzić w sytuacjach trudnych, dzieci zagubione, w dużym lęku i z naprawdę niską samooceną.

Często przyczyną dziecięcych i młodzieżowych kryzysów jest kryzys w systemie, w którym te dzieci funkcjonują, czyli w rodzinie. Przekłada się on na emocje dziecka czy młodego człowieka i waży na jego relacjach z rówieśnikami, na zachowaniu w szkole,

wynikach w nauce. **Jeśli w domu panuje napięcie między rodzicami, jeśli któryś z dorosłych sam zмага się z jakimiś dużymi problemami, to właśnie dziecko jest tym "najsłabszym ogniwem", które pierwsze zareaguje na kryzys.**

Może na przykład zacząć być nadmiernie ruchliwe, może mieć zaburzenia uwagi, czasami gwałtowne zachowania, wybuchy złości czy agresji. A czasem jest wręcz przeciwnie: może się zamykać w sobie, nie wychodzić z pokoju, nie odzywać, czasem nawet samookaleczać. **Każda z takich sytuacji jest wołaniem o pomoc.**

Z takimi trudnymi zachowaniami dzieci spotykam się bardzo często w sytuacjach okołorozwodowych lub po rozejściu się partnerów, gdy sytuacja w rodzinie jest bardzo napięta. Rodzice mają wówczas tendencję do szukania diagnozy dla dziecka. Co się stało, że dziecko zachowuje się w tym momencie w ten sposób? Może to ADHD, a może zespół Aspergera albo spektrum autyzmu? - pytają. Mamy taką tendencję, żeby szukać przyczyny poza systemem rodzinnym. I to jest naturalne, bo bardzo trudno jest się nam przyznać, że być może to w naszej rodzinie coś nie do końca gra, coś jest nie tak z naszą komunikacją.



Wspomniała Pani o rozwodach, których jest dziś znacznie więcej niż jeszcze kilka dekad temu. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2023 r. w Polsce na 145 898 zawartych małżeństw przypadło aż 40 648 rozwodów - to około 28%. Dotyczy to więc sporej części naszego społeczeństwa - i coraz większej liczby dzieci. Czy według Pani rozwód MUSI się na nich negatywnie odbić? Zaryzykuję twierdzenie, że cierpienie dzieci w sytuacji rozvodu rodziców jest również w dużym stopniu nieuniknione.

Rozwód zawsze będzie dla dziecka ogromnym przeżyciem - bez względu na to, w jakim jest wieku: czy to jest maluch, czy nastolatek, czy już młody dorosły. W wyniku rozvodu rozpada się cały świat dziecka, cały świat, który to dziecko zna. Pojawiają się niepewność i pytania: jak to dalej będzie, co ze mną będzie? No i to najtrudniejsze pytanie: a może to moja wina?

Czy cierpienie jest nieuniknione? Cierpienie to jest takie mocne słowo, przynajmniej dla mnie. **Ja bym powiedziała**

trochę łagodniej: że nieuniknione są trudne emocje, takie jak złość, gniew, żal, smutek, rozpacz. I one będą o różnym natężeniu.

Tu jest ogromna praca do wykonania przez rodziców. Bo przecież i oni zmagają się z własnymi frustracjami, lękami, złością i smutkiem. Co zrobić, żeby w tym wszystkim dobrze zaopiekować się i sobą, i dzieckiem? To jest bardzo, bardzo trudne zadanie.

Można rozwieść się z klasą i pozostać przyjaciółmi - to brzmi dobrze, ale w rzeczywistości chyba jednak należy do rzadkości. Czy często Pani obserwuje w swojej praktyce, że rozwodzący się małżonkowie faktycznie są w stanie zapanować nad swoimi własnymi trudnymi emocjami, uniknąć dramatów i zachować dobre relacje? Czy rzeczywiście pamiętają o priorytecie, jakim powinno być dobro wspólnych dzieci?

Nie jesteśmy zaprogramowani jak cyborgi. Nie odetniemy się od emocji, to jest niemożliwe. Najtrudniej jest na początku, kiedy ten ból, zranienie czy poczucie porażki tak bardzo, bardzo nami szarpia. **Trudno jest przy tak silnych emocjach reagować racjonalnie, często wręcz przestajemy się nawzajem słyszeć.** Mamy tendencję do demonizowania partnera i zauważania tylko złych intencji; wydaje nam się, że wszystko, co robi partner, jest wymierzone przeciwko nam. **Często uruchamiają się działania odwetowe.** Oczywiście deklaratywnie wszyscy mówimy, że dobro dziecka jest najważniejsze, jednak czasem, tak instynktownie i nieświadomie, najpierw myślimy o sobie.

Najtrudniejsze są te pierwsze miesiące burzy emocjonalnej. Dobrze wtedy mieć taką uważność na siebie, umiejętność, żeby się na chwilę zatrzymać i zadać sobie pytanie: czemu służy to, co robię? Co chcę osiągnąć? Jakie mogą być konsekwencje dla rodziny? Taka chwila zatrzymania, oddechu, uważności w emocjach jest

bardzo trudna, ale koniecznie potrzebna.

Jeśli uda nam się przejść przez te pierwsze miesiące, te najtrudniejsze momenty, bez głębokiego zranienia drugiej strony i z taką refleksją, to naprawdę jest szansa na zachowanie dobrych relacji i jednocześnie na relatywnie łagodne przejście dzieci przez rozwód rodziców.

Jak wygląda pomoc psychologiczna dla dziecka w sytuacji rozvodu rodziców? Czego może spodziewać się rodzina?

Zachęcam, aby na początek zacząć z dzieckiem rozmawiać samemu. Z dużą uważnością, z wyczuciem, z taką chęcią zrozumienia tego młodego człowieka, żeby mu tłumaczyć, mówić o własnych uczuciach i pytać o jego uczucia.

Czasem jednak dziecku łatwiej jest rozmawiać z psychologiem niż z rodzicami, bo psycholog jest dla dziecka osobą neutralną, która nie będzie go oceniała i której nie może zranić tym, co powie. W gabinecie może swobodniej mówić o swoich trudnych emocjach - np. o tym, że jest zły na rodziców. Może mówić swobodniej o lęku czy o zagubieniu.

Rola psychologa polega tu przede wszystkim na tym, aby wytłumaczyć dziecku, że wszystko to, co czuje, to, co się gdzieś w nim kłębi, jest zupełnie normalne w tej sytuacji, w której się to dziecko znalazło i to nie jest powód do wstydu czy do poczucia winy. Dziecko w tej sytuacji okólorozwodowej, czy w sytuacji rozvodu albo zaraz po rozwodzie, ma bardzo mocno zaburzone poczucie bezpieczeństwa. I tutaj rolą specjalisty jest pomoc dziecku w odnalezieniu się w

nowej sytuacji, w takim trochę porządkowaniu życia, planowaniu, ustalaniu nowych rytuałów - w stabilizacji. Duże znaczenie ma też udział psychologa w poprawie komunikacji między dzieckiem a rodzicami. **To ważne, bo pojawia się trochę nowy język. Już nie ma "my".** Ta pomoc w komunikacji jest bardzo, bardzo potrzebna.

Oprócz tego ważna jest sama edukacja na temat rozvodu, czyli wytłumaczenie dziecku, co się w ogóle dzieje, dlaczego i jaki to będzie miało wpływ na jego życie. Bo dziecko często boi się zadać te pytania rodzicom, a psychologowi z perspektywy pewnego dystansu łatwiej jest to dziecku wytłumaczyć.

Bardzo ważne jest też wspieranie poczucia własnej wartości dziecka i jednocześnie upewnianie go, że rozstanie rodziców to nie jego wina i że niestety nic nie mogło na to poradzić, w żaden sposób wpłynąć na zmianę decyzji dorosłych. Ta świadomość jest dla dziecka bardzo ważna.

Jaką rolę odgrywa rozmowa z dzieckiem? Co powinni, a czego absolutnie nie powinni mówić rodzice?

Jak już wspomniałam, komunikacja jest kluczowa w każdej sytuacji i to nie tylko na linii rodzic-dziecko, ale też na linii rodzic-rodzic. Dobra rozmowa, taka naprawdę dobra rozmowa, może złagodzić lęk, trochę oswoić emocje i przede wszystkim dać poczucie, że dorośli panują nad sytuacją.

W takiej rozmowie warto się skupić na konkretach, czyli na tym, jak będzie teraz wyglądało życie dziecka, co się zmieni, a co zostanie takie samo. Dziecko powinno czuć się

cały czas ważne i kochane.

Dobrze jest mówić dziecku prawdę, ale raczej unikać stwierdzeń oceniających byłego partnera. **Pamiętajmy, że często bez względu na to, co się dzieje i co się działo w rodzinie, dziecko kocha oboje rodziców i warto jest to uszanować. Wydaje mi się, że wręcz trzeba to uszanować.**

Jakie błędy, które najbardziej ranią dzieci, najczęściej popełniają rozwodzący się rodzice?

Rodzice czasem stawiają dziecko w sytuacji: albo on, albo ja, wybieraj. Wymuszają lojalność wobec siebie - i ta lojalność ma polegać w jakimś stopniu na odrzuceniu byłego partnera. Dla dziecka taka sytuacja jest często nie do zniesienia.

Często też podczas opieki naprzemiennej, kiedy dziecko przebywa raz u mamy, raz u taty, **zauważam zainteresowanie życiem byłego partnera - dziecko jest wówczas traktowane jako źródło informacji.** Co tam słyszać u byłego partnera? Czy ma partnerkę? Czy było Ci tam dobrze? Czy się Tobą odpowiednio zajmował? Taka lista pytań "na dzień dobry", tuż po powrocie do domu - to również jest dla dziecka bardzo trudne.

Lista mniejszych lub większych przewinień ze strony rodziców po rozwodzie jest długa. Natomiast sytuacje dotyczące wymuszania lojalności czy wypytywania o życie drugiego z rodziców powtarzają się najczęściej.

A co powiedziałyby Pani rodzicom, którzy uważają, że "dzieci same sobie poradzą", że "rozwód ich nie dotyczy" albo że "przecież są jeszcze małe i niewiele rozumieją"?

Pamiętajmy, że rozwód jest jednym z

najbardziej stresogennych wydarzeń w życiu. W takiej skali rozwód zajmuje drugie miejsce, zaraz po śmierci współmałżonka. Warto sobie to uświadomić i nie bagatelizować tego, bo dla takiego młodego człowieka, dla dziecka, to prawie koniec świata. Z pewnością jest to koniec tego świata, który to dziecko zna. Naprawdę warto się tym zaopiekować. To, że dziecko nie rozumie zmian, które wokół niego zachodzą, tylko potęguje jego lęk i niepokój.

Czy według Pani jest to uzasadnione, żeby zapewnić dzieciom rozwodzącym się rodziców pomoc psychologiczną w formie profilaktyki - jeszcze zanim pojawią się ze strony dziecka niepokojące sygnały?

Decyzja należy tutaj do rodziców. Jeśli w spokojnej rozmowie między sobą uznają, że czują taką potrzebę wsparcia, to z mojego punktu widzenia warto skorzystać z pomocy profesjonalisty.

Oczywiście nie zawsze, nie w każdej sytuacji rozwodowej jest to konieczne. Czasem jednak obserwujemy, że nasze dziecko cechuje taka specyficzna wrażliwość, bądź też sami czujemy, że mamy problem ze swoimi emocjami i chcielibyśmy przejść przez ten etap najłagodniej, jak się da, minimalizując straty. Rozwód to rzeczywiście jedna z najtrudniejszych sytuacji, z jakimi możemy się spotkać w życiu - nie jest więc niczym nadzwyczajnym prosić o pomoc.

Tyle zawirowań, trudności, cierpienia dorosłych i ich pociech... Może jednak warto utrzymać związek "dla dobra dzieci"?

Moim zdaniem - podkreślam, że jest to moje indywidualne zdanie - utrzymywanie związku dla tak zwanego dobra dzieci to szkodliwy mit. Na czym to

dobro właściwie miałoby polegać? Tak naprawdę to już temat na osobną rozmowę: kiedy i dlaczego warto zaważyć o związek, a kiedy i w jakich sytuacjach lepiej pójść swoją drogą. To naprawdę są bardzo indywidualne sprawy.

Jednego jestem pewna: że jeśli w grę wchodzi przemoc w rodzinie, to po prostu trzeba odejść. Tu już nie ma o co walczyć. Ale podkreślam: to również jest moje prywatne zdanie.

Po wielu latach wspólnego życia w związku, zwłaszcza takim, w którym pojawiły się dzieci, decyzja o rozstaniu na pewno nie jest łatwa. Jak to ocenić i podjąć właściwą decyzję: czy to już definitywnie koniec, czy może jeszcze jest nadzieja, a związek i rodzinę wciąż da się uratować? Co parom w kryzysie może podpowiedzieć psycholog?

Na to pytanie odpowiem trochę filozoficznie... Myślę, że żyjemy teraz w takich czasach, które dobrze opisuje w swojej piosence Pezet.

Utwór ma tytuł "Nisko jest niebo", a to jego fragment:

I tego się dziś nie naprawia, naprawia się siebie, a to się zostawia.

Więc ludzie mają wielkie domy i gdzieś na świecie byłych mężów i żony.

Koniec cytatu.

Czy to dobrze? Myślę, że na to pytanie każdy już sam musi sobie odpowiedzieć...



Dobre miejsce - psycholog Katarzyna Dzik niesie pomoc w następujących obszarach:

- wsparcie emocjonalne i poradnictwo w kryzysie,
- adaptacja do nowych okoliczności i zmian życiowych,
- radzenie sobie ze stresem, lękiem i napięciem,
- nauka regulacji emocji,
- trudności w relacjach, rozstania, problemy z komunikacją,
- gorsze samopoczucie, smutek, poczucie przytłoczenia,
- odzyskanie celu i kierunku życiowego,
- trudności w podejmowaniu decyzji,
- wzmacnianie zasobów i budowanie stabilnej samooceny,
- praca nad motywacją i lepszą organizacją czasu,

- budowanie odporności psychicznej,
 - głębsze samopoznanie.
-

Zapraszamy na kontaktu:

Ława, ul. Kościuszki 35A/25.

Tel. 503 363 305.



Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79158-gdy-rozwodza-sie-rodzice-o-pomoc-wola-dziecko-wywiad-z-psycholog-z-ila-wy-katarzyna-dzik>