



25 kwietnia

Dzień Świadomości Alienacji Rodzicielskiej

RODZICE W CZASIE PANDEMII

Najczęściej zadawane pytania:

1. Teraz jest niebezpiecznie i najlepiej, jak dziecko będzie w domu.

W życiu Waszego dziecka niespodziewanie zmieniło się bardzo wiele. Nie chodzi do szkoły/przedszkola. Nie spotyka się z dalszą rodziną ani przyjaciółmi/kolegami. Nie wychodzi na dwór. Wszystkie te zmiany zapewne bardzo go niepokoją. Nie blokuj kontaktów z drugim rodzicem, tylko dlatego, że się obawiasz. W ten sposób obciążasz dziecko dodatkowo swoim lękiem.

Często dziecko martwi się też, czy z drugim rodzicem jest wszystko w porządku, czy jest zdrowy. Jeśli tak, to dlaczego się nie spotykają? Co się dzieje? Czy umiesz mu szczerze i zgodnie z prawdą odpowiedzieć na to pytanie?

2. On/ona (czyli drugi rodzic) źle się opiekuje dzieckiem i nie zapewni mu bezpieczeństwa, tak jak ja.

Rzeczywiście, drugi rodzic nie jest Tobą. Ale najprawdopodobniej nie zajmuje się dzieckiem gorzej, tylko inaczej. I najprawdopodobniej zależy Mu na bezpieczeństwie Waszego dziecka tak samo, jak Tobie. Będąc innym niż Ty, uzupełnia świat Waszego dziecka.

Pozwól dziecku czerpać z obu tych źródeł. Tylko wtedy będzie mogło w pełni rozwinąć swoje możliwości i zasoby. Nie „sklejaj” dziecka ze sobą. Ono jest osobnym człowiekiem, który buduje swoją tożsamość w oparciu o mamę i tatę. Jeśli nie ma kontaktu z drugim rodzicem, może czuć się porzucone, nieważne i niechciane.

3. Moje dziecko nie chce iść do niej/niego (czyli drugiego rodzica).

Jeśli możesz wykluczyć krzywdzenie dziecka przez drugiego rodzica, to zastanów się, dlaczego tak się dzieje. Pomyśl o rzeczach, na które masz wpływ. Pewnie się boisz. To normalne w takiej sytuacji, jak teraz. Ale czy nie przelewasz na dziecko swoich lęków? Pozwól mu bez strachu spędzić czas z drugim rodzicem. Zastanów się, czy dziecko nie słyszy Twoich rozmów z innymi osobami o tym, jak bardzo się boisz. Dziecko może przyjąć na siebie odpowiedzialność za rozładowanie Twojego strachu i dlatego może mówić, że nie chce się spotkać z drugim rodzicem. To bardzo Je obciąża, bo jest ponad Jego siły i każe mu stanąć po czyjejs stronie, a to nie jest zadanie dla dziecka.

4. „Moje dziecko inaczej się zachowuje po powrocie od niej/niego (czyli drugiego rodzica).”

Każdy człowiek – duży i mały – odczuwa dyskomfort przy zmianie. W Twoim domu zapewne panują inne zasady, inne rzeczy się je, o innych godzinach idzie się spać itp. Do tego dochodzi napięcie spowodowane zagrożeniem epidemią. Niedojrzałość dziecka powoduje, że słabiej sobie z tym radzi. Możesz Mu w tym pomóc. Nie wypytuj o drugiego rodzica. Nie krytykuj tego, co wspólnie robili. Nie oczekuj od dziecka krytyki. Daj mu się przyzwycząić. Zapytaj, co fajnego robiło. Pozwól mu na tęsknotę za drugim rodzicem. Pamiętaj, to Ty się rozstałeś z drugim rodzicem, a nie dziecko.

Izabela Rokita i Dorota Sakławska

Stowarzyszenie OPTA

StandardyRozstania.pl

