**Rozwodzimy się. Święta razem, choć już osobno**

**Nikogo nie trzeba przekonywać, że rozwód to jedno z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu człowieka. Dotyczy całej rodziny, a z pewnością wpływa na dzieci, które – w zależności od wieku – mogą różnie przeżywać rozstanie rodziców. Małżonkowie bardzo często na ten ostateczny krok decydują się przed końcem roku, tak aby kolejny zacząć już jako zupełnie nowe rozdanie życiowej talii kart.**

Tylko jak przeorganizować to życie, by jak najmniej ucierpiały dzieci? Czy dać im możliwość wspólnego przeżywania Świąt, zarówno tych pierwszych i najtrudniejszych po rozstaniu, jak i każdych kolejnych? Jak pozbyć się negatywnych emocji? Trzeba przecież wszystko ułożyć na nowo, zbudować nowe tradycje i zwyczaje związane ze Świętami.

Dzieci uczestniczące w konfliktach rodzinnych, są przepełnione obawami, które w dużej mierze wynikają z niezrozumienia sytuacji. Słysząc kłócących się rodziców o to, z kim mają teraz spędzać święta, czują się bezsilne i bezradne Nie oznacza to jednak, że są obojętne. Jedne stają między wrzeszczącymi na siebie rodzicami, by ich rozdzielić, inne czują się odpowiedzialne za zaistniałą sytuację i szukają winy w sobie, albo po prostu chcą być „niewidoczne” i udają, że nic nie słyszały, zamykają się w swoim pokoju, zakładają słuchawki na uszy lub chowają pod kołdrą. Bez względu na to, jaka jest ich reakcja, jedno jest pewne: tracą poczucie bezpieczeństwa.

- Jeżeli mamy do czynienia z dojrzałymi, odpowiedzialnymi rodzicami, którym zależy na szczęściu dzieci to nie ma problemu. Takie osoby na pewno się dogadają. Jednak bardzo często jest inaczej – mówi specjalistka rozwodowa Ewa Wierzbicka – Nosal, właścicielka Centrum Rozwodowego Kobieta i Rozwód w Białymstoku, główny koordynator rozwodowy oraz mediator – Dorośli w konflikcie na pierwszym miejscu stawiają niestety własne potrzeby, np.: chęć zemsty. Rozwodom towarzyszą bowiem silne emocje, które są złym doradcą i potęgują konflikt. Małżonkowie w sytuacji sporu zapominają o tym, że są dzieci, które niezależnie od wieku przeżywają rozstanie rodziców i tak samo jak dorośli nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Czekając na wyjaśnienia słyszą „Nic się nie dzieje, mama tata Was kochają”, tak , ale przecież widzą i słyszą co innego: mama płacze, tata krzyczy lub odwrotnie, nie śpią razem, nie rozmawiają, ciągle się kłócą. Nie rozumieją sytuacji co potęguje w nich lęk.

**Nie sprawdziliśmy się jako mąż i żona, ale jako rodzice…**

...możemy być najlepszym duetem na świecie. Podejmując decyzję o rozwodzie nie mówmy dzieciom, że już się nie kochamy. Dla dziecka jest to komunikat typu: Przestali się kochać, przestaną kochać nas. Choć mogą pojawić się trudności, warto w tych okolicznościach wsłuchać się w potrzeby dziecka, nawet jeśli będzie to wymagało wzniesienia się ponad własne urazy i pretensje.

Bądźmy uważni. Dzieci potrzebują mądrych, a przede wszystkim obecnych w ich życiu rodziców, którzy pomogą im zrozumieć to, to co przeżywają. Nie odsyłajmy dziecka do pokoju mówiąc : „ to nie Twoja sprawa.” To jest jego sprawa, jego życie , jego emocje. Bądźmy blisko, wtedy dziecko w bezpieczny sposób będzie mogło dać upust swoim emocjom. Może podzieli się nimi z mamą i tatą. Dlatego porozmawiajmy z dzieckiem szczerze, najlepiej razem jako rodzice i przedstawmy sytuację. Przyznajmy się, że nam jako dorosłym się nie udało, że ciągle się kłócimy i nie jesteśmy szczęśliwi, że to wszystkim szkodzi. Powiedzmy jednocześnie, że fakt że nie chcemy już być ze sobą nie oznacza, że nie jesteśmy rodzicami. Podkreślmy, że zrobimy wszystko, aby dać szczęście naszym dzieciom, że bardzo je kochamy, że są dla nas MEGA ważne, obiecajmy, że uporządkujemy sprawy między sobą. Będzie inaczej, co nie oznacza, że będzie gorzej. Czasem rodzicowi, który czuje się przez byłego partnera pokrzywdzony, trudno pogodzić się z faktem, że maluch nadal kocha bezgranicznie oboje rodziców i wręcz domaga się, by pozostawali w przyjaźni.

*- Tak, dziecko znajduje się wówczas w bardzo trudnej sytuacji, rodzice oczekują przecież, że będzie ono trzymało jego stronę, odwracając się jednocześnie od drugiego rodzica. Dziecko tego nie chce, kocha oboje rodziców jednakowo, ale nie mogąc zaspokoić ich oczekiwań wpada w najgorszą pułapkę – pułapkę więzi. Boryka się wtedy z wieloma sprzecznymi myślami, uczuciami jest w konflikcie lojalnościowym. A najciekawsze jest to, że to my „ kochający ” rodzice fundujemy im te atrakcje. Jedna z moich klientek opowiada mi : „ Pani Ewo, ale jak mam odpuścić, kiedy on manipuluje dziećmi, nastawia je przeciwko mnie. Zawsze kiedy wracają od niego złoszczą się, krzyczą na mnie i nie chcą ze mną rozmawiać.” Dzieje się tak zwykle na początku rozstania rodziców, kiedy to wszyscy członkowie rodziny są w nowej rzeczywistości. Prawda jest taka, że dziecko po powrocie od jednego z rodziców wcale nie złości się na drugiego rodzica. Złości się na rzeczywistość, której nie akceptuje – mówi Ewa Wierzbicka – Nosal.*

**Pierwsze święta w nowej rzeczywistości**

Najtrudniejsze są pierwsze święta po rozwodzie lub jeszcze w jego trakcie, kiedy to jesteśmy pełni gniewu i negatywnych emocji. Czy jest jakiś złoty środek na pozbycie się negatywnych uczuć?

*- Nie ma, ale warto próbować , warto przynajmniej w tym czasie odpuścić „byłej”, „byłemu”, ponieważ nic się nie stanie, gdy to pierwszego dnia świąt dzieci będą z nim, a nie ze mną, tak jak chcemy. Słyszę : „Pani Ewo, a on do mnie mówi, że dzieci chce na drugi dzień świąt i potem na trzy dni zabiera je do Białowieży, a przecież wyrokiem sądu tylko drugi dzień jest jego.” Pytam: „ Czy dzieci chcą jechać?” I słyszę „Tak”, więc proponuję odpuścić, przecież dzieciom nie stanie się krzywda, spędzą super czas z tata , a Pani będzie miała ekstra trzy dni dla siebie. Zaskoczmy „wroga” dojrzałym , odpowiedzialnym podejściem do tematu. Warto też z dziećmi szczerze porozmawiać i delikatnie je przygotować do tego, że w życiu rodziny zachodzą tak radykalne zmiany. Można je wprost zapytać, jak chciałyby spędzić te trudne święta, powiedzieć otwarcie, że nam - rodzicom razem nie wyszło, że przepraszamy za to co im fundujemy, ale zawsze będziemy je kochać i zawsze będziemy ich rodzicami i zrobimy wszystko, aby nie odczuwały skutków naszych błędów. Bardzo dojrzały emocjonalnie i odpowiedzialny rodzic zapyta o pomoc eksperta, psychologa, który pomoże przeprowadzić dziecko przez cały ten trudny dla wszystkich proces. Zwłaszcza, że sami będąc przytłoczeni trudną sytuacją, nie potrafimy i nie jesteśmy w stanie zapewnić dziecku potrzebnego wsparcia. – dodaje Ewa Wierzbicka – Nosal.*

Wiele też zależy od tego czy rodzice jeszcze mieszkają razem czy już osobno. Jednak w żadnej z tych sytuacji nie można udawać przed dziećmi, że nic się nie dzieje. To karygodny błąd. Czasem sytuacja jest odwrotna. Rodzice kłócą się, krzyczą na siebie i myślą że młody człowiek tego nie słyszy, albo nie rozumie. Jest wręcz odwrotnie.

**Nowa partnerka taty, nowy partner mamy**

Bardzo często zdarza się tak, że mężczyzna odchodzi do innej kobiety lub też żona poznaje nowego partnera.

*- Strona, która zostaje porzucona musi się z tym pogodzić. Innego wyjścia nie ma. Trzeba to przepracować, przegadać z fachowcem, psychologiem. Nie można pielęgnować w sobie złości, bo to prowadzi do frustracji, a w konsekwencji do depresji. Facet odszedł i koniec – trzeba podejść do tego z pokorą i spokojem – radzi specjalistka rozwodowa. - W centrum prowadzimy takie terapie – można przyjść porozmawiać, poradzić się. Im mniej w nas będzie złości i żalu do byłego partnera czy partnerki, tym większa korzyść dla dzieci. Nie sprawdziliśmy się w małżeństwie, ale możemy być dobrymi rodzicami. Na to co już się wydarzyło nie mamy wpływu, ale na to co się wydarzy od tej pory mamy Potraktujmy przeszłość jako lekcję, wyciągnijmy wnioski i nie pielęgnujmy w sobie złości do byłych partnerów. Nie warto.* ***WESOŁYCH ŚWIĄT!***