

Десет съвета

от експерти към родители
относно децата и развода¹

1. Родителите оказват голямо влияние върху ефекта, който разводът има върху децата

До голяма степен ефектите от развода върху детето ви, зависят от вас самите. Това е добрата новина и предизвикателството. Начинът, по който се справяте с живота си, може да окаже различно влияние върху способността на вашите деца да се справят с раздялата в семейството, както и върху тяхното благосъстояние в дългосрочен план.

2. Топлина, отношение и емоционална сигурност

Важно е по време и след развода родителите да бъдат на разположение и да са отговорни към своите деца. Това означава реално и истинско родителство, а не временно свръх-компенсиране. Нека вашите деца знаят, че сте готови да чуете за всичките им чувства - не само за тези, които са добри и хубави.

3. Емоционалният аспект на работата на родителите

Да бъдете на разположение на вашите деца означава да отворите място в собственото си съзнание, за да мислите свободно за тях. Мъката, гневът или объркването са нормални и необходими чувства за децата и за родителите след развода. Адаптацията и справянето с тях е това, което има смисъл.

4. Запазете предсказуемостта

Точно както преди развода, всички деца имат потребност от същата предсказуемост, ежедневие, практическа и емоционална подкрепа от мама и татко. Те се нуждаят от родители, които са готови да отговорят на техните нужди. Убедете се, че вашето споразумение относно децата прави възможно това да се случи.



5. Справяне с конфликта

На родителите може да отнеме време да преодолеят конфликта, който идва с развода. Приемете подкрепата, от която имате нужда, за да се справите с него. Обърнете се към медиатор възможно най-бързо. Докато постигате споразумение и вземате решения относно родителството след развода, вашите деца не трябва да бъдат под натиск. Уверете ги, че работите за разрешаване на проблемите.

6. Вие се разделяте с вашия съпруг/съпруга, а не вашето дете с другия си родител

Изграждането на общ съюз за родителстване с вашия бивш съпруг/съпруга е решаващо за емоционалната сигурност на детето след развода. Това не означава да бъдете най-добри приятели, а да постигнете съгласие за това, как да си взаимодействате безпроблемно и ефективно за задоволяване на нуждите на вашето дете. Ако ви е трудно да го постигнете сами, осигурете си подкрепата на добър специалист (медиатор, психолог).

¹Изготвени от Д-р Дженифър Макинтош, Северен Карлтон, Виктория, Австралия, адаптирани от CAFCASS, Англия и преведени от фондация „Международна социална служба – България“.

7. Не забавяйте развода

Колкото повече време отнеме на родителите да постигнат разбирателство и да разрешат несъгласията си, толкова повече енергия трябва да използва детето, за да се справи с напрежението и стреса в семейството. Това може да изтощи детето. Децата трябва да продължат нормалното си развитие (развиване на познания, изграждане на идентичност и себеуважение, създаване на приятелства), за да постигнат целите си.

8. Търсене на правен съвет „срещу“ предприемане на правни действия

Много родители се възползват от съветите на адвокати, които ги информират относно техните права и отговорности като родители, както и за справяне с финансовите проблеми. Трябва да знаете, че получаването на правен съвет е много различно от предприемането на правни действия. Съдебните процедури са необходими само за малък процент от родителите, например ако те се намират в ситуация на риск или не могат да разрешат проблема помежду си по друг начин. Изследванията показват, че въвличането в съдебна процедура за развод може дългосрочно да навреди на връзката ви с другия родител на детето. Затова, потърсете добър правен съвет, но се опитайте да минимизирате нуждата от започване на съдебно производство.



9. Дайте на вашите деца възможност свободно да се изразяват

Изследванията показват, че за всички е полезно, ако на децата се даде възможност, освободени от товара на лоялността към родителите си, да изразят какво се случва с тях, за да могат да бъдат разбрани. Този подход е много по-различен от това да се ангажират децата да вземат решения - тази идея никога не е добра. Някои съдилища и програми за медиация разполагат със специално обучени професионалисти, които подпомагат процеса на включване на желанията и чувствата на децата при планиране на живота след развода.

10. Подкрепа за безопасни отношения на децата с двамата родители

Въпреки ожесточението, което изпитват много родители по време на бракоразводния процес, повечето деца искат да запазят своите отношения с всеки от тях и затова имат нужда от подкрепа. Конфликтите, свързани с лоялността към родителите са чести, когато децата виждат и чувстват липсата на уважение и взаимодействие между своите родители. Още по-лошо е, когато детето оцелява емоционално, като се отдалечава от единия родител, за да бъде на страната на другия. Ефективното управление на емоциите, които влагат възрастните, означава всичко за благосъстоянието на децата, особено за тяхната потребност да запазят отношенията и с двамата си родители.

