

CUM SĂ EXPLICĂM ADOLESCENTULUI DIVORȚUL PĂRINȚILOR



PSIHOLOG OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA
IUNIE 2020

DIVORȚUL ȘI FAMILIILE RECOMPUSE

Divorțul este o realitate din ce în ce mai frecventă în viața multor copii.

Deși devenite banale prin frecvența lor, divorțul rămâne o posibilă greutate de trăit, ba chiar poate fi traumatizant în cazul celor mai mulți adolescenți.

Efectele divorțului variază într-o anumită măsură atât în funcție de vârstă, cât și de sexul copilului. În anumite sensuri, copiii de vârstă preșcolară și din clasele primare sunt deosebit de vulnerabili, pentru că le lipsesc resursele cognitive necesare pentru a înțelege motivele divorțului și pot presupune că a fost cumva vina lor (Zill, Morrison și Coiro, 1993)

Divorțul este dureros și presupune schimbări de durată pe care fiecare membru al familiei le resimte diferit. De asemenea, fiecare segment al procesului de dezvoltare are propriile vulnerabilități și posibilități de consecințe negative.



EFECTELE DIVORȚULUI RESIMȚITE DE ADOLESCENȚI



Adolescența poate fi o perioadă deosebit de dificilă pentru a face față destrămării unei căsnicii. În perioada divorțului părinților, adolescenții se confruntă cu presiuni din două direcții mari: prima este reprezentată de transformările caracteristice perioadei de dezvoltare, iar a doua este pusă de însuși contextul familial pe care îl trăiește. De obicei băieții sunt mai afectați de divorț decât fetele, cel puțin în termeni de efecte deschise (de exemplu, agresivitate crescută, comportament sfidător). Fetele pot fi totuși mai vulnerabile la internalizarea efectelor, ca, de exemplu, tristețea și auto-învinovățirea (Hetherington și Stanley-Hagan, 2020). Totuși, în cele mai multe sensuri consecințele negative ale divorțului par mai marcate la băieți decât la fete. Unele dintre efectele asociate cu divorțul rezultă din condițiile existente înainte de divorț. Poate este de la sine înțeles că familiile în care părinții sunt în pragul divorțului nu creează cea mai armonioasă atmosferă în casă.

Studiile arată că problemele observate la copiii cu părinți divorțați erau adesea evidente și înainte ca părinții să se despartă (Hetherington și Stanley-Hagan, 2020).

SUGESTII PENTRU PĂRINȚII AFLAȚI ÎN PROCESUL DE DIVORȚ

- **Aveți grijă să-l anunțați despre divorț**

Împărtășiți-i decizia comună de a vă despărți, de preferat într-o după-amiaza de weekend și numai dacă sunteți siguri că nu mai puteți conviețui sub același acoperiș. Reacția adolescentului poate varia de la aparentă indiferență la regrete sau mânie. Important este să-l asigurați de menținerea pe viitor a relațiilor cu mama și cu tata. Modul în care va fi îngrijit se va defini mai târziu, iar adolescentul va avea un cuvânt de spus când judecătorul îi va asculta sistematic pe copiii mai mari de 10 ani.

- **Evitați cuvintele care rănesc**

Într-un divorț, conflictele și cuvintele agresive adresate de către un părinte celuilalt sunt cele care traumatizează copilul. Pentru a nu fi influențat de viziuni diferite, părinții vor trebui să-și mențină punctul de vedere, astfel încât să nu cadă într-o capcană a cărei principală victimă va fi în final copilul. Aveți grijă ca adolescentul să nu se amestece în problemele dvs. de cuplu și să nu confunde noțiunile de tată/mamă cu cele de soț/soție.

SUGESTII PENTRU PĂRINȚII AFLAȚI ÎN PROCESUL DE DIVORȚ

- **Spuneți-i că el nu este vinovat**

Eliberați-vă adolescentul de posibilul sentiment de vinovăție, atunci când își imaginează că se află mai mult sau mai puțin la originea neînțelegerilor din cuplu. Nu ezitați să îi spuneți clar că el nu are niciun amestec în despărțirea dvs. și că sentimentele pentru el vor rămâne neschimbate.

- **Adaptați-vă metodele de îngrijire a copiilor**

Gândiți-vă să adoptați un mod de îngrijire alternativă a copiilor, pe care îl veți adapta apoi de la caz la caz. Contează ca, în ochii adolescentului, să nu existe un părinte care să fie prezentat mai competent decât celălalt.

Modalitățile de îngrijire a copiilor se adaptează foarte mult evoluției adolescenților și așteptărilor diferite pe care le au de la tatăl sau de la mama lor.

PROTEJAȚI TRECUTUL

Un cuplul care se desparte are, din păcate, prea mult tendința să se lungească față de copilul lor în explicații cu privire la motivele despărțirii.

În cazul în care alegeți să îi explicați motivele discordiei, nu mai ezitați să-i amintiți adolescentului motivele care v-au împins să vă căsătoriți cu ani în urmă și să menționați calitățile care v-au făcut să vă alegeți unul pe celălalt.

Apoi, puteți să îi explicați că dragostea dintre voi s-a stins, dar că el este rodul acestei iubiri și asta vă bucură.

Puteți să vă respingeți partenerul, dar trebuie să îl respectați pe părintele adolescentului dumneavoastră.



BIBLIOGRAFIE

- Robin Harwood, Scott A. Miller, Ross Vasta- Psihologia Copilului, Editura Polirom, Iași, 2010.
- Dr. Stephane Clerget – Ghidul adolescentului pe înțelesul părinților, Editura Minerva, București, 2011.