

**Centrum pedagogicko - psychologického
poradenstva a prevencie
Mládežnícka 34
974 04 Banská Bystrica
☎ 048/4134751-2**



<http://cpppapbb.svsbb.sk>

Vplyv rozvodu na psychické prežívanie dieťaťa a jeho prejavy v školskom prostredí

Vypracovala: Mgr. Ingrid Cabalová, psychológ CPPPaP BB
Apríl 2020

OBSAH:

1. Dieťa v predrozvodovom období

V období pred rozvodom je možné zaznamenať u dieťaťa širokú škálu psychických problémov, ktoré sa odrážajú na jeho správaní a s ktorými je problematické sa vysporiadať. Dospelý, ktorý je s dieťaťom v blízkom vzťahu, by mal identifikovať, čo dieťa prežíva a vhodnou intervenciou aspoň čiastočne eliminovať nežiadúce podnety, ktoré ohrozujú jeho psychický vývin. Postupy riešenia by mali byť veľmi citlivé, opatrné a empatické, bez prehnaného tlaku na dieťa. Je dôležité mať na zreteli, že dieťa je danou situáciou zranené.

Najčastejšie témy, ktoré v súvislosti s dieťaťom v období pred rozvodom môžeme riešiť, sú:

- Nová situácia v rodine - dieťa je zmätené z novej situácie, zo zmeny správania rodičov voči sebe navzájom aj voči dieťaťu, je narušená jeho primárna potreba istoty a bezpečia.
- Reálny obraz stavu dieťaťa – dospelí, ktorí prichádzajú do kontaktu s dieťaťom, môžu mať skreslený obraz o správaní a psychickom stave dieťaťa. Prejavy, pozorujúce v školskom prostredí (často negatívneho rázu), sú odrazom jeho obranných mechanizmov voči náročnej životnej situácii, ktorú počas rozvodu rodičov zažíva.
- Dieťa a šok – dieťa je konfrontované s neistotou a strachom, často má veľmi málo informácií o tom, čo sa medzi jeho rodičmi deje a najmä ako sa ich rodinná situácia (jeho bezpečie a istota) budú naďalej vyvíjať. Často vzťahuje vinu na seba.
- Dieťa a traumatická udalosť – necitlivá informácia o rozvode, nedostatok upokojujúcich a prehľadných informácií, neprimerané správanie rodičov (hádky, agresivita) a nedostatočné ošetrovanie najmä psychických potrieb dieťaťa vytvárajú u neho psychickú záťaž (dlhodobé prežívanie tlaku a nervového napätia, bezmocnosť, zúfalstvo).
- Posttraumatická stresová porucha – v niektorých prípadoch môže dlhotrvajúce prežívanie ohrozenia a psychického vyčerpania vyústiť do posttraumatickej stresovej poruchy, ktorá prináša zmeny v sebaopínaní (pocity hanby, viny), v emocionálnej regulácii (depresia, hnev, myšlienky na samovraždu, sebaoškodzovanie), v zmene vo vzťahoch (nedôvera, izolácia), v chápaní zmyslu života. Vážnym ohrozením sú zmeny vo vedomí – poruchy pamäti, narušené vnímanie seba a okolia.
- Dieťa a trauma z narušených väzieb – ohrozenie bezpečia a istoty, dlhodobé prežívanie strachu a napätia, strata dôvery v rodičov môže dlhodobo zasiahnuť do prežívania dieťaťa a jeho budúcej schopnosti utvárať hlboké a dôverné vzťahy.

- Dieťa a straty – strata jedného z rodičov je umocnená stratou širšej rodiny (starí rodičia, iní príbuzní z jeho strany). Strata môže byť dočasná alebo čiastočná, dieťa však nie je schopné vnímať to a vníma túto stratu veľmi intenzívne. Tento fenomén výrazne ovplyvňuje jeho stabilitu a budovanie jeho identity a zanecháva v dieťati pamäťovú stopu.
- Vytesnenie a prehliadanie dieťaťa – rodičia sú v čase rozvodu príliš zahľtení vlastným prežívaním a často sa dieťa snažia z rozvodu úplne vytesniť, alebo ho dokonca prehliadajú v nádeji, že dieťa nevníma, čo sa deje. V takomto prípade je dôležité, aby sa akýkoľvek dospelý, ktorý je dieťaťu blízky (napr. učiteľ, výchovný poradca, vychovávateľ, tréner) s dieťaťom porozprával o jeho obavách a strachu, aby sa mu v rámci možností pokúsil zodpovedať jeho otázky a primerane veku vysvetlil aktuálne dianie.
- Dieťa a rola spojenca – výrazné škody v psychickej stabilite dieťaťa môžu spôsobiť rodičia, ktorí sa pokúsia dieťa stiahnuť na svoju stranu a obviňujú pred ním druhého rodiča. S tým je spojené ambivalentné prežívanie, ktoré u dieťaťa spôsobuje vedomá manipulácia jedným alebo oboma rodičmi a negatívne hodnotenie druhého rodiča. Dieťa sa takto stáva obeťou zneužitia rodičovskej moci.
- Zmena správania – najmä u starších detí je častým sprievodným znakom v čase rozvodu rodičov únik do nežiaduceho správania (záškoláctvo, experimentovanie s alkoholom a drogami, sebapoškodzovanie), izolácia, strata záujmov, apatia, únik do virtuality (túžba po pochopení a saturácii aktuálne ohrozených potrieb môže viesť aj k vyhľadávaniu uspokojivých vzťahov na internete, ktoré môžu ohroziť bezpečnosť dieťaťa).
- Regresné prejavy – naopak u mladších detí dochádza k prejavom správania, ktoré sú regresom do mladšieho vývinového obdobia (symbolizujú návrat do detstva, kedy dieťa pociťovalo v rodine harmóniu). Je to napr. cmúľanie palca, zaspávanie s obľúbenou hračkou alebo dokonca s rodičom, pomočovanie, maznáva reč.
- Psychosomatické problémy – všetky vekové obdobia sú náchylné k psychosomatickým prejavom, ktoré sú spôsobené záťažovou situáciou a prežívaním stresu (bolesti hlavy, tráviace ťažkosti, poruchy spánku, častá chorobnosť).
- Zmena vo výkonnej rovine – v škole dochádza k zhoršeniu známok a k zníženým výkonom, objavuje sa nezáujem o dianie na vyučovaní, nesústredenosť, časté poznámky za správanie. Môže ísť o skutočnú neschopnosť sústrediť sa na učenie

z dôvodu trápenia sa dieťaťa, ale tiež o snahu odkloniť pozornosť rodičov od vzájomného ubližovania k pomoci svojmu dieťaťu.

- Názor a očakávania dieťaťa – možnosť vyjadriť svoj názor je pre dieťa (najmä vo vyššom veku) neoceniteľnou potrebou, znakom akceptácie, uvoľnenia napätia a prijatia relevantnej spätnej väzby. Rozhovor o názore a želaniach dieťaťa umožňuje zreálniť jeho očakávania a hľadať možnosti, ako ich naplniť.

2. Prežívanie dieťaťa počas rozvodového konania

Rozvod ako taký len výnimočne prebieha v pokoji a po vzájomne uspokojivej dohode medzi rodičmi. Vo väčšine prípadov dochádza k emocionálne bolestivým situáciám ako pre rodičov, tak pre dieťa, ktoré môže žiadať o pomoc rôznymi prejavmi (najčastejšie je to školské prostredie a pedagogickí zamestnanci, ktorí u dieťaťa spozorujú zmenu správania a môžu mu byť nápomocní).

Ako môžete pomôcť dieťaťu vyrovnáť sa s aktom rozvodu:

- byť dieťaťu oporou, poskytnúť mu svoju blízkosť a vypočuť si ho
- pomôcť dieťaťu zorientovať sa v informáciách, ktoré má od rodičov alebo z iných zdrojov, vysvetliť mu, ak niečomu nerozumie
- taktne sa pokúsiť obrátiť pozornosť rodičov na dieťa, aby oni boli tou osobou, ktorá dieťaťu saturuje základné potreby
- ponúknuť rodičom kontakt na odborníka (CPPPaP, klinický alebo poradenský psychológ) alebo dohodnúť stretnutie so školským psychológom, ak je k dispozícii
- zabezpečiť v triede a v učiteľskom zbore empatické prostredie, byť k dieťaťu všímavý a citlivý

Ukončením rozvodového konania náročná emočná situácia pre dieťa nekončí, naopak, v niektorých prípadoch sa stupňuje, ak bola dieťaťu súdom stanovená striedavá starostlivosť. V prípade, že sa rodičia na forme starostlivosti o dieťa vzájomne korektne dohodnú, s prihliadnutím na potreby dieťaťa, zahrňujúc do vzájomnej dohody aj jeho želanie a názor, môžeme hovoriť o prijateľnom vzore, ako šetrne ukončiť vzťah. Rodičia prevezmú zodpovednosť za svoje dieťa a o jeho ďalšom vývine rozhodnú sami, bez zásahu štátnych inštitúcií. Ak však jeden z rodičov odchádza po súdnom konaní ako porazený, môže to znamenať, že dieťa zostáva naďalej súčasťou konfliktov svojich rodičov, je stavané do pozície

vybrať si jedného z nich a jeho prežívanie je vystavené pokračujúcim zraneniam. Takémuto dieťaťu je nutné poskytnúť akúkoľvek pomoc a sprevádzanie.

Porozvodové alebo porozchodové konflikty sú hlavnou prekážkou, ktorá dieťaťu sťažuje adaptáciu na novú rodinnú situáciu a majú negatívny dopad na psychické a somatické zdravie, na edukačný proces a sociálny svet dieťaťa. Táto situácia často vedie k dekompenzácii psychického stavu, k ohrozeniu vývinu dieťaťa a výrazne znižuje jeho kvalitu života.

3. Prejavy správania u detí počas adaptácie na „po-rozvodovú“ situáciu

V období po rozpade vzťahu rodičov sa u dieťaťa môžeme stretnúť s rôznymi prejavmi správania, ktoré sa dajú pozorovať nielen, ale aj v školskom prostredí. Častými variantmi sú:

- Dieťa spolupracujúce – dieťa sa správa primerane, prijíma našu pomoc, víta ju ako snahu urýchliť zánik nepriaznivej situácie. Takýto postoj býva odrazom pozitívneho správania rodičov.
- Dieťa nespupracujúce – dieťa odmieta naše snahy o nadviazanie kontaktu, je utiahnuté, skrýva svoje pocity, snaží sa pôsobiť nenápadne, alebo naopak je prehnane veselý, aktívny, jeho správanie však pôsobí neprirodzene vzhľadom k jeho bežnej povahe.
- Dieťa v odpore – dieťa nedôveruje dospelým, je zranené a presvedčené, že si musí poradiť so svojou bolesťou samé. Nerešpektuje naše odporúčania, správa sa nezodpovedne, mení svoje postoje a návyky. Môže ísť o strach z opätovnej straty a odmietnutia, o stratu dôvery v dôsledku minulej skúsenosti, alebo o spôsob vyrovnania sa s emóciami, teda obranný mechanizmus. Takéto správanie môže vyústiť do verbálnej aj fyzickej agresivity nielen voči druhým (spolužiaci, učitelia), ale môže sa prejaviť ako forma sebapoškodzovania. Treba mať na pamäti, že dieťa je vo svojej podstate krehké a nestabilné a je nutné si všímať každé zmeny v jeho správaní. V prípade, že máme podozrenie na vážnu krízu v prežívaní dieťaťa, upozorníme na to rodičova odporučíme im neodkladne kontaktovať odbornú psychologickú alebo psychiatrickú pomoc.

4. Rozpad vzťahu rodičov z pohľadu vývinových období dieťaťa

V každom veku sa vnímanie dieťaťa a jeho potreby menia. Odlišné sú nielen jeho schopnosti a možnosti porozumieť daniu okolo seba, ale aj potreby s tým spojené. Preto je dôležité nahliadať na prežívanie dieťaťa v rozvodovom konaní z pohľadu vývinovej psychológie:

Obdobie predškolského veku (3 – 6 rokov):

Rodičia sú často presvedčení, že deti v tomto veku nevnímajú, čo sa okolo nich deje, a preto ich rozvod nemôže zasiahnuť. Napriek tomu, že deti v predškolskom veku nedokážu presne pomenovať, čo ich trápi, o to ľahšie je možné toto trápenie na nich spozorovať. Sú to prejavy ako napr. podráždenie a častý hnev kvôli maličkostiam, častá plačlivosť a precitlivosť, vyžadovanie pozornosti rodičov, problém so zaspávaním, nechutenstvo, častá chorobnosť, tiky, strach aj z krátkodobého odlúčenia od rodiča. Je dôležité, aby rodičia svojim deťom venovali dostatok pozornosti a lásky, aby s nimi trávili čas pri hrovej, relaxačnej aktivite, aby sa pokúsili zachovať pozitívny obraz dieťaťa o druhom rodičovi a negatívne sa o ňom pred dieťaťom nevyjadrovali, aby sa vyvarovali použitiu dieťaťa ako nástroja na pomstu či manipuláciu s partnerom. Pre dieťa je veľmi dôležité byť citlivo a primerane veku informované o tom, čo sa medzi rodičmi deje, a potrebuje byť uistené, že jeho bezpečie a domov sa nestratia. Všetky rizikové formy správania dokážeme spozorovať aj v školskom prostredí a môžeme ich do istej miery vlastným pôsobením zmierniť, či ako pedagógovia, tak aj výchovní poradcovia a vychovávatelia. Pre menšie deti je náročné rozprávať o svojom prežívaní a odpovedať na otázky dospelých, krátky a účinný rozhovor však môžeme nadviazať cez hru alebo aktivitu, ktorá dieťa baví.

Obdobie mladšieho školského veku (6 – 10 rokov)

V tomto období sa u detí vyvíjajú kognitívne funkcie a zdokonaľuje sa ich myslenie. Pre toto obdobie je charakteristické, že dieťa do poslednej chvíle verí v zachovanie rodiny a fantazíruje o návrate rodičov k sebe. Je prirodzené, že im chýba rodič, ktorý z domácnosti odišiel a svoj hnev a frustráciu si môžu vybiť práve na rodičovi, s ktorým zostali žiť. Časté

v tomto vekovom rozpätí býva najmä sebaobviňovanie za problémy rodičov, strach o rodičov, emocionálna labilita, nadmerná úzkosť, psychosomatické prejavy, nesústredenosť. Výrazným prejavom býva hnev, ktorý je prejavovaný odlišnou formou u dievčat a chlapcov. Pre dievčatá je príznačné vzťahovať vinu na seba, experimentovať so sebapoškodzovaním. Taktiež u nich hnev zväčša skôr vyprchá. U chlapcov má hnev prejavy impulzivity, agresie voči okoliu, výtržnícť. Býva trvalejší ako u dievčat. Preto je dôležité s deťmi komunikovať a dať im priestor pre ventiláciu negatívnych emócií, ktoré v opačnom prípade obrátia voči sebe a blízkym.

Obdobie dospievania – starší školský vek (11 – 15 rokov)

V tomto období dochádza k mnohým zmenám na úrovni fyzickej, psychickej, sociálnej. Vývinový posun v myslení sa prejavuje zvýšenou sebakritikou a kritickým nahliadaním na druhých. Dieťa zvykne vnímať veci „čierno-bielo“, považuje ich za veľmi pozitívne alebo výrazne negatívne. Pre obdobie dospievania je charakteristický odklon od rodiny a zvýšená naviazanosť na vrstovnícke skupiny, stotožnenie sa s názormi a záujmami rovesníkov. Je to obdobie budovania vlastnej identity a pozície v spoločnosti, preto je osobnosť dospievajúceho krehká a citlivejšia na negatívne javy spojené s rozpadom rodiny, a o to viac potrebuje cítiť istotu a stabilitu. Príznačná je emocionálna labilita, presadzovanie vlastných názorov, vzťahovačnosť, ťažkosti s prispôsobovaním, objaviť sa môžu úteky z domu, záškoláctvo, výrazná zmena štýlu obliekania a výzoru, alkohol, fajčenie. Dospievajúci sa svojim náhle dospelým správaním snaží ukázať rodičom, že oporu, ktorú v nich stráca, v skutočnosti nepotrebuje a manifestuje svoju nezávislosť. Je preto dôležité, aby sme v školskom prostredí citlivo pristupovali k riešeniu takýchto problémov a pokúsili sa s dieťaťom nadviazať akceptujúci, nehodnotiaci rozhovor. Prejav úprimného záujmu zo strany pedagóga je účinnejší než postihy sociálnopatologického správania.

Často v období dospievania dochádza k zmenám v psychickom prežívaní dospievajúcich, a nielen rodičia, ale i pedagógovia by mali intenzívnejšie sledovať správanie dieťaťa, ktoré je počas rozvodu svojich rodičov náchylnejšie na úzkostné a depresívne stavy.

Medzi rizikové prejavy patria:

- strata záujmov a potešenia z dovedy obľúbených činností,
- smutná nálada, apatia
- pocity beznádeje, vlastnej neschopnosti, menejcennosti,
- neschopnosť sústrediť sa, ťažkosti s pamäťou,

- strata chuti do jedla, úbytok hmotnosti alebo naopak priberanie,
- problémy so spánkom
- únik do virtuálnej reality, obmedzenie sociálnych kontaktov
- izolácia, vyhýbanie sa ľuďom, blízkym
- strata energie,
- náhla zmena štýlu
- zhoršenie prospechu
- novo objavené strachy a fóbie (napr. dieťa sa zrazu začne báť chodiť autobusom, zrazu mu bude nepríjemné obedovať v školskej jedálni, začne sa báť tmy)
- u dievčat býva príznakom napr. zvýšená plačlivosť na vyučovaní (napr. pred písomkou / skúšaním, plač kvôli horšej známke)

Čím ťažšie sa dieťa vyrovnáva so stratou svojej rodiny vo forme, v akej ju doteraz poznalo, tým intenzívnejšie sa môže upínať na svoje oporné osoby v škole, napr. na triedneho učiteľa, s ktorým má dobrý vzťah, na obľúbeného učiteľa angličtiny, na výchovného poradcu ktorý mu v minulosti pomohol a pod. Zachovanie stereotypov, udržiavanie kontaktov a stretávanie sa s rovnakými ľuďmi ako pred rozchodom rodičov pomáhajú dieťaťu udržať pocit stability. Opora iných ľudí v okolí dieťaťa teda môže významne prispieť k tomu, aby dieťa prežilo rozvod rodičov bez trvalejších následkov.

5. Ako viesť rozhovor s dieťaťom

Každý dospelý človek, ktorý sa pravidelne pohybuje v blízkosti dieťaťa, môže byť vystavený situácii, kedy dieťa prejaví signály, vyžadujúce si empatický, pomáhajúci rozhovor s cieľom preveriť duševnú pohodu dieťaťa. Svojimi silnými či slabými stránkami môžeme zvýšiť alebo znížiť účinnosť rozhovoru. Naším zámerom by nemalo byť výlučne zistenie faktov o rodinnej situácii či výchovno-vzdelávacích výsledkoch, ale najmä podporiť v dieťati pocit sebahodnoty a vieru vo vyriešenie situácie. Základnými cieľmi rozhovoru s dieťaťom v kríze by preto mali byť:

- brať ohľad na osobnostné a vekové schopnosti dieťaťa zvládnuť bolestivé témy, zvládnuť emočne vyčerpávajúce nastavenie
- podporiť v dieťati stav integrity osobnosti a akceptovať jeho myšlienky, pocity, prejavy

- dbať o to, aby dieťa počas rozhovoru udržalo alebo získalo pocit dobrej mienky o sebe, o svojej „normálnosti“,
- prebudiť v dieťati nádej, že hoci situácia nie je priaznivá, má riešenie
- pomôcť mu zorientovať sa v informáciách, emóciách a podporiť v ňom kompetenciu k rozhovoru s rodičmi

Je dôležité, aby sme pri rozhovore dieťa neprevalcovali svojimi častými otázkami, nerozprávali viac ako samo dieťa, aby sme sa vyvarovali poučovaniu, presvedčaniu, hodnoteniu. Najvhodnejšie je udržiavať očný kontakt s dieťaťom a minimálnymi slovnými reakciami ho uisťovať o tom, že ho vnímame a počúvame (napr. „iste“, „rozumím“). Ak sa príliš často pýtame, dieťa zabudne rozprávať samo o svojich myšlienkach a bude očakávať účelné otázky. Takto nám môže uniknúť množstvo informácií. Ak by z nás cítilo určitú formu súhlasu alebo nesúhlasu, mohlo by svoje rozprávanie prispôbiť našim očakávaniam. Ak cítíme potrebu položiť dieťaťu otázku, volíme radšej otázky otvorené, na ktoré dieťa môže voľne odpovedať, napr. „Je niečo, čo ti robí starosti?“, „Môžeš mi niečo povedať o vašej rodine?“. Vyhýbame sa otázke „Prečo?“.

Nie vždy sa nám podarí kontakt s dieťaťom nadviazať. Môže ísť o faktory zo strany dieťaťa, alebo o faktory zo strany pedagóga. Chyby, ktoré aj nevedome robíme pri rozhovore s dieťaťom, sú:

- nedostatočná atmosféra dôvery
- netrzeplivosť, tlak na dieťa, ťahanie informácií
- úroveň vyjadrovania je na dieťa príliš „dospelá“
- kladieme sugestívne otázky, ktoré zahŕňajú odpoveď

Pokiaľ cítíme, že dieťa nemá záujem s nami hovoriť, môžeme mu ponúknuť rozhovor s niekým iným, trebárs: „Je niekto, s kým by si v tejto chvíli chcel hovoriť?“, „Možno by si sa radšej porozprával s niekým iným. Napadá ti niekto?“

Niekedy musí dospelý upustiť od svojho záujmu a akceptovať potrebu dieťaťa byť so svojim prežívaním osamote. Najdôležitejším cieľom by však mala byť informácia pre dieťa, že v danom trápení nie je samé a sme ochotní mu pomôcť.

6. ZDROJE:

1. *Dieťa a rozvod/rozchod. Poradenský program na podporu práce s dieťaťom v rozvodovej / rozchodovej situácii v rodine*, r. 2019, vypracovali Desanka Kanderová, Ľubica Kövérová, Katarína Trlicová.
2. *Rozhovor s dieťaťom*, ppt prezentácia pre potreby zamestnancov SPODaSK a RPPS UPSVaRu, vypracovala Zuzana Mardiaková.