

Hogy a válás könnyebb legyen a gyerekeknek

A válás fájdalmas, feszült és mindenki számára megterhelő átmeneti, azaz nem állandó folyamat. Vele járója a sok ügyintézés, szervezés, utána járás és a mindennapi életben történő megoldandó helyzetek kezelése. Ezek miatt előfordulhat, hogy az érintettek néha nem látnak túl a zűrzavaron.

A kivonatban támogató megerősítéseket, a gyerekeknek mondható példa mondatokat és azok magyarázatait találod. Minden mondat átfogalmazható olyan stílusúvá, ami közelebb áll a személyiségedhez! Nem forgatókönyvet kapsz, hanem egy olyan anyagot, ami támogat, ami kapaszkodót adhat megemészthetőbbé tenni a folyamatot a gyermeked számára.

Amit először önmagadban érdemes tisztázni

Lentebb néhány ténytet olvashatsz, amiket lehet, hogy már ismersz. A tapasztalatom az, hogy a gyerkőc érdekében a szülőknek jó, és fontos ezeket rendezniük magukban:

- ◆ A gyermekünk nem felelős a szüleiért, vagyis értünk.
- ◆ A gyermekünknek nem kell cipelnie a döntéseink súlyát.
- ◆ Nem felelős a házasságunkért!
- ◆ Nem felelős a párkapcsolatunkban kialakultak miatt!
- ◆ Nem felelős az érzéseimért!
- ◆ Az én feladatam megoldani az én dolgaimat, és rendelkezem is minden ehhez szükséges képességgel!
- ◆ A válás azt jelenti, hogy a volt párommal a párkapcsolatunkat fejezzük be, szülőként továbbra is közösen vagyunk felelősök a gyerekekért.

Amit a gyermekednek mondhatsz

A példamondatok között olyanokat is olvashatsz, amik esetleg kicsapják nálad a biztosítékot. Ez teljesen rendben van, hiszen valószínűleg a válási folyamat hatása alatt vagy. Arra kérlek, hogy a mondatok esszenciájára irányítsd a figyelmedet. A mondatok és a magyarázatok mentesek az egyéb körülményektől, amik válás során felmerülhetnek, kialakulhatnak, hiszen ennek a kivonatnak a célja a támogatás! Fókuszban, hogy a gyermek érzelmileg némiképp könnyebben viselje szülei válását.

Ha édesapaként olvasod a cikket, kérlek, a mondatokat értelemszerűen fogalmazd át magadban!

„Nagyon szerettük egymást apukáddal, amikor összeházasodtunk, ezért is alapítottunk családot és nagyon örültünk, amikor megszülettél; és örülünk, hogy a gyermekünk vagy!”

Indoklás: Tapasztalatom szerint kevés szülő beszél a gyermekeiknek a megszületésük előtti időszakról. Jó azt mélyíteni a gyermekben, hogy ő maga, az anyukája és az apukája szeretetének a „gyümölcse”, a „hab a tortán”. Kiegészítette, hozzáadott a boldogságukhoz.

Azzal, hogy azt érzékelteted vele, hogy az ő létezése öröm, egyrészt pozitív érzelmekkel töltöd fel az érzelmi-tankját, másrészt erősíted benne azt, hogy joga van az életéhez, hogy kapcsolódhat az életéhez, hogy ő egy ajándék, és az is marad attól még, hogy a válás lezajlik.

„Most úgy döntöttünk, hogy külön folytatjuk tovább. Apukád másik házban fog lakni, ahol neked is lesz helyed! Lesz ott is egy szobád.”

Indoklás: Ezzel egyértelművé teszed a gyerkőc számára, hogy továbbra is része lesz a másik szülő életének, továbbra is van „hely” számára az életében, azaz az általa megszokott otthontól távol is van létjogosultsága annak a szülő-gyermek kapcsolatnak, ami a másik szülője és közte kialakult.

„Apa elköltözik itthonról, amiért ő és én vagyunk a felelősek! Mi döntöttünk így, a mi kettőnk kapcsolata nem működött. Ő és én már nem tudunk szeretetben és békében élni egymással.”

Indoklás: A legtöbb gyermek önmagát kezdi hibáztatni, amiért a szülei külön válnak. Érdeemes vele éreztetni, hogy ez a döntés nem az ő gyermeki élete miatt alakult így, hogy nem az ő hibája, hogy egyik szülője már nem lakik az otthonukban.

„Szerelmespárként válunk el egymástól az apukáddal, de örökre a szüleid vagyunk és támogatunk, amiben csak tudunk!”

Indoklás: Ezzel, vagy egy ehhez hasonló mondattal több mindent is megerősítesz a gyerkőcben. Például erősíted benne azt a normát, hogy a szülők együtt nevelik a gyermeküket, együtt gondozzák őt még akkor is, ha már nem élnek együtt. Korosztálytól függ, hogy a lurkó érti-e a szerelmes pár jelentését. Álláspontom szerint mindegy hány éves, ezt a tényt tudnia kell! Meg kell értenie, hogy anya és apa élete végéig támogató személy marad, ami nem függ attól, hogy együtt vannak-e vagy sem. Kell, hogy érezze, hogy a válás nem terjed ki arra a támogatásra, amit ő kaphat a szüleitől, ha neki támad valamilyen nehézsége. Mind a kettejüköz mehet tanácsért.

„Nem kell választanod közöttünk! Mind a kettőnket szeretheted, mivel a szeretet végtelen! Mi is nagyon szeretünk téged.”

Indoklás: Érdemes egyértelművé tenni a gyerkőc számára, hogy egyik szülő sem várja el tőle, hogy válasszon közöttük! Ezzel az engedélyt adó mondattal feljogosítod őt arra, hogy továbbra is kötődhet mind a két szülőjéhez, hiszen neki joga van, és a fejlődése miatt szüksége is van a szülő-gyermek kapcsolatra. Éreznie kell, hogy a szülei különválása nem kényszeríti őt arra, hogy csak az egyiküket szabad szeretnie!

„Mind a kettőnknél érezheted magad jól! Amikor apával vagy akkor is, és amikor velem vagy, akkor is.”

Indoklás: Erre az engedélyre azért van szükség, hogy a gyermek büntudat nélkül jelen lehessen a szüleinél, és megélhesse az együtt töltött idő örömét.

Engedélyt adó mondatnak hívom őket azért, mert eredetileg szófogadásra nevelitek a gyereketeket. Neki az nem egyértelmű, hogy ebben a felborult helyzetben mit szabad és mit nem szabad tennie, éreznie, gondolnia. Az a célja, hogy biztonságban érezze magát, hogy érezze, fontos a szüleinek és ne veszítse el a törődésüket. Ennek a megalapozása kezdődhet egy ilyen engedéllyel: a külön élő szülőmnél is szabad jól érezni magam.

„Lehet, hogy látni fogod, vagy hallani fogod tőlem, hogy dühös vagyok apukád miatt, vagy szomorkodom. Ezek az én érzéseim, te másképp is érezhetsz iránta!”

Indoklás: A gyerekek hajlamosak arra, hogy átvegyék a szülők érzéseit azért, hogy szeretetet és elfogadást kaphassanak. Egyet értenek vele, és nem mondanak neki ellent, pedig lehet, hogy legbelül másképp állnak a dologhoz. Ezzel a mondattal („Te másképp is érezhetsz iránta!”) feljogosítod őt arra, hogy a saját jogán, a saját élményein, döntésein keresztül érezzen úgy, ahogyan szeretne irántad is, és a másik szülője iránt is.

„Meg fog változni az életünk, és lehet, hogy többször lesznek itt a nagyiék.”

Indoklás: Amennyiben a gyermek minél több mindent tud a változásokról, annál inkább érzi magát biztonságban. Azzal, hogy tudja, hogy nagyjából mi vár rá a biztonságérzete erősödik és higgadttabban élheti meg az eseményeket.

Támogató megerősítések

A talajvesztett állapotban, amikor felborul minden jó, ha tudsz adni magadnak pár kedves mondatot! A következő megerősítések abban segíthetnek, hogy a folyamat minél kevésbé facsarjon ki érzelmileg. Ahogy a többit, ezeket is átfogalmazhatod, átírhatod, vagy kiegészítheted.

Arra bátorítalak, hogy legyen egy erőforrás mondatod, amivel ki tudod zárni magadból a negatív érzelmi egyveleget.

A megerősítések:

- Ez az állapot elmúlik!
- Rendben vannak az érzéseim, amiket kulturális formában fejezek ki!
- A volt párom megnyilvánulásai a helyzetnek szólnak, mint személyemnek.
- Oké vagyok akkor is, amikor megélem a negatív érzéseimet.
- A volt párommal én kommunikálok!
- Hagyom, hogy a gyerekünk, gyerek maradjon! Leveszem a vállairól a megmentő szerepet!
- Rendben van, hogy segítséget kérek!
- Előhozom magamból mindazt az erőt, amire támaszkodhatom.
- Helytálok az új élethelyzetemben is!
- Szerethető vagyok!

