

# Faktory, ovplyvňujúce psychický vývin a prežívanie dieťaťa počas ROZVODU

## Aký ma rozvod všeobecne vplyv na deti?

Na mnohé deti má rozvod iba **krátkodobé negatívne účinky**. Úzkosť, hnev, šok, nedôvera a ďalšie pocity a reakcie, sa znižujú alebo zmiznú do konca **2. roka** po rozvode.

Deti sa cítia byť často vinné za to, že nedokázali rozvodu svojich rodičov zabrániť, alebo že práve ony sú dôvodom rozvodu. Niekedy svoje neposlušné správanie dávajú do súvisu s tým, že sa rodičia rozvádajú.

Časté sú prejavy v správaní:

- problémy so zvládaním hnevu – hnev na seba, hnev na rodičov,
- neposlušnosť, vzdorovitosť,
- porušovanie pravidiel doma, v materskej škole, v škole,
- smútok, depresívne prežívanie,
- úzkosť, neistota, bezmocnosť,
- nedôvera a pochybnosti,
- pocit zúfalstva a pocity viny,
- pocit bolesti,
- smútenie podobné, ako pri úmrtí blízkeho člena rodiny.

V rodinách, kde predchádzali rozvodu dlhodobé konflikty a násilie, je dopad týchto konfliktov **závažnejší, ako dopad samotného rozvodu**.

Čím výraznejší má pre dieťa rozvodová situácia charakter psychickej traumy, teda ak presiahne možnosti organizmu ju zvládať a ak nie je táto trauma adekvátne ošetrovaná, tým problematickejšie dieťa zareaguje a tým viac sa stáva náchylnejším k depresiám v detskom i dospelom veku.

## Má vek vplyv na vnímanie rozvodu?

### **Predškolský vek**

Deti v tomto veku, vzhľadom na svoje egocentrické vnímanie, majú tendenciu obviňovať seba z manželských problémov rodičov. Vďaka **magickému mysleniu** spájajú nelogické sledy udalostí, čo vyvoláva predstavy, že práve oni zapríčinili rozvod rodičov. Obávajú sa, že sa o nich nebude mať kto postarať. Rozvod nechápu, ale vnímajú, že jeden rodič nie je prítomný.

Deti sú v tomto období tiež následkom rozvodu smutné, plačlivé, pociťujú a prejavujú hnev. Unikajú do regresie, teda správania úmernému mladšiemu veku, než v akom v skutočnosti sú. Vynucujú si tým pozornosť od okolia. Majú pocit, že rovnako bezdôvodne ako ich opustil jeden rodič, ich môže opustiť nečakane aj ten druhý.

Časté prejavy v správaní:

- pokles na nižšiu vývinovú úroveň – strata už nadobudnutých zručností (samostatné jedenie, používanie reči a pod.),
- problémy s jedením,
- **nočné pomočovanie, neschopnosť udržať stolicu (počas dňa)**,
- zlé sny, nepokojný spánok,
- plačlivosť, mrňčanie,
- strach, úzkosť,
- vzdorovitosť.

### **Mladší školský vek**

Deti v tomto veku často upadajú do stavov ustrašenia, smútku a plaču. Prvotne reagujú rozčúlením a hnevom na oboch rodičov. Za vinníka pokladajú rodiča, ktorý požiadal o rozvod. Majú tendenciu

prikláňať sa k jednému z rodičov a druhého viniť. Sú neposlušné a odmietajú stretnutie s druhým rodičom. Deti sa cítia bezmocné a osamotené. Častou reakciou je najmä smútok, niekedy až s veľmi častou a veľmi nápadnou plačlivosťou. Prežívajú pocit straty, podvedenia, cítia sa odmietnuté rodičom, ktorý odchádza, majú pocity viny, môžu sa snažiť dať rodičov znovu dohromady, obávajú sa budúcnosti (kto ho bude čakať pred školou; kto mu bude pomáhať s úlohami...). Následkom rozvodu môžu byť depresie, znížené sebahodnotenie, horšie sústredenie a zhoršovanie prospechu v škole.

Prejavy v správaní:

- problémy so spánkom,
- problémy so sústredením pozornosti,
- problémy s jedením,
- zdravotné ťažkosti – bolesti hlavy, brucha a pod.,
- pokles na nižšiu vývinovú úroveň,
- problémy v správaní – agresivita, hnev, krádeže,
- osamelosť, strach z opustenosti,
- hnev až zlosť na rodičov a celý svet,

### Školský vek

Chlapci a dievčatá už v tomto veku chápu rozvod, avšak neakceptujú ho. Môžu „nadržat“ jednému z rodičov, potrebujú hľadať a označiť vinníka, čo nemusí znamenať odmietnutie jedného z rodičov, ale skôr veku primeranú reakciu. Prežívajú stratu ilúzií, hnev, cítia, akoby rodič neopúšťal druhého rodiča, ale ich samotných.

Využívajú, že rodičia majú menej energie, snažia sa získať nad nimi kontrolu, manipulovať s nimi. Môžu cítiť povinnosť starať sa alebo podporovať citovo nevyrovnaného rodiča na úkor vlastných zdrojov rovnováhy a energie (obrátenie rolí).

Prejavy v správaní:

- hnev,
- pocity menejcennosti,
- extrémne aktivity,
- rizikové správanie

### Puberta

Vzhľadom na vytváranie identity, prebiehajúce hormonálne, telesné a psychologické zmeny, reakcie u dospievajúcich detí môžu byť **výraznejšie** a **vážnejšie**, než u menších detí.

V tomto veku môžu obviňovať jedného alebo oboch rodičov za rozvod. Môžu si začať presadzovať svoju vôľu; požadovať, aby zostali u jedného, alebo sa presťahovali k druhému rodičovi. Potrebujú stále podporu rodičov, ale odmietajú s nimi tráviť rovnaké množstvo času ako predtým. Ak vidia rodičovský konflikt a ich vzájomné osočovanie sa, strácajú rešpekt k rodičovskej autorite a prenesene ku všetkým autoritám. Prekračujú hranice; robia si, čo chcú.

U dospievajúcich môžeme pozorovať:

- poruchy príjmu potravy,
- **sebapoškodzovanie**,
- samovražedné myšlienky,
- poruchy správania, agresivitu,
- zhoršenie školského prospechu,
- popieranie reality,
- nedostatok energie, únavu,
- smútok, neistotu, osamelosť,
- zúfalstvo, beznádej, hnev,
- pocity zlyhania.

Dospievajúci potrebuje kvalitný a nasledovaniashodný vzor **rovnakého pohlavia** a ak taký nenájde doma, môže si nájsť nevhodný mimo domu. Napr. vodcov partíí s protispoločenským správaním

## **Adolescencia**

V tomto období sa mladí venujú viac sebe, svojej budúcnosti, osamostatneniu a preto rozvod v tomto období berú niekedy lepšie ako mladšie deti. Predstava budúcnosti však býva často problémom. Nastupuje totiž obava, že rovnako ako ich rodičia, ani oni nebudú schopní udržať rodinu pohromade. Veľa mladých vníma rozvod rodičov ako zradu. Potrebujú starostlivosť a podporu, ale starosti rodičov ich znechucujú a unavujú. Potrebujú hovoriť o tom, čo cítia a prežívajú ony samy, nie ich rodičia. Objavuje sa u nich nechť zotrvať doma, komunikovať s členmi domácnosti a pomáhať s domácimi prácami. Pokiaľ ide o nedostatočný dohľad rodičov, následkom často býva užívanie drog, či návykových látok alebo členstvo v problémovej skupine. Ďalšou možnou reakciou v tomto veku je depresia, uzatvorenie do seba, strata ambícií a predstavy budúcnosti – upadnutie do ľahostajnosti.

### **Prežívajú inak rozvod chlapci a dievčatá?**

Dievčatá prežívajú najhoršie obdobie tesne pred rozvodom a svoje negatívne city obracajú skôr proti sebe. Chlapci, naopak, dávajú svoj zvýšený citový „pretlak“ najavo formou nepriateľstva a agresivity voči svojmu okoliu a ich ťažkosti vrcholia následne po rozvode.

Vo viacerých výskumných zisteniach sa uvádza, že chlapci sa s rozvodom rodičov vyrovnávajú ťažšie ako dievčatá, ale môže sa to zmeniť v puberte, kedy práve dievčatá mávajú často citové problémy. Takmer každý druhý otec bezprostredne po rozvode prerhá kontakty so synom a chlapec tak zostáva bez vzorového modelu, pokiaľ do rodiny nepríde nový partner.

### **Pre aké vývinové obdobie je rozvod najhorší?**

**PREDŠKOLSKÝ VEK** - Najväčšia pravdepodobnosť deprivácie v tomto smere je u chlapcov v predškolskom veku. Aj keď matka samoživiteľka sa snaží byť svojim deťom matkou aj otcom zo všetkých síl, niektoré veci tieto matky svojim synom dať nemôžu. Jednou z nich je silná **maskulínna identita**. U chlapcov, ktorí nemajú taký častý kontakt so svojimi otcami, je zvýšená pravdepodobnosť, že budú neistí vo svojej maskulinite. Šanca mladého muža na úspešnosť jeho manželstva je väčšia, ak sa tešil vrelému a úzkemu vzťahu so svojim otcom a videl harmonický vzťah medzi svojimi rodičmi.

**PUBERTA** – Ak deti v období puberty vidia rodičovský konflikt a ich vzájomné osočovanie sa, strácajú rešpekt k rodičovskej autorite a prenesene ku všetkým autoritám. Prekračujú hranice; robia si, čo chcú.

Dospievajúci potrebuje kvalitný a nasledovaniashodný vzor **rovnakého pohlavia** a ak taký nenájde doma, môže si nájsť nevhodný mimo domu. Napr. vodcov partíí s protispoločenským správaním

### **Vplyv rozvodu na budúcnosť detí**

Podľa najnovších štúdií, u veľkej väčšiny detí sa nerozvinú vážne problémy v prežívaní a správaní. Deti sú psychicky odolnejšie hlavne vtedy, keď sa ich rodičia rozvádajú **pokojne** a ponúkajú im stabilitu (napriek rozvodu). Iné štúdie uvádzajú vyšší výskyt **vzťahových problémov** u detí z rozvedených manželstiev, či **vyššiu mieru rozvodovosti** u nich.

U niektorých detí sa citové dôsledky straty jedného z rodičov môžu dostaviť až neskôr, keď začínajú **budovať svoje vlastné vzťahy**.

Deti sa pozorne dívajú, ako ich rodičia **riešia konflikty**. Neskôr v dospelosti, keď musia riešiť svoje manželské problémy, čerpajú z týchto ranných skúseností.

Dôsledky rozvodu sú tým väčšie, hlbšie a trvalejšie, čím dlhšie sa rozvod alebo konflikty medzi rodičmi tiahnu, či pokračujú aj po rozvode. Čím dlhšiu dobu žije dieťa v napätí, tým väčšia záťaž je na neho kladená. Následky navyše nemusia byť zjavné hneď, môžu sa prejavíť až po dlhej dobe, napríklad pri hľadaní si vlastného životného partnera, či vo vychovávaní vlastných detí.

Situácia rozvodu predstavuje veľkú záťaž a riziko vzniku porúch v oblasti duševného a telesného zdravia. Výskumy poukazujú na vyšší **sklon k depresivite**, zaznamenaný v súbore slovenských detí z rozvedených manželstiev, **tendencie k uzatváraniu** sa a **neprimeraným spôsobom reagovania**.

### *Je pre dieťa vhodné žiť s ďalším priateľom rodiča?*

Na dieťa priaznivo pôsobí, ak je matka po rozvode so svojou životnou situáciou vyrovnaná, keď je spokojná, má dobrú náladu a nič ťaživého ju netrápi. K tomuto prispieva aj nájdenie si uspokojivého citového vzťahu. Všeobecne platí, že matkinho nového partnera lepšie prijímajú mladšie deti ako staršie a lepšie dievčatá ako chlapci. **Najviac problémov** je spravidla v období stredného školského veku, t.j. **u chlapcov od 9 -13 rokov** a to zvlášť vtedy, keď chlapec žil s matkou sám a v novom partnerovi vidí **nevítanú konkurenciu**.

Z hľadiska dieťaťa prijať niekoho do tej doby cudzieho do intimity rodinného života neznamená len prispôbiť sa danej situácii. Pre dieťa je to aj zásah do jeho identity zápasí s otázkami : “Kto teraz som?”, “Ku komu patrí mama, otec a ku komu ja?”, “Komu na mne teraz záleží?”. U mladších detí musíme navyše brať do úvahy, že všetko neznáme, cudzie budí neistotu, úzkosť a napätie. Medzi deťmi sú veľké individuálne rozdiely, niektoré prekonávajú takéto neistoty behom niekoľko dní či týždňov, pre iné je to niečo trvale zväzujúce a nezládnuteľné.

Použitá literatúra:

J. Elliott, M. Place – Dítě v neshodách

**PhDr. Mária Krýslová:** Učiteľ a dieťa rozvádžajúcich sa rodičov, Poradca učiteľa, vyd.Raabe, Bratislava 2004

[www.slovenskypacient.sk](http://www.slovenskypacient.sk)