***KAKO LOČITEV VPLIVA NA PREDŠOLSKEGA OTROKA?***

*»Ko sta se ati in mamica kregala, sem se pokrila čez glavo, da ju nisem slišala.«*

*»Ko je ati odšel, je bila mamica čisto žalostna in jaz tudi.«*

Otrok, tako edinstveno, neponovljivo bitje. Ta nežnost, ki živi tukaj in zdaj. Energija, ki je sestavljena iz polovice mame in očeta. V družini si otrok pridobiva prve izkušnje o ljudeh, o medsebojnih odnosih, o življenju in njegovih težavah. Tu si ustvari tudi prve vtise o samem sebi in o lastni vrednosti. Te prve izkušnje so najvažnejše, saj v otroku zapustijo najglobljo sled na njegovi še povsem neizoblikovani osebnosti. Njegova starša se skregata, odideta in otrok izgubi vse, v kar je verjel.

Ločitev je težka preizkušnja v življenju otroka. Naporno in stresno obdobje, saj se marsikaj spremeni v njegovem toku življenja. Globoko zamaje otrokove temelje, na katerih je bilo do sedaj postavljeno njegovo življenje. V njem se naseli občutek razdvojenosti. Bolečina se vtisne v spomin, zato ji pravimo relacijska travma.

Prepir med staršema pomeni konflikt celotne otrokove notranjosti. Stiska, bolečina, sram, izguba, žalost, jeza, … mešanica čustev in občutkov, ki jih otrok ob tem doživlja. Otrok je ob tem čustveno prizadet in je v temu procesu žrtev, ki je lahko neslišana in nerazumljena.

Mnoge raziskave kažejo, da otroci zaradi ločitve staršev trpijo tako kratkoročno (hujše in očitne težave), kot tudi dolgoročno. Težko razumejo vzroke za razpad družine. Predšolski otrok ne more realno oceniti dogajanja v družini, motivov in vzrokov. Otrok je zelo močno odvisen od svojih staršev, razmere v družini si razlaga po svoje, pogosto v povezavi s seboj (čuti se na primer kriv za prepir med staršema). Najpogostejša znamenja otrokove čustvene stiske so: otopelost in potrtost, pogosti strahovi, jokavost, neobičajna pridnost, izguba interesa za igro z vrstniki ali težave v medsebojnih odnosih, dnevno sanjarjenje in zamišljenost, umik vase, nemirnost, upornost, agresivnost, pretirana zaskrbljenost glede odsotnega starša, … Nekateri otroci to izražajo tudi na telesni ravni, kot so bolečine v želodcu, neješčnost, glavoboli, … Kot že prej omenjeno, otrok svojo stisko lahko izraža z občutki žalosti, jeze, v nekaterih primerih tudi prek agresivnega vedenja.

V tej zmedi in strahu, ki jo otroci čutijo, v svojem vedenju pogosto najdejo vzrok za ločitev staršev. *»Ker* *sem nagajal-a, sta se mami in oči skregala.«* Poleg teh občutkov krivde, ki so precej pogosti, izgublja oziroma doživlja izgubo celovitosti družine in sproščen odnos z vsaj enim od staršev. Dojenčki se na primer težko potolažijo, opaženi so lahko zastoji v razvoju, separacijske težave; dveletniki se lahko umikajo, so jezni, strah jih je zapuščenosti, tri- do petletniki čutijo močne občutke žalosti, tesnobe. Ker v predšolskem obdobju otroci še nimajo dovolj razvitih govornih sposobnosti, da bi ta strah izrazili ter kljub skrbni razlagi staršev, otroci v tej dobi težko razumejo, da se starša razhajata in lahko rečemo, da so na nekem vmesnem polju. Pojavi se strah pred zavrženostjo, kajti če se mami in oči nimata več rada, potem otrok to doživlja kot »da tudi njega nimata več rada«. V samem procesu ločitve, kjer je vključena vsa družina, sta zavedanje in izražanje čustev izrednega pomena. V tem procesu vsi v družini ''stopajo'' skozi faze žalovanja izgube in sicer prek šoka, zmede, zanikanja, žalosti (občutki praznine, osamljenosti), krivde, jeze in strahu.

**Kot že zgoraj omenjeno, družina gre skozi proces žalovanja in otrokovi občutki ob tem so:**

1. **Šok -** otrok ga čuti ob spoznanju, da gresta starša narazen. Za predšolske otroke je lahko tako velik, da bodo povsem otopeli in se vedli, kot da se ni nič zgodilo.
2. Po šoku se pojavi **žalost, nemoč, obup**. Predšolski otroci lahko v prvih tednih veliko jokajo, so otožni, nemirni, spremembe se kažejo v prehranjevalnih in spalnih navadah, ... Pri otrocih v tem obdobju je opaziti tudi izbruhe jeze in besa, ki so odziv na otrokovo nezadovoljstvo, neizpolnjeno potrebo, pričakovanja. Imajo jo pravico čutiti, saj dlje časa trajajoča, neizražena jeza povzroči negativno prepričanje o sebi, drugih in svetu.
3. **Občutki krivde** so zelo značilni za otroke, posebej v predšolskem obdobju, ko je njihovo razmišljanje še egocentrično. Čutijo, da so nekaj narobe naredili, ker se starša drugače ne bi prepirala in razšla. Ves čas jim je potrebno zagotavljati, da niso nič krivi.

Nad vsem tem otroci nimajo nadzora. **Strah** jih je, da bodo izgubili starševsko ljubezen.

**Visoko konfliktne razveze**

Nemalokrat so otroci pri ločitvah, ki so visoko konfliktne, čustveno zlorabljeni in ena izmed teh je tudi manipulacija, kjer so nehote spregledane potrebe otrok. Starši so v svoji stiski in pričakujejo, da bodo otroci razumeli njih. Namerno ali pa nenamerno manipulirajo z njimi. Manipuliranje je lahko:

* vohunjenje (starš otroka zaslišuje npr. ali ima mama novega moškega, ali prespi pri njej, ali sprašuje po njem-u,…). Otrok je pri tem zmeden, tudi v odnosu do obeh staršev, kar so posledice na čustvenem doživljanju.
* otrok je »pismonoša«.
* žalosten obraz na izrazu, ko gre otrok k drugemu staršu.
* onemogočanje stikov drugemu staršu ali njegovi družini (ob dogovorjenih stikih npr. otroka pelje na nepomembno lutkovno predstavo).
* nespoštljivi komentarji o drugemu staršu (žaljenje, poniževanje, poudarjanje »napak« drugega starša. Starš je jezen, si želi, da bi otrok vedel »resnico« npr. oče te ni prišel iskat v vrtec).

Kljub temu, da se starša ukvarjata s svojim čustvenim svetom, saj se prilagajajo številnim spremembam, ki jih ločitev prinese v njihovo življenje in v življenje njihovih otrok, morata kot starša prevzeti odgovornost za čustveni prostor otroka. To pomeni, da starši otroku omogočijo izražanje njegovih čustev. Če se otrok ob tem zjoče, naj se njegove reakcije starši ne prestrašijo. Otroku bo odleglo, starši ga potolažijo in povejo, da se tudi odrasli kdaj zjočejo in je potem lažje. Dovoliti jim čutiti kar čutijo. V predšolskem obdobju lahko otrok prek različnih dejavnosti izrazi svojo stisko, strahove, žalost, jezo in druga občutja. Lahko izrazi skozi risbo, igro, ples, skupno branje slikanic na temo ločitve. Velikokrat se starši sami bojijo osamljenosti, strah jih je, zato otroke pretirano navežejo nase. Dokler so starši čustveno še zelo labilni, lahko poprosijo osebe, ki jim zaupajo (svoje starše, prijatelje,..), da pomagajo njihovemu otroku. V prid otroku je, če starša kljub vsemu temu doživljanju zmoreta funkcionirati kot osebi, ki bosta poskrbela za svoje čustvene potrebe, seveda na zdrav način. Kadar pa starša ne zmoreta poskrbeti zase, se lahko zgodi, da otrok postane sredstvo za doseganje ciljev in maščevanja.

Hujša posledica, ki jo lahko otrok doživi pri ločitvi staršev, je **postaršenje,** ki ga lahko enačimo z drugimi vrstami nasilja. Gre za proces, kjer otrok čustveno skrbi za drugega enega izmed staršev na način, kot je to pred tem počel oče ali mama. Tudi v tem primeru gre za grobo čustveno nasilje, ki je za otrokov razvoj izredno škodljivo.

Otrok vse to sliši, čuti, odraža in izraža na tisti način, ki mu bo sprostil napetost v njem. Mnogi otroci (starejši) pravijo, da bi lahko to napetost *»rezali z nožem«*, tako močno jo čutijo.

**Kako lahko starši olajšajo otroku to preizkušnjo?**

Kot že zgoraj omenjeno, gredo otroci skozi čustveni vrtiljak in res je, včasih otroke ne moremo zaščititi pred življenjskim preizkušnjam. Včasih je za otroka bolje in čuti **olajšanje**, ko gresta starša narazen. Pa vendar lahko starši kljub težki preizkušnji za vso družino, nudijo otroku podporo, oporo, razumevanje, predvsem pa občutek, da so slišani.

**Kako lahko to naredijo odrasli?**

* Pomembno je, da starši otroku povejo, kaj se dogaja in zakaj. Ni potrebno, niti ni dobro razlagati otroku podrobnosti razhajanja, prav pa je, da otrok ve, za kaj gre in da mu starši predstavijo zanj pomembne spremembe. Situacija bo zanj bolj predvidljiva. Manj bo negotov in občutek varnosti bo manj prizadet. Seveda je treba otroku dejstva povedati na način, ki je prilagojen njegovi starosti, zrelosti in zmožnostim razumevanja. Poskušajo naj umiriti sebe, kajti tako bodo lažje umirili tudi otroka. Razumeti otroka in vsa njegova vedenja, saj so le ta izraz močne stiske. V tej zgodbi ni zmagovalcev ali poražencev, ampak je vse kar počneta, v korist otroka. Otroci potrebujejo skrbno, sočutno podporo staršev, ki se zanimajo za njihov čustveni svet.
* Kadar se starši težko soočajo z ločitvijo, naj si poiščejo oporo pri ljudeh, ki jim zaupajo ali terapevtsko pomoč.
* Velik pomen imajo pri tem razumevanju tudi vzgojno-izobraževalne ustanove (v tem primeru vrtec) kamor je otrok vključen. Kot strokovni delavci lahko otroku, za katerega vemo, da se starša ločujeta, omogočimo čustven in varen prostor, kjer se bo lahko izrazil in vsaj nekomu izpovedal to težko breme odgovornosti. Igra otroka v predšolskem obdobju je primarna otrokova dejavnost preko katere bo izražal vsa čutenja, le dovoliti mu je treba.

Predšolsko obdobje je pomembno za otrokov celostni razvoj. Ko otrok doživi tako izkušnjo, potrebuje ogromno ljubezni, razumevanja, sočutja, predvsem pa dovoljenje, da ima lahko kljub ločitvi staršev, oba rad. Otroci se različno odzivajo in prilagajajo na nove okoliščine. Kakšen bo otrokov odziv na samo ločitveno dogajanje je odvisno od različnih dejavnikov. Ti so otrokova starost, njegov temperament, druge osebnostne značilnosti in sam splet okoliščin, v katerih se ločitveno dogajanje odvija. Njegov odziv bo drugačen, če bo imel na voljo v bližini drugo osebo, ki mu ohranja občutek varnosti (babica, dedek, brat, sestra, vzgojiteljica, ...), kot če kakšne osebe ni. Otrok odraste. Kot odrasel bo zmogel kritično pogledati na vedenje svojih staršev, če bo imel znotraj preizkušnje na voljo varno okolje.

Za vzpostavitev novega ravnovesja je potrebno sodelovanje in konstruktivno iskanje rešitev vseh udeleženih. Pa tudi čas, da bolečina zbledi in se rane zacelijo. Pot okrevanja ni kratka in enostavna. A se je vredno potruditi-zaradi osebnega duševnega miru in zaradi otrok.



Lili Kodelja