

Čo robia rodičovské konflikty s Vašimi deťmi..

Ukončenie partnerského vzťahu z ktorého pochádzajú spoločné deti je vždy nesmierne ťažkou životnou skúškou pre každého. Väčšina z nás sa len ťažko s ňou vie vysporiadať a nie vždy len pozitívnymi spôsobmi, vzťahy s bývalým partnerom potom neostávajú v priateľskom duchu. Spravidla ich narúšajú naše vlastné deštruktívne vzorce správania sa, či už smerované na nás samých, na bývalého partnera a v najhoršom na deti pochádzajúcich z rozpadnutého partnerského vzťahu. Teraz sa pozrime bližšie nato, čo robia práve nezhody a konflikty medzi rodičmi s maloletými deťmi a ich životmi.

Výskumy na poli detskej psychológie preukazujú, že určité ťažkosti spôsobené s rozchodom rodičov má bez výnimky každé dieťa. Menšie deti získavajú, prípadne sa im rozvíja ich strach z tzv. odlúčenia od rodičov. Staršie deti tento strach tiež neobchádza, prejavuje sa skôr s ich obavami, že nebudú mať k dispozícii rodičovskú lásku, keď ju budú potrebovať. Ak sa pozrieme na rozchod rodičov očami detí, je zjavné, že ich obavy sú oprávnené. Vychádzajú z ich novo nadobudnutých životných skúseností spojených s rozchodom ich rodičov. Dieťa často pri rozchode rodičov náhle vidí, že sa jeden z jeho rodičov odsťahuje zo spoločného domova. Tento rodič už nie je potom k dispozícii dieťaťu v takom rozsahu ako predtým, dieťaťu chýba a len v tých lepších prípadoch sa s ním stretáva v dostatočnej miere. Väčšinou je to však tak, že deti nevedia, kedy sa s odsťahovaním rodičom stretnú. Mení sa ich celý vesmír, zisťujú, že aj tí najbližší- matka a otec nemusia byť tu stále pre nich. **Dieťa svojou nevypelou racionalizáciou môže nadobudnúť až presvedčenie a uveriť tomu, že keď sa z jeho života vytráca jeden z rodičov, prečo by nemohol odísť aj ten druhý a potom by ostalo na tomto svete úplne samé.**

O strachu sa hovorí, že je dobrým sluhom, ale zlým pánom. V plnej miere to platí aj pre strach z odlúčenia, od ktorého je už len krátka cesta sklznúť k **obviňovaniu sa za rozchod rodičov, k depresívnym náladám, ktoré môžu viesť tiež k rôznym psychosomatickým ťažkostiam.** Negatívne dôsledky zmien v rodine dieťaťa spojených s rozchodom rodičov umocňujú konflikty medzi rodičmi a s nimi spojené súdne spory. Vedecké výskumy preukazujú, že strata fyzickej a emocionálnej väzby s jedným alebo oboma rodičmi býva príčinou väčšiny problémov maloletých detí. Pokiaľ si myslíte, že k odcudzeniu dieťaťa vo vašom vzťahu nemôže dôjsť, ak Vášmu dieťaťu poskytnete nadnesene povedané 100 % osobnú starostlivosť aj bez druhého rodiča, Ste na omyle! So starostlivosťou o deti je spojených množstvo jednoduchých, ale aj zložitejších povinností na ktoré Ste počas partnerského vzťahu boli dvaja s podporou Vašich rodín. Súčasne s rozchodom sa Vám komplikuje osobný, pracovný život a aj Vaša finančná situácia. Snaha rodičov vyrovnáť sa s osobnými a finančnými ťažkosťami odvracia ich pozornosť od potrieb detí a môže znižovať ich rodičovské kompetencie. **Preťaženosť s rodičovskými povinnosťami** Ste už aj Vy určite zažili na vlastnej koži. Druhým faktorom je správanie rodičov a jeho vnímanie deťmi, keďže pre deti predstavujú rodičia univerzálne vzory správania sa. **Rozchod rodičov je pre deti už sám o sebe bolestivý, čo ak sa k nemu pridajú ešte**

konflikty, znevažovanie a otvorená nevraživosť medzi jeho najbližšími- matkou a otcom. Obavy detí posilňuje aj obvyklé zahľadanie rodičov do seba pri konfliktoch s bývalým partnerom a vyčerpanie vzájomnými nezhodami, ktoré sa prejavuje tým, že ich rodičia sa nedokážu preniesť cez ich starosti a poskytnúť svojim deťom potrebnú útechu. K tomu si nezriedka deti prikladajú aj za vinu konflikty medzi ich rodičmi, keďže na dennej báze vidia, že sa ich rodičia hádajú kvôli nim. Deti sú bezradné, nevedia a samozrejme ani nemôžu vedieť, ako ukončiť rozpory ich rodičov. Dieťa ostáva opustené a musí si samo hľadať cesty, ako sa vyrovnáť s rozchodom a správaním svojich rodičov. Štúdie o rozvedených rodinách opakovane popisujú zlomyseľné správanie rodičov počas ich konfliktov a súdnych konaní. **Polovica matiek, ktoré majú v starostlivosti deti, prejavujú svoj hnev tým, že aktívne priamo či nepriamo narúšajú návštevy detí u otcov. V opačnom smere je samozrejme potom hlavným prostriedkom „odplaty“ odopieranie výživného na deti do rúk matiek.**

Psychológovia zistili, že deti z rodín v ktorých rodičia majú medzi sebou nevysporiadané vzťahy, vykazujú v osobnom a aj spoločenskom živote **adaptačné problémy**. Aj keď sa to na prvý pohľad nemusí zdať, problémy s adaptáciou majú aj staršie deti, a to aj vtedy keď sa od rodičovských nezhôd dištancujú, predstierajú ľahostajnosť, ale vo svojom vnútri prežívajú strach o rodičov, aj o nich samotných. Deti každého veku si dobre uvedomujú, že pokiaľ sú ich rodičia ohrození, nebezpečenstvo sa prirodzene musí vzťahovať aj na ne samotné. Podľa renomovaného terapeuta a profesora psychológie Edwara Teybera vyplýva z praxe psychológov jeden nesporný fakt: **deti si nevedia predstaviť, že by si priali niečo iné ako to, aby sa ich rodičia prestali hádať.** My dospeláci si už veľa krát nevieme ani predstaviť svet očami detí. Dieťa ešte verí v kúzla a má rôzne naivné predstavy o našom svete, potom prečo by sa nemohli rodičia znova zaľúbiť, keď si to tak želá? My sme si už zvykli na všeličo, ale naše deti len teraz spoznávajú fungovanie tohto sveta, ktoré zahŕňa aj skúsenosť, že si ich najbližší vedia navzájom drasticky ubližovať. Podľa výsledkov výskumov trvalé konflikty medzi rodičmi najviac zasahujú malých chlapcov. Okrem **intelektuálnych a študijných deficitov** sa u nich v značnej miere prejavujú **ťažkosti s hľadaním vlastnej identity a aj v dospelom živote trpia väčšou mierou osobnej neistoty**. Nezriedka ťažšie nadväzujú kamarátske vzťahy s vrstovníkmi. Často bývajú takíto chlapci detinskejší, hrávajú sa iba s dievčatami alebo s mladšími deťmi. Chlapci, ktorých rodičia sa rozišli v neskoršom veku, mávajú **sklon k nerešpektovaniu dospelých autorít**. Bývajú aj agresívnejší a impulzívnejší, ako ich rovesníci z úplných rodín. Samozrejme ani maloleté dievčatá neobchádzajú negatívne dôsledky rozchodu rodičov. Pre ne však je špecifické, že sa **následky rozchodu rodičov prejavia až v neskoršom veku, počas ich dospievania a po nadobudnutí plnoletosti**. Konkrétne sa jedná o **ťažkosti s nadväzovaním uspokojivých milostných vzťahov**. Odborníci zistili, že dievčatá bez angažovaného otca pristupujú k mužom s prílišným sebedomím, sexuálny život začínajú pomerne včasnom veku, mávajú viac sexuálnych partnerov. Už ako ženy mávajú **nestabilné a neuspokojivé manželstva**, ktoré spravidla končia rozvodom. Väčšinou majú sklon si vyberať sebeckých, nevyzretých, egocentrických a necitlivých partnerov. Ich výberom podvedome deklarujú svoje skúsenosti z detstva, že muži (otcovia) sú na nič.

Teraz sa pozrime trochu bližšie na emócie a ich prežívanie maloletými deťmi počas rozchodu rodičov a v období, ktoré po ňom nasleduje. Prejavy prežívania detí môžeme rozdeliť do troch

prirodených skupín, podľa jednotlivých reakcií detí na rozchod ich rodičov. Prvou z nich je **smútok**, ktorý je prvotnou reakciou na rozpad rodiny predovšetkým u detí do ôsmich rokov. Prejavuje sa tak, že deti sú **plačlivé a majú zdanlivo neukojiteľnú potrebu fyzického kontaktu a uistenia**. Pokiaľ nedôjde k stabilizácii rodinnej situácie smútok sa zvykne pretransformovať na hnev, aby tým zakryli alebo zmenšili prežívaný smútok. **Hnev** je druhou typickou reakciou detí na rozchod svojich rodičov, prvotnou reakciou je predovšetkým u starších detí. Výskumy preukazujú, že **obzvlášť silný hnev prežívajú chlapci vo veku 8 až 12 rokov, ktorý si ho ventilujú doma a aj v škole**. Niektoré matky charakterizovali spolužitie so synmi doslova ako vojnu, pretože sú čoraz viac zložitejší, náročnejší, drzejší a horšie zvládnuteľný. Rodičia sa cítia bezmocní, a často sa nechávajú aj oni strhnúť do hnevu, čo potom ešte vygraduje správanie ich detí. Smútok a hnev narúša krehkú vnútornú rovnováhu maloletých detí, ktorej vychýlenie je zas **príčinou vnútornej neistoty, ktorá zas môže prerásť až do ďalšej prirodzenej reakcie detí na dlhodobé konflikty ich rodičov- depresie**. K detskej depresii dochádza v reakcii na vnímanú stratu lásky rodiča. Strata vzťahu s jedným z rodičov môže u detí zapríčiniť negatívne sebahodnotenie (napr. „nestojím za to, aby ma mal niekto rád“; „za nič nestojím“ a pod.). Následne **prestávajú deti veriť vo vlastné schopnosti, majú pocity bezradnosti a beznádeje**. Deti bývajú presvedčené, že nič nerobia dobre, dopredu očakávajú neúspech, nie sú ochotné prijať nové výzvy alebo sa púšťať do nových činností. Z výskumov vyplýva, že sa depresia u detí prejavuje v týchto štyroch rovinách:

- **Citovej**, ktorá sa prejavuje zvýšenou mierou smútku a plačlivosti. Smútok ktorý prirodzene nastáva po rozchode pretrváva, a to nemenej pol roka
- **Motivačnej**, ktorá sa prejavuje stratou motivácie k učeniu, zanedbávaním prípravy do školy a zhoršením ich prospechu. Obvykle zanedbávajú i domáce práce a v neposlednom rade majú menší záujem o hranie a činnosti, ktoré ich predtým bavili. Často prehlasujú, že sa nudia.
- **Fyzickej**, ktorá sa prejavuje aj stratou chuti do jedla alebo začnú jesť menej. Obľúbené jedlá ich už tak nezaujímajú. Niektoré deti pôsobia dojmom, že sú malátne alebo si sťažujú na nejasné obtiaže, ako je bolesť brucha, hlavy alebo že im je jednoducho zle.
- **Kognitívnej (myšlienkovej a poznávacej)**, ktorá sa prejavuje tým, že deti vopred predpokladajú nezdar. Sú pesimistické a so svojim neúspechom počítajú vo všetkých oblastiach, vrátane kamarátstiev, športe aj v škole.

Deti mladšie ako 9 až 10 rokov sa depresia prejavuje najčastejšie v oblasti citovej a fyzickej. U starších detí prevládajú príznaky motivačné a kognitívne. Treba pamätať, že ide len o reprezentatívny výpočet prejavov detí, u niektorých sa môže rozvinúť depresia, bez toho aby sa prejavil čo len jeden zo spomenutých znakov. **Snahy detí zmierniť či zakryť depresie sa prejavujú v ich problémovom správaní**. Dieťa sa snaží zahnať prázdnotu a nudu spôsobenou depresiou napríklad drogami alebo vyhľadávaním nebezpečných situácií. Niektoré deti bývajú skôr apatické a unikajú k televízií, počítačovým hrám, sociálnym sieťam alebo k bezcieľnému surfovaniu po internete. Iné sa jej bránia

nadmernou aktivitou, predovšetkým to platí u chlapcov školského veku, ktorí sa týmto spôsobom snažia vyrovnáť so stratou a zahnať pocity smútku a bezmocnosti. Niekedy bohužiaľ tieto depresívne stavy sú nesprávne zamieňané s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou (ADHD) a liečené medikamentózne. Pritom by im postačilo, ak by sa to im rodinná situácia ukludnila, a mohli mať znova prospech z lásky oboch svojich rodičov.

Osobitnou kapitolou je situácia po rozchode rodičov, keď sa jeden z rodičov snaží poškodiť vzťah dieťaťa s druhým rodičom, či už priamo alebo nepriamo. Stáva sa to zväčša tak, že z prejavov zlosti namierených na bývalého partnera sa postupne sklzá k útokom na rodičovskú autoritu bývalého partnera prechovávané u spoločných detí. Vedecky a nesporne aj pri našej každodennej skúsenosti pozorujeme, že takáto „**negatívna kampaň na rodiča**“ spôsobuje deťom psychické, sociálne a emocionálne ťažkosti a tiež vedie k ich problémovému správaniu. Preto by mali obaja rodičia v maximálnej možnej miere dať najavo deťom, že druhý rodič stále ostáva ich rodičom, má ich rád a deti ho majú naďalej poslúchať. Pokiaľ si rodičia budú navzájom podryvať autoritu, znevažovaním a ponižovaním, má to na deti z dlhodobého hľadiska rovnaké účinky, ako by ich priamo ponižovali a znevažovali. Je to v dôsledku, že sa deti s nami- rodičmi stotožňujú, aj keď by sme sa aj silou mocou tomu bránili. **Rodičia predstavujú pre deti neohraničenú vzorkovnicu spoločensky prípustného správania sa v medziľudských vzťahoch, teda toho čo je normálne a čo naopak nie je.** Odmietaním druhého rodiča odmietame aj ich samé, resp. ich integrálnu súčasť, ktorú prijali od druhého rodiča, Vášho bývalého partnera. Proces stotožňovania býva podľa výsledkov výskumov intenzívnejší, ak prebieha medzi rodičmi rovnakého pohlavia. Kopírovanie znevažovania dieťaťom však nekončí len pri rodičovi, ktorého rodičovskú autoritu sa druhý rodič snažil poškodiť. **Vzory správania (napr. drzé a autoritatívne správanie) deti bežne rozširujú aj na ostatné authority a dospelé osoby (ako sú učitelia, zamestnávateľia, tréneri,...).** Tým sa naučia, že s ostatnými dospelými nie je potrebné jednať s úctou a nemusia dodržiavať ich príkazy a spoločensky zaužívané pravidlá, čo môže v konečnom dôsledku viesť k ich asociálnemu správaniu. Prečo si myslíte, že dnes rastie kriminalita detí? **Pomstychtiví rodičia deťom vstúpajú neschopnosť cítiť práva a dôstojnosť druhých, keďže im svojim príkladom ukazujú, že nepriateľstvo a pohrdanie sú prijateľné spôsoby, ako sa správať k ľuďom.** Pokiaľ sa tento vzorec nezmení, môže byť na celý život narušená schopnosť dieťaťa nadväzovať nepatologické vzťahy. Je dobre známe, že o medziľudských vzťahoch nás najviac naučia naši rodičia, ich pozorovaním získavame dôležité podnety, ktoré potom aplikujem aj v našich partnerských vzťahoch.

Zdroje:

1. TEYBER Edward: *Děti a rozvod*, Praha: Návrat domu. 2007.
2. WARSHAK, Richard Ades. *Rozvodové jedy*. Praha: Triton, 2003
3. KRUK Edwar. What Exactly Is “The Best Interest of the Child”? The essential Beeds of Children After Parental Divorce. Dostupné na : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/co-parenting-after-divorce/201502/what-exactly-is-the-best-interest-the-child-part-2>