

# SE STARŠA SPLOH KDAJ LOČITA?



Ločitev v naši družbi ni več tabu in tudi ni redek pojav. Za otroka, ki ima rad oba starša pa je razveza med staršema izredno stresen dogodek. **Kot partnerja se sicer lahko razideva, kot starša pa ostaneva vedno povezana!** Kako po ločitvi ohraniti dober starševski odnos?

## OBČUTKI, KI OSTAJO V NAMA

Ko prične razpadati partnerska vez, v nas zavezajo občutki praznine, izdajstva, krivde, nemoči, bolečine, jeze, sovraštva, nemira... Pomembno je te občutke ozavestiti, si jih priznati in se o njih pogovoriti z ODRASLO osebo, ki ji lahko zaupamo ali morda tudi poiskati strokovno pomoč.

Včasih se delamo pogumni in trdni, vendar je izguba partnerja vendarle izguba in ob vsaki izgubi smo žalostni in se je potrebno navaditi na spremembo. **Vzemimo si čas, da smo sočutni in potrpežljivi s seboj, da bomo lahko sprejeli nove danosti v življenju.**

Predvsem pa **s svojimi občutki ne obremenjujmo naših otrok.** *MI smo jezni na partnerja, otroku pa je ta ista oseba še vedno vzor. MI smo razočarani nad prelomljenimi obljubami, otrok pa ima to isto osebo še vedno neizmerno rad. MI bi se najraje maščevali, jezili ali vpili, otrok pa ob tej isti osebi še vedno uživa, se smeji in preživlja prijetne trenutke.*

## RAZIDEVA SE KOT PARTNERJA, KOT STARŠA NIKOLI

V otroka sta že genetsko vpisana OBA starša in vsak človek vedno v sebi čuti in nosi oba – očeta in mamo. **Otroci vedno hrepenijo in si želijo povezanosti z obema staršema.** Največja krivica, ki jo lahko naredimo otroku je, da mu poskušamo prepričati stik ali grdo govorimo o enem od njegovih staršev.

Kadar omalovažujemo drugega starša, najbolj prizadenemo otroka samega. **V otroku sta obe polovici – mama in oče in če grdo govorimo o drugem staršu, je kot bi pljuvali po polovici lastnega otroka.** Otroku to bolečino čuti, vendar, ker ima rad tudi nas in je od nas odvisen, se pred to bolečino ne more ubraniti in zaščititi.

## KAKO POMAGATI OTROKU PO LOČITVI?

Svoje otroke imamo izredno radi in tudi ljubezen staršev, ki se razideta, se do otrok nič ne spremeni. Vsi si želimo, da bi bili otroci srečni in zadovoljni in kaj lahko storimo sami starši po razhodu, da bodo otroci še naprej lahko živeli v polnosti?

V prvi vrsti in najpomembneje je, da **jasno ločimo partnersko in starševsko vlogo.** Zavedajmo se, da sva kot partnerja lahko jezna, besna drug na drugega, kot starša pa ostajava neločljivo povezana in sva OBA POMEMBNA VAROVALNA DEJAVNIKA za najine otroke!

Predvsem partnerja še vedno SPOŠTUJMO KOT STARŠA! Prikrite besede, namigi med vrsticami, da očka ali mamica nista dobra, nimata prav, največ škode naredijo otrokovi nežni duši in dolgoročno tudi našim vzgojnim prizadevanjem. Če bomo iz ozadja rušili vzgojno avtoriteto bivšega partnerja, bo otrok slej kot prej pričel rušiti tudi našo avtoriteto, saj smo mu sami dali sporočilo, da starša ni potrebno upoštevati.

NIKOLI NIKOLI NIKOLI o drugem staršu ne govorimo žaljivo ali nespoštljivo. **Ne kritizirajmo partnerja, saj s tem kritiziramo otroka.** Če partner sprejema slabe odločitve, bo otrok v odrasli dobi že sam presodil o njegovih dejanjih. Če ta dejanja škodijo otroku (nasilje, zloraba...) pa smo otroka seveda dolžni zaščititi in preprečiti nadaljnje zlorabe ter o tem obvestiti pristojne strokovne službe.

Otroka ne obremenjujte z odraslimi pogovori in podrobnostmi, povejte mu osnovne informacije o spremembah, ki ga čakajo. Informacije podajte primerno otrokovi starosti, osebnosti in razumevanju.

V pomoč pri vzgajanju otroka po ločitvi vam je lahko tudi knjiga avtorice Christine McGhee **Vzgajati ločeno.**

#### LOČENE DRUŽINE V PRAZNIČNIH DNEH

Pred nami so prazniki in reklame nam ponujajo podobe srečnih družin, s Coca-Colo v roki, z nasmehi na obrazu in ob prižganih lučkah na drevescu. Realna podoba naših družinskih odnosov, če smo ločeni ali ne, je pogosto drugačna – v družinah se tudi skregamo, s težavo dogovorimo, kje bo stala katera ovčka v jaslicah, prestopamo prah in smo že ob začetku praznikov izmозgani od kuhe, peke in sklepanja kompromisov.

Ampak kljub vsemu, imamo praznike radi in se jih veselimo, saj vemo, da bomo takrat več časa SKUPAJ, da se bomo lahko bolj začutili in povezali. **Prazniki so še vedno privilegirani čas za NAS, za družino, za toplino, pa ne tisto iz reklame, ampak toplino naše realnosti, v kateri se znamo po prepiru objeti in znova povezati.**

Družine, ki so ločene bodo praznike preživele na prav poseben način. Najbrž ne vsi skupaj, morda bodo otroci čez božič pri mami, za novo leto pri očku, morda so letošnji prazniki določeni za enega, drugo leto pa bodo za drugega. **Sprejmimo tisto, kar nam je dano za letošnje leto in uživmo tiste trenutke, ki so nam dani, da smo lahko skupaj z otrokom.**

Tople in prijetne praznike vsem skupaj želim!

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto