

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti
Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Dijete i roditelji u postupku razvoda braka

Razvod braka donosi velike količine stresa. Tijekom i nakon razvoda roditelja, djeca imaju brojna pitanja i mogu se osjećati nesigurno zbog promjena u obitelji koje donosi razvod braka.

Kako za dijete, razvod braka je stresno razdoblje i za same roditelje koji se mogu osjećati nespremno o razvodu razgovarati s djecom. Dodatnu količinu stresa doprinosi i činjenica da i sami roditelji nemaju odgovore na sva pitanja – gdje će živjeti nakon razvoda, s kime će živjeti dijete, kako će razvod braka utjecati na odnose sa članovima šire familije . . .

Ako je odnos roditelja suviše narušen i dijete je duže razdoblje izloženo međusobnim konfliktima, djetetov razvoj će biti znatno ugrožen. **Upravo konfliktni odnosi roditelja čine najveću prepreku da se dijete uspješno nosi s promjenama u obiteljima i s razvodom braka roditelja.**

Razvod braka roditelja predstavlja velike promjene u djetetovom životu, a dijete će se uspješnije nositi s promjenama ako se roditelji uspješno ostvaruju u svojim roditeljskim ulogama.

Nakon razvoda braka za djetetovu dobrobit je važno uspostaviti novu ravnotežu i stabilnost u odnosima.

Sam razvod braka je nešto što se događa među partnerima i ono mijenja djetetovu sliku kakvu ima o obitelji. **Uz pravilnu pažnju roditelja, dijete će ponovno složiti svoju novu sliku u obitelji u kojoj će se osjećati sigurno i zaštićeno.** Tu sliku znatno mogu narušiti ponašanja roditelja koja koriste nakon samog razvoda braka.

Judith S. Wallerstein i Sandra Blakeslee: A što s djecom? – odgoj djece prije, za vrijeme i nakon razvoda braka

Publikacija Hrabrog telefona: "I mama i tata – kad se roditelji rastaju"

Gordana Buljan Flander i Predrag Zarevski: Moji roditelji se razvode

<http://www.hrabritelefon.hr/hr/stranica/48/savjetovaliste-za-roditelje-i-djecu-v-2>

<http://www.poliklinika-djeca.hr/za-djecu-i-mlade/kada-se-roditelji-razvode/>

<http://www.obiteljskicentar.hr/vijesti/446>

<http://www.obiteljskicentar.hr/vijesti/682>

**! SAZNAJ
VIŠE**

1. Kada i na koji način informirati dijete o razvodu braka?

O razvodu braka djetetu je važno **reći onda kada ste potpuno sigurni u svoju odluku** i kada ste sigurni da će do razvoda doći. U slučaju postojanja dileme hoćete li pokrenuti razvod ili ne, djetetu ne govorite da ćete se razvesti.

Bez obzira na djetetovu dob nužno je informirati dijete na vrijeme o razvodu s ciljem pripremanja djeteta na promjene koje razvod donosi. S djetetom ne pričate o bračnom i intimnom odnosu već o promjenama u vašoj obiteljskoj zajednici koje su za dijete važne. Ako je moguće, dobro je da **oba partnera istodobno razgovaraju** sa svom djecom.

Bez obzira je li odluka o razvodu braka sporazumna ili jednostrana, **djeci je važno prenijeti poruku da ste za razvod braka odlučili oboje.** Važno im je dati do znanja da **razvod braka znači promjenu među vama u partnerskom odnosu i promjenu u zajedničkom životu, no kako kao roditelji i dalje imate jednaku ulogu u djetetovu životu.**

Budite spremni na djetetova pitanja o tome s kime će živjeti, gdje će imati svoju sobu, hoće li morati mijenjati školu i sl.. Budite oprezni da djetetu ne postavljate pitanje s kime želi živjeti jer to najčešće za dijete znači da mora donijeti odluku kojeg roditelja više voli.

Za roditelje je bitno održavanje otvorene komunikacije s djetetom te uključenost oba roditelja u djetetov život. Ne postoji savršen način na koji roditelji mogu objasniti djetetu da se razvode i **važno je da roditelji kažu djetetu o razvodu tek kada je njihova odluka konačna.**

Ako Vam je potrebna podrška u pripremi za razgovor s djetetom možete se obratiti u neko od postojećih savjetovališta za roditelje i djecu kao što su to obiteljski centri.



Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije
Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056
www.obiteljskicentar.hr

2. Koje se najčešće emocije javljaju kod djece, a vezano za razvod braka?

Kod djece se javljaju sljedeće emocije (Wallerstein i Kelly):

- strah od napuštanja
- zabrinutost za roditelje
- osjećaj tuge
- osjećaj osamljenosti
- osjećaj odbačenosti
- sukob lojalnost
- bijes i agresija



Slične emocije se javljaju i kod roditelja. Promatrajući roditelja kako se nosi s emocijama, **dijete uči od roditelja kako se uspješno nositi s emocijama.**

Bez obzira na djetetovu dob, nužno je da roditelji osvijeste svoju komunikaciju s djetetom, te u skladu s djetetovom dobi razgovaraju s djetetom o promjenama koje razvod braka predstavlja za njega. **Djetetu ne govorite o vašem intimnom odnosu, već o promjenama u obiteljskim odnosima.** Za dijete jesu važne informacije na koji način će se susretati s drugim roditeljem, u koju školu će ići, hoće li se moći družiti s starim prijateljima, s bratićem, sestrićnom, što će biti s kućnim ljubimcem i sl.

Trajanje procesa žalovanja se ne može unaprijed odrediti i nerealno je očekivati da će sva djeca jednakim tempom ući u fazu prihvatanja razvoda braka. **Čak i kod braće i sestara će se primijetiti različitost u nošenju i prihvatanju razvoda braka.**

Bol kod djeteta zbog razvoda njegovih roditelja će se smanjivati tek kada prestane maštati o njihovu pomirenju i prihvatiti stvarnost stoga je bitno da roditelji posvete pozornost na način i vrijeme kada djetetu govore o razvodu braka.



Obiteljski centar Virovitičko-podavske županije

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

3. Postoje li razlike kod djece vezane za njihovu dob?

Reakcije djeteta na razvod braka razlikovati će se i obzirom na dob djeteta.

Djeca dojenačke dobi - primjećuju promjene u količini energije kod roditelja i njihove osjećaje te da jedan roditelj više ne živi u kući. Uznemirenija su, sklona promjenama ritma spavanja i drugim dnevnim rutinama. Roditelji će pomoći djetetu održavajući uobičajenu rutinu i raspored, te pružanjem podrške dodirom i riječima ljubavi.

Djeca u od od 2 do 5 godine - primjećuju da jedan od roditelja ne živi u kući. Često će suosjećati s roditeljem koji je tužan. Mogu se teško odvajati od roditelja, pokazivati regresivna ponašanja, imati noćne more. Roditelji mogu pomoći da mu posvete više vremena.

Djeca u dobi od 6 do 10 godina - znaju da jedan roditelj ne živi u istom domu. Razumiju da razvod braka znači da roditelji više neću živjeti zajedno te da se roditelji više ne vole. Često sebe krive za razvod, brinu o promjenama u svakodnevnom životu. Pokazivati će znakove ljutnje i žalosti zbog odsutnosti jednog roditelja, a mogu biti i agresivni i ljuti na roditelja kojeg optužuju. Ovdje je važno da roditelji prenesu djeci poruku da ona nisu odgovorna za razvod i da će se i dalje nastaviti brinuti o njima.

Djeca u dobi od 11 do 15 godina - razumiju značenje razvoda ali mogu imati teškoća s prihvaćanjem promjena koje razvod donosi njihovoj obitelji.

Adolescenti u dobi od 16 do 19 godina - mogu se osjećati napuštenim od roditelja, povući se od prijatelja, vršnjaka i omiljenih aktivnosti. Obično reagiraju impulzivno te se kao reakcija na razvod javlja bijes, agresivnost, konflikt lojalnosti, a i depresija.



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije
Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056
www.obiteljskicentar.hr



4. Koje su najčešće „zamke“ u roditeljskom odnosu nakon razvoda braka?

Razvod braka je najčešće popraćen konfliktnim odnosom među partnerima. I dok je razvodom braka riješeno pravno pitanje bračnog odnosa, za supružnike koji imaju zajedničku djecu odnos roditeljstva ne prestaje. Često, **roditelji svoje osjećaje prema bivšem partneru prenose i na odnos roditeljstva te donedavne svađe u partnerskom odnosu zamjenjuju svađama vezane uz odgoj i skrb djeteta. U takvom odnosu najviše biva povrijeđeno dijete.** Bez obzira jeste li osobno razočarani bivšim supružnikom, imajte na umu da ste oboje jednako važni i dragi svome djetetu.

Izbjegavajte ponašanja koja narušavaju vaš odnos s djetetom, kao što su:

- ★ Prečesto zvanje djeteta i inzistiranje na dugim razgovorima dok boravi kod drugog roditelja (osim ako ne postoji opravdana opasnost za sigurnost djeteta).
 - ★ Traženje od djeteta da vam govori što je sve radilo kod drugog roditelja i da vam prenosi informacije o drugom roditelju.
 - ★ Branjenje društva s rođacima, odlaske na rođendanske i druge proslave.
 - ★ Kašnjenje u dolascima po dijete i u vraćanju djeteta. Za dijete je važno da se unaprijed dogovorite o danu i satu kada će dijete boraviti kod kojeg roditelja i da se držite toga rasporeda. Izbjegavajte nagle i nepotrebne promjene plana. Dogovorite se s djetetom da se i ono drži dogovora.
 - ★ Traženje od djeteta da odluči kod koga će radije živjeti ili traženje od djeteta da kaže gdje mu je ljepše i koga više voli.
 - ★ Slanje poruka drugom roditelju preko djeteta
 - ★ Uzimanje djeteta iz vrtića/škole, a bez najave drugom roditelju
 - ★ Planiranje izleta s djetetom ili putovanja, upisivanje na neku izvannastavnu aktivnost i sl. bez prethodnog dogovora o tome s drugim roditeljem.
 - ★ Zanemarivanje djetetovih školskih obaveza. Boravak kod roditelja ne predstavlja samo igru i društvenje već je potrebno osigurati vrijeme za učenje i izvršavanje školskih obaveza.
- Osim što ova ponašanja narušavaju vaš odnos s djetetom, ona otežavaju djetetu prilagodbu i utječu na djetetov razvoj.



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

5. Je li nužno da roditelj koji ne živi s djetetom plaća uzdržavanje za dijete?

Prema Obiteljskom zakonu (Narodne novine broj 116/03) roditelji su zakonski obvezni uzdržavati svoju djecu i te se obveze ne mogu odreći. Roditelj kojem je ograničena ili oduzeta roditeljska skrb ili roditeljsku skrb ne ostvaruje, ne može se osloboditi dužnosti uzdržavanja djeteta.

Obveza uzdržavanja postoji za:

- ★ maloljetno dijete;
- ★ punoljetno dijete koje se redovno školuje u srednjoj školi;
- ★ punoljetno dijete koje se redovno školuje na sveučilištu ili stručnom studiju, dok redovito i uredno ispunjava svoje obveze (redovitim ispunjavanjem obveza smatra se i kad zbog opravdanih razloga kao što su trudnoća, bolesti slično se ne uspiju ispuniti obveze tekuće ili školske/akademske godine);
- ★ punoljetno dijete koje je završilo redovno obrazovanje (srednja škola ili studij), a ne može se zaposliti, time da obveza uzdržavanja postoji samo godinu dana nakon prestanka obrazovanja;
- ★ punoljetno dijete koje zbog bolesti, mentalnog ili tjelesnog oštećenja nije sposobno za rad, dok ta nesposobnost traje.

U slučaju da roditelj ne uzdržava dijete i da se od njega to ne može ostvariti, prema zakonu su tada baka i djed tog roditelja dužni uzdržavati dijete, ali samo za vrijeme nakon podnošenja tužbe. Uzdržavanje se određuje u sudskom postupku (ako nije utvrđeno nagodbom). Sud utvrđuje ukupan iznos sredstava potrebnih za uzdržavanje. Za ocjenjivanje o tome, sud u obzir uzima sve okolnosti bitne da bi odredio potrebe i mogućnosti, kao što su imovno stanje, zdravstveno stanje, sposobnost za rad, mogućnosti stjecanja povećane zarade, vlastite potrebe, druge zakonske obveze uzdržavanja. **No, bez obzira na te okolnosti, radno sposoban roditelj se ne može osloboditi dužnosti uzdržavanja maloljetnog djeteta.**



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

6. Što možete učiniti za sebe?

I za vas, ali i za vaše dijete veoma je važno **da obratite pozornost i na sebe**. Ako ćete se vi uspješno nositi s promjenama koje su se dogodile u vašoj obitelji, i dijete će se lakše nositi s novonastalom situacijom.

Da biste uspostavili novu ravnotežu u svojoj obitelji ne zaboravite i dalje provoditi **vrijeme sa svojim prijateljima i članovima obitelji**.

Nakon odluke o razvodu braka može vam se činiti da ste izloženi povećalu vaših prijatelja, poznanika, članova obitelji. Možda će vas i povrijediti njihovi komentari i dobronamjerni savjeti. Odaberite osobe u koje imate povjerenje da će vas razumjeti i s njima podijelite svoje osjećaje i iskustva. **Dobri prijatelji** vam mogu pružiti podršku u nošenju s novim izazovima.

Odolite pritiscima da se svima morate pravdati ili govoriti o svojoj intimi. Vi odaberite kome i koliko se želite povjeriti.

Na zaboravite se i dalje baviti svojim hobijima. Ako ih do sada niste imali, informirajte se o postojećim klubovima i udrugama te istražite što vas zanima. **Radite na sebi i svojim vještinama**.

Nakon razvoda braka **nalazite se na novom početku**. Odgovor kako će novi period u vašem životu izgledati nalazi se u vama.

Ako osjećate potrebu za razgovorom sa stručnjakom uključite se u psihološko savjetovalište. Obiteljski centri nude besplatnu psihološku pomoć na području cijele Hrvatske.



Obiteljski centar Virovitičko-podravsko županije

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr