

Το κείμενο που αποτέλεσε την αφορμή του προβληματισμού μου...

## Διαζύγιο και παιδιά...

*Στη σημερινή κοινωνία πολλά είναι τα ζευγάρια που καταλήγουν σε διαζύγιο. Αρκετοί είναι οι λόγοι που οδηγούν ένα ζευγάρι στο χωρισμό. Συνήθως χάνεται η κοινή πορεία του ζευγαριού και η σχέση γίνεται ανταγωνιστική. Όταν η σχέση του ζευγαριού είναι πλέον δυσλειτουργική και έχουν εξαντληθεί όλοι οι δυνατοί τρόποι εξομάλυνσης, τότε το διαζύγιο φαίνεται ότι είναι μια υγιής λύση. Παρόλα αυτά, το διαζύγιο αποτελεί μια δυσάρεστη εμπειρία τόσο για το ζευγάρι που το βιώνει όσο και για τα παιδιά. Αναμφισβήτητα, οι γονείς που αναθρέφουν μόνοι τα παιδιά τους αναλαμβάνουν τους ρόλους δύο ανθρώπων. Επωμίζονται, ακόμη, πολλές ευθύνες, συναντούν συναισθηματικές, προσωπικές, οικονομικές δυσκολίες, και συχνά, απομονώνονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο.*

*Από την άλλη πλευρά, ο χωρισμός των γονέων πολλές φορές αναστατώνει τη ζωή των παιδιών. Ειδικότερα, οι καβγάδες και οι διαπληκτισμοί των γονέων ενδέχεται να επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία των παιδιών. Τα παιδιά βιώνουν συναισθήματα ανασφάλειας, θλίψης, θυμού, ενοχών και απόρριψης. Αξίζει να σημειωθεί ωστόσο, ότι το διαζύγιο δεν επηρεάζει πάντα αρνητικά την εξελικτική πορεία των παιδιών. Έρευνες αναφέρουν ότι πολλά παιδιά μετά το διαζύγιο των γονέων τους είναι πιο υπεύθυνα σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους.*

*Τα παιδιά, όμως, επιθυμούν να βρίσκονται και με τους δύο γονείς και θέλουν να ζήσουν μια ήρεμη και ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή. Οι γονείς θα ήταν καλό να συνεργαστούν και να υποστηρίξουν τα παιδιά τους, ξεπερνώντας τις προσωπικές τους συγκρούσεις. Είναι σημαντικό να θέτουν ως προτεραιότητα τα παιδιά, ώστε να εξασφαλιστούν οι συνθήκες που θα τα βοηθήσουν να απολαύσουν ένα χαρούμενο και υγιές πλαίσιο.*



## Το κείμενο που έγραψα...

Στις μέρες μας παρατηρείται μεγάλη αύξηση των διαζυγίων. Όταν μια σχέση δεν είναι αρμονική, υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας και όλες οι προσπάθειες εξομάλυνσης έχουν αποτύχει, τότε το ζευγάρι παίρνει την απόφαση να διακόψει την κοινή τους ζωή. Είναι γεγονός ότι και το ιδανικότερο διαζύγιο θα έχει αντίκτυπο σε όλους τους εμπλεκόμενους και κυρίως στα παιδιά.

Οι λανθασμένοι χειρισμοί των γονιών πριν και μετά το διαζύγιο, μπορεί να έχουν πολύ αρνητικές επιπτώσεις στον ψυχισμό των παιδιών. Ένα παιδί τραυματίζεται όταν ζει σε ένα περιβάλλον όπου υπάρχει έλλειψη διαλόγου, ασυνεννοησία, ένταση, καβγάδες ή οποιαδήποτε μορφή βίας. Επίσης, κάποιες φορές οι γονείς βρισκόμενοι σε σύγχυση και μη μπορώντας οι ίδιοι να διαχειριστούν τον θυμό, τον πόνο ή όποιο αρνητικό συναίσθημα νιώθουν, ξεσπούν στα παιδιά τους είτε με βίαιη συμπεριφορά είτε απομακρύνοντάς τα από τον άλλο γονιό, χρησιμοποιώντας τα ως μέσο τιμωρίας ή εκβιασμού. Επιπρόσθετα, σε κάποιες περιπτώσεις το αρνητικό κλίμα μεταξύ των γονιών μπορεί να οδηγήσει στην παραμέληση του παιδιού από τον ένα γονιό και στην υπερπροστασία του από τον άλλον, ο οποίος αναγκάζεται να επωμιστεί και τους δύο ρόλους για να καλύψει το κενό... Τέλος, το παιδί μπορεί να βρεθεί στη δύσκολη θέση να γίνει δέκτης αρνητικών σχολίων του ενός γονιού προς τον άλλον.

Οι ψυχολογικές αντιδράσεις των παιδιών απέναντι σε ένα διαζύγιο κατά το οποίο έχουν γίνει λάθη όπως αυτά που περιέγραψα, ποικίλουν ανάλογα με την ηλικιακή φάση στην οποία βρίσκονται. Ειδικότερα, τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας δυσκολεύονται να κατανοήσουν το γεγονός και τους λόγους που οδήγησαν σε αυτό. Συνήθως νιώθουν ενοχές και θεωρούν εσφαλμένα ότι ευθύνονται τα ίδια. Συχνά εμφανίζονται διαταραχές ύπνου, φαγητού, επιθετικότητα, αυξημένη προσκόλληση στον ένα γονέα καθώς και παλινδρόμηση σε προηγούμενες αναπτυξιακές συμπεριφορές.

Συνακόλουθα, τα παιδιά της σχολικής ηλικίας μπορούν να κατανοήσουν πιο εύκολα αυτή την απόφαση των γονιών τους. Οι πιο συνήθεις αντιδράσεις σε αυτή την ηλικία είναι ο έντονος θυμός, η επιθετικότητα, το άγχος, η θλίψη, η αδυναμία συγκέντρωσης και η παραμέληση των μαθημάτων τους.

Τέλος, κατά την ευαίσθητη περίοδο της εφηβείας ένα διαζύγιο ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ήδη εύθραυστη ψυχολογία του εφήβου. Πολύ συχνά οι έφηβοι "κλείνονται" στον εαυτό τους, δεν εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους απομονώνονται από τον οικογενειακό και κοινωνικό τους περίγυρο, παρουσιάζουν κατάθλιψη, διαταραχές πρόσληψης της τροφής και άλλα συμπτώματα. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις οι έφηβοι θέλοντας να αντιδράσουν ή να τιμωρήσουν τους γονείς τους, καταφεύγουν σε παρέες οι οποίες τους ασκούν αρνητική επιρροή, αδιαφορούν για τις υποχρεώσεις και τα μαθήματά τους, ενδέχεται ακόμη να έχουν ξεσπάσματα θυμού και βίαιη συμπεριφορά.

Για να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές επιπτώσεις του διαζυγίου, οι γονείς οφείλουν να παραμερίσουν τις όποιες προσωπικές διαφορές και πικρίες και να

θέσουν ως προτεραιότητα το καλό των παιδιών τους. Ειδικότερα, και οι δύο γονείς πρέπει να διαβεβαιώνουν το παιδί ότι η διάλυση του γάμου δεν επηρεάζει την αγάπη τους προς αυτό η οποία παραμένει αναλλοίωτη. Οι πρώην σύζυγοι εξακολουθούν να είναι γονείς, οποίοι πρέπει να «συμμαχούν» και να συνεργάζονται προς όφελος του παιδιού, να του δίνουν σαφείς απαντήσεις στα ερωτήματα που το απασχολούν και να το διαβεβαιώνουν ότι δεν φέρει καμία ευθύνη το ίδιο για τον χωρισμό. Επίσης, οι γονείς οφείλουν να σεβαστούν και να δείξουν υπομονή και κατανόηση στα αρνητικά συναισθήματα και ξεσπάσματα του παιδιού και να το ενθαρρύνουν να τα εξωτερικεύει. Τέλος, είναι καλό το σχολείο και ο κοινωνικός περίγυρος να ενημερώνεται, ώστε να προσφέρουν τη στήριξή τους.

Κάθε παιδί πρέπει να ζει σε ένα ήρεμο περιβάλλον που νιώθει ότι το αγαπούν, το σέβονται και το κατανοούν, είτε οι γονείς του ζουν κάτω από την ίδια στέγη είτε όχι. Όταν ένας γάμος παρουσιάζει προβλήματα που δεν μπορούν να επιλυθούν, ένα διαζύγιο μπορεί τελικά να ωφελήσει το παιδί και να του προσφέρει την ηρεμία και την ασφάλεια που χρειάζεται. Αυτό άλλωστε είναι και το ζητούμενο ενός διαζυγίου.



Ναταλία Μπένου, Β1 Γυμνασίου