

Μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν ώστε το διαζύγιο να γίνει λιγότερο ανώδυνο είναι οι ακόλουθες:

Και οι δυο γονείς πρέπει να συνεργάζεστε για την προστασία του παιδιού σας από τις οδυνηρές συνέπειες του διαζυγίου.

Δεν πρέπει να αναζητάτε στήριξη από τα παιδιά αλλά να είστε οι ίδιοι πηγή στήριξης για το παιδί. Εάν έχετε ένταση, παράπονα, θυμό ή απογοήτευση προς τον άλλο σύζυγο καλό θα ήταν να εξωτερικεύσετε την κριτική σας σε φίλους ή συγγενείς και όχι στα ίδια τα παιδιά διότι καταστρέφετε στα μάτια του παιδιού το γονεϊκό πρότυπο.

Πείτε στα παιδιά ότι δεν φταίνε για το διαζύγιο.

Διαβεβαιώστε τα για την αγάπη σας.

Παρακινήστε τα παιδιά να σας κάνουν ερωτήσεις για ότι τα απασχολεί.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν και με άλλους ενήλικες.

Ακούστε τα παιδιά σας και παρατηρήστε τα προσεκτικά.

Να είστε ειλικρινείς και να δίνετε πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά σας.

Κατανοήσετε το συναισθηματικό κόσμο των παιδιών σας.

Βοηθήστε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Δείξτε στα παιδιά πως να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους.

Με τα λόγια και με τον τρόπο σας δείξτε στα παιδιά ότι βλέπετε με καλό μάτι τη σχέση τους με τον άλλο γονιό.

Εκφραστείτε θετικά για τον πρώην σύντροφό σας.

Μην μπείτε στη διαδικασία να ρίξετε το φταίξιμο στον άλλον σύζυγο.

Μην τσακώνεστε μπροστά στα παιδιά.

Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να αγαπήσει και τον άλλο του γονιό.

Μην ζητάτε από τα παιδιά σας να κρατούν μυστικά.

Πολλά παιδιά θεωρούν ότι η συμφιλίωση των δύο γονιών είναι κάτι σίγουρο.

Να είστε προσεκτικοί με τα μηνύματα που στέλνετε στο παιδί σας.

Σε θέματα που αφορούν το σχολείο καλόν είναι να συνεννοείστε και με τον άλλο γονιό. Να είστε πάντα συνεπείς στα ραντεβού σας με τα παιδιά.

Προστατεύστε τα παιδιά από οικονομικούς φόβους.

Μην επιβαρύνετε τα παιδιά σας με υπερβολικές ευθύνες.

Η καθημερινή ρουτίνα και οι συνήθειες των παιδιών πρέπει να διαφυλάσσονται στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

Μιλήστε τους για τις αλλαγές που θα επέλθουν στη ζωή σας από εδώ και πέρα

Οι γονείς που αποφασίζουν να πάρουν διαζύγιο πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι είναι ευθύνη τους να ελαχιστοποιήσουν τις επιπτώσεις και τα ψυχικά τραύματα που μπορούν να προκληθούν στα παιδιά τους.

Πολλά από τα παιδιά θα αντεπεξέλθουν και θα ξεπεράσουν τις δυσκολίες αν όμως δεν συμβεί αυτό είναι σημαντικό να ζητηθεί βοήθεια από κάποιον ειδικό.

Έχει αποδειχτεί από επιστημονικές έρευνες πως η έγκαιρη παρέμβαση με προληπτική, θεραπευτική και εκπαιδευτική προσέγγιση του παιδιού αλλά και των γονιών του πριν το διαζύγιο αλλά και κατά τη διάρκεια μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα για τα παιδιά και κυρίως για τους εφήβους όσον αφορά την πρόληψη σοβαρών ψυχικών προβλημάτων.

ΠΗΓΕΣ

1. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
2. British Psychological Society
3. Six – Year Follow – up of Preventive Intervention for Children of Divorce,
Journal of the American Medical Association 2002; 288:1874-1881, 16
Οκτωβρίου 2002.