

VAŠ PROLAZAK KROZ RAZVOD (=“YOUR DIVORCE JOURNEY“, written vertically on the right side of the page)

DJECA (=“CHILDREN“, written vertically on the right side of the page)

KOMUNIKACIJE (=“COMMUNICATION“, written vertically on the right side of the page)

EMOCIJE (=“EMOTIONS“, written vertically on the right side of the page)

POVRATAK VAŠEM PROLASKU KROZ RAZVOD (=“YOUR JOURNEY REVISITED“, written on the right side of the page)

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Uvod	4
Vaš prolazak kroz razvod	6
„Propisi o cestovnom prometu“	8
Obiteljsko savjetovanje – alternativa sudu	9
Postupak razvoda braka ili razdvajanja	10
Vaš razvod braka ili razdvajanje – djeca	12
Upitnik o roditeljskom ponašanju	12
Što kažu djeca	13
Što djeca trebaju	14
Više o potrebama djece	16
Što djeci ne treba	18
Vaš razgovor s djecom	19
Uobičajene reakcije djece i mladih	20
Kako se djeca prilagođavaju	20
Kako djeca reagiraju na razvod braka i kako im pomoći	21
Što bi Vaše dijete moglo osjećati	23
Vaš roditeljski razvod braka ili razdvajanje – komunikacija	24
Zamišljanje budućeg razgovora	24
Vođenje „teških“ razgovora	25
Savjeti za uspostavljanje kontakta	27
Više savjeta za uspostavljanje kontakta	28
Savjeti kako se suočiti s "teškim" roditeljem	29
Ako ne možete biti s Vašom djecom	30
Novi partneri	31
Zlostavljanje u obitelji	32
Vaš emocionalni razvod braka ili razdvajanje	34

Gubitak veze	34
Osjećaji	34
Faze gubitka	36
Briga o sebi	39
Mreža podrške	40
Šira obitelj	41
Prijatelji Vaše djece i njihove obitelji	42
Savjetovanje	43
Obiteljska meditacija	44
Što se događa tijekom savjetovanja?	44
Povratak Vašem prolasku kroz razvod	46
Odluke	48
Daljnje obavijesti	50

Denise Ingamells za Cafcass u ime organizacije Relate

Page 4

Uvod

U ovom ćete priručniku pronaći obavijesti o postupku razvoda, kako može utjecati na Vas i na Vašu djecu te kako stvari promijeniti na bolje. Ovo se može činiti teškim, ali napravivši samo jednu stvar drugačije, mogu Vam se otvoriti brojne mogućnosti koje nikada prije niste mogli niti zamisliti.

Ovaj priručnik se može čitati usporedo s pohađanjem „Tečaja o roditeljstvu za razdvojene roditelje“ ili informativnih sastanaka s roditeljima. Informacije su dobivene iz opsežnih istraživanja o roditeljstvu nakon razvoda braka ili razdvajanja. Priručnik je podijeljen na različite dijelove koji slijede zakonske, financijske, roditeljske i emocionalne aspekte Vašeg razvoda braka ili razdvajanja. Kako bi Vam se omogućilo lakše pronalaženje, svako je poglavlje drugačije boje.

Prolazak kroz razvod ili razdvajanje pomalo je nalik početku putovanja na koje nikada niste namjeravali poći. Kad ste u vezi, imate i nade za budućnost. Razdvajanje od partnera znači da se te nade i očekivanja mijenjaju te da ne znate kojim će smjerom krenuti Vaš život.

Morat ćete donijeti brojne odluke o tome kako se nositi s razdvajanjem. Ponekad ćete imati osjećaj da drugi odlučuju za Vas, ali te će odluke odlučiti kojim putem idete prema dolje i gdje ćete na kraju završiti.

Ako imate djece, put kojim ćete poći utjecat će na kvalitetu njihove prilagodbe nastalim promjenama u njihovim životima. Važne odluke koje će imati utjecaja na njih uključivat će odluke o tome gdje će živjeti, koliko često će se vidati sa svakim od roditelja, jednako kao i razina sukoba između Vas i Vašeg bivšeg partnera. Možda vjerujete da nemate nikakva utjecaja na razinu sukoba i da se oni događaju sami od sebe. Ipak, čitajući ovu knjigu, nadamo se da ćete prihvatiti savjete o tome kako se nositi s nesuglasticama i jakim emocijama.

Moglo bi Vam pomoći razmišljanje o razvodu ili razdvajanju kao o putovanju i o tome kako na njega možete utjecati. Sva putovanja imaju različite faze koje nisu uvijek onakve kao što smo očekivali. S nekim se dijelovima nosimo teže i treba nam mnogo strpljivosti i razumijevanja.

Kada takvo putovanje završi, glavna promjena koja se je dogodila Vama kao roditelju je promjena u odnosu prema Vašem bivšem partneru. Promjena s intimnih partnera na roditelje u međusobnom „poslovnom“ odnosu može se činiti kao naporna borba, ali ovaj priručnik možete iskoristiti da Vam pokaže pravi smjer.

Tijekom ovog putovanja možda ćete naići na neke njegove dijelove na koje ne možete utjecati ili ih promijeniti. Ako bez vlastite krivice prolazite teškom stazom, neka Vas tješi činjenica da ste na kraju putovanja naučili kako se nositi s različitim životnim poteškoćama. Ako sada možete poduzeti male korake, osjećat ćete se sposobnijim za vladanje ovom situacijom.

Page 5

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Za ovom knjigom možete posegnuti kad god Vam je to potrebno, a u njoj ćete pronaći i radne listove koje ćete trebati ispuniti. Neki dijelovi knjige će odgovarati Vašoj situaciji, a neki neće.

Možete odabrati dijelove koji su Vam važni.

Page 6

Vaš prolazak kroz razvod

Tijekom trajanja postupka razvoda, može Vam se činiti da se stvari događaju same od sebe te da nemate mogućnost izbora puta kojim ćete poći dalje. Ipak, iako to može biti teško, možete donijeti neke odluke koje će imati pozitivan učinak na to kakvo će biti iskustvo Vaše djece vezano uz raskid.

Ako o svom razvodu razmišljate kao o putovanju, prolazite li krivudavom cestom s oštrim zavojima i je li to putovanje naporno, ili je put kojim prolazite ravna cesta lakša za putovanje?

Pogledajte tabelu na sljedećoj stranici i kvačicom označite polja s tvrdnjama koje se uglavnom odnose na Vas. Zatim svakoj vrsti putovanja dodajte odgovarajući broj kvačica.

Kada to radite, pokušajte u najvećoj mogućoj mjeri biti iskreni jer su to podaci za Vas. Nitko Vas neće osuđivati i nitko od Vas neće tražiti da s njim podijelite ono što ste napisali.

Dodano je nekoliko praznih redova u koje možete upisati sve za što mislite da se ne nalazi na popisu.

Na kojoj cesti bi se željeli nalaziti?

Page 7

TEŠKO PUTOVANJE	LAKO PUTOVANJE
Često se svađamo.	Rijetko se svađamo.
Svađam se pred djecom.	Razgovaram pristojno.
Izražavam snažne osjećaje.	Vladam snažnim osjećajima.
Dajem sarkastične primjedbe.	Nastupam izravno, bez grubosti.
Otvoreno krivim bivšeg partnera.	Ne krivim otvoreno bivšeg partnera.
Ne znam kako s djecom razgovarati o razvodu.	Osjećam se dobro kad razgovaram sa svojom djecom.
Ne slušam svoju djecu.	Slušam svoju djecu.
Od svoje djece očekujem da odaberu strane.	Svojoj djeci dopuštam da vole oboje roditelja.
Očekujem da se moja djeca osjećaju jednako	Očekujem da se moja djeca osjećaju različito

kao i ja.	od mene.
Snažno reagiram na neke stvari.	Vladam svojim osjećajima.
O stvarima razmišljam iz vlastite perspektive.	O stvarima razmišljam iz perspektive moje djece.
Pokušavam dokazati da je moj bivši partner u krivu.	Spreman/spremna sam priznati vlastite pogreške.
Potajno želim da moj bivši partner pati.	Želim prekinuti patnju.
Sukobi tijekom razvoda oduzimaju mi svu emocionalnu energiju.	Dio vremena čuvam za sebe.
Uglavnom razmišljam o tome što bi moj bivši partner trebao ili ne bi trebao učiniti.	Uglavnom razmišljam o tome što bih trebao/trebala ili ne bih trebao/trebala učiniti.
Usredotočujem se na stvari koje ne mogu kontrolirati.	Koristim usluge bračnog posredovanja.
Idem na sud.	Koristim usluge savjetovališta.
Ukupni broj kvačica	Ukupni broj kvačica

Page 8

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Jeste li znali?

Prema nacionalnim statistikama:

- jedno od četvero djece živi u obitelji s jednim roditeljem
- jedno od 10-ero djece živi u obitelji s djecom iz prethodnih veza, a
- više od 40% brakova završava razvodom.

Podacima iz knjige „Kako razvod braka i razdvajanje roditelja utječe na djecu“ zaklade Joseph Rowntree, prikazuju sljedeće:

- više od jednog od četiri djeteta će se do svoje 16. godine susresti s iskustvom razvoda braka svojih roditelja
- sukobi tijekom razvoda braka rezultiraju brojnim negativnim učincima na djecu, uključujući probleme u ponašanju.

„PROPISI O CESTOVNOM PROMETU“

Čitajući ovu knjigu, pronaći ćete različite ideje koje mogu promijeniti život Vaše djece. Niže su navedene neke od najvažnijih.

- pokušajte izbjegavati sukobe pred djecom i tražiti od njih da izaberu kojem će se od roditelja prikloniti.
- prihvatite činjenicu da se osjećaji Vaše djece mogu razlikovati od Vaših osjećaja.
- razmislite o tome što biste Vi ili Vaš bivši partner trebali, a što ne biste trebali učiniti.
- usredotočite se na ono što je imalo učinka, a ne na ono što nije djelovalo.
- upamtite, mali koraci mogu dovesti do velikih promjena.
- brinite o sebi i budite što u najvećoj mogućoj mjeri dobar roditelj.

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

OBITELJSKO POSREDOVANJE – ALTERNATIVA SUDU

Što je obiteljsko posredovanje?

- posredovanje pomaže roditeljima u vođenu strukturiranog razgovora u nazočnosti posrednika.
- posredovanje pomaže roditeljima da isplaniraju kako će odgajati svoju djecu.
- fokus je na pružanju pomoći da potražite rješenja za budućnost.
- može pomoći da poboljšate svoju roditeljsku komunikaciju.
- posredovanje uzima u obzir potrebe cijele obitelji.
- posrednik Vam pomaže da dođete do sporazuma bez potrebe za odlučivanjem na čijoj ste strani.

Ukoliko smatrate da je izravan dogovor s Vašim bivšim partnerom o Vašoj zajedničkoj djeci teško ostvariv, a ne želite ponovno ići na sud, obiteljsko posredovanje može Vam pomoći da tijekom niza sastanaka nađete rješenja za Vaša obiteljska pitanja.

Imate strukturirane razgovore s Vašim bivšim partnerom i kvalificiranog posrednika u sigurnom okolišu. Fokus je na kretanju prema naprijed i postizanju dogovora, a ne na ponovnom prelaženju prošlog ili odlučivanju o nečijoj krivici.

Možete raspraviti sva za Vas važna pitanja i tako izbjeći skupe zakonske bitke.

Posredovanje nije savjetovanje ili pokušaj ponovnog spajanja Vas i Vašeg partnera. Ona Vam pomaže da na učinkovitiji način donesete odluke vezane uz Vašu djecu, vlasništvo ili financije, čime se također smanjuju sukobi i troškovi. Više o posredovanju pronaći ćete na stranici 44 i 45 ovog vodiča.

Cilj je izrada pisanog sporazuma u kojem će biti navedene vaše zajedničke odluke. Ovaj sporazum mora biti u skladu s potrebama cijele obitelji i ne smije isticati "pobjednika" i "gubitnika".

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

POSTUPAK RAZVODA BRAKA ILI RAZDVAJANJA

Postoji mnogo različitih aspekata prekida, uključujući sljedeće:

Zakonski Financijski Emocionalni Roditeljski

Vaš zakonski razvod braka ili razdvajanje

- brak prestaje zakonskim postupkom. Tim se postupkom također dijeli imovina i obveze te uređuju pitanja vezana uz djecu.
- ovim se postupkom ne odlučuje o tome tko je u krivu, a tko u pravu, niti se kažnjava drugi roditelj.

- sudski postupci mogu biti skupi. Osim toga, mogu oduzeti i mnogo vremena i emocionalne energije.
- ukoliko Vam je teško razgovarati s bivšim partnerom, a želite s njim surađivati kako biste riješili neke stvari, možete se koristiti obiteljskim posredovanjem.

Kada ste oženjeni/udati, a Vaš je partnerski odnos završen, prolazite kroz zakonski postupak razvoda braka i kroz ostale promjene. Bez obzira na to jeste li oženjeni/udati ili ne, može Vam zatrebati savjet o podjeli imovine i financija, kontaktiranju s Vašom djecom ili o tome gdje će djeca živjeti.

Od Vašeg odvjetnika možete zatražiti da u Vaše ime pregovara s Vašim partnerom, mada bi Vam on mogao predložiti i da najprije isprobate posredovanje .

Također možete zatražiti od suda da u Vaše ime riješi Vaš spor. Ipak, sud će Vas nastojati potaknuti da sami pokušate riješiti međusobne nesporazume. Ako to već niste učinili, sud može predložiti i posredovanje.

Vaš financijski razvod braka ili razdvajanje

Morat ćete razmisliti o sljedećem:

- podjeli novca i vlasništva
- što će se dogoditi s vašom obiteljskom kućom
- koje su obiteljske potrebe za cijelu obitelj i
- što učiniti s eventualnim dugovima.

Upamtite, djecu nije dobro uključivati u rasprave o uzdržavanju djece ili o novčanim primanjima.

Neki parovi se lako slože oko podjele novca i vlasništva, dok za druge to može biti prilično teško i stresno. Možete se odlučiti da to riješite sami, angažirate odvjetnika da to učini za Vas ili da koristite posredovanje koja će Vam pomoći da odlučite.

Možda ste i pokušali razgovarati kako biste pronašli rješenje, ali se je netko od vas dvoje uznemirio ili naljutio, tako da je razgovor završio vrteći se u krug. Ako se odlučite za posredovanje, pokušat će Vas potaknuti da umjesto sukobljavanjem, probleme pokušate riješiti u zajedničkoj suradnji s partnerom, te da na taj način dođete do sporazuma koji će biti pravedan za obje strane.

Page 11

Vaš emocionalni razvod braka ili razdvajanje

- razdvajanjem, obično se susrećete s osjećajem gubitka
- Vaši osjećaji mogu biti nepredvidivi i može Vam se činiti da se nalazite u jurećem vlaku straha
- može Vam se činiti da ste pobijeđeni i da ne možete pravilno razmišljati
- i roditelji i djeca trebaju vremena da se prilagode novonastalim promjenama u njihovim životima.

Odluka o prekidu veze nije jednostavna. Prekid može biti vrlo bolno razdoblje, prepuno nemira i šokova i može Vam se činiti da su emocije zavladaile Vašim životom. U stanju pojačane emotivne senzibilnosti, može biti zaista teško racionalno razmišljati ili imati realan pregled situacije koji će Vam omogućiti donošenje najboljih odluka za Vas i za Vašu djecu. Mnogi razvodi uključuju napetost i pitanja vezana uz komunikaciju. Ovaj priručnik nudi Vam savjete o tome kako upravljati emocijama.

Ukoliko emocije zavladaju Vašim životom, možete zatražiti pomoć od savjetnika koji će Vam pomoći da upravljate emocijama s kojima se susrećete. Može se dogoditi da ćete pronaći obiteljskog savjetnika preko Vašeg obiteljskog liječnika ili preko škole koju pohađa Vaše dijete. Više o savjetovanju pronaći ćete na stranici 43.

Vaš roditeljski razvod braka ili razdvajanje

- premda više niste partneri, i dalje ste roditelji.
- ukoliko nema mnogo sukoba i u slučaju da imaju pristup do oboje roditelja i ostatka obitelji, djeca se mogu dobro nositi s razvodom svojih roditelja.
- Vaš se roditeljski odnos nastavlja, iako je vaš partnerski odnos prestao.

Isprva Vam se može činiti nemogućim staviti na stranu jake osjećaje koje bi mogli imati za Vašeg bivšeg partnera, kako biste zajednički mogli surađivati s vašom djecom. Važno je zapamtiti da ne morate biti prijatelji, potrebno je tek razviti „poslovni“ odnos tako da s Vašim bivšim partnerom možete razumno raspraviti sva pitanja koja se tiču vaše zajedničke djece. Ukoliko ste voljni napraviti nužne promjene, djeca će lakše prolaziti kroz vaš razvod.

I roditeljima i djeci treba dati vremena da se prilagode novonastalim promjenama u njihovim životima.

Page 12

Vaš roditeljski razvod braka ili razdvajanje – djeca

Upitnik o roditeljstvu

Cilj ovog upitnika je pomoći Vam da se usredotočite na snagu i pozitivne kvalitete koje unosite u roditeljstvo.

Navedite tri stvari o sebi kojima se ponosite. Stvari o sebi koje Vam se sviđaju.

Tko je Vaš vodeći uzor kao roditelj, i koju ste najvažniju stvar naučili od te osobe? (Ovo ne mora biti jedan od Vaših vlastitih roditelja).

U čemu ste dobri kao roditelj i u čemu je Vaša snaga kao roditelja?

Kada razmišljate o Vašoj djeci, kako znate da se za njih stvari odvijaju dobro?

Navedite jednu pozitivnu promjenu koju ćete napraviti kako biste pomogli Vašoj djeci, koristeći snagu i pozitivne kvalitete koje ste prepoznali.

Page 13

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

ŠTO KAŽU DJECA

Istraživanja pokazuju da način na koji roditelji razgovaraju s djecom o razvodu i na koji ih uključuju u razgovore tijekom i poslije razvoda, može utjecati na to kako će se djeca prilagoditi razvodu.

Većina djece i mladih navode kako se po razvodu braka i dalje žele viđati s oboje roditelja. Djeca koja nakon razvoda ili razdvajanja ostaju u kontaktu s oboje roditelja imaju manje problema s prilagođavanjem od djece koja izgube kontakt s roditeljem s kojim ne žive.

Evo nekoliko komentara djece i mladih čiji su se roditelji rastali ili žive razdvojeno.

Djevojčica, 14 godina:

„Ne bi trebalo reći da je to mamina ili tatina greška, ili da se mama i tata razvode zato što je on napravio to i to, već bi trebalo reći da prolazimo kroz teško razdoblje s usponima i padovima. I ne bi trebalo odmah zalaziti u srž problema jer se tako cijeloj stvari pristupa negativno.“

Djevojčica, 11 godina:

„Ako je jedan od tvojih roditelja prevario drugog, ne želite to znati.“

Djevojka, 17 godina:

„Djecu bi trebalo uključiti u donošenje odluka o tome gdje će živjeti, kako često će vidati drugog roditelja, hoće li se morati preseliti, promijeniti školu, hoće li vidati djeda i baku, bratiće i sestrične i ostale rođake. Trebalo bi poslušati i što oni imaju za reći, jer to je i njihova obitelj i treba ih pitati kako se oni osjećaju u svemu tome.“

Dječak, 12 godina:

„Morate znati što se dogodilo s tatom jer je on još uvijek dio obitelji.“

(Citati iz 3. izdanja knjige „Young Voice Matters“ autorice Emme McManus)

Page 14

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Pustite neka vaša djeca budu djeca

DJECA (= CHILDREN - written vertically on the right side of the page)

ŠTO DJECA TREBAJU

Razvod braka i razdvajanje je teško za svakoga i može Vam se činiti da svoje dijete štitite držeći ga postrani od onoga što se događa. Ipak, djeca se često osjećaju bespomoćno i zbunjeno ako ne znaju što se događa. Možete im pomoći tako što ćete im to reći na njima razumljiv način. Djeca ne moraju znati sve detalje, ali moraju znati o stvarima koje će na njih imati utjecaja.

Djeca često misle da su ona učinila nešto zbog čega je došlo do raskida vašeg braka te da su ona uzrok zašto se razvodite. Oba roditelja moraju uvjeriti dijete da to nije njegova krivica. Možda ćete mu to morati reći više puta.

Ponekad je teško prepoznati osjećaje vlastite djece. Nitko ne voli vidjeti kako mu dijete pati i možda se čini primamljivim pokušati i uspjati poboljšati stvari tako što ćete ga častiti i razmaziti kupovinom skupih poklona. Na taj način može doći do problema u budućnosti jer će dijete vrlo brzo naučiti da osjećaj tuge i plač vode do mame ili tate koji će ga razmaziti misleći da ga tješe. Dijete se mora osjetiti sposobnim da izrazi svoje osjećaje, umjesto da ga

se uči na brza rješenja. Pomognite mu da Vam kaže što osjeća te da se izrazi na zdrav način. Recite mu da je normalno osjećati se tužnim i plakati, te da se i sami ponekad tako osjećate.

Djeca ne moraju osjećati da su odgovorna za donošenje odluka, ali ih ipak treba pitati za savjet i pokazati im da ih slušate. Možete ih slušati kada Vam govore o onome što ona žele i jasno im dati do znanja da ćete voditi brigu o njihovim osjećajima, mada im ne možete uvijek pružiti sve što bi ona željela. Na taj ćete im način pokazati da razumijete kako se osjećaju.

Djeca često brinu zbog toga što bi ih roditelji mogli napustiti. Na kraju krajeva, ako ste napustili jedno drugo, isto biste mogli učiniti i njima. Važno je da im date do znanja će, unatoč činjenici što ste se prestali voljeti, vaša ljubav kao roditelja postojati vječno te je u redu da ona vole oboje roditelja i da se pritom ne trebaju odlučivati ni za jedno od vas dvoje.

Možda ste čak i kada ste bili zajedno imali različite stavove o najboljem načinu odgoja djece. Sada kada ste se razdvojili, još uvijek možete raditi zajedno i imati zajedničke stavove o istim pravilima u oba doma, mada to i nije uvijek tako jednostavno. Važnije je da djeca osjete sigurnost, da znaju kako će sve biti u redu i da svaki od roditelja odlučuje u svom vlastitom domu. Sve dok budu znala što mogu očekivati u svakom domu, djeca se mogu prilagođavati razlikama.

Djeca često misle da su ona učinila nešto zbog čega je došlo do raskida vašeg braka te da su ona uzrok zašto se razvodite. Oba roditelja moraju uvjeriti dijete da to nije njegova krivica.

Page 15

Djeca moraju znati sljedeće:

- što im se događa i kako će se promijeniti njihovi životi
- da ona nisu za to kriva
- da je normalno ako su ljuta ili žalosna
- da je dobro razgovarati i postavljati pitanja
- da je dobro saslušati druge
- da njihovi roditelji razumiju kako se ona osjećaju i da ih još uvijek vole
- da je normalno voljeti oba roditelja
- da je normalno da u različitim domovima postoje različita obiteljska pravila.

Page 16

VIŠE O TOME ŠTO DJECA TREBAJU

Djeca trebaju i sljedeće:

- dopuštenje da se distanciraju od sukoba svojih roditelja
- predvidivu rutinu s dosljednim granicama
- saznanje da imaju dva doma u koja pripadaju
- mogućnost kontaktiranja sa širom obitelji - djedom i bakom, ujnama i ujacima, bratićima i sestričnima
- mogućnost pristupa ostalim vrstama podrške ukoliko im je potrebna
- nadu za budućnost
- iznad svega, dopuštenje da budu djeca.

Svoju djecu možete naučiti da su pozitivni načini na koje se nosimo sa sukobima oni načini koje ćemo naučiti sami.

Promatranje ili slušanje neprekidnih roditeljskih sukoba i svađa uvelike utječe na način na koji će se djeca prilagoditi razvodu roditelja. Ona moraju biti u stanju odvojiti se od tih sukoba i izbjegavati osjećaj da su ulovljeni u sredini.

Djeca mogu prihvatiti promjenu ako ista nije prevelika i prebrza i ako znaju što mogu očekivati. Ako osjećaju da za njih ima mjesta u oba doma, osjećat će se sigurnijima.

Ponekad djeca mogu preuzeti previše odgovornosti i osjećati da se moraju brinuti o roditeljima i o braći ili sestrama. Promatrajući dijete koje se tako ponaša, moglo bi se misliti da se sa svime vrlo dobro nosi i da nije previše uznemireno. Ovo se često događa kada su roditelji ti, koji su uznemireni. Ipak, posljedice njihove uznemirenosti mogu se pokazati tek kada Vaše dijete postane odrasla osoba i onda imati učinka na njegove buduće odnose prema drugim odraslim osobama.

Možda smatrate da su Vam Vaša djeca od velike pomoći te da se sa svime nose vrlo dobro, ali jednom kada se počnete oporavljati od završetka Vaše veze, može Vam se činiti da se sa stvarima više ne nose tako dobro te da su prilično tužna. Tada ćete im morati dopustiti da se ponašaju kao djeca i dati im do znanja da je u redu osjećati se tužnim ili zbunjenim. Neka djeca mogu se početi ponašati kao da su mlađa nego što zapravo jesu. To je samo privremeno. Dajte svojoj djeci vremena i posvetite im pažnju, ohrabrite ih da razgovaraju s nekim kome vjeruju, učiteljem, članom obitelji ili savjetnikom. Stvari bi se ubrzo trebale popraviti.

Kada se roditelji razvode, djeca često mogu imati jaki osjećaj gubitka. Ipak, djed, baka ili bilo koji član obitelji često može odigrati zaista značajnu ulogu u njihovom životu. Održavanje kontakata s njima može pružiti osjećaj pripadnosti obitelji i ljubavi, čak i onda kada je najteže. Prijatelji su također dobar izvor utjehe za Vašu djecu. Razgovarajte s djecom o za njih važnim osobama koje ih okružuju i o tome kako mogu s njima ostati u kontaktu, osobito ako razmišljate o preseljenju. Djeci je ponekad potrebna dodatna podrška. Ako smatrate da bi savjetovanje moglo pomoći Vašoj djeci, razgovarajte s učiteljem Vašeg djeteta ili Vašim obiteljskim liječnikom.

Page 17

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

DJECA (= CHILDREN - written vertically on the right side of the page)

Ostajanje u kontaktu s ostalim članovima obitelji djeci može pružiti osjećaj ljubavi i pripadanja.

Page 18

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

ŠTO DJECA NE TREBAJU

Djeca ne trebaju sljedeće:

- čuti ili vidjeti roditelje kako se žale ili međusobno okrivljuju
- čuti kritike ili negativne komentare o bilo kojem od roditelja
- čuti od odraslih o razlozima razvoda braka ili podrobnosti o uzdržavanju djece
- osjećati da bi od njih netko mogao zatražiti da izabere jednog ili drugog roditelja
- prenositi poruke od jednog roditelja do drugog
- osjećati se kao autsajder u domu jednog od roditelja.

Sukob između roditelja može jako štetiti Vašoj djeci, osobito ako se sukobljavate zbog njih jer se zbog toga mogu osjećati odgovornima za svađu i raskid vaše veze. Kada kritizirate drugog roditelja Vaše djece ili ako o njemu iznosite sarkastične primjedbe, djecu stavljate u središte sukoba i zbog toga ona mogu imati osjećaj da se moraju odlučiti za jedno od vas dvoje.

Premda morate biti iskreni sa svojom djecom, nema potrebe da znaju sve podrobnosti o razlogu prekida vaše veze ili o financijama. Takve će ih informacije samo zbuniti i kod njih pobuditi osjećaj nesigurnosti. Nemojte tražiti od njih da budu posrednici ili prenositelji poruka; nemojte im niti postavljati nerazumna pitanja o tome što se događa u drugom kućanstvu. Ako misle da se njima koristite kao špijunima, djeca se mogu osjećati povrijeđenima. S bivšim partnerom pokušajte komunicirati izravno, u najvećoj mogućoj mjeri.

Na način na koji se brinete o djetetu kao roditelj mogu utjecati stvari kao što su činjenica ostavljate li ili ste ostavljeni, razina sukoba s bivšim partnerom, promjene u financijskoj situaciji, kako ste uključeni u zakonske postupke i kakve informacije ili podršku možete dobiti. Zbog svega ovoga mogli biste imati osjećaj krivice ili Vam se može činiti da ste izdani, poraženi i iscrpljeni. Mogli biste i otupjeti na to kako razvod utječe na djecu, postoji i mogućnost da se od njih udaljite emocionalno i fizički. Sve ovo može dovesti do nedosljednog roditeljstva.

Zapamtite, većina djece bit će dobro, a male promjene u Vašem ponašanju mogu napraviti veliku razliku.

- postanu li svjesni činjenice o tome kako razvod braka može utjecati na njihovu djecu, roditelji mogu smanjiti ili spriječiti neke njegove negativne učinke.

(Podatak iz „Shiflett & Cummings“, 1999.)

Page 19

DJECA (= CHILDREN - written vertically on the right side of the page)

VAŠ RAZGOVOR S DJECOM

- recite svojoj djeci što se događa i da oni za to nisu krivi
- razgovor prilagodite dobi i naravi djeteta
- dajte im do znanja da o tome mogu s Vama ponovo razgovarati
- saslušajte ih i razgovarajte s njima o njihovim osjećajima
- ne tražite od djece da odaberu stranu
- pokušajte izbjegavati svađe, sarkastične primjedbe ili gubitak kontrole kada su u Vašoj blizini djeca

Ponekad djeca zadnja saznaju za razvod braka svojih roditelja. Može Vam se činiti da je odgađanje do posljednje minute da bi im se to reklo pravilno, ali ako jedan od roditelja

iznenada odlazi, kod djece to može izazvati veliki šok, ne ostavljajući im priliku da se pripreme za promjene koje će se dogoditi. Možda Vam se to odgađanje čini primamljivim jer se i sami teško nosite s vlastitim osjećajima i emocijama, a na taj način ne dirate osjećaje Vaše djece.

Jednom kada im to konačno kažete, pokušajte što iskrenije i jednostavnije odgovoriti na njihova pitanja. I pobrinite se da ostavite dovoljno vremena za razgovor, kako se nitko ne bi osjećao požurivanim. Recite im da ćete od sada živjeti razdvojeno ili da se razvodite, ponovo ih uvjerite da ih Vi i Vaš bivši partner još uvijek volite te da oni nisu krivi za donošenje vaše odluke o razvodu.

Ako je moguće, Vi i Vaš bivši partner zajedno razgovarajte s vašom djecom i recite im da vam je stalo do njihovih osjećaja, ponovo ih uvjerite da je normalno to što se osjećaju uznemirenim. Recite da ćete zajedno učiniti sve kako bi se ona osjećala bolje, ali da bi to moglo potrajati. Potičite vašu djecu da otvoreno govore o svojim osjećajima, čak i kada Vam je to teško slušati. Ona moraju znati da ćete ih oboje nastaviti voljeti, da ćete i dalje ostati uključeni u njihove živote te da vam je žao zbog raspada obitelji i da se ona vjerojatno osjećaju isto tako. Također imajte na umu da u ovom trenutku možda neće htjeti s vama razgovarati o svojim osjećajima. Ako je tako, samo im dajte do znanja da ste im na raspolaganju onda kada će poželjeti razgovarati s vama.

Budite spremni mnogo puta odgovoriti na isto pitanje i ne očekujte da se vaša djeca odluče samo za jedno od vas dvoje. Budite iskreni sa svojom djecom i pokušajte odoljeti napasti da okrivljujete, kritizirate ili vrijeđate bivšeg partnera. Kada budete odlučivali o razini detaljnosti o razvodu ili razdvajanju koje ćete iznijeti vašoj djeci, pitajte se kako im poznavanje tih detaljnosti može pomoći.

Zapamtite, odnos između vas kao para je završen, ali vaš odnos kao roditelja ne prestaje.

Možda bi vaša djeca mogla poželjeti da im odgovorite na sljedeća pitanja:

- s kim ću živjeti?
- gdje će živjeti moj kućni ljubimac?
- gdje će živjeti mama i tata?
- hoću li morati promijeniti školu?
- što je s praznicima na koje smo prije išli zajedno?
- mogu li i dalje biti izviđač, odlaziti u klub, k svojim prijateljima?

Page 20

TIPIČNE REAKCIJE DJECE I MLADIH

(Tipična djeca ne postoje.)

- vezivanje uz jednog ili oba roditelja
- odbijanje jednog ili oba roditelja
- uznemirenost i plač
- agresivnost i okrivljavanje jednog ili oba roditelja
- drugačije ponašanje ili problemi u školi
- zrelije ponašanje i „briga“ za jednog ili oba roditelja
- vrlo dobro ponašanje ili loše ponašanje, u nadi da će to spojiti roditelje.

Način na koji dijete reagira na situaciju može ovisiti o njegovoj dobnoj starosti.

KAKO SE DJECA PRILAGOĐAVAJU

Način djetetova prilagođavanja novonastaloj situaciji ovisi o sljedećem:

- razini i intenzitetu sukoba
- gubitku kontakta s roditeljem, bratom, sestrom, ostalim bliskim članovima obitelji ili prijateljima
- sposobnosti roditelja za prilagođavanje
- razini podrške koju dobivaju od roditelja
- promjenama u kućnim financijama
- brzini i količini promjena – novim partnerima, mjestu gdje žive, promjeni škole, mogućnosti kontaktiranja s prijateljima
- njihovoj ličnosti, dobi i razvojnoj fazi.

Na sljedećoj stranici nalazi se tabela s reakcijama koje su povezane s djetetovom dobi, a mogu se pojaviti kod djece kada se njihovi roditelji razvode. Starosne granice nisu fiksne i djeca mogu reagirati na različite načine.

Ako vam se čini da su vam djeca jako nesretna, možda biste mogli zatražiti pomoć školskog dječjeg savjetnika.

Page 21

DJECA (= CHILDREN - written vertically on the right side of the page)

Kako djeca reagiraju na razvod i kako im pomoći

Dobna starost	Reakcije	Kako pomoći
od jedne godine	- plač, vezivanje, razdražljivost	- budite dosljedni u vašoj brizi o djetetu. Budite strpljivi
dvije do pet godina	<ul style="list-style-type: none">- ponaša se kao da je mlađe nego što zapravo jest- žali se na tajanstvene bolove i žalosno je- agresivno je, drsko, svadljivo, želi na sebe privući pozornost- previše se veže uz roditelja, posesivno je- loše spava- krivi sebe i brine hoćete li	<ul style="list-style-type: none">- pokušajte održati rutinske postupke (osobito odlazak na spavanje kako biste mu pomogli da se osjeća sigurnijim- ako ste glavni skrbnik, pokušajte biti što je manje moguće odsutni od kuće jer bi se u protivnom moglo osjećati nesigurnim- ponovno ga

	ga napustiti ili nekamo poslati	uvjerite da razdvajanje nema nikakve veze s bilo čime što je ono učinilo te da ga oba roditelja i dalje vole - obavijestite odgojitelje u vrtiću ili nastavnike u školi o situaciji i o svim promjenama
pet do osam godina	<ul style="list-style-type: none"> - osjeća se izgubljenim, odbačenim, krivim - osjeća da je izdao roditelja s kojim ne živi, brine i čezne za njim - kada se sretne s drugim roditeljem, osjeća da je izdao roditelja s kojim živi - ponaša se neprimjereno svojoj dobi - plače - razumno je, izgleda dobro, zapravo je smireno - misli da je sve njegova krivica 	<ul style="list-style-type: none"> - objasnite mu razloge za sve promjene u njegovom životu - izbjegavajte ljutnju - ponovo ga uvjerite da je voljeno, da ni za što nije krivo i da je normalno biti uznemiren - obavijestite nastavnike u školi o situaciji i o svim promjenama

DJECA (= CHILDREN - written vertically on the right side of the page)

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Dobna starost	Reakcije	Kako pomoći
devet do 12 godina	<ul style="list-style-type: none"> - pristaje uz jednog roditelja - plače - čini se kao da prebrzo želi odrasti ili se ponaša kao Vaš partner ili zamjenski partner - ponaša se kao odrasla osoba, više poput brata ili sestre nego poput djeteta 	<ul style="list-style-type: none"> - uvjerite ga da ćete se nastaviti brinuti o njemu - sačuvajte pozitivan stav prema drugom roditelju - izbjegavajte svađe u nje - obavijestite nastavnike o situaciji i o svim promjenama - potičite ga da se druži s prijateljima
13 do 18 godina	<ul style="list-style-type: none"> - pokazuje bilo koju od gore navedenih reakcija - izbjegava vlastite osjećaje distancirajući se od njih - izražava prezir prema jednom ili oba roditelja - prikazuje se neovisnijim nego je potrebno - ima problema s disciplinom kod kuće i u školi - sućutno je, arogantno, idealističko, ljuto, ili pati od umora i žali se na fizičke bolove 	<ul style="list-style-type: none"> - pustite neka izrazi svoje osjećaje - nemojte se oslanjati na njega da bi Vam pružilo emocionalnu potporu - dopustite mu posjete prijatelja u oba doma
iznad 18 godina	<ul style="list-style-type: none"> - u vlastitim odnosima s drugima izražava ekstremne stavove - gubi povjerenje u sebe i udaljava 	<ul style="list-style-type: none"> - budite iskreni u vezi onoga što se događa i izrazite nadu u njegove buduće

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Kada ste zaokupljeni vlastitim jakim emocijama, možda će Vam biti teško razmišljati o tome kako bi se mogli osjećati drugi (uključujući Vašu djecu).

Osjećaji Vaše djece su važni i ona mogu jednako tako proživljavati najrazličitije vrste emocija.

Možete im pomoći tako da razumijete njihove osjećaje i da s njima razgovarate o tome kako se osjećaju.

Možda ćete uvidjeti da im je potrebna pomoć kako bi svoje osjećaje izrazili riječima. Neka Vas vodi njihovo ponašanje, pokušajte ih slušati i dopustite im da izraze svoje osjećaje i nemojte im odmah nuditi rješenja.

Možete reći: "Čini mi se da si žalostan" ili „Znaš li zašto si tako žalostan?“ Možete ih i pitati što bi im pomoglo da se osjećaju bolje i ponuditi im nekoliko prijedloga ako sami ne nalaze nikakvo rješenje.

Možete ih i potaknuti da razgovaraju s prijateljima, djedom i bakom, učiteljima, susjedima ili bilo kime za koga se sami odluče.

Svojoj djeci možete pomoći da shvate svoje osjećaje tako što ćete s njima razgovarati o tome kako se osjećaju.

ŠTO BI VAŠA DJECA MOGLA OSJEĆATI

- ljutnju, ljubomoru, krivicu
- rastresenost, žalost, depresiju
- odbijanje, povrijeđenost, bespomoćnost
- sigurnost, smirenost, opuštenost
- osjećaj nade, prihvaćanje, sreću
- nevjericu, šok, iznenađenje
- frustraciju, zbunjenost, nemir
- osamljenost, strah, prestrašenost

Page 24

Cafcass

U obiteljskim sporovima
djecu stavlja na prvo mjesto

Vaš razvod braka ili razdvajanje –
komunikacija

ZAMIŠLJANJE BUDUĆEG RAZGOVORA

Cilj ovog zadatka je da Vam pomogne sagledati stvari onako kako na njih gledaju Vaša djeca. Možda posjedujete određene nade i snove vezane uz Vašu djecu, ali u svakodnevnom suočavanju sa našim svakodnevnim životom vrlo ih je jednostavno zaboraviti. Moglo bi se pokazati vrlo korisnim ako biste napravili korak unatrag i razmislili o tome što svojoj djeci želite u budućnosti.

Zamislite razgovor Vaše djece sa svojim prijateljima za 10 do 15 godina.

Što **mislite** da bi im mogla reći o ovom razdoblju svog života?

Za koje se stvari **nadate** da im neće reći?

Za koje se stvari **nadate** da bi im mogli reći?

Page 25

VOĐENJE TEŠKIH RAZGOVORA

Ponekad Vam se može činiti da svaki vaš razgovor završava u začaranom krugu. Koristi se jezik "nabacivanja krivice" i nitko zapravo od njega ne dobiva ono što želi jer svi pokušavaju postići svoje. Ako postanete ljuti, vrlo je jednostavno prestati slušati i zauzeti obrambeni stav.

Zatim se počinjete osjećati stresno i Vaše tijelo ispušta mnoge tvari koje mogu utjecati na Vaš način razmišljanja. Kod Vas se može javiti osjećaj ljutnje ili se možete osjećati kao da bježite od nečega.

Ako Vam se čini da je ovo baš ono što Vam se događa, isprobajte neku od sljedećih tehnika.

Smanjite razinu stresa

- duboko udahnite i polako izdahnite. Ovo pomaže izmjeni stresnih tvari koje proizvodi Vaše tijelo i može pomoći da se osjećate smirenije

Slušajte što se govori

- nastojite biti što pažljiviji kada slušate
- ne možete istodobno slušati i pričati. Bolje je da više slušate, a manje govorite.
- slušajte pažljivo i pratite govor tijela
- nastojite ne upadati tijekom stanke
- nastojite ostati mirni, čak i kada to niste.

Odgovor bez sukobljavanja

- izbjegavajte nepotrebno prelaženje s teme ili prekidanje
- izbjegavajte prerano, prečesto ili predugo govorenje
- za izražavanje vlastitih stavova, isprobajte neku od sljedećih metoda:
 1. navedite što se je dogodilo, i to bez okrivljavanja, kritiziranja ili osuđivanja
 2. recite kako se osjećate kada vidite ili čujete što se dogodilo
 3. recite što smatrate da se mora dogoditi
 4. tražite promjenu

drugim riječima, recite:

*Kada ti...
Mislim da...
jer moram...
i htio/htjela bih da ti...*

Na sljedećoj stranici nalazi se nekoliko primjera.

Page 26

Primjeri uključuju sljedeće:

„**Kada ideš** po djecu i kad kasniš, **ljut/ljuta sam jer mi je potrebna** rutina i voljela/volio bih da **ne** kasniš.”

„**Kada mi zabranjuješ** da djeca kod mene prenoće, **osjećam se** nemirno **jer moram** održavati vezu s njima i **voljela/volio bih** da mi to omogućiš.”

Svoj stav izražavate ne osuđujući nikog, iznoseći pritom kako se osjećate, povezujući ga s vlastitim potrebama i onim što želite da se dogodi.

Razmislite o onom što biste željeli izraziti ili o trenucima kada biste najvjerojatnije završili u svađi te vježbajte kako se neke stvari može izreći drugačije.

Ovdje upišite neke vlastite primjere.

Kada ti -----
Mislim da -----
jer moram -----
i htio/htjela bih da ti -----

Kada ti -----
Mislim da -----
jer moram -----
i htio/htjela bih da ti -----

Kada ti -----
Mislim da -----
jer moram -----
i htio/htjela bih da ti -----

Page 27

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

SAVJETI ZA USPOSTAVLJANJE KONTAKTA

- djeca moraju osjećati da kod oba roditelja imaju dom, bez obzira na količinu vremena koju s njima provode
- tijekom prilagođavanja, kod Vaše djece možete očekivati otpor
- izbjegavajte korištenje djece kao prenositelja poruka ili posrednika
- pokušajte izbjeći kritiziranje, pronalaženje krivice ili uspoređivanje dva doma.

Kad god je to moguće i sigurno, djeci treba omogućiti pristup do oba roditelja. Ako Vaše dijete kaže da ne želi vidjeti Vas ili drugog roditelja, nemojte zanemariti njegove osjećaje i nemojte mu proturječiti. Poslušajte što Vam govori, pokušajte pronaći razlog za to i nemojte njega kriviti za odbijanje.

Ponekad djeca u jednom od roditelja vide sve dobro, a u drugom sve protivno. Ako se to dogodi, podsjetite ih na lijepe trenutke koje ste provodili zajedno prije razvoda. Djeca o sebi razmišljaju kao da predstavljaju polovicu mame i polovicu tate. Ako im se ne dopusti da vole oba roditelja, može se dogoditi da na kraju odbijaju dio vlastite ličnosti. Stoga pokušajte ne kritizirati i ne okrivljavati jedno drugo u prisutnosti Vaše djece, ali podsjetite ih da u svima nama ima nečeg dobrog i nečeg lošeg.

Djeca se brzo oporavljaju i, ukoliko znaju što ih očekuje, mogu živjeti u skladu s različitim obiteljskim pravilima. Ako Vaše dijete kaže nešto poput "mama to radi drugačije" ili "tata to tako ne radi", podsjetite ga da ograničenja postavlja roditelj i, premda neke stvari činite drugačije, oboje ih volite te da je normalno da u različitim domovima postoje različita pravila.

Izbjegavajte ispitivati dijete o tome što se događa u drugom domu. To mu se može činiti poput istrage. Kad je god to moguće, izravno komunicirajte s Vašim bivšim partnerom.

Nastojite izbjeći natjecanje s drugim roditeljem u tome tko će kupiti veći rođendanski poklon ili neka Vaši pokloni budu zavezani trakom. Kada poklanjate veliki poklon, razmislite o kućanstvu u kojem će on ostati. Ako mora ostati u Vašem domu, najbolje je da dijete o tome prethodno obavijestite.

Djeca će se osjećati sigurnije ukoliko ih obavještavate o onome što će se dogoditi i što mogu očekivati. Na primjer, mogli biste na kalendaru zabilježiti važne datume. Ipak, nije sve u životu predvidivo i mogu se dogoditi različite promjene.

Uvijek razmišljajte o onom što je najbolje za Vaše dijete i recite mu o svim promjenama koje su se dogodile.

Page 28

JOŠ NEKOLIKO SAVJETA O USPOSTAVLJANJU KONTAKTA

- s drugim roditeljem razvijte dobar odnos koji se zasniva na najboljim interesima vaše djece
- kad je god to moguće, budite fleksibilni i spremni na kompromis
- nemojte raspravljati o stvarima koje bi mogle dovesti do svađe u prisutnosti djece
- poduzmite sve potrebne mjere ukoliko ste zabrinuti oko sukoba ili sigurnosti tijekom preuzimanja djece
- zapamtite da su osjećaji roditelja kod kojeg djeca žive najvjerojatnije različiti od osjećaja drugog roditelja.

Razgovarajte o tome što je najbolje za vašu djecu. Razumno razgovarajte o potrebama vaše djece – posjetima liječniku, roditeljskim sastancima, sportskim susretima i rođendanskim proslavama.

Ako Vaše dijete kaže nešto o tome što je Vaš bivši partner rekao ili učinio, a to kod Vas pobuđuje snažne emocije, nemojte si dozvoliti pretjerane reakcije i nemojte poželjeti osvetu jer time svoje dijete stavljate u središte vašeg sukoba.

Ukoliko ste jako zabrinuti o razini sukoba koji bi mogao nastati kada preuzimate dijete, postoje neke stvari koje možete učiniti, na primjer da u blizini bude neka druga odrasla osoba, da dijete preuzimate na javnom mjestu po danu, da dijete preuzme Vaš prijatelj ili član obitelji ili da upotrijebite odgovarajuću službu.

Premda smo različiti, ako Vaša djeca žive s Vama, možete imati osjećaj da sva odgovornost leži na Vama te da nemate dovoljno vremena za sebe. Ako djeca ne žive s Vama, možda ćete čežnuti za obitelji i osjećati se izgubljeno, ne znajući kako da ispunite vrijeme.

Čak i u slučaju da živite u jednosobnom stanu, od velike je važnosti da pronađete mjesta za stvari Vašeg djeteta (pa bilo to i u kutu sobe). To će im pomoći da osjete kako još uvijek predstavljaju važan dio Vašeg života i te da se osjećaju sigurno. U svom domu se prema svom djetetu nemojte ponašati kao prema gostu. Osmislite nove obiteljske aktivnosti koje će mu pomoći da se osjeća sigurnijim.

Page 29

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

KOMUNIKACIJA (= COMMUNICATION - written vertically on the right side of the page

SAVJETI ZA POSTUPANJE S „TEŠKIM“ RODITELJEM

- i u slučaju da Vaš bivši partner ne želi surađivati, održavajte razumne odnose
- usredotočite se na ono što možete kontrolirati, a ne na ono što ne možete
- naučite vladati osjećajima i izbjegavati loše reakcije
- o stvarima nastojite razmišljati onako kako o njima razmišljaju Vaša djeca
- pitajte se kakvu će promjenu neka stvar donijeti za godinu dana
- pokušajte se ne raspravljati o stvarima koje su se zaista dogodile. Zapamtite da ljudi različito doživljavaju stvari.

Nastojati biti dobar roditelj najčešće je vrlo teško. Ako osjećate da je Vaš bivši partner spreman na suradnju ili djecu stavlja na prvo mjesto, možda biste mogli razmisliti o nekim strategijama koje bi Vam mogle pomoći. Važno je znati da ne treba trošiti previše energije na to da pokušavate kontrolirati stvari vezane uz drugog roditelja te da se usredotočite na to da sami budete što je moguće bolji roditelj.

Čak i kada ste čvrstog uvjerenja da ste u pravu i da Vaš bivši partner griješi te kada osjećate da Vi morate nešto promijeniti, zapamtite da ne možete biti odgovorni za promjene koje su se dogodile kod Vašeg bivšeg partnera. Jedina osoba koja se može promijeniti ste Vi sami. Ipak, male promjene koje ćete učiniti mogu uvelike promijeniti Vaše roditeljstvo i Vašu djecu.

Pokušajte ostati usredotočeni na potrebe Vaše djece, a ne na snažne osjećaje koje biste mogli imati s obzirom na prošlost. Razmislite o tome što biste željeli da Vaša djeca pamte iz ovog razdoblja njihovih života za godinu dana, za pet ili deset godina. Ovo bi Vam moglo pomoći da stvari sagledate iz drukčije perspektive.

Ako čujete neke stvari koje je Vaš bivši partner rekao za Vas, nemojte stvarati preuranjene zaključke i nemojte reagirati neprimjereno. Uzmite si malo vremena da se smirite i o svemu razmislite.

Ako je Vaš bivši partner agresivan ili Vas kritizira u prisutnosti djece, pokušajte ostati mirni. Naučite kako svladavati osjećaje. To znači da postoji manja mogućnost da ćete ući u jalove rasprave koje izmiču kontroli. Ako se osjećate iscrpljeno, dajte si malo vremena i prostora. Izbjegavajte nagle reakcije i recite „treba mi nešto vremena da o tome razmislim“.

Na primjer, ako Vas Vaš bivši partner prozove u prisutnosti vaše djece, kasnije kada budete sami, razgovarajte s njima o tome što se dogodilo koristeći općenite pojmove. Neka znaju da se svi ponekad naljutimo jedni na druge, ali da je pogrešno druge prozivati. Nastojite biti poštteni. Ne možete kontrolirati postupke drugog roditelja, ali možete kontrolirati vlastite.

Page 30

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

AKO NE MOŽETE BITI SA SVOJOM DJECOM

Ako imate poteškoća u redovitom viđanju Vaše djece zbog loših odnosa s Vašim bivšim partnerom ili ako živite u drugoj državi ili negdje daleko, onda su ovi savjeti namijenjeni upravo Vama.

Pisma

- ne zaboravite ih slati redovito, bilo putem pošte ili elektroničke pošte
- za mlađu djecu odaberite zgodna pisma ili kompjutorsku animaciju, naljepnice, bojice itd.

Video i DVD

- napravite video ili DVD snimku o sebi kako nešto radite ili napravite posebnu poruku

Telefonski pozivi

- pobrinite se da slušate i govorite, ne vodeći brigu o telefonskim troškovima
- nastojite biti u tijeku s onim što se događa u školi, njihovim prijateljima itd. Ako zastanete u razgovoru, podijelite s njima razmišljanja o nekoj knjizi ili videu i razgovarajte o tome putem telefona
- mnoga djeca posjeduju i mobitele – tako im možete slati i SMS poruke.

Smještaj

- kada dođu k Vama, dom u kojem živite nastojite učiniti što ugodnijim, pribavite igračke, rezervnu odjeću itd. Ako je moguće, osigurajte im prostor koji će biti samo njihov.

Rođendani i posebne prilike

- ne zaboravite posebne datume. Možete ih učiniti još važnijima ako pažljivo odaberete stvari koje ćete im poslati. Čestitka ili pismo također im može pokazati kako mislite na njih.

Biti roditeljem ponekad može biti vrlo stresno. Djeca možda neće cijiniti sav napor koji u to ulažete. To je sasvim normalno, stoga ne odustajte jer Vašu prisutnost ne mogu zamijeniti nikakva pisma niti telefonski razgovori. Možete pokušati otvoriti komunikacijske kanale s Vašim bivšim partnerom ili razmisliti o preseljenju u mjesto gdje ćete biti bliže djeci. Mogli

biste i upotrijebiti meditaciju koja bi Vam mogla pomoći da razgovarate o tom problemu ili otići natrag na sud jedino ukoliko je to zaista neophodno.

Page 31

NOVI PARTNERI

U ranom razdoblju razdvajanja djeca često imaju veću potrebu za roditeljima i mogu se osjetiti napuštenom ako često izlazite ili se počinjete viđati s drugim ljudima. Često se može dogoditi da to ne odobravaju te da se osjećaju ugroženom zbog Vaše nove veze. Važno je da se bilo koja od promjena u njihovom životu počinje odvijati postepeno. Ipak, ne smiju osjetiti da mogu određivati što smijete, a što ne smijete činiti.

Vjerojatno je bolje pričekati da nova veza postane ozbiljna pa da novu osobu tek onda predstavite svojoj djeci. Djeca se mogu brzo vezati za novu osobu pa bi predstavljanje partnera koji se neće dugo zadržati u njihovoj blizini moglo kod njih stvoriti novi osjećaj gubitka. Jednako je tako važno da se, ako imate novu vezu, uvjerite jesu li Vaša djeca dovoljno sigurna u blizini Vašeg novog partnera.

Uvođenje novog partnera može kod djece uništiti posljednju nadu u ponovno spajanje njihovih roditelja. U idealnoj situaciji, novog bi partnera trebalo uvoditi oprezno i postupno, počinjući s razdobljem ne duže od otprilike jedan sat.

Djeca mogu osjetiti strah da ćete više voljeti provoditi vrijeme s Vašim novim partnerom nego s njima i da bi Vas mogla izgubiti. Mogla bi reagirati tako da postanu emocionalno ovisnija i posesivnija nego prije. Možete ih saslušati kad govore o svojim osjećajima, ponovo ih uvjeriti da ih nikada nećete napustiti i da razumijete da je u ovoj situaciji normalno da su ljubomorna.

Vaš novi partner bi također mogao osjetiti nesigurnost i ljubomoru zbog vremena i energije koju trošite na Vašu djecu. Premda ga možete probati razuvjeriti, to nije uvijek moguće. Stoga biste u takvom slučaju mogli ponovno razmotriti koliku važnost za Vas ima ova nova veza.

Može se dogoditi i da imate snažne osjećaje prema novom partneru Vašeg bivšeg partnera i da se u Vama miješaju osjećaji ljutnje i ljubomore. Važno je zapamtiti da u tom slučaju vašu djecu stavite na prvo mjesto. Vama i Vašoj djeci trebat će neko vrijeme da se prilagode novonastaloj situaciji. Iako smatrate da ste spremni za novu vezu, to ne znači da su i Vaša djeca spremna za isto. Morat ćete ih uvjeriti da imaju dovoljno vremena da se prilagode novoj vezi.

Ako sretnete nekoga i mislite da biste s njim/njom mogli zajedno živjeti, važno je da s njim/njom razgovarate o njegovoj/njezinoj ulozi poočima/pomajke. Trebat će vremena naučiti živjeti zajedno i to uskladiti s daljnjim održavanjem kontakata između Vaše djece i drugog roditelja. Ako Vaš novi partner/partnerica već ima vlastitu obitelj, to bi moglo pomoći u određivanju kućnih pravila prije nego što počnete živjeti zajedno.

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

NASILJE U OBITELJI

Ukoliko u obitelji dođe do nasilja ili zlostavljanja, važno je zapamtiti da je sigurnost zlostavljanog djeteta ili roditelja na prvom mjestu.

Ukoliko pohađate tečaj ili individualne razgovore i osjećate potrebu da s nekim razgovarate o mogućim opasnostima za Vas ili Vašu djecu, razgovarajte s voditeljem tečaja ili vježbenikom na tečaju koji pohađate. Oni će Vam moći pružiti podršku i pomoći onda kada je to potrebno.

Ako je došlo do zlostavljanja, ograničeni kontakti između roditelja i s djecom mogu za djecu biti od najveće koristi.

Ako postanete žrtvom zlostavljanja, odmah potražite pomoć za sebe i svoju djecu.

- možete kontaktirati "The National Domestic Violence Helpline" (nazovite besplatni broj telefona 0808 2000 247 ili posjetite web stranicu na www.refuge.org.uk), čime tijekom 24 sata možete dobiti informacije i mogućnost smještaja u hitnom slučaju.
- možete nazvati telefonski broj organizacije „NSPCC National Child Protection“ 0808 800 5000. Ova organizacija pruža besplatnu i diskretnu pomoć svakome tko je zabrinut za svoje dijete koje bi moglo biti u opasnosti.

*The National Domestic Violence Helpline
0808 2000 247*

*NSPCC's National Child Protection Helpline
0808 800 5000*

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

KOMUNIKACIJA (=COMMUNICATION, written on the right side of the page)

Ako djeca govore kako će se ozlijediti ili kako ne žele živjeti, ako u školi čujete kako isti problemi postoje već mjesecima, ili ako osjećate da se ne možete nositi s ponašanjem Vašeg djeteta, možete potražiti pomoć. Možete učiniti sljedeće:

- *posjetiti svog obiteljskog liječnika*
- *razgovarati s djetetovim učiteljem ili ravnateljem*
- *posjetiti savjetnika*
- *razgovarati s djelatnikom organizacije Cafcass*
- *razgovarati sa svojim socijalnim radnikom.*

Cafcass

U obiteljskim sporovima
djecu stavlja na prvo mjesto

Vaš emocionalni razvod ili razdvajanje

GUBITAK VEZE

Osjećaj boli je važan dio postupka razvoda braka pa Vam tijekom njega može pomoći prepoznavanje faza gubitka. Kada umre partner, postoji ustaljeni ritual - sprovod itd., a tugovanje se smatra normalnim. Kod razvoda, tugovanje se ponekad ne prepoznaje ili ne prihvaća i ovdje ne postoji ustaljeni ritual (mada neki umjesto toga radije pribjegavaju sudskom postupku).

Oboje se možete nalaziti u različitim fazama gubitka. Onaj koji je odlučio napustiti vezu već je iskusio mnoge od osjećaja povezanih s tugovanjem i gubitkom prije samog izlaska iz veze, dok drugi partner kroz isto tek mora proći.

Kad se veza prekine, štošta se gubi - prestajete biti dio obitelji, gubite partnera, gubite planove za budućnost i zajedničke ciljeve kao par, izgubili ste i ulogu supruga, supruge ili ljubavnika/ljubavnice i status dijela para.

Mnogi moraju napustiti dom u kojem su živjeli tijekom veze, a brojni pate i zbog gubitka doma. Svaki roditelj može iskusiti osjećaj gubitka veze sa svojom djecom kada ona žive s drugim roditeljem. Osjećaj gubitka ne javlja se samo kod odraslih, već i kod djece.

Emocije

Razvod ili razdvajanje je osobna stvar i svatko ga doživljava drugačije. Možete imati osjećaj olakšanja zato što je Vaša veza završila ili se kod Vas može javiti osjećaj neuspjeha jer niste mogli zaustaviti njen prekid. Možda ste oboje odlučili kako je razvod prava odluka, a možda se samo jedno od vas dvoje osjeća sigurnijim u svojoj odluci da prekine vašu vezu.

Ako ste odlučili prekinuti vezu, možda ste o tome razmišljali dulje vrijeme, skupljajući hrabrost da otiđete, što je kod Vas rezultiralo osjećajem krivice.

Ako ste Vi ti koji ste napušteni, to bi kod Vas moglo izazvati šok i mogli biste se osjećati odbačenim ili napuštenim.

Ukoliko je do prekida veze došlo iznenada i bez prethodnog upozorenja, Vaši bi osjećaji mogli biti intenzivniji, nego u slučaju da se je vaša veza prekidala tijekom duljeg vremenskog perioda. Vaši su osjećaji vjerojatno intenzivniji i ako ste ostavljeni, nego ako ste Vi ti koji ste odlučili prekinuti vezu.

Bol zbog prekida veze može biti duboka i intenzivna. Možete ju osjetiti fizički, kao da osjećate da Vam je srce doslovno slomljeno. Vaši osjećaji mogu utjecati i na sposobnost donošenja odluka, zbog njih se možete osjećati umorno, može Vam nedostajati energije, premda njihova jačina ovisi o različitim okolnostima.

Page 35

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

EMOCIJE (=EMOTIONS, written on the right side of the page)

Page 36

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Bez obzira na situaciju, vjerojatno ćete prolaziti kroz sljedeće faze gubitka, pri čemu ne znači da ćete kroz njih prolaziti navedenim redoslijedom. Moguće je i da ćete u vremenu od 10 minuta osjetiti cijeli niz emocija!

Faze gubitka su sljedeće:

odbijanje

ljutnja

pogađanje

depresija

prihvatanje

FAZE GUBITKA

Kroz gore navedene faze ne morate nužno prolaziti navedenim redoslijedom i može se dogoditi da ćete kroz jednu te istu fazu prolaziti više puta. Ponekada Vam se može učiniti da ste napravili jedan korak naprijed, a dva natrag. Osjećaji kroz koje prolazite, bilo blagi ili intenzivni, normalan su dio razvoda i razdvajanja. Ipak, ako osjećate da ste na neko vrijeme zarobljeni u nekoj od pojedinih faza, možda biste trebali razmisliti o posjetu savjetniku koji će Vam pomoći da prođete kroz postupak.

EMOCIJE (=EMOTIONS, written on the right side of the page)

Odbijanje

- osjećaj da se to ne događa
- skrivanje činjenica od Vaših prijatelja i obitelji
- maštanje i bijeg od stvarnosti.

Uvidanje da je Vaša veza završena može Vas dovesti u stanje šoka. Mogli biste postati rastreseni i imati osjećaj da se sve to ne događa Vama.

Strah od suočavanja s budućnošću sam po sebi može biti čimbenik koji doprinosi odbijanju. Suočavanje s vlastitim strahovanjima može se činiti preteškim.

Kod Vas se mogu pojaviti različite emocije i nagle promjene raspoloženja. Od osjećaja umrtvljenosti i nemogućnosti razgovora mogli biste naglo prijeći u stanje nekontroliranih emocija i može se dogoditi da se u Vama rodi želja da vrištite i vičete. Može Vam se činiti i da su Vaši osjećaji "sirovi" te da svi oko Vas misle da znaju što se događa.

Možete prolaziti i kroz osjećaje odvajanja, ošamućenosti i može Vam se činiti kao da gledate neki film. Mogli biste osjetiti i paniku i nemir te pritisak da nešto morate učiniti. Ovo se često pojavljuje u obliku bacanja na posao ili bilo kakav praktičan rad.

Ljutnja

- pretjerane reakcije, često neracionalno ponašanje
- osjećaj da ste izgubili kontrolu nad sobom
- mrzovolja i agresivnost

Ljutnja može biti eksplozivna. Može Vam se dogoditi da ćete s osjećaja mržnje i želje za osvetom prelaziti na osjećaj tuge i nesigurnosti. Dubina ovih osjećaja često je zastrašujuća.

Ako ste Vi odlučili izaći iz veze, možda ćete teško izražavati ljutnju jer se osjećate krivi. Ako ste Vi ostavljeni, možda ćete teško izražavati ljutnju iz straha da biste drugu osobu još dalje tjerali od sebe.

Osjećaj ljutnje često se pojavljuje prije nego što započne napuštanje. Može pomoći ako pokušate preusmjeriti Vašu ljutnju tako što ćete raditi nešto praktično. Nije zdravo prigušivati ljutnju ili ju izražavati na agresivan način. Osjećaj ljutnje možete izraziti i na zdrav način, razgovarajući s prijateljima ili obitelji, vježbanjem ili razgovarajući sa savjetnikom. Prigušivanje ljutnje može dovesti do depresije.

Pogađanje

Razmišljanje: možda bismo mogli pokušati ponovo. Kad bi barem on/ona:

- promijenio/promijenila se
- znao/znala koliko mi je stalo
- znao/znala što sam sve učinio/učinila za obitelj.

Mnogima se zna učiniti da vide svog bivšeg partnera ili da mu čuju glas. Može se dogoditi i da zamišljaju razne scene.

Može Vam se dogoditi da se s bivšim partnerom poželite pogadati kako biste time očajnički pokušali stvari vratiti onako kako su bile prije ili da bi Vas prestalo boljeti. Ovo nije pravo vrijeme za pogađanja. Mogli biste dati nemoguća obećanja i stvari još samo pogoršati.

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Depresija

- nekontrolirani plač
- gubitak interesa za bilo što
- osjećaj „mentalne magle“
- loše spavanje
- osjećaj povučenosti i izoliranosti od drugih.

Osjećaji osamljenosti, tuge ili depresije su tijekom ovog teškog razdoblja normalni. Osjećaji žalosti i gubitka Vaše veze i svega što Vam je ona značila, mogu biti teški da se s njima nosite. Može se dogoditi da ćete imati i problema sa spavanjem i osjećati se emocionalno iscrpljeni.

Budući da je naš identitet u vezi ograničen, možda će Vam biti teško zamisliti se kao potpuna i odvojena ličnost. Vaš osjećaj samopoštovanja može biti nizak i zbog njega Vam može postati teško obavljati svakodnevne poslove.

Može Vam se činiti da cijelo vrijeme plačete. Ako se tako osjećate, a ne možete plakati, probajte pogledati neki žalostan film i tako si pokušati pomoći da izrazite svoje osjećaje.

Ako osjećaj depresije ne prolazi ili je još gore, možda biste trebali razgovarati s liječnikom ili savjetnikom.

PRIHVATANJE

- Vaši osjećaji postaju uravnoteženiji – u stanju ste sagledati i dobre i loše strane Vaše veze
- sposobniji ste svladavati snažne emocije
- imate nadu u budućnost.

Nekima ova faza može značiti početak novog života s novim mogućnostima izbora, dok za druge može predstavljati djelić antiklimaksa. Odnosi se mogu izgledati, ali moguće je da će problemi s djecom ponekad povećati.

U svakoj fazi osjećaji mogu biti prevladavajući i može Vam se činiti da gubite razum. Bolje ih je prepoznati i prihvatiti činjenicu da su dio bolnog procesa.

Ne očekujte da ćete kroz faze prolaziti jednu po jednu. Više je vjerojatno da ćete skakati iz jedne u drugu, često u razmacima od samo nekoliko minuta!

Razumijevanje faza neće učiniti da bol nestane, ali bi Vam moglo pomoći da shvatite kako je to normalan proces kroz koji prolaze i drugi.

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

EMOCIJE (=EMOTIONS, written on the right side of the page)

BRIGA O SEBI

- najbolje što možete učiniti za svoju djecu jest da brinete o sebi. Poduzimanjem koraka prema naprijed pomoći ćete i sebi i svojoj djeci.
- činite stvari koje su za Vas dobre – ugađajte si, posjećujte prijatelje, čitajte, pronadite vremena za sebe i tako dalje
- hranite se pravilno, dovoljno spavajte i vježbajte
- pokušajte ograničiti emocionalnu energiju koju ulažete u sukobe
- izražavajte svoje osjećaje razgovarajući s prijateljem ili savjetnikom. Oslobodite se napetosti vježbanjem.
- premda je razvod bolan proces za roditelje i za djecu, zapamtite da će se stvari s vremenom promijeniti.

Zapitajte se: „Ako sam fizički, psihički i emocionalno iscrpljen/a, kako se mogu brinuti o svojoj djeci?“

Vi imate pravo na svoje osjećaje. Ipak, ono što s njima činite može uvelike utjecati na život Vašeg djeteta. Nije zdravo zadržavati u sebi ljutnju, izražavati se na agresivan način ili koristiti djecu kako biste vratili natrag bivšeg partnera.

Recite sami sebi da je normalno osjećati se ljutito ili tužno. Svoje osjećaje možete izraziti razgovarajući s prijateljem ili savjetnikom, pridruživši se grupi za pružanje podrške ili vježbajući.

Ako ste Vi ti koji ste napustili drugog partnera, vjerojatno ćete osjećati krivicu zbog razvoda i više napredovati u samom postupku razvoda jer ste imali više vremena da se priviknete na neke stvari.

Ako ste Vi ti koji ste napušteni, mogli biste se osjećati prevareno i odbačeno, zbog čega ćete za svaku novu vezu Vašeg bivšeg partnera imati osjećaj nesigurnosti i ljubomore. Možda nećete htjeti prihvatiti kraj veze i pokušat ćete ju zadržati. Ponekad je sukob jedini način da ostanete povezani s Vašim bivšim partnerom.

Nekada Vam se može učiniti kao da se morate popeti na planinu, ali ta se planina s vremenom može pretvoriti u maleno brdo.

Važno je imati na umu da vrijeme liječi rane. Što god sada osjećali Vi ili Vaša djeca, budite sigurni da se nećete osjećati isto za šest mjeseci, godinu dana ili za pet godina.

Podrška može zaista pomoći tijekom prolaženja bilo kojim teškim putovima. Mogli biste razmisliti i o tome da posjetite savjetnika ili da isprobate posredovanje.

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

MREŽA ZA PRUŽANJE PODRŠKE

Navedite ime osobe ili ljudi u Vašem životu na koje se odnosi sljedeće:

Netko na koga se mogu osloniti u krizi:

Netko s kime mogu razgovarati ako sam zabrinut/a:

Netko zbog koga se osjećam dobro takvim/takvom kakav/kakva jesam:

Netko tko će mi reći kako nešto činim dobro ili loše:

Netko zbog koga ću stvarno stati i razmisliti o tome što činim:

Netko tko mi pruža nove ideje, nove interese ili me upoznaje s novim osobama:

EMOCIJE (=EMOTIONS, written on the right side of the page)

ŠIRA OBITELJ

Djedovi i bake te ostali članovi obitelji igraju važnu ulogu u životu Vašeg djeteta. Ti članovi obitelji često i sami pate kada su roditelji u sukobu i osjećaju da se moraju opredijeliti za jednu stranu. Članovi obitelji mogu imati snažne osjećaje u vezi onog što se je dogodilo. Ipak, važno je i dalje dopuštati djetetu da s njima održava kontakte.

Objasnite članovima svoje šire obitelji da, premda razumijete da bi mogli imati podijeljene stavove, ne govore loše stvari o bilo kojem od roditelja jer bi to kod djece moglo pobuditi osjećaj da se nalaze u središtu još većeg sukoba.

Djeci čine dobro stabilnost i osjećaj pripadanja koji im mogu pobuditi članovi obitelji, osobito u nestabilnom i nesigurnom razdoblju kroz koje prolaze. Veliku utjehu može im donijeti vrijeme provedeno u drugom domu gdje se život nastavlja dalje svojim normalnim tijekom.

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

PRIJATELJI I OBITELJI VAŠE DJECE

Vašoj su djeci važni prijatelji i obitelj, a zbog brojnih razloga koje sama ne mogu kontrolirati, mogla bi izgubiti kontakt s osobama s kojima su najbliži.

Za ovo mogu postojati mnogi razlozi, uključujući mijenjanje doma i ljude oko njih koji se opredjeljuju za pojedinu stranu.

Na papirić u sredini upišite ime Vašeg djeteta, a na papiriće sa strane imena prijatelja ili članova obitelji koji su mu važni. Ako imate više od jednog djeteta, možete izraditi presliku crteža ili upotrijebiti različite boje za svako dijete.

Ime djeteta: (= CHILD'S NAME, WRITTEN IN THE CENTRE)

EMOCIJE (=EMOTIONS, written on the right side of the page)

SAVJETOVANJE

Ako osjećate da ste izgubljeni u jednoj od faza gubitka, mogli biste razmisliti o savjetovanju. Savjetovanje može:

- pomoći da razmrsite proturječne emocije
- pružiti Vam podršku tijekom prolaženja kroz razdoblje promjene
- pomoći Vam da izrazite svoje osjećaje i
- pomoći djeci da izraze svoje osjećaje i da osjete kako imaju podršku.

Individualno savjetovanje

Savjetovanje Vam pomaže da jasnije sagledate probleme i pronađete bolje načine za njihovo rješavanje. Savjetnik je uvježban da Vas sasluša i pomogne Vam da shvatite i sami riješite neke stvari. On Vam neće reći što da radite, nego će raditi s Vama kako bi Vam pružio podršku. Savjetovanje obično traje 50 minuta, a broj Vaših posjeta ovisit će o problemima koje imate. O njima možete raspraviti s Vašim savjetnikom.

Obiteljsko savjetovanje

Neki smatraju da je obiteljsko savjetovanje ili obiteljska terapija vrlo korisna. Ova vrsta savjetovanja namijenjena je obiteljima – roditeljima i djeci, ali pružanjem podrške može biti i od pomoći svakom odnosu, unutar obitelji ili izvan nje. Ovim savjetovanjima mogu prisustvovati i članovi šire obitelji, uključujući djedove i bake te očeve i maćehe. Ljudi često misle da je korisno pozvati i vrlo bliskog obiteljskog prijatelja.

Obiteljsko savjetovanje članovima obitelji može pomoći da pronađu načine međusobnog pružanja podrške i pomoći te da razviju vještinu komuniciranja i sposobnost za prevladavanje razlika. Savjetovanje se održava u sigurnom prostoru, gdje je u središtu pozornosti otkrivanje i poticanje obiteljskih snaga i potencijala, a problemi se rješavaju zajednički.

Vjerojatno ćete poželjeti upisati se na neko od individualnih ili obiteljskih savjetovanja, a Vaš obiteljski liječnik može Vas uputiti i na besplatne usluge.

Savjetovanje za mlade

Tijekom razvoda ili razdvajanja mogli biste ustanoviti da svojoj djeci više niste na raspolaganju onoliko koliko biste to željeli. U tom slučaju ona mogu početi svoje osjećaje i brige zadržavati za sebe jer misle da bi Vas njima mogla još više opteretiti i uznemiriti. Možete se raspitati postoji li u školi koje dijete pohađa savjetnik. Savjetovanje za mlade može djeci pružiti priliku da razgovaraju o svojim strahovima i brigama bez dodatnog straha da će Vas zabrinuti.

Page 44

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

OBITELJSKO POSREDOVANJE

Namijenjeno je ljudima koji:

- misle da im je teško izravno razgovarati s bivšim partnerom
- žele poboljšati komunikaciju o svojoj zajedničkoj djeci
- ne žele ići na sud
- žele pronaći način na koji će smanjiti sukob i
- žele pronaći najpovoljniji način za uvažavanje stavova njihove djece.

ŠTO SE DOGAĐA TIJEKOM POSREDOVANJA?

Stvari o kojima možete raspravljati tijekom posredovanja su sljedeće:

- dogovor o kontaktima – koliko će vremena djeca provoditi kod svakog roditelja i kako će to funkcionirati, uključujući i sitne detalje koji mogu prouzročiti tako velike razlike (na primjer, dogovor o vremenu kada dolazite po djecu i gdje će djeca jesti).
- gdje će djeca živjeti
- financijska podrška vašoj djeci
- što će se dogoditi s vašim domom
- kako podijeliti prihode i dugove
- kako podijeliti ostale financije, poput mirovine, uštedevine i investicija.

Obiteljsko posredovanje omogućuje Vama i Vašem bivšem partneru da se zajednički dogovorite o kontaktima, umjesto da to za vas čini sudac. Iz tog razloga dogovori zacrtani tijekom posredovanja često u praksi zažive bolje i duže traju.

Tijekom obiteljskog posredovanja, na brojnim zajedničkim sastancima rješavate obiteljske stvari. Usredotočuje se na pružanje sigurne i pravedne sredine, a cilj je na kretanju prema naprijed i postizanju dogovora, a ne na donošenju odluke o tome tko je kriv. Posrednik nije ni na čijoj strani i pomoći će vam da postignete dogovor koji će uzeti u obzir potrebe cijele obitelji.

Posredovanjem se može promicati bolja komunikacija između Vas i Vašeg bivšeg partnera. Ona Vam pomaže i u postavljanju čvrstih temelja za trajno i kvalitetno roditeljstvo. Možete razgovarati o djeci, vlasništvu i financijama ili o svemu zajedno.

U nekim situacijama posredničke organizacije mogu Vam ponuditi sastanak na koji bi došla i Vaša djeca kako bi čula i njihove stavove. Ipak, za donošenje odluka još su uvijek odgovorni roditelji.

Page 45

EMOCIJE (=EMOTIONS, written on the right side of the page)

Ako razmišljate o posredovanju

Ukoliko imate pravo na državna sredstva (pravna pomoć), posredovanje će za Vas biti besplatno. Ako niste, morat ćete ga platiti. Ipak, istraživanja su pokazala da posredovanje može biti jeftinije i brže od sudskog postupka.

Ako želite koristiti uslugu posredovanja kako biste postigli sporazume vezane uz Vas i Vašu djecu, Vama najbliži obiteljski centar za posredovanje pronaći ćete:

- pozivom na telefonski broj the Family Meditation Helpline 0845 60 26 627 ili posjetom njihove web stranice www.familymediationhelpline.co.uk.

Kad pronađete najbliži centar, tamo možete pitati sve što Vas zanima. Ako želite saznati više, osoba s kojom razgovarate će uzeti Vaše podatke i zakazati Vam sastanak s posrednikom zbog procjene.

Na procjeni

Posrednik će Vam objasniti što znači posredovanje i pomoći će Vam da odlučite što je za Vas najbolje. Posrednik može i provjeriti jeste li prikladni za primanje pomoći iz državnih sredstava. Od Vas se može zatražiti da predložite dokaz o primanjima, platni listić ili potvrdu Vaše banke.

Možete odabrati želite li zajednički sastanak s Vašim bivšim partnerom ili ćete doći sami. Ako se oboje odlučite za zajednički sastanak, ipak ćete na nekim dijelovima sastanka biti razdvojeni.

Kad počne posredovanje

Ako Vi i Vaš bivši partner razmišljate o posredovanju, ponudit će vam zajednički sastanak. To će biti prvi od dva ili tri sastanka na koje ćete ići oboje kako biste napravili planove za vašu djecu.

Tijekom posredovanja

Ukoliko imate zakazano posredovanje zbog pitanja vezana uz vašu djecu, posrednik će vam pomoći da isplanirate kontakte s njima. Možete odlučiti o čemu želite raspravljati i koliko ćete pojedinosti iznijeti tijekom sastanka. Posrednik će vam pomoći i da s bivšim partnerom bolje komunicirate o vašoj zajedničkoj djeci.

Jednom kada se Vi i Vaš bivši partner dogovorite, posrednik će vam zapisati potrebne podatke. Možda ćete vaš sporazum s partnerom morati pretvoriti i u zakonski obvezujući sporazum koji se naziva „odluka o kontaktima“.

Cafcass
U obiteljskim sporovima
djecu stavlja na prvo mjesto

Još nešto o Vašem putovanju kroz proces razvoda braka

Sagledali ste različite dijelove Vašeg razvoda ili razdvajanja i o njima razmišljali s različitih točki gledišta. Znamo kako sukob između roditelja može utjecati na dijete i kako ovaj dio razvoda njegovih roditelja može nanijeti najviše štete. Sada je vrijeme da vidimo na kojem ste putu. Nalazite li se još uvijek na istom putu kao i prije ili ste napravili neke promjene koje su Vama i Vašoj djeci ovo putovanje učinile lakšima?

Sada ponovo pogledajte tabelu na sljedećoj stranici. Kvačicom označite polja koja se odnose na Vas i u svaki stupac upišite broj kvačica. Za svaku promjenu koju ste željeli učiniti a niste, dajte si pola boda.

Pokušajte biti što je moguće više iskreni i zapamtite da su ovo podaci samo za Vas. Nitko Vas neće osuđivati i ono što ste napisali nećete morati ni sa kime podijeliti. Kad ste gotovi, usporedite broj kvačica s brojem koji ste imali tijekom prvog ispunjavanja, kako biste vidjeli je li Vaše putovanje postalo lakše. Imajte na umu da male promjene mogu uzrokovati velike razlike. Čak i jedna stvar napravljena drugačije može imati pozitivan učinak na Vaš život.

Opet su Vam ostavljeni prazni redovi u koje možete upisati sve ono za što smatrate da nedostaje na popisu.

Još nešto o Vašem putovanju kroz proces razvoda braka (=JOUR JOURNEY REVISITED, written on the right side of the page)

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

TEŠKO PUTOVANJE	LAKO PUTOVANJE
Često se svađamo.	Rijetko se svađamo.
Svađam se pred djecom.	Razgovaram pristojno.
Izražavam snažne osjećaje.	Vladam snažnim osjećajima.
Dajem sarkastične primjedbe.	Nastupam izravno, bez grubosti.
Otvoreno krivim bivšeg partnera.	Ne krivim otvoreno bivšeg partnera.
Ne znam kako s djecom razgovarati o razvodu.	Osjećam se dobro kad razgovaram sa svojom djecom.
Ne slušam svoju djecu.	Slušam svoju djecu.
Od svoje djece očekujem da odaberu strane.	Svojoj djeci dopuštam da vole oboje roditelja.
Očekujem da se moja djeca osjećaju jednako kao i ja.	Očekujem da se moja djeca osjećaju različito od mene.
Snažno reagiram na neke stvari.	Vladam svojim osjećajima.
O stvarima razmišljam iz vlastite perspektive.	O stvarima razmišljam iz perspektive moje

	djece.
Pokušavam dokazati da je moj bivši partner u krivu.	Spreman/spremna sam priznati vlastite pogreške.
Potajno želim da moj bivši partner pati.	Želim prekinuti patnju.
Sukobi tijekom razvoda oduzimaju mi svu emocionalnu energiju.	Dio vremena čuvam za sebe.
Uglavnom razmišljam o tome što bi moj bivši partner trebao ili ne bi trebao učiniti.	Uglavnom razmišljam o tome što bih trebao/trebala ili ne bih trebao/trebala učiniti.
Usredotočujem se na stvari koje ne mogu kontrolirati.	Koristim usluge posredovanja.
Idem na sud	Koristim usluge savjetovališta
Ukupni broj kvačica	Ukupni broj kvačica

Page 48

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Sada kad ste došli do kraja ovog priručnika, vrijeme je da još jednom razmislite o budućnosti i mogućnostima izbora koje imate na raspolaganju. Možete nastaviti isto kao prije ili se možete odlučiti da u svom životu napravite neke promjene. Dok razmišljate o budućnosti i prilikama koje stoje pred Vama, imajte na umu način na koji biste željeli da Vaša djeca, jednom kada odrastu, razmišljaju o ovom razdoblju svog života. Što je s budućim događajima, na primjer školskim priredbama ili čak vjenčanjima? Hoće li tada željeti da im roditelji i dalje budu u sukobu?

Vidjeli smo da nisu razvod ili razdvajanje ono što djeci pravi probleme kada odrastu, već sukob koji iz njega proizlazi.

Ostati isti?

Ako nastavite raditi ono što ste uvijek radili, nastavljate dobivati ono što ste uvijek i imali. Ukoliko između Vas i Vašeg bivšeg partnera postoji snažan sukob, mogli biste se nastaviti svađati i postavljati vašu djecu u središte sukoba. Mogli biste i nastaviti misliti kako činite ono što je najbolje za Vašu djecu te da sva krivica leži na Vašem bivšem partneru.

Mogli biste se naviknuti na odlazak na sud i na to da odluke o skrbništvu nad vašim djetetom donosi sudac. Ipak, time se ne rješavaju emocionalne poteškoće koje samo mogu dovesti do novih problema. Može se činiti privlačnim imati odvjetnika na svojoj strani, a pomisao na to da ste dobili zakonski bod može se činiti privlačnom, osobito ukoliko čvrsto vjerujete da ste Vi u pravu. Ako želite da se dokaže kako ste u pravu i mislite da ćete to postići odlaskom na sud, pokušajte na to gledati iz perspektive Vaše djece i pitajte se kako će im to pomoći na dulje vrijeme.

Napraviti neke promjene?

Vi i Vaš bivši partner možete donijeti odluku o zajedničkom međusobnom dogovoru, posjetu savjetniku kako biste dobili pravni savjet ili korištenju posredništva kako bi vam se pomoglo da pronađete rješenja.

Fokusiranje na promjene koje sami možete učiniti umjesto polaganja nade u promjene koje bi mogao učiniti Vaš partner može uvelike utjecati na način kako Vaša djeca prolaze kroz razdoblje vašeg razvoda. Možete se koristiti savjetima iz ovog priručnika koji će Vas voditi. Zapamtite da male promjene mogu napraviti velike razlike. Na sljedećoj stranici je prostor u koji možete zapisati Vaše vlastite zamisli. Usvajanje što je moguće manje konfrontirajućeg pristupa nije nužno jednostavno i možda ćete se morati distancirati od svih snažnih emocija i zauzeti službeni pristup. Čak i ako se Vaš bivši partner ne pokušava promijeniti, znati ćete da ste pokušali učiniti pravu stvar. Možda nećete uvijek uspjeti, ali učinite li barem nešto boljim sada, kasnije ćete biti dugotrajno nagrađeni i Vi i Vaša djeca.

Page 49

Priručnik za tečaj roditeljstva za razdvojene roditelje

Još nešto o Vašem putovanju kroz proces razvoda braka (=JOUR JOURNEY REVISITED, written on the right side of the page)

Popis promjena koje ste odlučili napraviti

Page 50

Daljnje informacije

- Advice Now

Vođenje kroz razvod i razdvajanje, upućivanje na Vaša prava, pravo na ostvarivanje povlastica i tako dalje.

Web stranica: www.advicenow.org.uk

- Broken Rainbow

Za homoseksualno opredijeljene osobe, biseksualne osobe i transvestite koji su žrtve obiteljskog nasilja.

Web stranica: www.broken-rainbow.org.uk

Telefon: 0845 260 4460

- Cafcass

Cafcass predstavlja djecu u slučajevima pred obiteljskim sudovima i brine o tome jesu li donesene odluke u skladu s njihovim najboljim interesima.

Web stranica: www.cafcass.gov.uk

Telefon: 0844 353 3350

- Careline

Povjerljiva savjetodavna linija za djecu, mlade i odrasle.

Web stranica: www.carelineuk.org

Telefon: 0845 122 8622

- Child Support Agency Helpline

Za pružanje informacija o pružanju podrške djeci.

Web stranica: www.csa.gov.uk

Telefon: 0845 713 3133

- Citizens Advice

Za pružanje svih vrsta informacija.

Web stranica: www.adviceguide.org.uk

- Community Legal Advice

Za pružanje pravne pomoći i savjeta (besplatno ukoliko imate pravo na besplatnu pravnu pomoć).

Web stranica: www.communitylegaladvice.org.uk

Telefon: 0845 345 4 345

- Family Mediation Helpline

Za pružanje usluga posredovanja širom Velike Britanije.

Web stranica: www.familymediationhelpline.co.uk

Telefon: 0845 60 26 627

- Families Need Fathers

FNF smatra da djeca imaju pravo s oba roditelja nastaviti odnos prožet ljubavlju.

Web stranica: www.fnf.org.uk

Telefon: 08707 607496

- Grandparents' Association

Za sve djedove i bake, osobito za one koji su izgubili kontakt sa svojim unucima zbog problema s razvodom braka.

Web stranica: www.grandparents-association.org.uk

Telefon: 0845 4349585

- It's Not Your Fault

Za djecu, mlade i roditelje koji prolaze kroz prekid veze.

Web stranica: www.itsnotyourfault.org.uk

- M.A.L.E.

Emocionalna podrška žrtvama nasilja u obitelji pripadnicima muškog spola.

Web stranica: www.mensadvice.org.uk

Telefon: 0808 801 0327

- National Association of Child Contact Centres

Za one koji traže kontaktni centar.

Web stranica: www.naccc.org.uk

Telefon: 0845 4500 280

- National Child Protection Helpline (NSPCC)

Besplatna povjerljiva usluga za sve koji su zabrinuti za svoju djecu koja su u opasnosti.

Web stranica: www.nspcc.org.uk

Telefon: 0808 800 5000

- National Domestic Violence Helpline
Informacije i pružanje smještaja tijekom 24 sata.
Web stranica: www.refuge.org.uk
www.womensaid.org.uk
Besplatni telefon: 0808 2000 247

- One Parent Families / Gingerbread
Za samohrane roditelje.
Web stranica: www.oneparentfamilies.org.uk
Telefon: 0800 018 5026

- Parentline Plus
Za roditelje i cijelu obitelj.
Web stranica: www.parentlineplus.org.uk
Telefon: 08080 800 2222

Page 51

- Refuge
Podrška ženama žrtvama nasilja u obitelji.
Web stranica: www.refuge.org.uk
Besplatni telefon: 0808 2000 247

- Relate
Za pružanje savjeta i ostalih usluga širom Velike Britanije.
Web stranica: www.relate.org.uk
Telefon: 0300 100 1234

- Respect
Informacije za muške osobe koji se ponašaju nasilnički prema svojim partnerima.
Web stranica: www.respect.uk.net
Telefon: 0845 122 8609

- Rights of Women
Informira, educira i ohrabruje žene u ostvarivanju njihovih zakonskih prava.
Web stranica: www.rightsofwomen.org.uk
Linija za pravnu pomoć: 020 7251 6577
Linija za spolno zlostavljanje: 020 7251 8887

- Samaritans
24-satna povjerljiva emocionalna podrška svakome tko se nalazi u krizi.
Web stranica: www.samaritans.org
Telefon: 08457 909 090

- Shelter

Za probleme stanovanja.
Besplatna 24-satna linija.
Web stranica: www.shelter.org.uk
Telefon: 0808 800 4444

- Victim Support

Za pružanje podrške i informacija.
Web stranica: www.victimsupport.org.uk
Telefon: 0845 30 30 900

- Women's Aid

Podrška ženama žrtvama nasilja u obitelji.
Web stranica: www.womensaid.org.uk
Besplatni telefon: 0808 2000 247

Page 52

Cafcass

U obiteljskim sporovima
djecu stavlja na prvo mjesto
Za detaljnije informacije o aktivnostima i narudžbama, molimo pročitajte Cafcassovu
brošuru „Ostati u kontaktu“.

6. kat
Sanctuary Buildings
Great Smith Street
London
SW1P 3BT
www.cafcass.gov.uk

Objavio Cafcass veljače 2009.

ISBN: 9780117039391

Tiskano na 100% recikliranom papiru.

