

## Válás gyerekekkel

*Hogyan segíthetünk a gyerekeknek, ha úgy döntünk, a szülőtársunktól külön folytatjuk az életünket?*

Óvodapszichológusként nagyon sok megkeresést kapunk olyan kérdésekben, amik a szülők éppen aktuális párkapcsolati feszültségeit, a válás/különköltözés<sup>1</sup> előkészületeit, vagy éppen már a különélésből eredő konfliktusokat illetik. Minden család és minden konfliktus más, ami viszont közös: mindig a gyerekek szemszögéből próbáljuk meg átgondolni a dolgokat, azt helyezzük a fókuszba, hogy hogyan hatnak rájuk ezek a családi események. Legfőképpen, hogyan tarthatják a szülők szem előtt a gyerekek szükségleteit, pszichés jóllétét; mit tehetnek, hogy tartós sérülés nélkül birkózhassanak meg a gyerekek a válás hozta változásokkal, miközben szülőként maguk is egy küzdelmes krízishelyzetet élnek meg. Ebben szeretnénk Önöknek e rövid írással segíteni.

### Bevezetés

Régebben (és talán sokan ma is) úgy gondolták, a gyerekek számára egyértelműen káros, ha a szülők elválnak: „a gyerek miatt együtt kell maradnunk”. Azonban az újabb kutatások nem igazolják ezt a vélekedést: most már tudjuk, *nem maga a válás ténye az elsősorban, ami megviseli a gyerekeket*. Többet számítanak az azt megelőző és/vagy azt követő sorozatos konfliktusok, az abból eredő feszültségek, illetve az, ha a gyerekek alapvető szükségleteit nem veszik figyelembe, és nem elégítik ki a szülők. *A jól menedzselt válás hosszú távon nincs káros hatással a gyerekek lelkére*, elvált szülők gyerekei is élhetnek meg boldog gyermekkort, élhetnek később boldog párkapcsolatban.

A szülők különválása nem egy pillanatnyi döntés, hanem *mindig egy hosszabb folyamat* egyik mérföldköve: a maga fájdalmas és nehéz előzményeivel és sok-sok érzellemmel teli következményével. Arra mindenképpen szükséges gondolnunk, hogy a szülők válását *egy hosszabb gyászfolyamat* követi, nemcsak a szülők, hanem a gyerekek részéről is. Akármilyen gyermekközpontúan is igyekszünk eljárni, *a gyerekek mindig részesei ennek a folyamatnak*, és az azt követő gyászfolyamatnak is, ami nagy valószínűséggel inkább a viselkedésükben fog megmutatkozni, mintsem abban, ahogy az érzéseikről beszélnek.

### Az óvodáskorú kisgyerekek természetes reakciói a válásra

A válás körüli időszak jelentős érzelmi kihívást jelent a családtagok számára. Teljesen természetes és normális reakció lehet, ha átmenetileg viselkedésbeli, hangulati változásokat tapasztalunk a gyerekeknél, ami általában a krízishelyzet rendeződésével, egy új egyensúlyi állapot kialakulásával spontán javul. Óvodáskorú gyerekeknél előfordulhat, hogy *érzelmi életükben kissé visszaesnek*, babásabban viselkednek, vagy ismét bepisilnek, visszalépnek az önállóságban. Gyakori és tipikus az *elválási félelmek* felerősödése, különösen reggel óvodába menet, vagy az esti lefekvéskor- alvásproblémák, gyakori ébredések is megjelenhetnek. Olyan gyerekeknél is, akik eddigre már viszonylag jól szabályozták az érzéseiket, előfordulhatnak

---

<sup>1</sup> Sok esetben a szülők együtt, de nem házasságban élnek; esetükben szerencsésebb a „válás” helyett a „különköltözés”, „különélés” kifejezést használni. Ebben az írásban az egyszerűség kedvéért azonban ez utóbbi két kifejezést a válással szinonimaként használjuk.

*dühkitörések* (jóval a dackorszakon túl), esetlegesen agresszió, verekedés, szándékos provokálás, a szabályoknak való ellenszegülés, *életkornak nem megfelelő dac*.

Annak érdekében, hogy a gyerekek átmeneti lelki nehézségei ne váljanak tartóssá, sok mindent tehetünk - átgondolhatjuk, hogy miképpen tájékoztatjuk őket a körülöttük zajló, az ő életüket is nagyban befolyásoló eseményekről.

### **Hogyan és mikor mondjuk meg a gyerekeknek, hogy elválunk?**

Először is, *mindenképpen mondják meg*, még akkor is, ha ez nehéz feladatnak tűnik. Hallani néha történeteket, amikor a szülők már régen eldöntötték, hogy elválnak, egyikük a kanapén alszik, vagy esténként lefektetés után elmegy otthonról (új partneréhez, vagy másik lakásba), *mégis úgy tesznek a gyerekek előtt, mintha semmi nem történt volna*, és nem is mondanak nekik ezzel kapcsolatban semmit. Ez nem szerencsés kezelése a helyzetnek. A legtöbb ilyen esetben a gyerekek jól tudják, hogy „valami van”, érzik a feszültséget a levegőben, de rákérdezni nem mernek- valószínűleg félnek a választól.

Az olyan helyzetekben, amikor az ovis gyerekek éreznek „valamit”, de nincsenek konkrét információik, *a tudáshézagokat a fantáziáikkal töltik ki*. Ezek a fantáziák elég messze tudnak vezetni és sok-sok szorongást tudnak kelteni. Ezért a legjobb, *ha nem titkolóznak a szülők a gyerekek előtt és fejlődési szintjüknek megfelelően elmondják nekik a helyzetet*. A legtöbben megkönnyebbülnek a beszélgetés után, vagy meg is lepődnek gyermekük hozzáállásán.

Nagyon jó, ha sikerül a *szülőknek együtt jelen lenni*, amikor sor kerül a gyerekekkel való beszélgetésre. Érdemes a beszélgetést bevezetni egy mondattal, például: „most nagyon fontos és szomorú dolgot fogunk mondani”. Tájékoztassák ezután röviden a gyerekeket a döntésükről úgy, hogy közben ne térjenek ki az Önök közötti feszültségek, sérelmek részleteire, nem kell tudniuk a megcsalásról vagy a pénzügyi kérdésekről. *Nagyon fontos, hogy most tényleg a gyerekek legyenek a középpontban, és félre tudják tenni saját konfliktusaikat*.

Amikor a szülők különválnak, az óvodáskorú gyerekekben *bűntudat keletkezhet*, főleg akkor, ha a családi viták többnyire gyereknevelési kérdések körül zajlottak. *Próbálják meg elkerülni, hogy a gyerekek magukat hibáztassák a szülők közötti konfliktusokért*. Az óvodás gyerekek gondolkodása énközpontú, azaz alapvetően mindent saját magukra vonatkoztatnak, saját nézőpontból ítélik meg, így ez nem is olyan egyszerű feladat. Nagyon fontos elmondani, nem csak egyszer, hanem a későbbiekben is, hogy *nem ők tehetnek arról, hogy önök a válást választották*, az egész nem miattuk, nem is értük történik, és nem tehetnek ellene sem. Az ehhez hasonló mondatok megágyazhatnak a gyermek bűntudatának: „sokat veszekedtünk a te dolgaidon”; „azért válunk el, hogy neked jobb életed legyen”.

A beszélgetés során fontos arra is kitérni, *hogy velük mi lesz most az új helyzetben*. A gyerekeket ugyanis nem annyira a szülők kapcsolata, mint inkább az érdekli, hogyan alakul az ő sorsuk, hiszen érzelmileg és egzisztenciálisan is teljes mértékben a szülőktől függenek: *Mi fog most történni? Ki hova fog költözni? Kivel maradok? Kivel mikor találkozunk? Hol lesznek a játékaim? Kell-e új óvodába menni? Kinél lesz a macska? Láthatom a nagyiékat?* Jó, ha ekkor már van egy terv a praktikus változásokról, amit megoszthatnak a szülők a gyerekekkel. Ezekről a kérdésekről előzetesen szükséges valamennyire megegyezni a szülőknek egymás között, illetve *fontos nem a gyerek előtt vitatkozni róluk*.

### **A gyerekelhelyezés kérdései**

Az, hogy a gyerekek kihez kerüljenek, kinél mikor legyenek, *az egyik legmegterhelőbb kérdés válás esetén*. Nagyon sokféle módon meg lehet ezt oldani, *nincs egy egyértelműen javasolt megoldás*. A gyerekek számára elsődleges fontosságú az, hogy a *szülők olyan megoldást találjanak, amit mindketten el tudnak fogadni, és amit be is tudnak tartani*, mégpedig minél előbb. Évekig elhúzódó bírósági perek, folyamatos bizonytalanság, *a feszültség állandó szinten tartása nagy valószínűséggel maradandó nyomot hagy a gyerekek lelkében*. Az ilyen elhúzódó gyerekelhelyezési ügyek esetén a konfliktus sajnos a legkevésbé a gyerekekről, mint inkább a szülők meg nem oldott problémáiról szól. Képzett mediátor segítségével lényegesen lerövidíthető a megegyezéshez szükséges idő.

A válással együtt járó, sokszor *több területen is megélt változások* (pl.: más városba költözés, új óvoda, az egyik szülőtől keletkező nagy fizikai távolság) *jelentős érzelmi kihívást jelenthetnek* egy, amúgy állandóságot és stabilitást igénylő óvodás gyermeknek. Fontos ezt tudatosítani, és a többrétű változásokkal való megküzdésben segíteni a gyerekeket, türelemmel lenni feléjük.

Kutatások és gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy minden bonyolultsága és érzelmi intenzitása ellenére a szülők különválása esetén van egy tényező, ami bizonyítottan segít megelőzni a hosszútávú, maradandó sérüléseket a gyerekek lelkében. Ez a tényező a *rendszeres és megbízható kapcsolattartás mindkét szülővel*. Az utolsó pillanatban történt lemondások, módosítások, késések, a másik szülőtől való „eltiltás” kísérletei nagyon sokat tudnak rontani a gyerekek helyzetén és egyértelműen károsak. Ha a gyerekeknek sok feszültséget kell megtapasztalnia a szülei között, az nagyon nehéz számára, illetve akár fokozhatja a büntudatát, mivel úgy érezheti, hogy vele összefüggésben alakul ki a konfliktus.

A gyerekek lelki egészségének megóvása érdekében azt is fontos elkerülni, hogy gyerekelhelyezés/kapcsolattartás kérdéseibe ők is bevonódjanak. A „kinél szeretnél lakni, anyánál vagy apánál?” kérdés rendkívül megterhelő a gyerekek számára, hiszen ők mindkét szülőhöz kötődnek - bármelyik válasszal a másikat hagyják cserben. *A szülői felügyelet/kapcsolattartás kérdései felnőtt döntések*, nem terhelhetjük rá egy óvodás gyermekre ennek a felelősségét.

Szintén megterhelő tud lenni a gyerekeknek, ha a másik szülővel való kapcsolattartást (rég szóval: láthatást) a gyerek viselkedésétől teszik függővé, jutalom, vagy büntetés formájában. A „ha így viselkedsz, nem mehetsz anyáddhoz/nem találkozunk legközelebb” -hez hasonló kijelentésekkel azt sugallják, hogy a másik féllel való kapcsolat nem feltétel nélküli - a szülői szeretetnek pedig annak kell lennie.

### **Bárcsak összejönne megint: az újraegyesítési fantázia**

Gyakran előfordul, hogy a gyerekek időről-időre arról álmodoznak, hogy a szüleik újra együtt lesznek. Ha azt látják, hogy kialakult a szüleik különálló élete, és összességében megtapasztalnak egy új egyensúlyi állapotot, egy idő után valószínűleg elhalványulnak ezek az újraegyesítési fantáziák. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy a gyerekek gondolkodása a családjukról, szüleikről, saját történetükről is változik idővel. Természetesen más kérdéseket, érzéseket hozhat az óvodáskor, az kisiskolás, aztán a kamaszkor is, a különböző fejlődési szakaszokban újra és újra előkerülhet a téma más és más perspektívából.

Ha az egyik szülő nagyon belemerül, beleragad saját haragjába, ha évekig a volt partnertől szerzett sérelmeit emlegeti fel, ez nehezítheti a gyerekek helyzetét is, és hozzájárulhat, hogy sokáig fennmaradjanak a gyerekek újraegyesítési fantáziái. Ilyen esetekben a gyerekek azt

látják, hogy az egyik szülőjük még mindig kötődik a másikhoz. *A hosszú távon fennmaradó intenzív érzelmek ugyanis arról árulkodnak, hogy az érzelmi elszakadás nem történt meg.* Ez esetben a szülő jól teszi, ha nehéz érzései, gyásza feldolgozására *külső segítséget* vesz igénybe.

### **Két tűz között: a lojalitáskonfliktus**

A szülő saját fájdalmának, haragjának, gyászának feldolgozása azért is fontos, mert az ilyen intenzív érzések bűvópatakként lehetnek jelen, és nem túl szerencsés módon fel-felbukkanhatnak. Ilyen tipikus helyzet, ha *az egyik szülő a másikonál történt dolgokat a gyerek előtt* epés megjegyzések vagy akár nyílt kritikák formájában *helyteleníti* („már megint hogy fésülte meg anyád a hajadat”, „hányszor kértem, hogy ne adjon apád ennyi édességet”). Még rosszabb, ha *a gyereket teszik felelőssé a másik szülőnél történt dolgokért* („miért kellett ennyit tévézni apádnál, már többször mondtam, hogy inkább játszóterezzetek”). A gyerekekben nagyon sok belső konfliktust (úgynevezett lojalitáskonfliktust) tud okozni, ha *az egyik szülő folyamatosan elötte kritizálja a másikat*, ha ezt az új partnerrel kórusban teszi, akkor a hatás hatványozódhat. Ez a fajta *ellennevelés egyértelműen káros a gyerekekre nézve*. A vitás kérdéseket a másik szülővel szükséges megbeszélni, tisztázni, kihagyva ebből a gyerekeket. Éppen ezért ne használjuk üzenetésre sem őket („mondd meg apádnak, hogy...”).

### **Kezelhetetlen gyerek jön haza**

Gyakran tapasztalni, hogy a másik szülővel való találkozás után a gyerekek kezelhetetlenek lesznek, pár napig dacolnak, hisztiznek, akár agresszívek is lesznek. Sokan azt gondolják, ez azért van, mert a másik félnél máshogy mennek a dolgok (ott mindent megengednek, vagy éppenséggel túl szigorúak), ezért azt követelnék meg a másiktól, hogy csiszolják jobban össze gyerekevelési elveiket. Ez sokszor lehetetlen küldetésnek bizonyul, és nagyon sok új konfliktus forrása is lehet. *A gyerekek ellenállása, nehezen kezelhetősége általában inkább a helyzetnek szól.* Minden ilyen váltás praktikusán és érzelmileg is nagyfokú alkalmazkodást igényel a gyerekektől, egyszerre hoz elválást/hiányt és újratalálkozást a számára legfontosabbakkal. Az egyik szülőtől a másikhoz érkezés arra is emlékeztetheti a gyerekeket, hogy bizony a válás véglegesnek tűnik, ők valójában mégis arra vágnának, hogy ne legyen az. Ha ilyenkor *a másik felet illető kritikákat nyíltan kifejezzük, vagy a kapcsolattartás szükségességét megkérdőjelezzük, csak rontunk a helyzeten.* Segíteni azzal tudunk, ha elfogadjuk, hogy ezekben a helyzetekben szükség van egy kis átzilipelési időre, hogy a gyerekek valóban megérkezzenek egyik szülőtől a másikhoz.

Ahogy a szülők visszanyerik egyensúlyukat, regenerálódnak, úgy jönnek helyre a gyerekek is a válási folyamat után, feltéve, ha nem húzódik el nagyon a válás körüli konfliktus. Előfordulhat azonban, hogy a gyerekek nehézségei, viselkedésproblémái tartósan fennmaradnak. Fontos ilyenkor körüljárni a helyzetet, megkeresni a nehézségek mögöttes okait, feltérképezni az erőforrásokat, megoldási lehetőségeket. Ne felejtsük, hogy természetesen a gyerekekkel kapcsolatos problémák nem írhatóak minden esetben a válás számlájára, mindenképpen szélesebb perspektívából érdemes a helyzetet áttekinteni.

### **A gyerek, mint partner**

Időnként (különösen egyedül gyermeket nevelő szülőknél) előfordul, hogy egy kicsit átalakul a szülő-gyerek kapcsolat partnerivé- mintha a kisgyermek a szülő partnere is lenne egyúttal, nemcsak gyermeke. Ha olyanokat mondunk például, hogy „most mi ketten vagyunk, ezért neked többet kell segítened” vagy “most te vagy a férfi a háznál” vagy a gyereket kérdezzük meg, milyen frizurát csináltassunk, melyik táskát vegyük meg, ha barátként kezeljük, és lelki

problémáinkat vele beszéljük meg: ezek egyértelmű jelei annak, hogy felnőtt szereppel terheljük a gyereket. Ez nagyon megterhelő lehet a gyerekek számára és járhat azzal is, hogy irányítási helyzetekben nem fogadja el a felnőtt utasításait, nehezen érti a felnőtt-gyerek határokat, felnőttesen viselkedik. Fontos ezért tudatosan törekednünk rá, hogy a *gyermekünk megőrizhesse a kapcsolatban a gyermeki pozícióját.*

## **Összefoglalás**

A szülők válása általában egy érzelmileg intenzív, fájdalmas, sok haraggal, szomorúsággal, bizonytalansággal járó folyamat. Nagyon nehéz, de nagyon fontos ilyenkor a saját érzéseinken túl a gyerekek érzéseivel is foglalkozni. *Sok szülőt gyötör a büntudat, hogy a válással maradandó lelki sérülést okoz a gyerekeinek, pedig ez nem szükségszerű velejárója egy ilyen változásnak.* Jól átgondolva a dolgokat, és ha szükséges, szakember segítségét igénybe véve *nagyon-nagyon sokat lehet tenni azért, hogy a gyerekek válás után is boldog gyermekként élhessenek.*

Ebben a néhány oldalban igyekeztünk néhány, a gyerekek szempontjából kiemelten fontos szempontra felhívni a figyelmet, amit érdemes tudatosan szem előtt tartani a válási folyamattal kapcsolatban.

Sok szeretettel várjuk a jelentkezésüket konzultációra, ha szeretnének együttgondolkodni akár ebben, akár más - gyermekük fejlődését, illetve szülői működésüket érintő - pszichológiai témában.

*Zuglói Egyesített Óvoda Óvodapszichológus Hálózata*

(elérhetőségek a dokumentum végén)

## **További olvasnivalók:**

Bogár, Zs. (2017): Mozaik a családom. Mozaikcsalád Alapítvány, Budapest.

Gyurkó, Sz.(2015): Rám is gondoljatok- a gyerekközpontú válás lépései. Bookline könyvek, Budapest.

Kiesewetter, I. és Wagner, P.(2014): Egy hét apánál, egy hét anyánál- az elvált szülők gyermekeinek is lehet jó élete. Ludovika Egyetemi Kiadó Nonprofit Kft., Budapest.

Largo, R. és Czernin, M (2011): Válás után boldog gyerekek? Park kiadó, Budapest.

Vekerdy, T. (2019): Válás - és ami körülötte van. Central Kiadói Csoport, Budapest.

[www.hintalovon.hu](http://www.hintalovon.hu)

<https://childmind.org/article/supporting-kids-during-a-divorce/>

<https://www.zerotothree.org/resources/3841-supporting-your-young-child-through-separation-or-divorce>

<https://www.zerotothree.org/resources/2406-divorce-with-an-under-3-in-the-house-what-you-need-to-know>

<http://www.socialworkerstoolbox.com/parenting-separation-handbook-parents/>

**Elérhetőségeink:**

<b>Zuglói Egyesített Óvoda Óvodapszichológus Hálózata</b>		
<b>Pszichológus</b>	<b>Tagóvoda</b>	<b>Elérhetőség</b>
<b>Fábián Henriette</b>	Zuglói Egyesített Óvoda (Zöld Lurkók)	fabianhenriette@gmail.com 30/3747886
	Narancs Tagóvoda	
	Aprófalva Tagóvoda	
	Játékszín Tagóvoda	
<b>Kovács Kinga</b>	Meseház Tagóvoda	ovoda14pszichologus@gmail.com
	Herminka Tagóvoda	
	Pöttöm Park Tagóvoda	
	Rózsavár Tagóvoda	
<b>Laczkó Fanni</b>	Csicsergő Tagóvoda	laczko.fanni94@gmail.com
	Hétszínvirág Tagóvoda	
	Tihany Tagóvoda	
	Varázsliget Tagóvoda	
<b>Makai Adrienn</b>	Cseperedő Tagóvoda	makaiadrienn.op14@gmail.com
	Kincskereső Tagóvoda	
	Napraforgó Tagóvoda	
<b>Szabó Júlia</b>	Bóbita Tagóvoda	szabo.julia@gmail.com zugloipszichologus.@gmail.com 30/5514942
	Kerékgyártó Tagóvoda	
	Tücsöktanya Tagóvoda	
	Mókavár Tagóvoda	
<b>Szedresi Júlia</b>	Mályva Tagóvoda	pszichologus.ovoda14@gmail.com
	Óperenciás Tagóvoda	
	Örökzöld Tagóvoda	
	Tündérvilla Tagóvoda	