

Megszívlelendő jótanácsok válás esetén a gyerekekkel kapcsolatba kerülő felnőtteknek

- Nem mondhatunk a szülőkről a gyerekeknek vagy a gyerek előtt negatív, megalázó vagy lealacsonyító dolgokat – se a válás előtt vagy alatt, sem pedig utána.
- Nem vonhatjuk be a gyereket a válásra vagy a szülők egymás közötti kapcsolatára vonatkozó ügyekbe (például: vagyonmegosztás, a tartásdíj rendezése). Ezt a felnőtteknek, szülőknak egymással kell rendezni.
- Nem használhatjuk a gyereket arra, hogy saját érzelmi életünk támogatója legyen.
- Oda kell figyelni a gyerekekre. A válás során a gyerek jólléte az elsődleges, ennek érdekében pedig minden felnőttnek a tőle telhető legteljesebb támogatást kell nyújtania a gyerek számára.
- Mindent meg kell tennünk azért, hogy a gyerekeknek a válás miatt ne kelljen idejekorán felnőni. Vigyáznunk kell rá, hogy a gyerek maradjon mindvégig.
- El kell fogadnunk, hogy a válás során mindent a gyerek testi, lelki, érzelmi egészsége érdekében teszünk. A gyerek szükségleteit, jogait és érdekeiket tiszteletben kell tartanunk.
- Nem használhatjuk a gyereket eszközül ahhoz, hogy a házasságot helyrehozzuk, valamelyik szülőt visszaszerezzük vagy éppen, hogy kitöröljük az életünkéből.
- Ha valamelyik szülőnek új párkapcsolata van, akkor nem beszélhetünk a gyerekeknek vagy a gyerek előtt negatív, megalázó vagy lealacsonyító módon az új partnerről.
- El kell fogadnunk, hogy a gyerekeknek mindkét szülőjére szüksége van – és joga is van arra, hogy mindkét szülőjével kapcsolatot tartson. Ez alól csak egészen különleges esetben, a gyerek legfőbb érdekében lehet kivételt tenni.
- Külső támogatót, segítő szakembert kell keresnünk, ha úgy érezzük, hogy szükségünk van arra, hogy valakivel beszéljünk a válás során kialakult helyzetről, saját érzelmi állapotunkról, vagy ha nehézséget okoz számunkra a gyerek szükségleteire való odafigyelés.

+1. Az erőszak minden formája elfogadhatatlan. A gyerek egy válás során a legkomolyabb sérüléseket akkor szerzi, ha a szülei és a körülötte lévő felnőttek nem tudják a konfliktusaikat erőszakmentesen megoldani. Erőszaknak tekintjük a fizikai, az érzelmi és lelki bántalmazást, a megalázást, a zsarolást, a lealacsonyító szavak használatát, a másik szülő elidegenítését, és a zaklatást is. Kérjünk segítséget, ha úgy érezzük, hogy ez velünk is előfordult!