

# ДОРОГІ МАМА І ТАТО

— Я ПРОСТО ХОЧУ ВАМ СКАЗАТИ, ЩО ПЕРЕЖИТИ РОЗЛУЧЕННЯ  
НАБАГАТО ВАЖЧЕ, НІЖ ВИ ДУМАЄТЕ

Дитина розлучених батьків – це нормальна  
людина з двома домівками.

Марте, 15 років



ВИДАВЕЦЬ: Дорослі – дітям, 2013

РЕДАКЦІЙНИЙ КОМІТЕТ: Іна Нергорд, Карін Келлсмір, Хейді Фоссен і Бірте Братволд

ІЛЮСТРАЦІЇ: Маріє Лаланд Екелі

ДИЗАЙН ТА ГРАФІКА: Grafisk Form as

ДРУК: Møklegaards trykkeri

Тексти розроблені молодими людьми, які брали участь у шкільних групах для дітей, які пережили розлучення батьків

7-е видання, 2019

ISBN 978-82-92488-23-2 (друк)

ISBN 978-82-92488-24-9 (ПДФ)

- > ВСТУП
- > ПРО «ДОРΟΣЛІ – ДІТЯМ»
- > МАМА І ТАТО РОЗЛУЧАЮТЬСЯ
- > ДЕ Я БУДУ ЖИТИ!?
- > ДВІ ДОМІВКИ – ДВІ СІМ'Ї
- > ПРО СПІЛКУВАННЯ
- > ЦЕ МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ ДЛЯ МЕНЕ

У **НОРВЕГІЇ БАГАТО ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ** проходять через розлучення батьків. Досвід дітей і підлітків показує нам, що це велике навантаження. Якщо сім'я більше не житиме разом, важливо мати можливість подивитися на ситуацію очима дитини.

Завдяки роботі науковців та спеціалістів ми знаємо більше про те, що важливо робити та про що подбати, щоб підтримати дітей, які пережили розрив стосунків батьків або які живуть у двох сім'ях внаслідок розлучення батьків на ранньому етапі життя дитини. Але ми також вважаємо, що варто цікавитися думками самих дітей та підлітків. Ми, дорослі, не завжди знаємо, що молодь відчуває, що для неї є найскладнішим, і які в неї є потреби. Ми не завжди пропонуємо найкращі рішення чи варіанти допомоги.

Щоб краще зрозуміти, що дітям і підліткам потрібна допомога та підтримка, та як цю допомогу можна надати, ми запитали дітей і підлітків, які пережили розрив стосунків батьків\*, щодо деяких

важливих речей: «Які найбільші труднощі виникають, коли мама і тато розлучаються?» і «Що може полегшити ситуацію і допомогти?»

Дехто з тих, з ким ми спілкувалися, пережили розлучення батьків настільки рано в дитинстві, що вони не пам'ятають спільного життя з ними обома. У інших пам'ять про розлучення ще свіжа. Вислухавши їхні історії та думки про те, що може покращити неприємну ситуацію, ми виявили, що мама й тато є ключем до більшості рішень. Діти мають багато слухних порад, важливої інформації та побажань для батьків.

Часто буває важко висловити свою думку про це безпосередньо батькам. Діти бачать, що мамі і татові нелегко, і вони бояться зробити ще гірше. Тому ми розробили цей буклет. Можливо, він допоможе у створенні діалогу між дитиною та батьками, щоб дітям було простіше передати словами те, що вони відчувають і думають, а батькам – уважніше слухати.

Ми також вважаємо, що цей буклет може стати в пригоді іншим дорослим, які працюють з дітьми, що перебувають у цій ситуації. Для самих дітей і підлітків може бути корисно побачити, що інші страждають від тих самих речей, що й вони, мають такі ж самі думки, і що тих, у кого в сім'ї ось така ситуація, багато.

Ми хотіли б подякувати учням початкової школи Камрен в Осло та молодшої школи Hedrum у Ларвіку за їхній дуже важливий внесок! Саме їхні тексти та цитати представлені тут від імені великої групи дітей та підлітків Норвегії.

**З повагою,  
волонтери організації «Дорослі – Дітям»**

## **КОРОТКО ПРО «ДОРΟΣЛІ – ДІТЯМ»**

Дітям у Норвегії потрібні дорослі. «Дорослі – дітям» — це некомерційна організація, яка вже понад 50 років працює над збереженням психічного здоров'я та створенням безпечних умов для всіх дітей. Ми дивимося, слухаємо і вчимося у дітей, і не здаємося, поки їхні проблеми не сприйматимуть серйозно. Так ми розвиваємо в дітях силу та стійкість. Це також стосується і ситуацій, коли батьки розлучаються.

Як учасник організації «Дорослі – дітям», ви сприяєте тому, щоб більше дітей отримали гарне дитинство. І ви сприяєте донесенню досвіду та думок дитини до влади та професійного середовища.

**Дізнайтеся більше про нас на [vfb.no](http://vfb.no)**

## Дорогі мама і тато

Я просто хочу сказати вам, що бути дитиною розлучених батьків набагато важче, ніж ви думаєте. І я, і мій брат важко сприйняли той факт, що у вас з'явилися нові партнери. Для нас це не що інше, як підтвердження того, що немає абсолютно ніякої надії, що ви знову будете разом. Крім того, ми маємо переїжджати щотижня, звикати до нових правил і нових людей... Ми терпимо цих людей, щоб зробити вас щасливими.

**Невже ви не могли більше нічого зробити, щоб залишитися разом? Ви розлучилися через мене? Чому я маю щось знати і зрозуміти, і вже минуло кілька років з тих пір, як ви сказали: «Ти про все дізнаєшся, коли станеш старшою?» Постійні думки про це виснажують мене і забирають в мене багато енергії та радості життя.** Мені хочеться бути вдома на вихідних, тому що я мало бачу вас. Дитина нерозлучених батьків бачиться з татом в два рази частіше, ніж ми. Я так хочу вам розповісти про те, що ви багато втрачаєте, тому що ви не хочете бути разом. Я маю на увазі, що мені 15 років, і ще кілька років мені потрібні батьки. Але ви, мабуть, не думаете про всі наші сльози та почуття порожнечі, яке ми відчуваємо. Я думаю, що ви вважали, що нам буде добре, тому що вам стало краще. Нам ставало краще поступово. Я не звинувачую вас, але я б хотіла, щоб ви постаралися трохи більше і дали собі більше часу для того, щоб налагодити стосунки і знову стати парою. **Але що я знаю? Я нічого не знаю, бо дізнаюся, коли стану старшою.**

Майкен, 15 років



# ПОДРУЖЖЯ РОЗЛУЧАЄТЬСЯ

>>>> Молодь дає нам, дорослим, слушні поради, щодо яких варто замислитися, коли розлучення стане фактом. Вони говорять про те, що їм важливо знати, і що може зробити складну ситуацію менш болючою. Їм потрібно знати, чому батьки розлучаються, що це не їхня провина, і що діти не мають виправляти ситуацію.

З того дня, як ви розлучилися, я думаю про те, чому ви сказали: «У нас нічого не виходить, ми збираємося розлучатися». Я часто думаю про це. Причина – я? Подружжя зрада? Моя сестра? Ці питання, над якими я думав багато разів.

**Коли я дізнаюся?**



Я ДУМАВ, ЧИ БУЛА ЦЕ МОЯ ВІНА,  
ЩО МАМА Й ТАТО РОЗЛУЧИЛИСЯ,  
І ЧИ Я МІГ ЩОСЬ ЗРОБИТИ, ЩОБ  
ЗАПОБІГТИ ЦЬОМУ.

>>>> Також вони кажуть, що дітей важливо захистити від суперечок і конфліктів дорослих. Усі підкреслюють, що вони хочуть бути вірними обом батькам, і що вони однаково люблять обох батьків. Тому їм важко слухати, коли один з батьків говорить погано про іншого.

*Мені здається, це не правильно, якби до мене, наприклад, прийшла мама і почала погано говорити про тата, і навпаки.*

**Мама говорить надто багато поганого про тата.  
Мені здається, що я брешу татові, коли я з  
ним, тому що він не знає, що мама погано  
говорила про нього.**

*Дорослі повинні захистити нас, дітей, від своїх сварок. Додаткова пара очей під час сварок – це не завжди добре. Не змушуйте нас обирати чийсь сторону.*

>>>> Вони кажуть, що їм боляче бачити, що дорослі сумують і почуваються погано. Вони з розумінням ставляться до горя своїх батьків, але почуваються безсилями та потребують від дорослих підтвердження, що вони впораються з цим. З їхніх історій можна побачити, що вони взяли на себе велику відповідальність за захист і підтримку своїх батьків на цьому етапі, іноді, можливо, за рахунок власних потреб. Від дітей ми отримали чітке повідомлення: Діти не повинні піклуватися про своїх батьків.

*Коли я переїжджаю до мами чи тата і мушу залишити когось із вас, мені тяжко. Я відчуваю, що не мала б залишати вас, тому що тоді ви залишаєтеся на самоті. Я часто сиджу і думаю про те, як ти сидиш один, снідаєш і залишаєшся наодинці вечорами. Звичайно, я сподіваюся, що вам непогано без мене. У будь-якому разі кажіть мені, що у вас все ГАРАЗД.*

**ДЛЯ ТИХ, ХТО МАЄ НАМІР РОЗЛУЧИТИСЯ АБО ВЖЕ РОЗЛУЧИЛИСЯ. МАЙТЕ НА УВАЗІ, ЩО РОЗЛУЧЕННЯ ВПЛИВАТИМЕ НА ВАШИХ ДІТЕЙ, СПРОБУЙТЕ ПОГОВОРИТИ З НИМИ ТА СКАЖІТЬ ЇМ, ЩО ВИ НЕ ПОСТАВИТИМЕТЕСЬ СПОКІЙНО, ЯКЩО ВОНИ ПРИЙМУТЬ РІШЕННЯ ЖИТИ НЕ З ВАМИ, А З ІНШИМ З БАТЬКІВ. І ЯКЩО ВИ БАГАТО СПЕРЕЧАЄТЕСЯ, РОБІТЬ ЦЕ ТАК, ЩОБ ЦЕ НЕ ВПЛИВАЛО НА ДІТЕЙ.**

**ТАТО ЧАСТО ДУЖЕ ЗАСМУЧЕНИЙ, ТОМУ Я НЕ ЗАВЖДИ НАВАЖУЮСЬ РОЗПОВІДАТИ ЙОМУ ПРО МОЇ ВЛАСНІ ПРОБЛЕМИ.**





# ДЕ Я БУДУ ЖИТИ!?

>>>> Це складне питання, і до уваги потрібно взяти багато практичних речей. Крім того, в ньому є багато емоцій. Молоді люди хочуть брати участь у прийнятті рішень про те, де вони житимуть і як виглядатиме їхнє повсякденне життя. Часом вони хочуть повністю або частково самі вирішувати щодо себе, або лише щодо певних питань. Іноді їм буде краще, коли хтось інший прийматиме рішення за них. Але спільним для всіх є те, що вони хочуть, щоб їх вислухали та включили до прийняття рішення. Але для того, щоб мати можливість робити правильний вибір і приймати правильні рішення, вони повинні почати говорити та співпрацювати.

- ➔ **ДЕЩО**, насправді, я думаю, що я маю вирішувати самостійно. Мені 16 років, і я маю сама вирішувати, з ким я хочу жити.
- ➔ **ІНОДІ** краще, щоб хтось інший узяв на себе відповідальність і приймав рішення. Не завжди легко сказати, що я маю на увазі, а ще нелегко зрозуміти, що саме я маю на увазі. Тоді краще, щоб хтось інший вирішував. Але я все одно хочу знати, що відбувається і чому!

**Іноді важко сказати, чого я хочу.** Наприклад, якщо я захочу жити здебільшого з татом, мама почне плакати, коли я це казатиму. Було б гарною ідеєю іноді поговорити з дітьми наодинці, і тоді хтось із дорослих допоможе вам сказати те, що ви хочете. Хтось повинен сказати мені, що я маю право обрати, з ким я хочу жити, і допомогти мені, щоб моя мама зрозуміла, що це не означає, що я її не люблю.

Шкільна медсестра прийшла до нас додому і поговорила з моїми батьками, щоб вони могли краще зрозуміти, що я відчуваю. Шкільна медсестра добре знає мене з групи, і вона розуміє, що я кажу.

**Моя мама вирішує, з ким я буду жити. Вона вирішує практично все. Вона так затягувала час, що я лише кожні треті вихідні проводжу з татом, тому що він їй не подобається. Це несправедливо.**

У нас мама виїхала, а тато залишився в нашому домі. Ми з сестрою хотіли залишитися вдома, і нам це дозволили. Я думаю, що з боку моєї мами було правильно, що вона не сперечалася щодо цього, хоча їй, напевно, було досить важко змиритися з тим, що ми не житимемо разом.

**МИ НЕ МОГЛИ ДІЙТИ ЗГОДИ ЩОДО ТОГО, ДЕ МАЄ ЖИТИ КІТ. МАМА НЕ ХОЧЕ ЙОГО БРАТИ, ВОНА ВВАЖАЄ, ЩО ВІН МАЄ ЖИТИ В КРАЩОМУ МІСЦІ, В ПРИВАТНОМУ СЕКТОРІ ТОЩО. Я БУДУ ЖИТИ ТАМ, ДЕ ЖИТИМЕ КІТ!**

**Я думаю, що все, стосовно того, де я буду жити тощо, владналося досить добре. Я проводжу однакову кількість часу з мамою і татом, і обидва попрацювали над тим, щоб все було добре. Вони також слухали мене щодо того, чого я хочу.**





# ДВІ ДОМІВКИ – ДВІ СІМ'Ї

>>>> Багато хто розповідав про труднощі переміщення між двома домівками та з тим, щоб мати дві сім'ї. Йдеться про практичні речі, а також про ситуації, які викликають сильні почуття смутку, розчарування та гніву. А ще є позитивні моменти.

**МЕНЕ ВТОМЛЮЄ ПЕРЕЇЗД ЩОТИЖНЯ.**  
Я поговорив з батьками, і ми домовилися про двотижневі періоди. Мені потрібно близько тижня, щоб призвичаїтися, і мене втомлює переїзд саме тоді, коли я щойно звик. Тепер я маю тиждень, щоб призвичаїтися, і тиждень, щоб бути «нормальним». Якщо батьки сердитимуться, тобі просто треба сказати, що ти не бажаєш терпіти це!

## Щодо практичних питань:

- Складно, коли у мамі і тата різні правила. Мама сувора, а тато трохи безвідповідальний.
- У домі мого тата я маю одні правила, а мої зведені брати й сестри – інші. Я вважаю, що це несправедливо.
- І мама, і тато отримали спільних дітей зі своїми новими партнерами, тож мені треба звикати до великої кількості нових братів і сестер.
- Трохи більше ніж за рік у мене з'явилося семеро нових братів і сестер, і це трохи складно. Я не виріс з ними, і я їх не дуже добре знаю.
- Раніше, коли ми жили разом, мама була поруч, коли тато працював. Тепер я одна.
- Мама часто таємно гуляє зі своїм новим хлопцем. Вона мала сказати мені про нього, бо я все розумію.
- Шкода, що один з них переїхав так далеко. Тринадцять зупинок на метро — це значна відстань.

**ВАЖКО РОБИТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ.  
ОДИН ДОПОМАГАТИМЕ ОДИН ТИЖДЕНЬ,  
ІНШИЙ — ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ, І ТОДІ БУДЕ  
ЛИШЕ БЕЗЛАД.**



## Про смуток, злість, розчарування та деякі хороші враження:

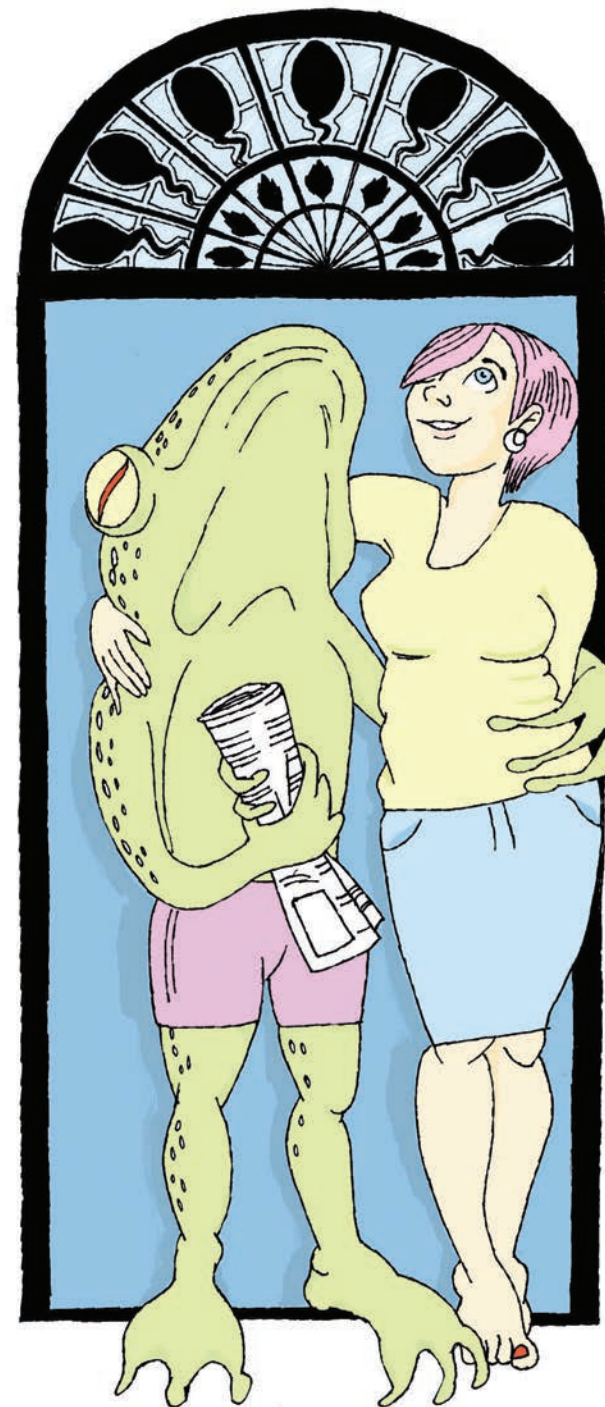
- Коли мама чи тато одружаться вдруге, я зрозумію, що немає надії на те, що вони знов будуть разом. Це боляче.
- Думаю, мені стало трохи легше, коли у мамі з'явився новий друг. Вона вже не залишалася наодинці, коли я їхав від неї.

## Мені тяжко, коли мама чи тато ідуть у відпустку з новою родиною без мене.

- Ми вечеряли в ресторані, коли тато сказав, що він зустрів жінку. Нам було дуже прикро це почути. Я почала плакати, і мій брат теж. Тато зробив неправильно, що розповів нам про це у публічному місці. Там ми не могли злитися і плакати. Я думаю, що тато так зробив, бо боявся нашої реакції.
- Вона з'явилася тут вперше, і раптом усі її речі теж з'явилися тут. Ми різко відреагували на те, що хтось, кого ми зовсім не знаємо, ледь не живе тут. Зрештою ми познайомилися з двома її дітьми, спочатку вони прийшли в гості, а потім переїхали до нас. Ми з двома братами помітили багато змін у колісках нашому будинку. Але тепер нас виселили з кімнат, і мені довелося ділити одну кімнату на першому поверсі зі своїм на два роки старшим братом, а її діти отримали наші кімнати. Тато більше не був тим, хто вирішував. Вона заволоділа тим, що раніше було нашим будинком.

- Насправді, все пішло краще, коли я спробував ставитися до мачухи добріше. Насправді вона досить непогана.
- Було важко прийняти, що моя мама може мати якесь життя без мене, життя, про яке я нічого не знала.
- Завжди найскладніше перед святами, днями народження, Різдвом тощо. Треба вирішувати, де бути і як все відбуватиметься. Хтось завжди засмучується.
- Я відчуваю, що маю бути вдома у вихідні дні, щоб хоч трохи провести час з татом. Насправді я повинен бути з друзями свого віку.

Одного разу тато поїхав за кордон і зустрів там жінку. Між ними виникло кохання. Коли він повернувся додому після подорожі, він розповів нам про це. Ми засмутилися. Вона переїхала до нього, і в нас знову виникли нові правила. Зрештою вони одружилися. Через трохи більше року вони повідомили про те, що в них буде спільна дитина. У мого брата були з нею не дуже хороші стосунки, і після цього вони не покращилися. Зрештою в них народилася донька, і в нас виникло ще більше правил. Ми не могли говорити надто голосно або ходити, тупаючи.



КОЛИ У МОЄЇ МАМИ  
З'ЯВИВСЯ НОВИЙ  
ХЛОПЕЦЬ, МЕНЕ  
ВИГНАЛИ З МОЄЇ  
КІМНАТИ, ЩОБ  
ПЕРЕДАТИ ЇЙ ЙОГО  
ДОНЬЦІ. ТОДІ Я,  
ЗВИЧАЙНО, ДУЖЕ  
ЗАСМУТИВСЯ.

- А найгірше було, коли він почав їздити у відпустку з двома новими дітьми. Ми з братами ніколи не подорожували з ним далі Данії, але з двома новими дітьми він кілька разів їздив за кордон, навіть не повідомляючи нам. Я вважаю, що було дуже підло брехати нам і не сказати нам про це жодного разу.
- Найкраще, щоб усі сіли і поговорили про це, і щоб він нас повіз у відпустку. І щоб всі сідали і говорили про проблеми у стосунках між нами, а також про правила, які зараз діють.
- Мені подобається і нова дружина мого тата, і мої нові брати та сестри. Тепер в мене є більше людей, які мені подобаються, і більше людей, яким я подобаюсь! Саме це мені й подобається! Слова «мачуха» та «бонусна мама» якість дивні і неприємні. Для мене татова нова дружина — це просто Єва, яка мене любить.

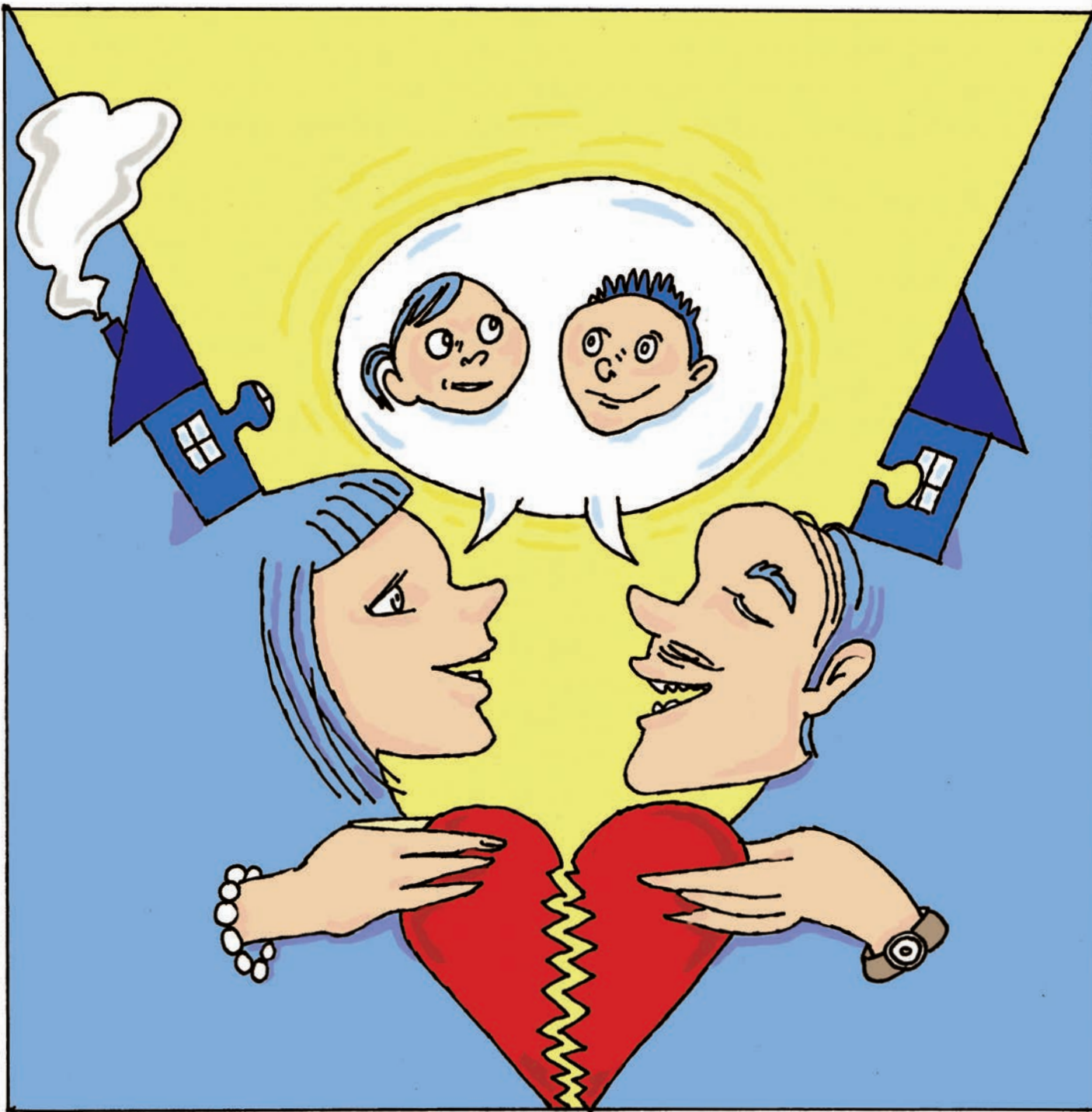


**З БАТЬКОМ Я НЕ  
ЗУСТРІЧАЮСЬ, ТОМУ Я  
РАДА МАТИ ВІТЧИМА.  
Я СПОДІВАЮСЯ, ЩО ВІН  
ЗМОЖЕ МЕНЕ ВДОЧЕРИТИ!**

Після розмови про те, що може бути складним у тому, щоб мати дві домівки та дві сім'ї, діти дали поради щодо того, як полегшити ситуацію:

## Кілька корисних порад:

- Мама і тато повинні показати, що я все ще важлива для них, і що я як дитина, на першому місці.
- Батьки повинні проводити час наодинці з дітьми, без своїх нових партнерів, нових дітей та зведених братів і сестер.
- Мені подобається, коли мама і тато щось роблять разом зі мною, навіть якщо вони вже не разом. Вони більше не сваряться, і тепер усе добре.
- Всі повинні зібратися разом і домовитися про спільні правила в новій сім'ї.
- Приділіть час тому, щоб діти краще познайомилися з вашими новими партнерами! Було б добре, якби перша зустріч відбулася в нейтральному місці, можливо, ви могли б щось зробити разом.
- Ставтеся до всіх дітей однаково!
- Нові партнери не повинні намагатися замінити маму чи тата!
- Якщо у мене не дуже хороші стосунки з новими партнерами мами чи тата, то краще думати про те, що ця людина робить маму чи тата щасливими!
- Не намагайтеся бути кращими за другого з батьків!



# ПРО СПІЛКУВАННЯ

>>>> Ключ до багатьох питань – це спілкування, кажуть діти, з якими ми розмовляли. Йдеться не лише про те, щоб уміти спілкуватися таким чином, щоб ви добре співпрацювали з дітьми, а й про те, як ви, будучи дитиною, можете отримати можливість говорити зі своїми батьками на складні та делікатні теми. Вони цілком усвідомлюють, що це може бути важко, коли у вас багато тривалих конфліктів позаду, і, можливо, вони все ще тривають. Але вони все ще сподіваються і закликають своїх батьків знайти рішення, які дозволять останнім краще спілкуватися та краще співпрацювати щодо власних дітей та їхнього життя. Вони також мають кілька думок щодо того, що може бути корисним:

За останні кілька місяців було багато сварок, і я був у центрі всього цього. Я чув усе, що ви говорили один одному, один про одного, і іноді ви говорили мені негативні речі один про одного. Я вважаю неправильним, якщо, наприклад, мама приходила до мене і говорила погані речі про тата, і навпаки. Я дуже люблю вас усіх і не хочу чути, щоб когось із вас ображали чи хтось негативно відгукувався про вас. Я думаю, було б добре, якби ви могли поговорити разом, а потім знайти рішення

Дитиною розлучених батьків бути важче, ніж ви думаєте. Я витрачаю багато часу на роздуми про те, яким би було моє життя, якби ви все ще були разом. Але, мамо і тато, я все одно щаслива з вами.

Дорогі мама і тато,  
я б хотіла, щоб ви могли  
«нормально» поговорити один із  
одним, а не сварилися і не  
сперечалися. Я б хотів, щоб ви  
замість цього сіли та знайшли  
рішення. До моєї конфірмації  
залишилося зовсім небагато часу,  
і я трохи переживаю щодо того,  
як це буде. Я не хочу, щоб під час  
вечері виникли суперечки. Якби  
ви поговорили без сварок, мені  
було б легше. Можливо, одного  
разу ми всі зможемо зустрітися?  
Тоді б я побачила, що ви можете  
розмовляти нормально.  
Я люблю вас.

Аврора, 15 років

Розлучення не означає, що вони не повинні співпрацювати заради інтересів дитини. Я часто чую від інших друзів, що їм важко, тому що їхні батьки не співпрацюють.

Кожна людина заслуговує на можливість жити майже нормальним життям після розлучення. Я думаю, що розлучені батьки повинні опустити шаблі, незалежно від того, що сталося в минулому. Треба не дружити, а спілкуватися і працювати разом заради дитини.

**НЕ МОЖНА ЗАВЖДИ ЖИТИ МИНУЛИМ,  
НАСПРАВДІ ПОТРІБНО ТАКОЖ  
РУХАТИСЯ ВПЕРЕД.**



Я знаю, що мама з татом багато сперечалися про нас, дітей, що вони **не дійшли згоди щодо виховання, правил тощо**. Тому я відчуваю, що це моя вина. Я нікому про це не казав.

ТАТО НЕ ХОЧЕ РОЗМОВЛЯТИ З МАМОЮ  
ПО ТЕЛЕФОНУ, ЦЕ ТРОХИ ПРОСТІШЕ  
ТЕПЕР, КОЛИ Я МАЮ ВЛАСНИЙ ТЕЛЕФОН.

Нам ніхто не розповідає про те, які ми маємо права, тому ми самі шукаємо інформацію в Інтернеті. Але інформація є у багатьох місцях, і вона така різна, що важко зрозуміти, що є правильним. Було б добре, якби хтось проявив ініціативу та надав нам цю інформацію. Можливо, було б непогано отримати брошуру, в якій буде написано, що **ЦЕ ваші права**, коли мати і батько розлучаються, а ось це – про те, що станеться. Тоді я міг би взяти цю брошуру додому та показати її також своїм батькам, що в ній чорним по білому написано, які я маю права, що зі мною мають розмовляти і так далі.

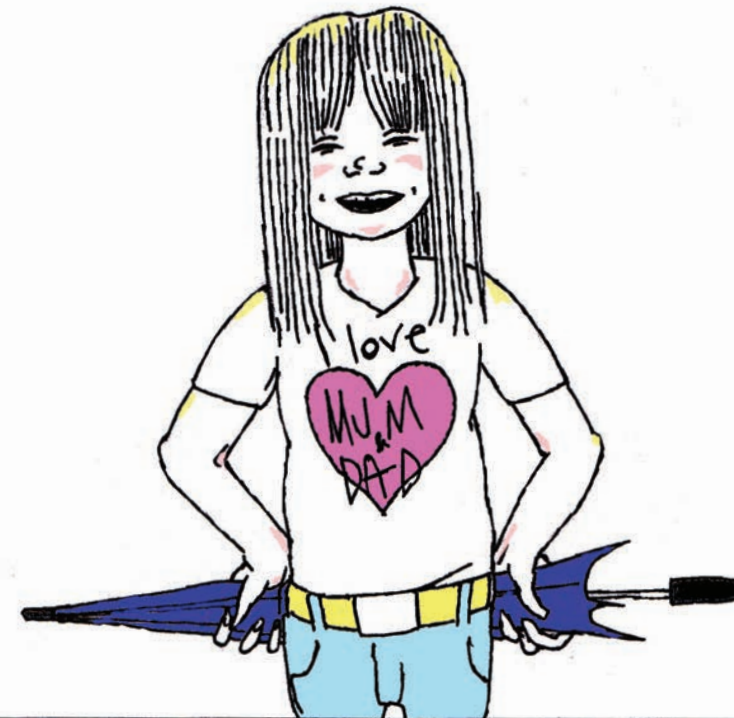
# ЦЕ МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ ДЛЯ МЕНЕ

## >>>> ВАЖЛИВІ ДОРΟΣЛІ

Усі діти та підлітки, з якими ми спілкувалися у зв'язку з підготовкою буклету, отримували допомогу інших дорослих, щоб висловити свої думки. Коли ваших власних слів недостатньо, корисно знати, що є хтось, хто може передати мамі і татові те, що потрібно, щоб трохи полегшити ситуацію. У неспокійний і важкий час також може бути корисним мати нейтральну дорослу людину, з якою можна поговорити та висловити свої думки та проблеми.

Шановна шкільна медсестро,  
я думаю, Ви повинні знати, що є учні, яким важко говорити з тими, хто вдома, про розлучення та речі, які можуть показати їхні почуття. Важко, коли чуєш, що вони збираються розлучитися. Якщо комусь важко розмовляти, вони можуть звернутися до Вас. Ви розумна і маєте обов'язок зберігати конфіденційність, тому те, що я скажу, залишиться між нами.

**УСІМ ВЧИТЕЛЯМ І ПРАЦІВНИКАМ ШКОЛИ:  
НАЙЧАСТІШЕ В ШКОЛІ Є БАГАТО ДІТЕЙ,  
БАТЬКИ ЯКИХ РОЗЛУЧЕНІ. ЇМ ДОСИТЬ ВАЖКО  
НА ПОЧАТКУ, ТОМУ БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ, ЩОБ НЕ  
СТАВИТИ ЗАНАДТО БАГАТО ПИТАНЬ.**



ШКІЛЬНА МЕДСЕСТРА СЛУХАЄ МЕНЕ. ВОНА ПЕВНОЮ МІРОЮ СТОРОННЯ ЛЮДИНА, АЛЕ ВОНА РОЗУМІЄ І ДОБРЕ ЗНАЄ МЕНЕ.

Крістін зі служби допомоги родинам була для мене важливою людиною. **Вона була спокійною, і я почувався в безпеці.** Вона розуміла мене і мала вдосталь часу. Вона допомогла мені виразити мої почуття словами, це змусило мене відчутти, що вона розуміє мої почуття. **Вона висловлювала те, що думала, незалежно від того, погоджувалася вона зі мною чи моїми батьками!**

**МЕНІ ДОПОМОГЛА МОЯ ВЧИТЕЛЬКА. ВОНА  
ЗНАЙШЛА ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРТИ ЗІ МНОЮ,  
ХОЧА НАСПРАВДІ НЕ МАЛА ЧАСУ. ВОНА  
ХОТІЛА МЕНІ ДОПОМОГТИ, І З НЕЮ БУЛО  
ЛЕГКО СПІЛКУВАТИСЯ.**

Шкільні медсестри та соціальні працівники є важливими людьми в школі. Ми можемо поговорити з ними, і вони говорять з нами про більшість речей. Але шкільна медсестра повинна бути в школі частіше, бо, коли вона там, біля її кабінету часто вишиковується велика черга.

## Дорогі бабусі та дідусі,

Цілком можливо, що в житті вашого онука чи онуків відбудуться великі зміни. Цілком можливо, що ви помітите, що їхнє життя змінилося. А може, це вже сталося? Раптом мати і батько вашого онука/онуків припинили жити в одному будинку. Вони вже не одружені. Вони розлучилися. Чого насправді від вас зараз очікують? Яким найкращим чином ви всі разом справляєтеся з цим заради дитини чи дітей? Я дитина розлучених батьків. Я не маю відповіді. Але я поділюся тим, що я відчувала. Тим, що мені було потрібно.

З бабусею і дідусем у мене завжди були хороші стосунки. Коли мені було чотири роки, мама і тато розлучилися. Можна сказати, що коли ти така маленька, ти не зовсім розумієш, що означає мати розлучених батьків. Але я вважаю, що дуже важливо дати зрозуміти іншим: навіть якщо діти мало розуміють ситуацію, коли це відбувається, це НЕ означає, що реакція не виникне в більш пізньому віці.

Я не пам'ятаю, щоб бабуся чи дідусь були присутні відразу після розставання мами з татом. Через одинадцять років 15-річна дівчина сидить і пише ці слова для вас. **Зверніть увагу на це: будьте відвертими зі своїми онуками. Будьте поруч, ставайте нейтральною стороною, якщо темою розмови є розлучення.** Найгірше, що може статися, це відкритися комусь на цю тему, а у відповідь отримати щось погане про маму чи тата. Я люблю обох своїх батьків однаково, і чути негативні речі про них, особливо від моєї родини, так само боляче. Ставайте людьми, з якими можна поговорити, які можуть допомогти та полегшити ситуацію, а не ускладнити її.

Ви коли-небудь їли млинці чи оладки без цукру? Їх можна їсти, але з цукром було б краще, чи не так? **Спробуйте бути тим самим цукром.** Пам'ятайте, що одні люблять млинці з великою кількістю цукру, інші – з невеликою. У різних людей різні потреби.

**З повагою, онука**



Може бути важко ходити в школу, коли ти щойно дізнався, що мама і тато розлучаються. Це боляче, і це породжує багато думок.

Я пам'ятаю той день, коли вони мені про це сказали, і я пішов до школи, але був змушений повернутися додому. Батьки повинні сповістити вчителів, щоб вчителі могли сказати дитині, що вони про все знають і можуть допомогти.

>>>> **ЗНАЙОМСТВО З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ТАКІЙ САМІЙ СИТУАЦІЇ**  
*Друзі кажуть: «Я знаю, що ти відчуваєш», – але вони не можуть цього знати. Щоб це зрозуміти, необхідно потрапити в таку ж ситуацію.*

*Усі діти, які поділилися своїм досвідом і думками, відвідували у школі групи для дітей, які пережили розлучення батьків. Усі погоджуються, що це добре:*

- ➔ Приємно поговорити з іншими, хто потрапив у таку ж ситуацію. Тоді я знаю, що не тільки я відчуваю це, що я не один
- ➔ Минуло багато часу відтоді, як мої батьки розлучилися, але проблеми виникли зараз, і тому було добре поговорити про це з іншими нейтральними дорослими
- ➔ У групі я можу говорити про те, що я насправді відчуваю
- ➔ У групі я трохи більше відкрився, це було добре для мене
- ➔ У групі я отримала багато корисних порад!
- ➔ У групі немає нічого, що може вважатися "поганими" словами чи почуттями
- ➔ Слід надати можливість більшій кількості учнів приєднатися до групи дітей розлучених батьків в школі. Там ми знайомимось і можемо говорити про все.

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО ШКІЛЬНІ ГРУПИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ**

- > Групи для дітей, які пережили розлучення батьків, працюють на їхніх умовах і створені саме для них. Групи збираються шість разів протягом навчального часу.
- > Групами керують шкільні медсестри у співпраці зі школами.
- > Це щось для вашої школи, дитячого центру здоров'я чи вашої дитини?
- > Для отримання додаткової інформації дивіться [vfb.no/skilmissegrupper](http://vfb.no/skilmissegrupper)

## ПОРАДИ ДОРΟΣЛИМ ВІД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ:

- Слухайте! Нехай діти самі розповідають, не питаєте забагато.
- Спробуйте зрозуміти мене.
- Дозвольте мені бути самою собою, щоб почуватися комфортно.
- Покажіть, що ви розумієте, що я кажу.
- Не поспішайте, коли розмовляєте зі мною.
- Говоріть, що думаєте.
- Покажіть, що вам не байдуже! Подивіться мені в очі та покажіть, що ви зацікавлені.
- Будьте надійними та покажіть, що хочете для мене найкращого.
- Поговоріть зі мною в тихому місці, де нас ніхто не турбуватиме.

### УВАГА!

- Не кажіть нікому про те, що я сказала.
- Не змушуйте мене відчувати себе тягарем.
- Не засуджуйте.
- Не змушуйте мене відчувати, що все, що я кажу, є дурницею чи негативом.
- Не викликайте в мене відчуття провини.

## Тобі від мене

Для друга чи подруги

Бути дитиною, поділеною між двома батьками, та мати дві домівки може бути складно. Багато хто звинувачують себе, і це завдає їм неймовірної шкоди. Тобі не треба відчувати біль, коди ти їдеш від них. Мені було так важко. Це глибоке почуття, яке з'являється, коли ти маєш їхати від них. І ти думаєш, що це твоя вина. Це жило в мені, воно живе в мені. Я знаю, що воно мені не потрібне, але все одно воно в мене є. Я знаю, що коли поїду від них, я побачу їх знову, вони не зникнуть просто так. Я спілкувався з батьками, це допомагає. Я беру участь у групі для дітей, які пережили розлучення батьків. Тобі просто потрібно знати про це. Не сумуй, все буде добре.



НЕ ЗМУШУЙТЕ МЕНЕ ВІДЧУВАТИ, ЩО ВСЕ,  
ЩО Я КАЖУ, Є ДУРНИЦЕЮ АБО НЕГАТИВОМ.



Лілле Гренсен 5 › 0159 Осло › Телефон: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)