

# KOCHANI

## MAMO I TATO

- CHCĘ WAM TYLKO POWIEDZIEĆ, ŻE O WIELE GŁĘBIEJ  
PRZEŻYWAMY ROZWÓD, NIŻ WAM SIĘ WYDAJE



WYDAWCA: Voksne for Barn, 2013

KOMITET REDAKCYJNY: Ina Nergård, Karin Källsmyr, Heidi Fossen i Birthe Bratvold

ILUSTRACJE: Marie Laland Ekeli

UKŁAD I PRODUKCJA GRAFIKI: Grafisk Form as

DRUK: Drukarnia Møklegaards

Teksty przygotowała młodzież uczestnicząca w spotkaniach szkolnych grup wsparcia dla dzieci rozwodzających się rodziców

ISBN 978-82-92488-23-2 (druk)

ISBN 978-82-92488-24-9 (PDF)

Dziecko rozwiedzionych rodziców  
jest normalnym człowiekiem, który  
ma dwa domy.

*Marthe, 15*

- > **WSTĘP**
- > **O ORGANIZACJI VOKSNE FOR BARN**
- > **RODZINA ROZPADA SIĘ**
- > **GDZIE BĘDĘ MIESZKAĆ!?**
- > **DWA DOMY - DWIE RODZINY**
- > **O ROZMOWACH**
- > **TO MOŻE BYĆ DLA MNIE DOBRE**

**WIELE DZIECI I WIELE NASTOLATKÓW W NORWEGII** doświadczą rozstania rodziców. Z relacji dzieci i młodzieży wynika, że jest to duże obciążenie. Gdy rodzina przestaje mieszkać razem, bardzo ważne jest spojrzenie na problem z perspektywy dziecka.

Badania i praca specjalistów przynoszą ważne informacje o tym, jakie działania podejmować lub o czym pamiętać, aby chronić dzieci, których rodziny rozpadają się albo które mają dwie rodziny w wyniku rozpadu, który nastąpił na wczesnym etapie ich życia. Uważamy, że warto również poznać opinie samych dzieci i nastolatków. Nie jest tak, że my – dorośli zawsze wiemy, co jest dla młodzieży najtrudniejszym wyzwaniem, albo mamy świadomość największych potrzeb. Nie jest też zawsze tak, że oferujemy najlepsze rozwiązania dla potrzebujących pomocy.

Aby lepiej zrozumieć, jakiego rodzaju pomocy i wsparcia potrzebują dzieci i nastolatki oraz jak udzielać tej pomocy, zadaliśmy dzieciom

i nastolatkom, które doświadczyły rozpadu rodziny, kilka ważnych pytań: „Jakie są największe wyzwania w sytuacji, gdy rodzice się rozstają?” oraz „Jak można ułatwić życie w tym okresie i co mogłoby pomóc?”

Rodzice niektórych z pytanych dzieci rozstali się tak wcześnie, że dzieci nie pamiętają w ogóle okresu, gdy rodzina mieszkała razem. Inne mają to całkiem świeżo w pamięci.

Po zapoznaniu się z ich doświadczeniami i przemyśleniami na temat działań mogących ułatwić ten bolesny okres doszliśmy do wniosku, że kluczowe postaci w większości przypadków to mama i tata. Dzieci udzielają rodzicom wielu dobrych rad i ważnych informacji oraz wyrażają swoje pragnienia.

Bezpośrednie przekazanie ich rodzicom okazuje się częstokroć zbyt trudne. Dzieci troszczą się o innych i gdy widzą, że mama czy tata są smutni, obawiają się, że dołożą im zmartwień. Dlatego opracowaliśmy tę broszurę. Może ona być pomocna w prowadzeniu dialogu pomiędzy dziećmi i rodzicami, ułatwić

dzieciom wyrażenie słowami ich uczuć i myśli, a rodzicom uważniejsze słuchanie dzieci.

Jesteśmy również przekonani, że niniejsza broszura stanowić może nieocenione źródło wiedzy dla dorosłych stykających się i pracujących z dziećmi będącymi w takiej sytuacji. Może również przynieść pożytek samym dzieciom i nastolatkom, ponieważ pokazuje im, że nie są osamotnione ze swoimi problemami związanymi z życiem w rozbitych rodzinach, że inne dzieci również zmagają się z podobnymi trudnościami.

Chcemy podziękować młodszym i starszym uczniom szkół Kampen Barneskole w Oslo i Hedrum Ungdomsskole w Larvik za niezmiernie ważny wkład w opracowanie broszury! To ich teksty i cytaty z ich wypowiedzi prezentujemy tutaj w imieniu ogromnej liczby dzieci i nastolatków w Norwegii.


*Pozdrawiamy – Voksne for Barn*

#### **KRÓTKO O VFB**

Dzieci w Norwegii potrzebują dorosłych. Voksne for Barn to organizacja członkowska non profit, która od ponad 60 lat prowadzi działania mające na celu dobre zdrowie psychiczne i bezpieczne warunki dorastania wszystkich dzieci. Widzimy dzieci, słuchamy ich i uczymy się od nich. Nie poddamy się, dopóki nie złączą one być traktowane serio. W ten sposób budujemy siłę i wytrzymałość dzieci. Także w trakcie rozwodów w rodzinach.

Jako członek organizacji Voksne for Barn pomagasz stworzyć dobre dzieciństwo dla większej liczby dzieci. Bierzesz również udział w procesie przekazywania dziecięcych doświadczeń i opinii odpowiednim organom władzy i specjalistom.

*Więcej informacji na [vfb.no](http://vfb.no)*



## Kochani mamó i tato

Chcę Wam tylko powiedzieć, że o wiele trudniej być dzieckiem rozwiedzionych rodziców niż myślicie. Gdy znaleźliście nowych partnerów, ciężko było mnie i bratu. Straciliśmy wtedy resztki nadziei, że kiedykolwiek jeszcze będziecie razem. Na dodatek co tydzień musimy się przeprowadzać, stosować do nowych zasad i przyzwyczajając do nowych ludzi... Ludzi, z którymi staramy się wytrzymać, aby Was uszczęśliwić.

**Czy naprawdę nie mogliście już nic więcej zrobić, żeby wytrwać razem? Czy to ja byłam przyczyną? Czemu muszę się czegoś dowiedzieć, jak to mi powiedzieliście kilka lat temu: „dowiesz się wszystkiego, jak będziesz starsza”. Teraz ciągle się nad tym zastanawiam, przez co tracę energię i radość życia.** Czuję, że weekendy muszę spędzać w domu, bo zbyt rzadko się z Wami widuję. Dziecko nierozwiedzionych rodziców widuje tatę dwukrotnie częściej niż my. Jest tyle rzeczy, o których chcę Wam powiedzieć, tyle spraw Was omija tylko dlatego, że nie lubicie się nawzajem. Przecież ja mam dopiero 15 lat i jeszcze przez parę lat będę potrzebowała rodziców. Czy w ogóle myślicie o przelanych przez nas łzach i tej pustce, która nas ogarnia? Pewnie wierzyliście, że nam będzie lepiej, bo Wam było lepiej. To miało być pozytywne. Nie obwiniam Was, ale chciałam, żebyście trochę bardziej próbowali, poświęcili więcej czasu i starań na bycie parą, żebyście rozmawiali. **No ale, co ja tam wiem? Nic. Przecież dowiem się dopiero, jak będę starsza.**

*Natalia, 15*



# RODZINA ROZPADA SIĘ

>>>> *Młdzież udziela nam – dorosłym, kilku dobrych rad; o czym musimy pamiętać, gdy rozwód staje się faktem. Mówi o tym, jakie ważne informacje należy przekazać dzieciom, a także radzi, jak sprawić, aby trudne sytuacje uczynić znośniejszymi. Dzieci potrzebują wiedzieć, że rodzice się rozstają, że nie jest to wina dzieci i że nie są odpowiedzialne za naprawienie sytuacji.*

**Od dnia, w którym się rozstaliście, zastanawiam się, dlaczego powiedzieliście:** „Nie umiemy już być razem, chcemy się rozstać”. Mam taki natłok myśli. Czy to przeze mnie? Czy przez niewierność? A może przez moją siostrę? Często męczą mnie te pytania.

**Kiedy poznam odpowiedź?**



ZASTANAWIAŁEM SIĘ, CZY TO **MOJA**  
WINA, ŻE MAMA Z TATĄ SIĘ ROZESZLI,  
CZY MOGŁEM COŚ  
**ZROBIĆ** INACZEJ, ŻEBY  
TEMU ZAPOBIEC.



>>>> Mówią też, jakie to ważne, aby chronić dzieci przed kłótniami i konfliktami dorosłych. Wszystkie podkreślają, że pragną być lojalne wobec obojga rodziców i że kochają oboje rodziców jednakowo. Trudno jest wtedy słuchać, jak jedno mówi o drugim źle.

*Moim zdaniem nie byłoby przyjemnie, gdyby na przykład mama przyszła do mnie i zaczęła obgadywać tatę, albo odwrotnie.*

Mama źle mówi o tacie za jego plecami.  
**Czuję się trochę jak kłamca, gdy  
jestem u taty,** bo on przecież nie wie, że  
mama źle o nim mówi.

*Dorośli muszą **chronić dzieci** przed ich kłótniami.  
Nie zawsze dodatkowa para oczu jest OK. **Nie zmuszajcie nas  
do opowiadania się po czyjejs stronie.***

>>>>> Opowiadają o bólu, jaki odczuwają na widok smutnych i nieszczęśliwych dorosłych. Doskonale rozumieją cierpienie rodziców, ale czują się bezsilne i potrzebują potwierdzenia od dorosłych, że sobie poradzą. W ich opowiadaniach widać, że biorą na siebie dużą odpowiedzialność za to, aby chronić i wspierać swoich rodziców w tej fazie, może nawet kosztem własnych potrzeb. Młodzież pragnie przekazać jednoznaczny komunikat: Dzieci nie powinny być odpowiedzialne za opiekowanie się rodzicami.

*Ciężko mi, gdy muszę zostawić jedno z Was i iść do drugiego. Mam wrażenie, że nie mogę wyjść, bo zostaniecie sami. Często rozmyślałam o tym, że jecie samotnie śniadanie albo siedzicie sami wieczorami. Oczywiście mam nadzieję, że wszystko w porządku, jak mnie nie ma. W każdym razie dajcie znać, że wszystko OK.*

**DO WAS, KTÓRZY ZAMIERZACIE SIĘ  
ROZWIĘŚĆ LUB JUŻ TO ZROBILIŚCIE.  
BĄDŹCIE ŚWIADOMI, ŻE ODBIJE SIĘ TO NA  
WASZYCH DZIECIACH. POSTARAJCIE SIĘ  
ROZMAWIAĆ Z NIMI I ZAPEWNIAC JE, ŻE  
CZUJECIE SIĘ DOBRZE, GDY ONE JADĄ DO  
DRUGIEGO RODZICA. JEŻELI CZĘSTO SIĘ  
KŁÓCICIE, NIE POZWÓLCIE, BY RZUTOWAŁO  
TO NEGATYWNIE NA SAMOPOCZUCIE DZIECI.**

**TA TA TAK CZĘSTO BYWA SMUTNY,  
ŻE CZASAMI NIE MAM ODWAGI  
WYZNAĆ MU, ŻE MI TEŻ JEST  
SMUTNO.**





# GDZIE BĘDĘ MIESZKAĆ!?

>>>> *To trudne pytanie, bo trzeba wziąć pod uwagę praktyczne aspekty, a jest ich wiele. Na dodatek problem ten wiąże się z silnymi emocjami. Młodzież pragnie mieć udział w wyborze miejsca zamieszkania oraz w planowaniu, jak będzie wyglądała ich codzienność. W jakim stopniu lub w jakich kwestiach pragną brać udział w podejmowaniu decyzji, z tym bywa różnie. Czasami wolą, żeby ktoś te decyzje podjął za nich. Wspólne dla wszystkich jest jednak pragnienie bycia wysłuchanym i uwzględnianym przy podejmowaniu decyzji. Aby móc dokonywać dobrych wyborów i wypracowywać dobre rozwiązania, trzeba umieć rozmawiać i współpracować.*

- ➔ **Moim zdaniem W PEWNYCH KWESTIACH** mogę decydować samodzielnie. Mam 16 lat i decyzja, u kogo chcę mieszkać, powinna należeć do mnie.
- ➔ **CZASAMI** jest OK, gdy inni przejmują odpowiedzialność i decydują. Nie zawsze jest mi łatwo powiedzieć, co myślę, a czasami w ogóle nie wiem, co myśleć. Wtedy dobrze jest, że ktoś po prostu decyduje. Mimo to wolę wiedzieć, co ma być i dlaczego!

## Czasem trudno jest powiedzieć to, co by się chciało.

Na przykład wtedy, gdy wolę więcej czasu mieszkać u taty, ale jak to powiem, to mama zaczyna płakać. Czasami dobrze jest w takich sytuacjach pomówić z dziećmi osobno, są też osoby dorosłe, które mogą pomóc wyrazić to, co chcesz powiedzieć. Ktoś powinien mi powiedzieć, że to w porządku, jeśli chcę mieszkać u jednego z rodziców i pomóc mi, żeby mama zrozumiała, że to nie znaczy, że jej nie kocham.

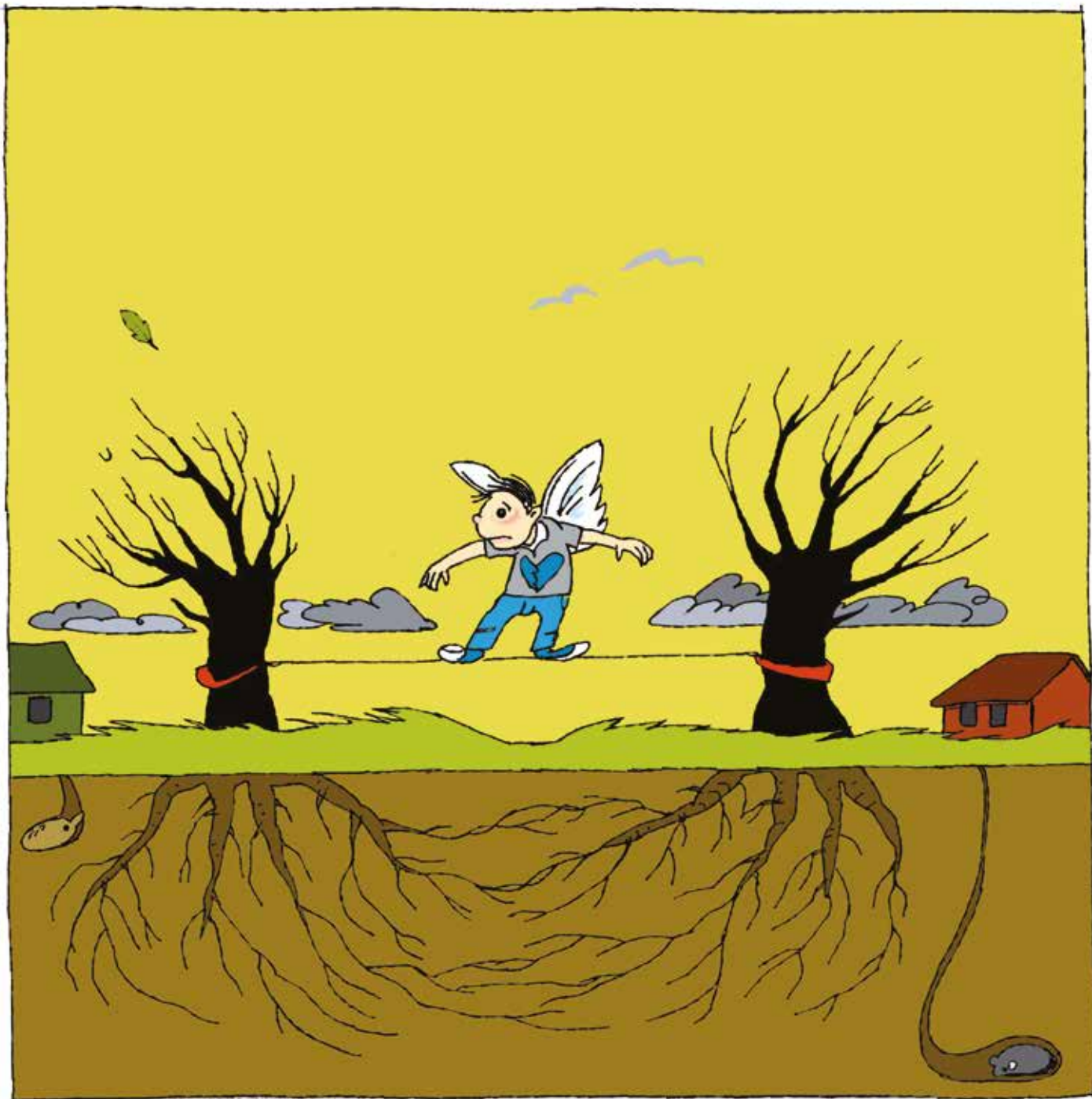
Do naszego domu przyszła z wizytą pielęgniarka i porozmawiała z rodzicami, tak że w końcu zrozumieli, jak ja się czułem. Ona mnie dobrze zna z zajęć w grupie i rozumie, co chcę wyrazić.

To mama decyduje, gdzie mam być. Decyduje prawie o wszystkim. Nie lubi taty, więc załatwiła wszystko tak, że spędzam z tatą tylko co trzeci weekend. **To niesprawiedliwe.**

U nas wyprowadziła się mama, a tata został w naszym domu. Ja z siostrą chcieliśmy też zostać w starym domu i pozwolili nam. Uważam, że to było miłe ze strony mamy, że się o to nie kłóciła, choć to trudne dla niej, bo nie będziemy razem mieszkać.

U NAS NAJWIĘKSZY **PROBLEM** TO, Z KIM ZOSTANIE NASZ KOTEK. MAMA GO NIE CHCE, BO POWINIEN MIEĆ JAKIEŚ LEPSZE MIEJSCE, MOŻE NA WSI. **JA PÓJDĘ TAM, GDZIE KOTEK!**

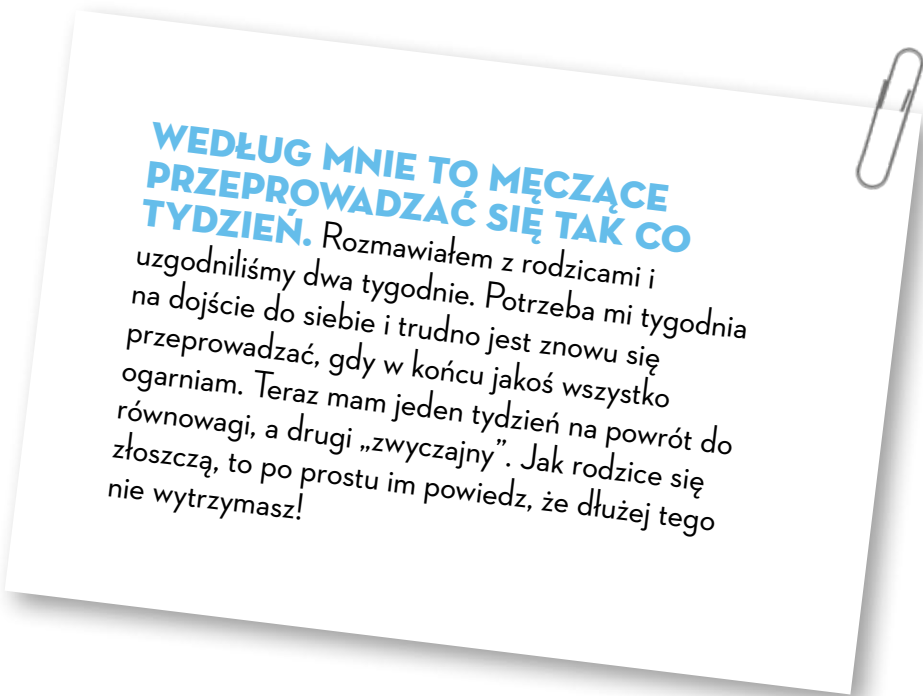
**WEDŁUG MNIĘ  
CAŁKIEM NIEŻLE  
ROZWIĄZALIŚMY  
PROBLEM, GDZIE  
MAM MIESZKAĆ I TAK  
DALEJ. TYLE SAMO  
CZASU SPĘDZAM Z  
MAMĄ, CO Z TATĄ I  
WSPÓLNIE O TYM  
ZDECYDOWALI. WZIĘLI  
TEŻ POD UWAGĘ MOJE  
ZYCZENIA.**





# DWA DOMY - DWIE RODZINY

- >>>> *Wiele dzieci opowiadało o wyzwaniach, jakie przynosi konieczność przemieszczania się pomiędzy dwoma domami i dwiema rodzinami. Chodzi tu nie tylko o stronę praktyczną, ale także sytuacje wywołujące silne emocje smutku, frustracji i gniewu. Istnieją także i pozytywne aspekty.*



**WEDŁUG MNIE TO MĘCZĄCE PRZEPROWADZAĆ SIĘ TAK CO TYDZIEŃ.** Rozmawiałem z rodzicami i uzgodniliśmy dwa tygodnie. Potrzeba mi tygodnia na dojscie do siebie i trudno jest znowu się przeprowadzać, gdy w końcu jakoś wszystko ogarniam. Teraz mam jeden tydzień na powrót do równowagi, a drugi „zwyczajny”. Jak rodzice się złością, to po prostu im powiedz, że dłużej tego nie wytrzymasz!

## ○ SPRAWACH PRAKTYCZNYCH:

- *Ciężko jest, bo mamy inne zasady u mamy, a inne u taty. Mama jest surowa, a tata trochę nam popuszcza.*
- W domu taty dla mnie są inne reguły, a dla przyrodniego rodzeństwa inne. Uważam, że to niesprawiedliwe.
- *Zarówno mama, jak i tata mają nowe dzieci z nowymi partnerami, trzeba brać pod uwagę tyle nowego rodzeństwa.*
- W ciągu mniej więcej roku przybyło mi 7 nowych braci i siostr, to bardzo trudne. Nie wychowałem się z nimi, więc niezbyt dobrze ich znam.
- *Jak mieszkaliśmy razem, to tata pracował, a mama była w domu. Teraz zawsze jestem sama.*
- Mama często potajemnie wychodzi ze swoim chłopakiem. Powinna mi o tym powiedzieć, przecież jestem w stanie to zrozumieć.
- *To głupie, że jedno z rodziców wyprowadza się tak daleko. Trzynaście przystanków tramwajem to męczące.*



**MAM PROBLEMY Z ODRABIANIEM LEKCJI.  
JEDEN RODZIC PILNUJE TEGO W JEDNYM  
TYGODNIU, A DRUGI W NASTĘPNYM I  
ROBI SIĘ JEDEN WIELKI BAŁAGAN.**

## O SMUTKU, ZŁOŚCI I ROZCZAROWANIACH ORAZ KILKU DOBRYCH DOŚWIADCZENIACH:

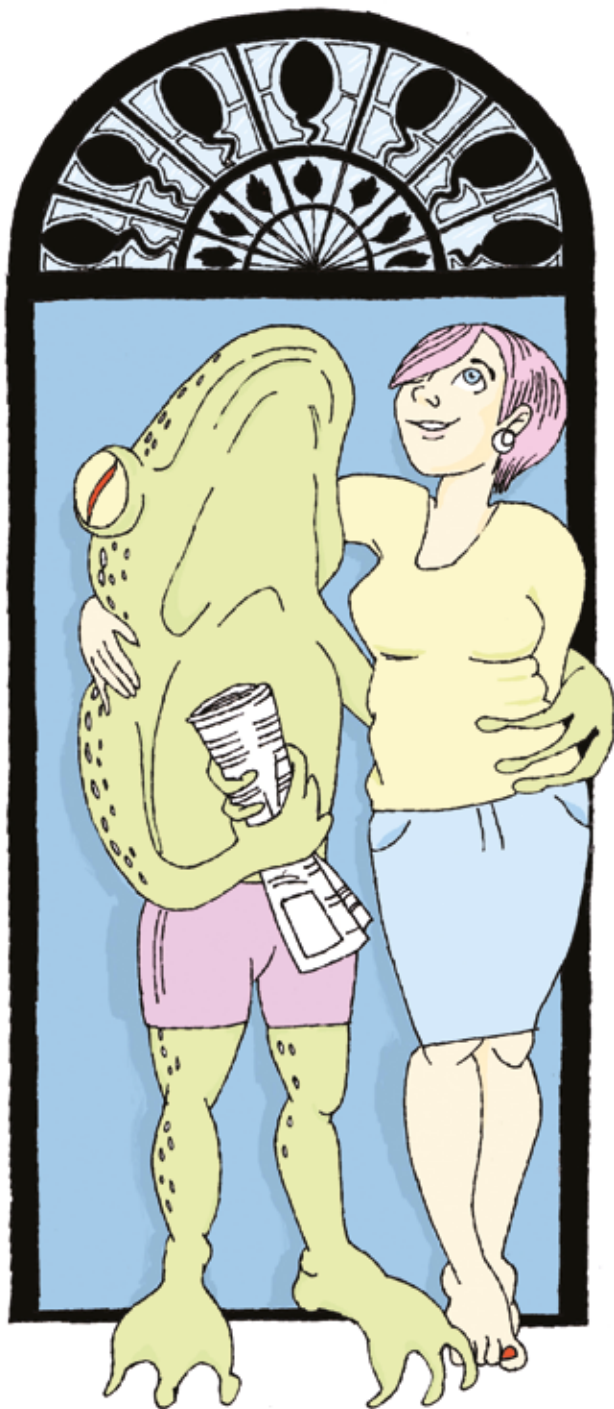
- *Gdy mama lub tata biorą ślub po raz drugi, wtedy wiem już, że nie ma żadnej szansy, aby znowu byli razem. To boli.*
- Według mnie łatwiej było, gdy mama poznała nowego chłopaka. Nie musiała już siedzieć sama, gdy ja jechałem do taty.

*Dla mnie przykre jest, gdy mama lub tata jadą na wakacje z nową rodziną **beze** mnie.*

- Byliśmy akurat w restauracji, jak tata powiedział, że poznał pewną panią. Zrobiło nam się smutno. Rozpłakałam się, mój brat też. Tata źle zrobił, że powiedział nam o tym w obecności obcych ludzi. Nie jest łatwo wtedy złościć się i płakać. Chyba zrobił to dlatego, że bał się naszej reakcji.
- *Zobaczyliśmy ją pierwszy raz, a już pojawiły się wszystkie jej rzeczy. To był szok, bo znaleźliśmy ją raptem jeden dzień, a prawie u nas zamieszkała. Trochę później poznaliśmy dwójkę jej dzieci, najpierw nas odwiedzili, a potem się wprowadzili. Ja i moi dwaj bracia zauważyliśmy sporo zmian w domu, który kiedyś był nasz. Teraz jednak zostaliśmy wyrzuceni z naszych pokoi i musiałem dzielić pokój ze starszym o dwa lata bratem. Jej dzieci dostały nasze pokoje. Tata nie był już tą osobą, która decyduje. To ona przejęła kontrolę nad wszystkim, co kiedyś było naszym domem.*

- *Nasze relacje poprawiły się, gdy spróbowałem traktować macochę trochę przyjaźniej. W sumie była nawet fajna.*
- *Odkrycie, że mama ma jakieś życie bez mnie, o którym ja nic nie wiem, było nefajne.*
- *Ciężko zorganizować cokolwiek, mam na myśli wakacje, urodziny, święta i tym podobne. Wszystko trzeba zawsze ustalać; gdzie będziemy i jak to zrobić. Zawsze komuś jest przykro.*
- *Czuję, że weekendy muszę spędzać w domu, żeby w ogóle mieć okazję pobyc trochę z tatą. W sumie to w moim wieku powinnam ten czas spędzać z rówieśnikami.*

*Raz tata pojechał za granice i poznał tam panią. Zakochali się w sobie. Powiedział nam o tym, jak wrócił do domu. Było nam przykro. **Ona się wprowadziła i znowu zmieniły się zasady.** Po jakimś czasie wzięli ślub. Upłynęło nieco ponad rok i powiedzieli nam, że będą mieli dziecko. Mój brat nie miał z nią dobrych relacji, a ta wiadomość w niczym nie pomogła. Po jakimś czasie przyszła na świat mała dziewczynka **a razem z nią jeszcze więcej reguł.** Nie wolno nam było głośno rozmawiać i musieliśmy chodzić na paluszkach.*



**GDY MAMA  
ZAMIESZKAŁA Z  
NOWYM PRZYJACIELEM,  
WYRZUCIŁA MNIE Z  
MOJEGO POKOJU I  
ODDAŁA GO JEGO  
CÓRCIE. BYŁO MI  
BARDZO PRZYKRO Z  
TEGO POWODU.**

- *Najgorsze było, gdy zaczął jeździć na wakacje z tymi dwoma nowymi. Ja i bracia nigdy nie byliśmy dalej niż w Danii, ale tych nowych to wciąż zabierał za granicę, a nam nic nie mówił. Dla mnie to żalosne tak nas okłamywać i nic nie powiedzieć.*
  - Najfajniej jest, jak siadamy razem i rozmawiamy i jak nas zabiera na wakacje. I jak wszyscy się spotykają, żeby rozmawiać o problemach i nowych zasadach.
- Lubię nową żonę mojego taty i nowe rodzeństwo. Mam więcej ludzi do kochania i więcej takich, co mnie kochają! To akurat jest super! Trochę dziwnie używać takich słów jak macocha albo przybrana matka. Dla mnie nowa żona taty to po prostu Ewa, która mnie lubi.*

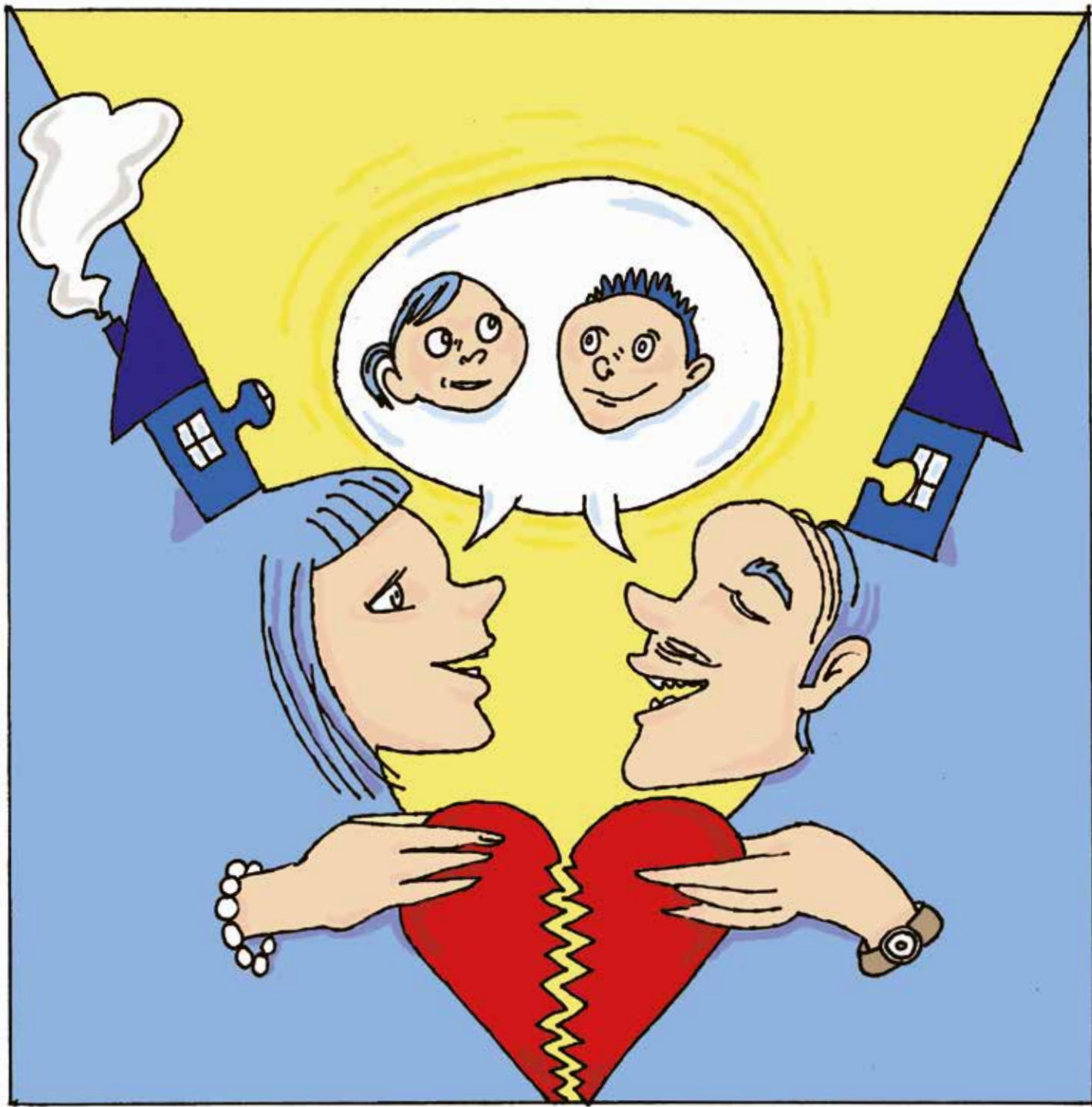


**NIE WIDUJĘ SIĘ Z MOIM  
OJCEM, WIĘC CIĘSZĘ SIĘ,  
ŻE MAM OJCZYMA. MAM  
NADZIEJĘ, ŻE MNIE  
ADOPTUJE!**

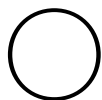
*Po dyskusji na temat trudności z dzieleniem życia na dwa domy i dwie rodziny, młodzież zebrała kilka dobrych rad na temat, jak zmniejszyć trudności:*

## **KILKA DOBRYCH RAD:**

- **Mama i tata** muszą okazywać, że nadal jestem dla nich ważny/ważna i że moje dobro, jako dziecka, stawiają na pierwszym miejscu.
- **Rodzice muszą** spędzać czas wyłącznie z dziećmi, bez obecności nowych partnerów, bez nowych dzieci i przyrodniego rodzeństwa.
- **Fajnie jest**, gdy mama i tata robią coś wspólnie i razem ze mną, nawet jak już ze sobą nie mieszkają. Nie kłócą się już i jest miło.
- **Powinno się wspólnie** uzgodnić nowe zasady w nowej rodzinie.
- **Dajcie nam dużo czasu** na zapoznanie się z Waszymi nowymi partnerami! Najlepiej, żeby pierwsze spotkanie przebiegało na neutralnym gruncie, w jakimś miejscu, gdzie moglibyśmy robić coś razem.
- **Traktujcie wszystkie** dzieci jednakowo!
- **Nowi partnerzy** nie powinni próbować zastąpić nam mamy ani taty!
- **Jeżeli nie mamy** dobrych relacji z nowymi partnerami rodziców, pomaga nam świadomość, że te osoby uszczęśliwiają mamę lub tatę!
- **Nie próbuj** być lepszym od drugiego rodzica!







# ROZMOWACH

>>>> Zdaniem młodzieży, z którą rozmawialiśmy, kluczem do sukcesu są częste rozmowy. Chodzi zarówno o możliwość porozumienia się w celu zapewnienia dobrej współpracy w kwestiach związanych z dziećmi, o współpracę z samymi dziećmi, a także o to, jak będąc dzieckiem rozmawiać z rodzicami na trudne i delikatne tematy. Młodzież jest świadoma faktu, że w sytuacjach, gdy przeszłość obfitowała w nieustające konflikty, a niektóre nadal trwają, może być trudno. Usilnie jednak namawia rodziców na podejmowanie prób, bo ciągle ma nadzieję na znalezienie rozwiązań poprawiających komunikację i współpracę w kwestiach związanych z dziećmi i życiem rodziny. Wskazuje też, co mogłoby pomóc:

Ostatnie miesiące to nic, tylko kłótnie, a ja w centrum tego wszystkiego. Słyszę każde wasze słowo; co mówicie do siebie nawzajem, co o sobie, a czasami nawet jak mówicie do mnie źle o tym drugim. To żadna przyjemność, gdyby np. mama przyszła do mnie i zaczęła obgadywać tatę, albo odwrotnie. **Bardzo Was wszystkich kocham** i przykro mi, gdy słyszę, że któreś z Was zostało zranione, albo gdy jedno źle mówi o drugim. Byłoby super według mnie, gdybyście umieli porozmawiać i znaleźć wspólnie rozwiązanie

O wiele trudniej być dzieckiem rozwiedzionych rodziców niż myślicie. Wiele czasu spędzam na rozmyślaniu, jak mogłoby wyglądać moje życie, gdybyście nadal byli razem. Jednak kocham Was, mamę i tatę, niezależnie od wszystkiego.

## Kochani mammo i tato,

Chciałabym, żebyście umieli „normalnie” rozmawiać, bez kłótni i krytykowania. Chciałabym, żebyście przestali się kłócić, a zamiast tego umieli wspólnie znaleźć rozwiązanie. Niedługo bierz mowianie i trochę się martwię, jak to będzie wyglądać. Nie chcę, żebyście się kłócili przy stole. Byłoby łatwiej, gdybyście umieli rozmawiać bez sprzeczenia się. Może wtedy pewnego dnia moglibyśmy spotkać się wszyscy razem? Wtedy mogłabym zobaczyć, że umiecie normalnie ze sobą rozmawiać. Kocham Was.

*Aurora, 15*

Rozwiedzeni nie myślą o tym, że powinni współpracować dla dobra dzieci. Przyjaciele często mi mówią, że im ciężko, bo ich rodzice nie współpracują.

*Wszyscy zasługują na szansę prawie normalnego życia po rozwodzie. Uważam, że niezależnie od przyczyny rozwodu, rodzice powinni zakopać topór wojenny. Nie muszą od razu się przyjaźnić, wystarczy rozmawiać i współpracować dla dobra dziecka.*

## NIE MOŻESZ CIĄGŁE ŻYĆ PRZESZŁOŚCIĄ, MUSISZ ZROBIĆ KROK W PRZYSZŁOŚĆ.



Wiem, że mama z tatą kłócili się o nas i że **nie zgadzali się co do metod wychowania, zasad i innych rzeczy**. Dlatego czuję, że to była moja wina. Nikomu o tym nie mówiłem.

TATA NIE CHCE ROZMAWIAĆ Z MAMĄ PRZEZ TELEFON, TROCHĘ ŁATWIEJ JEST TERAZ, BO MAM **WŁASNY** TELEFON.

Nikt nie mówi nam, jakie mamy prawa, więc sami szukamy informacji w internecie. Trudno jednak zdecydować, co jest prawdą, skoro jest tyle stron i tak różne informacje. **Dobrze byłoby, gdyby ktoś zorganizował jakąś akcję, żeby informować dzieci. Może jakaś broszura, w której będzie napisane: TO są twoje prawa, gdy rodzice się rozwodzą i tak to będzie wyglądać.** Mogłabym wziąć broszurę do domu i pokazać rodzicom czarno na białym moje prawa, że powinni ze mną rozmawiać i tak dalej.

# TO MOŻE BYĆ DLA MNIE DOBRE

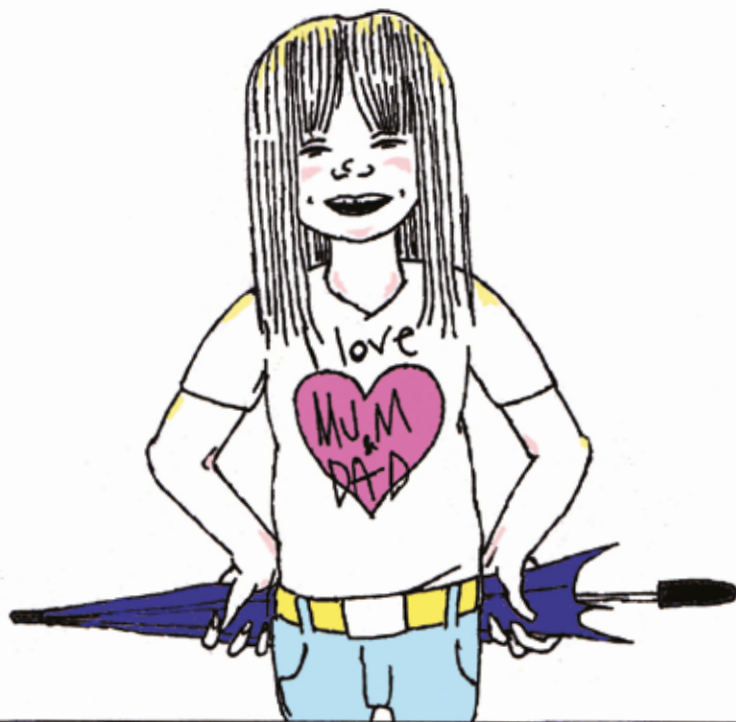
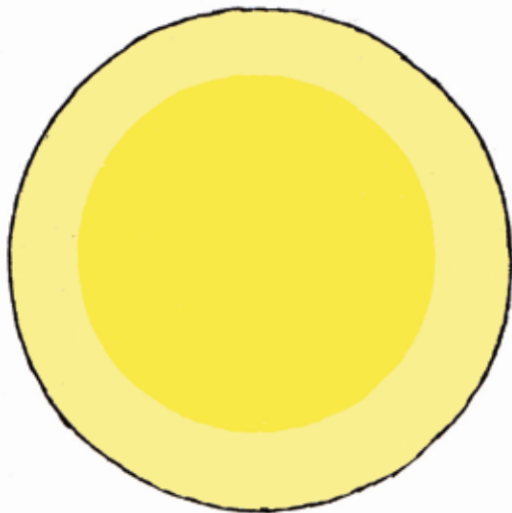
## >>>>> WAŻNI DOROŚLI

*Wszystkie dzieci i nastolatki, z którymi rozmawialiśmy, przygotowując broszurę, otrzymały wsparcie innych osób dorosłych, które pomogły im formułować myśli. Gdy twoje własne słowa nie wystarczają, ratunkiem może być świadomość, że ktoś inny pomoże powiedzieć mamie i tacie, co robić, aby lepiej radzić sobie z sytuacją. W tym niespokojnym i trudnym okresie dobrze jest również mieć możliwość omówienia swoich myśli i obaw z jakimś neutralnym dorosłym.*

### **Droga Pani Pielęgniarko,**

*moim zdaniem powinna Pani wiedzieć, że niektórym uczniom ciężko jest rozmawiać w domu o rozwodzie i na inne tematy, które zmuszają ich do okazywania emocji. To niełatwe, gdy w domu mówią ci, że się rozchodzą. Jeśli nie masz z kim o tym pogadać, idź do szkolnej pielęgniarki; jest w tym dobra i ma obowiązek zachowania tajemnicy, więc cokolwiek powiesz, pozostanie między wami.*

**DO WSZYSTKICH NAUCZYCIELI I PRACOWNIKÓW  
SZKOŁY: ZAZWYCZAJ W SZKOLE JEST WIELE DZIECI  
ROZWIEDZIONYCH RODZICÓW. NA POCZĄTKU JEST  
TO BARDZO TRUDNE, BĄDŹCIE WIĘC OSTROŻNI I  
NIE ZASYPUJCIE NAS PYTANIAMI.**



PIELĘGNIARKA **SŁUCHA** MNIE. NIBY JEST KIMŚ Z ZEWNĄTRZ, JEDNAK **ROZUMIE** MNIE I DOBRZE MNIE ZNA.

Pani Krysia z poradni rodzinnej była taką ważną dla mnie osobą.

**Zawsze była spokojna i sprawiała, że czułem się bezpiecznie.**

Rozumiała mnie i nie spieszyła się. Pomagała mi ubrać w słowa moje uczucia. Czułem, że je rozumiała. **Wyrażała swoje zdanie niezależnie od tego, czy zgadzała się ze mną, czy też z moimi rodzicami!**

**POMOGŁA MI NAUCZYCIELKA. ZNALAZŁA CZAS,  
ŻEBY ZE MNĄ POROZMAWIAĆ, MIMO ŻE  
WŁAŚCIWIE NIE MIAŁA CZASU. CHCIAŁA MI  
POMÓC I ŁATWO SIĘ Z NIĄ ROZMAWIAŁO.**

Pielęgniarka i pracownik społeczny to ważne osoby w naszej szkole. Zawsze możemy się do nich zwrócić i porozmawiać na większość tematów. Szkoda, że pielęgniarka nie przychodzi częściej. Pod jej gabinetem zawsze jest długa kolejka.

## Kochani babciu i dziadku,

Bardzo możliwe, że nastąpi wielka zmiana w życiu Waszych wnuków. Możliwe też, że zmieni się Wasze życie. A może już tak się stało? Nagle matka i ojciec Waszych wnuków nie mieszkają pod tym samym dachem. Nie są już małżeństwem. Rozwiedli się. Jakie są teraz oczekiwania względem Was? Jak najlepiej poradzić sobie z tą sytuacją, mając na uwadze dobro wnuków? Ja jestem takim dzieckiem rozwiedzionych rodziców. Niestety nie mam na to gotowej odpowiedzi. Opowiem za to, co wtedy czułam. Jakie miałam potrzeby.

Zawsze miałam dobre relacje z babcią i dziadkiem. Miałam 4 lata, gdy moi rodzice się rozwiedli. Czasem ludzie mówią, że takie małe dziecko nie bardzo pojmuje, co to znaczy mieć rozwiedzionych rodziców. Moim zdaniem jednak bardzo ważne jest, aby uświadamiać ludzi: małe dziecko może faktycznie niewiele rozumieć w czasie, gdy to się dzieje, ale to NIE znaczy, że w przyszłości nie wystąpi żadna reakcja z tego powodu.

Nie pamiętam obecności babci ani dziadka z okresu bezpośrednio po rozwodzie mamy i taty. 11 lat później piętnastoletnia dziewczyna siedzi i pisze do Was te słowa. **Zapamiętajcie: Bądźcie otwarci na swoje wnuki. Bądźcie obecni i bądźcie neutralni, gdy rozmowa schodzi na temat rozvodu.** Według mnie najgorzej, gdy szczerze mówisz komuś, co o tym myślisz, a w odpowiedzi słyszysz złe słowa o mamie lub tacie. Kocham moich rodziców jednakowo i bardzo mnie rani słuchanie, jak ktoś źle o nich mówi, zwłaszcza rodzina. Zamiast utrudniać, bądźcie tymi osobami, z którymi można porozmawiać, pobyć, i które sprawią, że życie stanie się łatwiejsze.

Próbowaliście jeść naleśniki bez cukru? Owszem, nawet się da, ale lepsze są z cukrem, prawda? **Spróbujcie być tym cukrem.** Pamiętajcie jednak, że niektórzy wolą dużo cukru, inni mniej. Ludzie mają różne potrzeby.

*Pozdrawiam Was, Wasza wnuczka*

**Trudno brać udział w lekcjach, gdy człowiek przed chwilą dowiedział się, że rodzice się rozwodzą. To boli i nie można przestać o tym myśleć.**

**Pamiętam dokładnie ten dzień, gdy mi o tym powiedzieli. Nie mogłem wytrzymać w szkole i musiałem wrócić do domu. Rodzice powinni informować nauczycieli, aby nauczyciele mogli powiedzieć dzieciom, że wiedzą o wszystkim i że mogą pomóc.**



## >>>> SPOTKANIA Z INNYMI BĘDĄCYMI W TAKIEJ SAMEJ SYTUACJI

Przyjaciele mówią: „Wiem, jak się czujesz”. To nieprawda. Tylko ktoś w takiej samej sytuacji jest w stanie mnie zrozumieć.

**Dzieci, które wniosły swoje doświadczenia i przemyślenia należały do szkolnych grup wsparcia dla dzieci rozwodzących się rodziców. Wszystkie zgadzają się, że to jest dobre:**

- ➔ Dobrze jest porozmawiać z innymi, którzy byli w takiej samej sytuacji. Wiem wtedy, że nie tylko mnie to spotkało – że nie jestem sam/sama
- ➔ Moi rodzice rozwiedli się wprawdzie już dawno, ale po pewnym czasie pojawiły się problemy, o których dobrze pogadać z innymi dorosłymi
- ➔ W grupie mam okazję wyrazić, jak faktycznie się czuję
- ➔ W grupie mogę się nieco bardziej otworzyć, to dobre dla mnie
- ➔ Grupa udzieliła mi wielu świetnych rad!
- ➔ W grupie nie ma czegoś takiego, jak „niewłaściwe” wypowiedzi i uczucia
- ➔ Grupy wsparcia dla dzieci rozwodzących się rodziców powinny wychodzić z ofertą do większej liczby uczniów w szkole. W takiej grupie wszyscy się dobrze znają i możemy o wszystkim porozmawiać.

### **KRÓTKO O SZKOLNYCH GRUPACH WSPARCIA DLA DZIECI ROZWODZĄCYCH SIĘ RODZICÓW**


- Grupy wsparcia dla dzieci przeżywających rozpad rodziny, na ich warunkach, w ich miejscu. Grupy spotykają się 6 razy czasie lekcji.
- Grupy prowadzone są przez pielęgniarkę, we współpracy ze szkołą.
- Czy jest to coś, czego potrzebuje twoja szkoła, placówka służby zdrowia lub twoje dziecko?
- Więcej informacji można znaleźć na [vfb.no/skilsmissesgrupper](http://vfb.no/skilsmissesgrupper)

## **RADY DLA DOROSŁYCH OD DZIECI I MŁODZIEŻY:**

- **Słuchaj! Nie wypytuj natarczywie, niech dzieci opowiedzą same.**
- **Spróbuj mnie poznać.**
- **Pozwól mi być sobą, bo wtedy mogę się czuć bezpiecznie.**
- **Okaż, że rozumiesz, co mówię.**
- **Znajdź wystarczająco dużo czasu na rozmowę ze mną.**
- **Mów, co myślisz.**
- **Okazuj, że ci zależy! Patrz mi w oczy i okazuj zainteresowanie.**
- **Bądź oparciem i okazuj, że chcesz dla mnie jak najlepiej**
- **Rozmawiaj ze mną w spokojnym miejscu, gdzie nikt nie będzie nam przeszkadzał.**

### **UWAGA!**

- **Nie powtarzaj innym tego, co usłyszysz ode mnie.**
- **Nie daj mi odczuć, że jestem dla Ciebie ciężarem.**
- **Nie oceniaj.**
- **Nie daj mi odczuć, że mówię coś głupiego albo złego.**
- **Nie wzbudzaj we mnie wyrzutów sumienia.**



## Dla Ciebie ode mnie

Przyjacielu,

bycie dzieckiem z rozbitej rodziny i życie na dwa domy może być męczące. Wielu z nas obwinia siebie, co powoduje niewyobrażalny ból. Cierpimy, zostawiając jedno z nich, ale nie powinniśmy tak się czuć. Też było mi tak trudno. To straszne uczucie, gdy ich zostawiasz. I myślisz, że to twoja wina. To wciąż mnie dręczy. Wiem, że nie mam powodu tak się czuć, ale tak właśnie jest. Wiem, że jak wyjadę, to potem znowu ich zobaczę, przecież nie znikną. Rozmawiam o tym z rodzicami, to pomaga. Należę do grupy wsparcia dla dzieci rozwiedzionych rodziców. Pamiętaj o tym. **Nie martw się, wszystko się ułoży.**



NIE DAJ MI ODCZUĆ, ŻE MÓWIĘ COŚ GŁUPIEGO ALBO ZŁEGO.



Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)