

Katarzyna Morajda^{1,2}, Dominika Sznajder^{1,3}, Judyta Andrijew¹, Anna Bodzek¹,
Ireneusz Czachura¹, Joanna Magda Krupa¹, Piotr Podgórski¹

**DOŚWIADCZENIA PRACY TERAPEUTYCZNEJ ZESPOŁU
TERAPII RODZIN SPECJALISTYCZNEJ PORADNI
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ „KRAKOWSKI
OŚRODEK TERAPII” Z RODZINAMI W SYTUACJI KRYZYSU
OKOŁOROZWODOWEGO.
PROGRAM PSYCHOEDUKACYJNO-PSYCHOTERAPEUTYCZNY
„ŁÓDŹ NA FALACH”**

**EXPERIENCES OF THERAPEUTIC WORK OF THE FAMILY THERAPY TEAM
OF THE SPECIALIST PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL COUNSELLING
CENTER „KRAKOWSKI OŚRODEK TERAPII” WITH FAMILIES IN PERI-DIVORCE
CRISIS. PSYCHOEDUCATION AND PSYCHOTHERAPEUTIC PROGRAM
„BOAT ON THE WAVES”**

¹Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Krakowski Ośrodek Terapii”

²Uniwersytet Jagielloński, Wydział Filozofii, Instytut Psychologii

³Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie, Instytut Psychologii

*Nie można oczekiwać od byłych małżonków, że nadal będą się kochali.
Można jednak wymagać od nich wzajemnej szczerości,
która uchroni dziecko przed konfliktami rodziców.*

Virginia Satir [1]

**family therapy
family in a breakup situation
educational program**

Streszczenie

Celem artykułu jest przedstawienie autorskiego modelu pracy terapeutycznej z rodzinami w sytuacji kryzysu rozstania. Model pracy powstał w odpowiedzi na potrzeby rodzin, które trafiły do Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Terapii”, skierowanych przez sąd, bądź z własnej inicjatywy, w sytuacji kryzysu rodzinnego związanego z rozstaniem rodziców. Program Psychoedukacyjno-Psychoterapeutyczny „Łódź na falach” łączy w sobie zarówno aspekt edukacyjny, jak i terapeutyczny. Jest skierowany do dorosłych — rodziców, ale tematy poruszane podczas wykładów zawierają problematykę związaną z doświadczaniem rozstania zarówno przez rodziców, jak i ich dzieci. Program realizowany jest cyklicznie i składa się z etapu diagnozy (kon-

sultacji indywidualnej z każdym z rodziców), etapu psychoedukacyjnego (cztery grupowe spotkania wykładowe dotyczące zagadnień związanych z psychologiczną sytuacją rozwodową rodziny) oraz etapu terapeutycznego (terapeutycznych spotkań rodzinnych prowadzonych naprzemiennie, oddzielnie dla matki z dziećmi i ojca z dziećmi).

Uzyskanie na etapie psychoedukacyjnym wiedzy na temat odmiennego funkcjonowania i przeżywania rozstania przez partnerów, różnic w radzeniu sobie z kryzysem, może załagodzić konflikt między nimi i ułatwić korzystanie z pomocy terapeutycznej. Natomiast możliwość kontynuowania pracy w ramach terapii rodzinnej pozwala na poszerzenie wglądu partnerów oraz staje się dla nich bezpieczną formą pracy nad relacjami w nowym układzie rodzinnym.

Summary

The aim of this article is to present an original model of therapeutic work with families in the situation of a breakup crisis. The model was created in response to the needs of families that were consulted in the Specialist Psychological and Pedagogical Counseling Center „Krakowski Ośrodek Terapii”. Some of them were referred by a court and some came on their own in the situation of family crisis related to parents’ separation or breakup. Psychoeducational and Psychotherapeutic Programme „Boat on the waves” comprises both educational and therapeutical aspects. It is directed to adults – parents but topics discussed during the lectures include issues related to experiencing the breakup both by parents and children. The program is carried out cyclically and it consists of a few stages – a diagnostic stage (individual consultation with each of the parents), a psychoeducational stage (four team meetings with lectures concerning psychological situation of a divorcing family) and a therapeutic stage (therapeutic, family meetings run alternately – separately for mother and children and father with children). When partners gain the knowledge about their ways of functioning and experiencing separation and about differences in coping with the crisis on the psychoeducational stage, the conflict might be eased and it might be easier for them to benefit from the therapeutical help. The possibility to continue family therapy allows partners to broaden their perspectives and it becomes a safe method of working with relations in a new family system.

Wstęp

Rozwód w rodzinie jest zdarzeniem o charakterze kryzysowym, skutkującym pojawieniem się długotrwałego obciążenia emocjonalnego [2, 3, 4]. Sytuacja ta dotyczy zarówno dorosłych — rozwodzącej się/rozstającej się pary oraz ich dzieci. Proces rekonstrukcji systemu rodzinnego po rozstaniu wymusza konieczność dokonywania zmian w sposobie definiowania samego siebie (ja — rozwodnik, ja — rozwódka, ja — dziecko rozwiedzionych rodziców). Wiąże się to z koniecznością ustalenia sposobu sprawowania opieki nad dziećmi, ustalenia nowych zasad funkcjonowania zmienionego systemu rodzinnego. Rozwód jest więc źródłem potencjalnie stresogennych zmian zarówno w życiu dorosłych — rodziców, jak i ich dzieci [4, 5].

Dorośli, podobnie jak i dzieci, w sytuacji rozpadu rodziny narażeni są na poważne konsekwencje o charakterze zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Rozpad rodziny przynosi cierpienie, wiąże się z doświadczeniem straty [6]. U dzieci może prowadzić do trudności w funkcjonowaniu społecznym, jak i emocjonalnym [7, 8]. Przekłada się to na komplikacje w realizacji zadań rozwojowych, kłopoty w odnajdywaniu się w przestrzeni rodzinnej, szkolnej i rówieśniczej.

Jednym z czynników ułatwiających adaptację dziecka w sytuacji okołorozwodowej jest efektywne pełnienie roli rodzicielskiej przez rodziców. Jak pokazują badania, rozwód/rozstanie dorosłych — rodziców prowadzi do czasowego pogorszenia funkcjonowania

w roli rodzicielskiej, co może zaburzać relację z dziećmi. Zmiany te dotyczą zarówno rodzica sprawującego bezpośrednią opiekę, jak i tego, który spotyka się z dzieckiem w trybie wypracowanym w ramach porozumienia rodzicielskiego lub przez sąd [3, 9].

Z badań wynika, że w sytuacji rozwodowej czynnikiem silnie destabilizującym i destrukcyjnie wpływającym na dziecko jest konflikt rodziców. Skutkuje on dezintegracją rodziny i wiąże się z rozmyciem granic, co w skrajnej postaci może prowadzić do zamiany ról i parentyfikacji [10], kiedy to rodzic szuka pocieszenia u dziecka, czyniąc z niego powiernika. Dziecko w takiej sytuacji nie tylko nie otrzymuje należnego mu wsparcia, ale zostaje postawione w sytuacji konfliktu lojalności, który wymusza opowiedzenie się po którejś ze stron. Skutkuje to poczuciem przeciążenia, na które narażone są zwłaszcza starsze dzieci. Nasuwa się zatem pytanie: Jak skutecznie wspierać rodziny, aby zapobiec (lub złagodzić) wystąpieniu negatywnych skutków kryzysu rozstania?

Źródłem powstania niniejszego artykułu jest potrzeba podzielenia się zawodowym doświadczeniem, jakie pracownicy Zespołu Terapii Rodzin Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Terapii” nabyli w trakcie kilkuletniej pracy konsultacyjno-terapeutycznej z rodzinami w kryzysie rozstania. Działania służące do realizacji tego celu prowadzone były (i nadal są) w ramach autorskiego programu psychoterapeutyczno-psychoedukacyjnego „Łódź na falach”.

Rozwód jako sytuacja kryzysowa

Rozwód jest długotrwałym procesem rozpoczynającym się od niezadowolenia jednego lub dwojga partnerów w małżeństwie, nasilenia negatywnych i ambiwalentnych uczuć wobec siebie poprzez wzajemny konflikt. Dotąd bliscy sobie ludzie stopniowo oddalają się od siebie emocjonalnie, często również fizycznie, czasami decydując się na separację (spanie w oddzielnych łóżkach, czasowe wyprowadzenie z domu). Na tym etapie narasta kryzys w związku, często wywołując cierpienie osobiste, poczucie utraty, smutek, poczucie winy lub krzywdy. Rozwiązaniem kryzysu jest decyzja o rozstaniu/rozwodzie, która przechodzi w fazę sporu sądowego (krótko- lub długotrwałego, nastawionego na porozumienie lub wzajemną walkę). Ostatni etap to czas akceptacji i dostosowania się byłych już małżonków do rozstania.

Doświadczenie rozvodu, rozstania, zarówno u rodziców, jak i ich dzieci, często pozostawia na długie lata ślady emocjonalne, jak poczucie krzywdy, żalu, straty. Każdej stracie towarzyszą bardzo silne i trudne emocje: cierpienie, przejmujące poczucie pustki, zranienie, porażka, przerażenie, niepewność, lęk, rozpacz, złość, bezsilność [11]. Sposób przeżywania straty zależy od wielu czynników, takich jak: przyczyny rozstania, sposób zakończenia relacji, konflikty, kompromisy, rozstrzygnięcia sytuacji majątkowej czy rozstrzygnięcia dotyczące zobowiązań alimentacyjnych, ustalenia kontaktów między rodzicami oraz między rodzicami i dziećmi. Istotne są także osobiste historie wyniesione z rodzin pochodzenia, wczesne doświadczenia, sposób przeżywania, radzenia sobie z trudnościami, osobiste schematy zachowań oraz myśli i przekonania rodziców [12]. Znaczenie mają również poziom i rodzaj więzi rodziców z dziećmi, styl komunikacji oraz etap rozwoju psychologicznego dzieci i relacje między rodzeństwem.

Oprócz osobistych, trudnych doświadczeń emocjonalnych rodziców i ich dzieci, rozwód może prowadzić także do dezorganizacji funkcjonowania rodziny. Od jego momentu wszyscy członkowie rodziny muszą zmienić dotychczasowy styl życia, przejąć na siebie nowe obowiązki, zaakceptować odmienny sposób egzystencji [13].

Rozwód z perspektywy dorosłych

Wyjaśnieniem trudności związanych z rozstaniem pary są teorie autorstwa Emily M. Brown i Josepha Hoppera, które stanowią podstawę rozumienia kryzysu. Uświadamiają one, jakie różnice pojawiają się między osobami w kryzysie rozstania. Opisują one mechanizm przeciwstawiający sobie partnerów, mogący stanowić blokadę do rozwiązania konfliktów. Aby odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego małżeństwo się rozpadło, partnerzy muszą anulować znaczenie nadane mu wcześniej. Joseph Hopper [14] uważa, że osoba inicjująca (inicjator) inaczej przeżywa i analizuje fakt rozpadu małżeństwa niż osoba postawiona przed faktem rozstania (nieinicjator). Inicjator postrzega małżeństwo jako od samego początku nieudane, nieszczęśliwe, jako wynik błędnych decyzji, co staje się uzasadnieniem rozwodu. Nieinicjator skupia się na skargach i żalach, podkreśla negatywne emocje i własną ambiwalencję, która poprzedza decyzję o rozwodzie. Pojawia się negatywny obraz partnera jako odpowiedzialnego za niszczenie ich dobrej dotąd relacji małżeńskiej.

Emily M. Brown [15] zwraca uwagę na dynamikę zmian emocjonalnych w procesie rozwodowym u partnerów. Pokazuje, jak różny poziom emocjonalnego przygotowania do rozwodu wpływa na konflikt okołorozwodowy. Koncepcja wyjaśnia różnice w oczekiwaniach małżonków wobec specjalistycznej pomocy. Kiedy inicjator podejmuje decyzję o rozstaniu, nieinicjator nie dostrzega zagrożenia, nie jest na nie przygotowany emocjonalnie. Inicjator chce się rozstać, nieinicjator nie chce, za wszelką cenę chce utrzymać małżeństwo. U inicjatora może pojawić się poczucie winy, które stara się zredukować, podejmując próby porozumienia się z nieinicjatorem, co ten błędnie interpretuje jako zaproszenie do naprawy związku. Odkrycie przez nieinicjatora konsekwentnego dążenia do rozstania przez inicjatora nasila poczucie rozczarowania, zranienia, krzywdy, osamotnienia. Emocje nieinicjatorów są bardziej nasilone i przedłużone w czasie.

Autor wyróżnia w procesie rozstania dwie fazy. W pierwszej fazie podejmowania decyzji inicjator początkowo prowadzi wewnętrzną dyskusję i zmagą się z emocjami złości, straty, żalu, odczucia oddalenia się od małżonka. Faza ta kończy się decyzją o rozstaniu z partnerem/partnerką. W tym samym czasie nieinicjator — nieświadomy przeżyć i postanowień partnera/partnerki, dostrzega objawy kryzysu związku, ale zaprzecza im. Ujawnienie planów inicjatora jest szokiem dla nieinicjatora. W tak zwanej fazie restrukturyzacji inicjator przystępuje do wprowadzania zmian w codziennym życiu (np. wyprowadzka, rozdzielność majątkowa). U nieinicjatora dochodzi do rozwinięcia całego wachlarza negatywnych emocji (złość, żal, smutek, bezradność, strata). Pod koniec fazy restrukturyzacji nadal można obserwować zrównanie się inicjatora i nieinicjatora w procesach emocjonalnych i wprowadzaniu rozwiązań praktycznych. Dopiero w końcowej fazie procesu ekspartnerzy mogą wspólnie określić plany i cele opiekuńczo-wychowawcze dotyczące przyszłości wspólnych dzieci.

Rozwód z perspektywy dzieci

Reakcje dzieci na rozwód rodziców/partnerów i rozpad dotychczasowej rodziny są różne i najczęściej uzależnione od specyfiki oraz charakteru okresu rozwojowego, w którym jest dziecko. Dzieci w wieku przedszkolnym swój żal manifestują płaczem, smutkiem, żądaniami. Często czują się winne rozvodu rodziców, myślą, że rodzice się rozstają przez ich niegrzeczne zachowania. Inne są zachowania ze względu na płeć: chłopcy stają się bardziej „niegrzeczni”, a dziewczynki starają się być „doskonałe”. Pojawiają się zachowania regresywne, charakterystyczne dla wcześniejszych faz rozwojowych, takie jak zaburzenia rytmu snu i zabawy, moczenie nocne, ssanie kciuka. Dzieci starsze (6–8 lat) tęsknią za rodzicem, który wyprowadził się z domu. Czują się odrzucone i żywią przekonanie, że nie zasługują na niczyją miłość. Dzieci te miewają stany depresyjne, niską samoocenę oraz mniejsze niż rówieśnicy osiągnięcia szkolne [16]. U dzieci w wieku wczesnoszkolnym (9–12 lat) smutek związany z rozpadem rodziny przybiera formę gniewu, który kierowany jest do rodziców, jak również innych dorosłych. Złość zwrócona jest zwłaszcza w stronę rodzica, który się wyprowadził. Dzieci w tym wieku przeżywają również poczucie straty, żalu i bezradności. Trudne uczucia znajdują często swoje przejawy w dolegliwościach somatycznych.

Natomiast dorastające dzieci (13–16 lat), przechodzące przez rozstanie rodziców, często są traktowane jako osoby prawie dorosłe. Zostają obciążone emocjonalnie, np. wsparciem rodziców, jak i realnie — np. nadmiernymi obowiązkami domowymi. Oczekiwania rozwodzących się rodziców wobec adolescentów mogą przyczyniać się do ich parentyfikacji i mieć niekorzystny wpływ na ich rozwój, utrudniając realizację zadań rozwojowych. Dzieci w tym wieku często wnoszą problem chronicznego zmęczenia i trudności z koncentracją uwagi. Częściej również na bazie utraty zaufania i/ lub konieczności dokonywania wyborów w rodzinie ograniczają swoje kontakty z rodzicami. U tychże dzieci mogą pojawiać się problemy z zachowaniem, eksperymentowanie z używkami i łamanie norm, co wiąże się z mechanizmem regulacji napięć emocjonalnych i samodzielnego poszukiwania sposobów poradzenia sobie. Następstwem takiego reagowania jest zwykle przedwczesna separacja i odcięcie emocjonalne [17].

Jak pokazują badania [18, 19] dla dziecka życie i wychowywanie się w skonfliktowanym domu jest jednak bardziej szkodliwe niż zdrowa relacja tylko z jednym z rodziców. Dzieci potrzebują jednego wystarczająco dobrego rodzica [20], darzącego ich bezwarunkową miłością, stawiającego jasne granice (rodzica z autorytetem).

Większość negatywnych skutków rozwodu, które obserwowane są u dzieci, jest rezultatem konfliktu między rodzicami, który zaczyna się jeszcze przed rozwodem i kontynuowany jest po jego orzeczeniu. Konflikty rodzicielskie powinny być zatem minimalizowane albo opanowane w taki sposób, by dzieci nie brały w nich udziału, nie musiały pośredniczyć w przekazywaniu informacji między rodzicami czy identyfikować się z negatywnymi uczuciami jednego rodzica względem drugiego.

W aspekcie wychowawczej funkcji rodziców z kolei, najbardziej optymalny dla dziecka, uwzględniając sytuację rozwodową, jest udział i zaangażowanie obojga rodziców w jego wychowanie. Wiąże się to z wzajemnym nienegowaniem przez rodziców ich autorytetu oraz czynnym zaangażowaniem w wychowanie, opartym na wzajemnej współpracy.

Podsumowując, dzieci w sytuacji rozpadu rodziny, w której rodzice w trakcie rozstania i po nim działają na rzecz zminimalizowania wzajemnego konfliktu i wyłączenia dzieci w jego udziale oraz współpracują w zakresie opieki i wychowania, mają szansę na zaspokojenie wszystkich potrzeb. Istnieje duża szansa na to, że te dzieci będą mogły być dziećmi kochanymi, a nie dziećmi z rozbitej rodziny [21].

Współpraca rodzicielska

Decyzja o rozwodzie/rozstaniu i rozpad rodziny wiąże się bezpośrednio z koniecznością opracowania zasad współpracy w zakresie sprawowania opieki nad dziećmi, co stanowi duże wyzwanie dla rodziców. Opieka nad dziećmi po rozwodzie wymaga od pary zakończenia roli małżonków/partnerów i negocjacji roli rodzica. Utrzymujące się silne, negatywne uczucia wobec byłego partnera często utrudniają, a czasami uniemożliwiają komunikację na płaszczyźnie opiekuńczo-wychowawczej. Elementy życia rodzinnego, takie jak wspólne mieszkanie, wspólne spędzanie wolnego czasu przestają istnieć, co utrudnia utrzymanie spójności wychowawczej, istotnej przy wypełnianiu rodzicielskich obowiązków. Współrodzicielstwo po rozwodzie może przybierać różne formy; od zgodnej współpracy do wszczynania konfliktów, co przekłada się na efekty obserwowane w płaszczyźnie opiekuńczo-wychowawczej [17].

W kontekście współrodzicielstwa po rozstaniu i realizowaniu zadań rodzicielskich względem dziecka ważne wydaje się zagadnienie alienacji rodzicielskiej. Polega ona na utrudnianiu przez jednego rodzica kontaktu dziecka z drugim rodzicem. Alienacja może przybierać różną postać; od wymyślania przeszkód dotyczących spotkań z rodzicem po tworzenie negatywnego obrazu rodzica w przeżywaniu dziecka. Alienacja rodzicielska to także nieprawidłowe zachowania jednego z rodziców względem dziecka. Obejmują one spektrum od ciągłego wymuszania deklaracji uczuć przez dziecko, oferowanie mu korzyści materialnych w zamian za niechęć i negatywny stosunek do drugiego rodzica, po niesłuszne jego oskarżanie. U dziecka w następstwie doświadczenia takiej sytuacji mogą pojawiać się liczne trudności, opisywane w literaturze m.in. jako syndrom dziecka alienowanego. Należą do nich objawy natury fizycznej (dolegliwości somatyczne) i emocjonalnej [22, 23].

Rozwód/rozstanie nigdy nie jest proste, zwłaszcza dla dziecka, jednak to właśnie jego dobro powinno być dla dorosłych/rodziców najważniejszym celem. Mimo że rozwód często związany jest z silnymi, negatywnymi emocjami, jakich doświadczają strony, należy myśleć przede wszystkim o poczuciu bezpieczeństwa dziecka, które i tak zostało zachwiane. Nawet najbardziej „pokojowy” rozwód może, mimo woli rodziców, prowadzić do wielu niekorzystnych następstw obserwowanych u dzieci.

Program Psychologiczno-Psychoterapeutyczny „Łódź na falach”

Program Psychologiczno-Psychoterapeutyczny „Łódź na falach” powstał w 2017 roku. Autorami i jednocześnie prowadzącymi program są ówczesni członkowie Zespołu Terapii Rodzin Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek

Terapii”: Anna Bodzek, Ireneusz Czachura, Paweł Fuksiewicz, Joanna Krupa, Katarzyna Morajda, Bogusława Piasecka i Piotr Podgórski.

Program powstał z myślą o rodzinach w kryzysie rozstania. Początkowe doświadczenia zespołu w pracy terapeutycznej z rodzinami w takim kryzysie pokazały, że oczekiwania rodziców co do celów spotkań były sprzeczne i wykluczające podjęcie terapii. Część rodzin zgłosiła się do SPPP KOT postanowieniem sądu z zaleceniem m.in.: „odbycia terapii rodzinnej”, „stworzenia stabilnych zasad wspólnego życia, obejmujących zasady komunikacji, wzajemnego szacunku, zrozumienia powierzonych obowiązków”. Rodziny zgłaszające się do poradni często naznaczone były silnym konfliktem partnerskim, co utrudniało współpracę na płaszczyźnie rodzicielskiej. Konflikt partnerski rodziców najczęściej przyjmował formę roszczeń i nieufności do terapeutów. Rodzice bardzo często traktowali terapeutów jak sędziów, którzy mają rozstrzygnąć spór. Jako powód swego stanowiska podawali dobro dzieci. Klasyczne formy pracy terapeutycznej z rodziną nie zdawały egzaminu.

W związku z opisanymi trudnościami terapeuci Zespołu Terapii Rodzin rozpoczęli pracę nad opracowaniem modelu pracy z rodzinami w kryzysie rozstania, który umożliwiłby tym rodzinom skorzystanie ze specjalistycznego wsparcia. Za szczególnie istotne zespół uznał znaczenie uwrażliwienia rodziców na potrzeby ich dzieci w obliczu rozvodu/rozstania oraz zwrócenie uwagi na rozdzielenie roli partnerskiej i rodzicielskiej.

Zespół poddał się superwizji, podjął szkolenia i analizę literatury, w wyniku których został opracowany wstępny plan Programu Psychoedukacyjno-Psychoterapeutycznego „Łódź na falach”.

Program jest skierowany do rodziców, którzy doświadczają rozpadu związku partnerskiego i mają na uwadze dobro wspólnie wychowywanych dzieci. Celem głównym jest pomoc w zrozumieniu procesów emocjonalnych pojawiających się w kryzysie rozstania u dorosłych i dzieci. Efektem zaś zwiększenie świadomości partnerów w zakresie odmiennego przeżywania rozstania oraz różnic w radzeniu sobie z kryzysem. Lepsze poznanie własnych uczuć, emocjonalnego podłoża konfliktów, może złagodzić skutki rozłamu w parze, pomóc sprecyzować oczekiwania, potrzeby i wspólne rodzicielskie cele. Umożliwia to zaistnienie warunków do podjęcia decyzji o ewentualnym skorzystaniu z odpowiedniej formy pomocy terapeutycznej po zakończeniu wykładów.

Ważnym celem jest także przybliżenie rodzicom sytuacji psychologicznej ich dzieci w trakcie rozstania oraz tego, co pomaga dzieciom radzić sobie z tym doświadczeniem. Omówienie sposobu opieki rodzicielskiej i wyzwań stojących przed rodzicami i dziećmi po rozstaniu może umożliwić/ułatwić wypracowanie wspólnych zasad wychowawczych oraz komunikacyjnych dla dobra dziecka. Istotną zmianą sprzyjającą uwrażliwieniu rodziców na potrzeby i przeżycia dzieci jest wzmocnienie ról rodzicielskich. Ma to ważne znaczenie ze względu na budowanie pozytywnego wizerunku siebie przez rodziców, szczególnie w sytuacji, gdy w rolach partnerskich przeżywają niepowodzenie. Odnalezienie poczucia wartości w myśl „mogę być dobrym rodzicem, mimo porażki partnerskiej” jest podstawą do brania odpowiedzialności za pracę nad sobą i rodziną.

Pierwszym etapem programu jest udział każdego z rodziców w indywidualnych konsultacjach z terapeutami zespołu, które mają charakter kwalifikacji do programu. Następnie rodzice biorą udział w 4 spotkaniach wykładowych, których celem jest przybliżenie im psychologicznej perspektywy doświadczeń ich własnych oraz ich dzieci w tej trudnej

sytuacji. Podkreślane jest przekonanie, że dobre relacje dziecka z obojgiem rodziców są ważne dla jego rozwoju. Wartością jest udział w wykładach obojga rodziców. Każde z nich ma wówczas możliwość uzyskania tej samej wiedzy teoretycznej, wie również, że drugi rodzic usłyszał dokładnie to samo. Daje to przestrzeń do omawiania zasadności kontynuowania dalszej terapii i określenia wspólnych wobec niej oczekiwań.

Celem kwalifikacji do programu jest zbadanie struktury i aktualnej sytuacji rodziny, etapu rozstania pary, jej stanu prawnego, kondycji psychologicznej rodziców i dzieci oraz oczekiwań dorosłych co do pomocy terapeutycznej. Konsultacje odbywają się z każdym rodzicem osobno lub, jeżeli jest to możliwe i potrzebne, w parze rodzicielskiej. Uczestnictwo w programie jest dobrowolne, może w nim wziąć udział rodzic, który wyrazi taką chęć/gotowość. Jeżeli do poradni zgłosiło się jedno z rodziców, zawsze podejmowane są próby nawiązania współpracy z drugim. Podczas konsultacji omawiane są również formy pomocy, z których może skorzystać rodzina w SPPP KOT.

Podczas wykładów natomiast poruszane są między innymi tematy dotyczące komunikacji i współpracy rodzicielskiej. Rodzice zapoznają się z aktualną wiedzą psychologiczną dotyczącą tego, czego w tym kryzysowym momencie życia doświadczają oni sami, ich byli partnerzy, ale przede wszystkim ich dzieci. Wiedza ta pozwala spojrzeć na trudne doświadczenia z pewnego dystansu i z różnych perspektyw, ułatwia planowanie dalszych działań i podejmowanie ważnych decyzji.

Udział w programie ma przede wszystkim na celu umożliwienie rodzicom refleksję nad dziecięcymi emocjami związanymi z rozpadem rodziny i udzielenie dzieciom odpowiedniego emocjonalnego wsparcia. Terapeuci zwracają również uwagę na te aspekty psychologicznego funkcjonowania dzieci, które często podczas burzliwych rozwodowych sporów umykają uwadze nawet najbardziej kochających i troskliwych rodziców. Spotkania prowadzone są w formie wykładu/prezentacji, w czasie niektórych spotkań proponowane są ćwiczenia interaktywne. Uczestnicy mają możliwość zadawania pytań oraz uczestniczenia w dyskusji. Wykłady organizowane są dwa razy w roku szkolnym.

Tematyka wykładów obejmuje:

Wykład 1. Wprowadzenie do tematyki wykładów. Określenie celów, oczekiwań i zasad. Uczucia i przeżycia związane z rozstaniem. Psychologiczne reakcje na rozwód i separację. Fazy procesu rozwodowego. Sposoby radzenia sobie z tym trudnym doświadczeniem.

Wykład 2. Zdefiniowanie problemów dziecka, reakcje dzieci na rozwód. Jak dzieci rozumieją rozwód? Jak dzieci reagują na rozstanie rodziców? Etapy radzenia sobie z rozstaniem rodziców. Potrzeby dziecka w tym trudnym dla niego momencie.

Wykład 3. Przekazanie informacji na temat zachowań rodziców pomocnych w radzeniu sobie z przeżywaniem sytuacji rozstania u dzieci. Co może zrobić rodzic, aby pomóc dziecku jak najlepiej znieść rozstanie rodziców? Jak rozmawiać z dzieckiem o rozwodzie? Czego powinni unikać rodzice w rozmowie z dzieckiem?

Wykład 4. Perspektywy współpracy rodzicielskiej po rozwodzie, wyznaczenie kierunków działań na przyszłość. Alienacja rodzicielska — definicja i skutki dla rozwoju psychologicznego dziecka. Jak powinni rozmawiać, co muszą ustalić rozwodzacy się rodzice? Rodziny zrekonstruowane, prawdy i mity.

W celu pogłębienia tematów prezentowanych na wykładach rodzice mogą po ich ukończeniu wziąć udział w indywidualnych konsultacjach, nastawionych na pogłębienie wiedzy

uzyskanej w trakcie wykładów, a także, jeśli wyrażą chęć podjęcia pracy terapeutycznej, określenia potrzeb, oczekiwań i celów terapii. Cele i charakter spotkań terapeutycznych ustalane są indywidualnie dla każdej rodziny. Praca terapeutyczna z rodziną odbywa się naprzemiennie, w oddzielnych podsystemach: matka z dziećmi i ojciec z dziećmi. Decyzja o przyjęciu takiego modelu pracy z rodziną przez zespół ma umożliwić przepracowanie rozstania, a nie utrzymywanie złudnej nadziei na scalenie rodziny, niepodtrzymywanie nieistniejącego już systemu rodzinnego, uwolnienie i ochronę dzieci przed działaniem konfliktu lojalności oraz nienarażanie dzieci na kłótnie i napiętą atmosferę w relacji między rodzicami. Jeśli jest taka potrzeba, proponowane są wspólne spotkania pary rodzicielskiej w celu omówienia kwestii wychowawczych, bez udziału dzieci.

Ewaluacja programu

W 2021 roku odbyły się trzy edycje programu. W dwóch wykłady były prowadzone zdalnie, a w trzeciej stacjonarnie. Przygotowano ankiety wstępne, w których zebrano informacje na temat oczekiwań i potrzeb uczestników oraz ankiety końcowe, podsumowujące wykłady. Badania przeprowadzono za pośrednictwem internetu. Uczestnicy wypełniali ankiety anonimowo. Wstępnych ankiet wypełnionych było 38, a końcowych 31. Poniżej przedstawione zostały odpowiedzi oraz wnioski uzyskane w ankietach.

Pierwsze pytanie w ankiecie wstępnej dotyczyło oczekiwań uczestników względem szkolenia. Uczestnicy zwracali głównie uwagę na to, jak wspierać dziecko w sytuacji rozstania rodziców, jak poprawiać relacje z dziećmi, jak sobie radzić w sytuacji rozdzielenia dziecka od rodzica oraz jakie mogą być zasady współpracy rodzicielskiej po rozstaniu.

Pytanie:

Jakie są Pani/Pana oczekiwania związane z treścią wykładów (wiedza, umiejętności rodzicielskie)?

Przykładowe odpowiedzi pojawiające się w ankietach:

- *Chcę poznać świat emocji i myślenia u dzieci w czasie konfliktu między rodzicami (rozpadu małżeństwa). Chcę wiedzieć, jak mogę im pomóc, aby obecne doświadczenia rodzinne stały się możliwie konstruktywne.*
- *Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby chciało iść na spotkanie z drugim rodzicem.*
- *Chciałabym poprawić relacje między mną a moją córką.*
- *Odbudowa relacji emocjonalnej z dzieckiem przy ograniczonych możliwościach kontaktu oraz po długiej przerwie w kontaktach.*
- *Budowanie poprawnych relacji z byłym partnerem. Metody porozumiewania się z byłym partnerem w sprawach dziecka.*
- *Chciałabym dowiedzieć się, jakie są metody na porozumienie między rodzicami, tak aby nie cierpiało na tym dziecko.*

Kolejne pytanie dotyczyło tego, **jaka wiedzę teoretyczną rodzice chcą nabyć podczas szkolenia**. Uczestnicy byli zainteresowani głównie: jak skutecznie wspierać dziecko w sytuacji rozpadu rodziny, w jaki sposób porozumieć się z drugim rodzicem dla dobra

dziecka, jak rozmawiać z dzieckiem o rozstaniu rodziców oraz w jaki sposób odbudowywać zerwane więzi z dzieckiem.

Kolejne pytania dotyczyły tego, **na jakim poziomie określają swoje umiejętności i kompetencje rodzicielskie związane z sytuacją kryzysu rozstania oraz jakie umiejętności rodzicielskie chcą nabyć podczas szkolenia**. Uczestnicy na średnim poziomie oceniali swoją wiedzę dotyczącą umiejętności i kompetencji rodzicielskich związanych z sytuacją kryzysu rozstania. Główne wątki dotyczące kompetencji rodzicielskich, które chcą nabyć, odnosiły się do: porozumienia rodzicielskiego, radzenia sobie z trudnymi emocjami własnymi oraz dziecka, budowania prawidłowych relacji z innymi po rozstaniu.

W dalszych pytaniach zbierano informacje o **poziomie radzenia sobie dorosłych z doświadczeniem rozstania, stopniu rozumienia emocji oraz potrzeb własnych i dziecka**. Uczestnicy oceniali swój aktualny poziom radzenia sobie z rozstaniem z partnerem/ką na średnim lub wysokim poziomie. Na poziomie średnim oceniali swoje aktualne rozumienie uczuć/przeżyć dziecka w sytuacji rozstania jego rodziców. Główne potrzeby, jakie identyfikowali uczestnicy to: osiągnięcie równowagi, spokoju, poradzenie sobie z trudnymi emocjami, utrzymanie satysfakcjonujących relacji z dziećmi, uzyskanie wsparcia od drugiego rodzica, ustalenie zasad współpracy rodzicielskiej. Rodzice na poziomie średnim oceniali swoje aktualne rozumienie potrzeb dziecka w sytuacji ich rozstania.

Pytanie: **Jakie potrzeby identyfikuje Pani/Pan u siebie w związku z rozstaniem?**

Przykładowe odpowiedzi uczestników:

- *Równowagi.*
- *Chciałabym dogadać się z biologicznym ojcem naszych dzieci bez wikłania nas we wspomnienia.*
- *Potrzebuję wsparcia ze strony mojego męża (trwa sprawa rozwodowa).*
- *Ustalenie jasnych reguł w sprawie dzieci, pomiędzy rodzicami.*
- *Kontakt, rozmów i spotkań z dziećmi.*
- *Potrzeba konstruktywnego porozumienia się z byłą partnerką w tematach związanych z dzieckiem.*

Kolejna grupa pytań dotyczyła **komunikacji i współpracy rodzicielskiej**. Uczestnicy na bardzo niskim poziomie oceniali sposób ogólnej komunikacji i komunikacji w sprawach rodzicielskich z byłym/ą partnerem/ką. W większości na bardzo niskim poziomie oceniali poziom współpracy rodzicielskiej oraz wsparcie w wychowaniu dziecka ze strony drugiego rodzica.

Zbadano zainteresowanie rodziców **tematami związanymi z rozstaniem**. Najwięcej osób podało jako najbardziej interesujące dla siebie tematy wykładów: „Procesy emocjonalne i reakcje w sytuacji rozstania rodziców u dzieci” oraz „Relacje rodziców i dzieci po rozwodzie”.

W ankietach zebrano informacje o ocenie przez rodziców ich własnej wiedzy na temat rozstania. 50% uczestników przed odbyciem szkolenia określiło, że ma podstawowe informacje na temat rozstania. 37% uczestników określiło, że dużo wie na ten temat. 11% odpowiedziało, że ma ograniczone informacje na ten temat. 2% przyznało, że ma duże

braki w tej wiedzy. Ani jeden z ankietowanych (0%) nie przyznał, że dysponuje pełną wiedzą w tym temacie.

Po odbyciu szkolenia wśród uczestników przeprowadzono ankietę ewaluacyjną, która pokazała wyraźny wzrost wiedzy i zwiększyła świadomość uczestników na temat psychologicznych aspektów rozstania. 2% przyznało, że dysponuje już pełną wiedzą o rozstaniu, a 77% ankietowanych przyznało, że dużo wie na temat. 9,7% oceniło swoją wiedzę jako podstawową, a 6,5% jako ograniczoną. Nikt z ankietowanych nie zaznaczył, że ma duże braki w wiedzy o rozstaniu (0%).

Jak Pani/Pan określa swoją wiedzę na temat rozstania (przed odbyciem szkolenia)?

Jak Pani/Pan określa swoją wiedzę na temat rozstania po odbyciu szkolenia?

W ankietach poproszono uczestników o określenie, **jaką wiedzę teoretyczną udało im się zdobyć podczas szkolenia**. Najczęściej ujawniane tematy dotyczyły: konsekwencji rozdzielania dziecka od rodzica, znaczenia umiejętnego dogadywania się rodziców, braku konfliktów, poprawnej komunikacji. Istotnymi tematami okazały się emocjonalne wspieranie dziecka oraz jak prowadzić rozmowy z dzieckiem o rozstaniu. Uczestnicy zwrócili uwagę na procesy emocjonalne i reakcje w sytuacji rozstania u dorosłych.

Przykładowe odpowiedzi:

- *Nabyłam wiedzę na temat zachowań dziecka: co czuje i co myśli do drugoplanowego rodzica, będąc pod wpływem pierwszoplanowego rodzica, który jest wrogo nastawiony, źle o mnie mówi, źle życzy i robi dosłownie wszystko, aby dziecko miało również złe zdanie.*
- *Dowiedziałam się, jak wielkie znaczenie dla dzieci w kryzysie rozstania ich rodziców odgrywa dogadywanie się rozstających się rodziców w zakresie podziału sprawowanej opieki. Istotna jest dla mnie wiedza, jakie emocjonalne i psychiczne skutki dla dzieci niesie za sobą uwikłanie dzieci w konflikt rozwodowy.*
- *O emocjach przeżywanych przez dzieci i dorosłych, o zachowaniach typowych dla dzieci z problemami emocjonalnymi, o tym, jak rozmawiać z byłym partnerem i czego unikać, o trudnościach związanych z budowaniem rodzin zrekonstruowanych.*
- *Wystarczającą, aby uświadomić sobie rangę problemu, jakim jest rozwód i jego konsekwencje.*
- *Emocje dziecka, temat opieki. Dotychczas byłem zwolennikiem opieki naprzemiennej, ale ze szkolenia dowiedziałem się, że do tego jest potrzebna zgoda między rodzicami.*
- *Procesy emocjonalne i reakcje w sytuacji rozstania u dorosłych.*

Uczestnicy po odbyciu szkolenia na wysokim poziomie oceniali swoje umiejętności i kompetencje rodzicielskie związane z sytuacją kryzysu rozstania. Na poziomie średnim i wysokim oceniali poziom swojego radzenia sobie z doświadczeniem rozstania z partnerem/ką. Partnerzy określili, że udział w szkoleniu bardzo pomógł im zrozumieć własne emocje i przeżycia w sytuacji rozstania.

Rodzice określili na wysokim poziomie swoje aktualne (po szkoleniu) rozumienie uczuć/przeżyć oraz potrzeb dziecka w sytuacji ich rozstania.

W większości uczestnicy określili, że prezentowane na szkoleniu treści mogą być pomocne w poprawie poziomu i sposobu ogólnej komunikacji oraz współpracy rodzicielskiej z byłym/ą partnerem/ką. Większość rodziców określiła, że udział w wykładach był pomocny lub bardzo pomocny w zdobyciu umiejętności i kompetencji potrzebnych, aby wesprzeć dziecko w trudnej sytuacji rozstania jego rodziców.

Doświadczenia z pracy terapeutycznej z rodzinami

Najczęstszymi sytuacjami, z jakimi zgłaszają się rodziny w kryzysie rozstania, są konsekwencje pojawiające się w rozwoju dziecka, w związku z silnym konfliktem między rodzicami. Jedną z takich trudności jest konflikt lojalności dziecka w stosunku do rodziców. Taki stan powoduje napięcie emocjonalne, generuje różne nieprawidłowości w ogólnym funkcjonowaniu dziecka. Celem spotkań terapeutycznych (oddzielnie matka z dziećmi i ojciec z dziećmi) w takiej sytuacji jest łagodzenie rozszczepienia: dobry i zły rodzic, dziecko „dobre u ojca”, „złe u matki”. Wprowadzanie ambiwalencji pozwala na zmniejszanie napięcia u dziecka (łagodzenie objawów) i umożliwia poprawę jego relacji z każdym z rodziców. Ważne staje się uświadomienie rodzicom, jakie konsekwencje ma konflikt lojalności u dziecka i jakie rozwiązania należy wprowadzić w relacji rodzicielskiej, aby uwolnić od niego dziecko.

Zdarzają się sytuacje, w których do ośrodka zgłaszają się rodzice zaniepokojeni stanem emocjonalnym dzieci. Opisują trudności w rozmawianiu z nimi o emocjach i o rozwodzie. Niepokoją ich objawy m.in.: moczenie nocne, częste wybuchy agresji, opuszczenie w nauce, smutek, wycofanie z codziennych aktywności. Zależy im, aby pomóc dziecku przejść przez ich rozwód z jak najmniejszymi kosztami. Celem terapii rodzinnej staje się wówczas rozpoznanie i złagodzenie konfliktów emocjonalnych u dzieci, które często dotyczą poczucia winy za rozwód rodziców, żaloby po stracie pełnej rodziny, niezrozumienia całej sytuacji, lęku o przyszłość, lęku o rodziców. Spotkania naprzemiennie dzieci z rodzicami i możliwość rozmowy w obecności terapeutów na trudne tematy pozwala członkom rodziny uwolnić się od trudnych myśli i przepracować kryzys.

Do poradni zgłaszają się również rodziny w bardzo silnym konflikcie rodzicielskim, zobligowane postanowieniem sądu do udziału w programie. Często kończą go zaledwie po odbyciu wstępnych konsultacji i wykładów. Rodziny te korzystają tylko z psychoedukacyjnej części programu. Zdarza się jednak, że rodziny, kierowane wewnętrzną motywacją, podejmują decyzję o kontynuowaniu spotkań w formie terapii rodzinnej. Wówczas terapia prowadzona jest w rytmie naprzemiennym (oddzielnie matka z dziećmi i ojciec z dziećmi) lub proponowane są konsultacje rodzicielskie. Celem dalszych spotkań jest złagodzenie konfliktu między dorosłymi, ukazanie jego negatywnego wpływu na rozwój emocjonalny dziecka. Zaznaczenie obszarów, w które dziecko nie powinno być zaangażowane, nakreślenie granic i sposobów ich utrzymania. Ważne jest wsparcie rodziców w budowaniu konstruktywnej relacji wychowawczej po rozstaniu, tak aby dziecko nie było wikłane w sprawy dorosłych, a każdy z rodziców mógł budować ciepłą, korzystną dla dziecka, własną relację z nim.

Odmienną sytuacją jest taka, kiedy jedno z rodziców podejmuje wysiłki, których celem jest ograniczenie dziecka/dzieciom możliwości kontaktu z drugim rodzicem. Brak kontaktu

z jednym z rodziców, który jest przez dziecko odrzucany bez żadnych dowodów złego postępowania, powoduje liczne trudności w rozwoju osobowości m.in. niskie poczucie własnej wartości, zaniżoną samoocenę. Wpływa na poczucie nadmiernej zależności od rodzica i rozszczępienie obrazu rodzica alienowanego. Celem terapii w przypadkach alienacji rodzicielskiej jest przede wszystkim zredukowanie zależności powstałej pomiędzy dzieckiem a rodzicem alienującym, tak aby dziecko mogło rozwiązać problem rozszczępienia. Dopiero w kolejnym etapie możliwe staje się odbudowanie więzi z rodzicem alienowanym.

Zdarza się również, że spotkania terapeutyczne konfrontują zarówno dorosłego — rodzica, jak i terapeutę ze złudnym przekonaniem, że jest możliwe utrzymanie dobrej relacji z każdym z rodziców. Rodzic ze względu na swoje deficyty i dysfunkcje nie jest w stanie odpowiadać na potrzeby dziecka, a relacja z nim jest relacją niekonstruktywną i nie służy rozwojowi. Czynnikiem leczącym, uwalniającym dziecko od napięć, jest uznanie (również przez terapeutę), że rodzic nie jest zdolny ani do współpracy, ani do udzielania dziecku wsparcia, a utrzymywanie relacji z nim nie jest wskazane.

Podsumowanie

Udział w programie daje rodzicom możliwość skonfrontowania się z wiedzą psychologiczną dotyczącą rozvodu/rozstania się pary oraz przeżywanymi emocjami. Zrozumienie przez nich procesów psychologicznych pojawiających się w sytuacji okołorozwodowej, świadomość odmiennego funkcjonowania, przeżywania rozstania przez partnerów, daje przestrzeń do omawiania zasadności ewentualnej dalszej terapii oraz określenia i urealnienia oczekiwań. Poznanie własnych uczuć, nieświadomych źródeł konfliktów, różnic w radzeniu sobie z kryzysem, umożliwi wyznaczenie wspólnych celów względem terapii.

Cztery wykłady prowadzone w programie pozwalają przygotować rodziców do dalszej pracy terapeutycznej. Jej podstawą jest nazwanie i zrozumienie emocji, przepracowanie żałoby po utracie związku i rodziny, uświadomienie kosztów walki sądowej, uruchomienie zrozumienia i empatii wobec byłego partnera i dziecka. Dzięki pracy terapeutycznej możliwe staje się pojawienie pozytywnych emocji, ochrona siebie i wsparcie dzieci. Pomaga to wszystkim członkom rodziny uporać się z żalem, pożegnać z przeszłością, uporządkować własne uczucia, pogodzić się ze stratą i odbudować poczucie własnej wartości. Uruchamia to poszukiwanie przez rodziców rozwiązań stwarzających dziecku warunki życia, w którym koszty psychologiczne wynikające z rozvodu/rozstania rodziców zostaną zminimalizowane.

Podczas terapii rodzinnej ważnym celem jest zrozumienie tego, co przeżywa dziecko. Dużą wagę przykładają się do objaśnienia rodzicom, co się dzieje w uczuciach dziecka. Terapia rodziny prowadzona w wyżej opisanym modelu daje szansę na wsparcie dzieci, powstrzymanie lub wycofanie parentyfikacji i uwolnienie ich od konfliktu lojalności, poczucia winy, triangulowania w konflikty rodziców. Rodzice mają możliwość rozmowy ze sobą w bezpiecznych warunkach i ustalania ważnych spraw rodzicielskich, nie adresując ich do dziecka. Dzięki temu odbudowuje ono poczucie bezpieczeństwa w nowo funkcjonującej strukturze rodziny. Dziecko może omawiać konflikt lojalności, wносить ten problem podczas spotkań. W obecności terapeutów podejmowane są próby rozwiązania

go, a terapeuci stają się świadkami i facylitatorami zmiany relacji. Przekazują także ideę, że dziecko może mieć dobre relacje zarówno z jednym, jak i z drugim rodzicem. Dziecko odzyskuje zaufanie do rodziców i poczucie, że może na nich liczyć. Rodzice mogą stać się bardziej spójni wychowawczo, nie będąc razem, ale wyznając taką samą wartość, jaką jest dobro dziecka. Mogą być tak samo dobrymi rodzicami, jak przed rozwodem.

Wszystkie rodziny mają potencjał, który można wzmacniać, koncentrując się na zasobach danego systemu. Czynnikiem wspierającym proces adaptacji do nowej sytuacji rodziny stają się: odporność psychiczna rodziny (rozumiana jako umiejętność powrotu do równowagi) i wykorzystywanie zasobów oraz wspólne wartości rodziców.

Rodzice zmagają się z dużym poczuciem winy wobec dziecka i trudnymi emocjami związanymi ze stratą. Wskazane jest, aby tego nie pogłębiać. Rodzice otrzymują wsparcie i zrozumienie tego, co się dzieje z każdym z nich poprzez normalizowanie tego, co przeżywają.

Spotkania terapeutyczne stwarzają bezpieczną przestrzeń i czas na odbudowanie więzi z rodzicami. Możliwość podjęcia terapii po odbyciu cyklu warsztatów psychoedukacyjnych poszerza wgląd uczestników i jest dla nich bezpieczną formą. Rodzice przekonują się, że nie będą oskarżani ani rozliczani tak, jak to ma często miejsce w ich relacji z byłym partnerem.

Uczestnicy, którzy przystępowali do programu, zwracali głównie uwagę na to, że potrzebują wsparcia i pomocy w tym, jak wspierać dziecko w sytuacji rozstania rodziców, jak poprawiać relacje z dziećmi, jak sobie radzić w sytuacji rozdzielenia dziecka od nich oraz jakie mogą być zasady współpracy rodzicielskiej po rozstaniu.

Po wykładach stwierdzili, że otrzymali wiedzę potrzebną do zrozumienia uczuć i potrzeb dziecka i nabyli umiejętności niezbędne do wspierania go w tej trudnej sytuacji. Określili także, że mają lepsze zrozumienie własnych uczuć i przeżyć związanych z rozstaniem z partnerem, a także, że otrzymali wiedzę, która może pomóc im wypracować skuteczne sposoby komunikacji i współpracy dla dobra dziecka.

Piśmiennictwo

1. Satir V, Waśkiewicz O. *Terapia rodziny*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2000.
2. Beisert M. *Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humanior; 2000.
3. Błażek M. *Rozwód jako sytuacja kryzysowa w rodzinie*. W: Janicka I, Liberska H, red. *Psychologia rodziny*. Warszawa: PWN; 2014, s. 462–504.
4. Błażek M. *Funkcjonowanie psychologiczne rozwodzących się rodziców i ich postawy rodzicielskie*. *Polskie Forum Psychologiczne* 2015: tom 20, nr 3: 342–357.
5. Greene S, Anderson E, Forgatch M, DeGarmo D, Hetherington E. *Risk and resilience after divorce*. W: Walsh F, red. *Normal family processes: growing diversity and complexity*. New York-London: The Guilford Press; 2016.
6. Reimann G, Schutze F. „Trajector” as a basic theoretical concept for analyzing suffering and disorderly social processes. W: Maines DR, red. *Social organization and social process: essays in honor of Anselm Strauss*. New York: de Gruyter, 1991, s. 333–357.

7. Amato PR. The consequences of divorce for adults and children. *J. Marriage Fam.* 2000; 62: 1269–1287.
8. Popenoe D. *Life without father: Compelling new evidence that fatherhood and marriage are indispensable for the good of children and society.* N.Y.: The Free Press; 1996.
9. Czerederecka A. *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dziećmi.* Warszawa: Lexis-Nexis; 2010.
10. Żłobicki W. Parentyfikacja jako proces odwrócenia ról w rodzinie. *Wychowanie w Rodzinie* 2018; (3): 341–353.
11. Rydzewski P. Rozwód — zjawisko wielowymiarowe. *Studia Demograf.* 1994; 3(117): 87–98.
12. Przybyła-Basista H. *Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym: gotowość i opór małżonków a efektywność procesu.* Katowice: Wydawnictwo UŚ; 2006.
13. Grudziwska E. Rozwód w ujęciu prawnym i psychologicznym. W: Lewicka-Zelent A, Korona K, red. *Dziecko a rozwód. Bajki dla dzieci rozwodzących się rodziców.* Warszawa: Difin; 2015, s. 37–47.
14. Hopper J. The symbolic origins of conflict in divorce. *J. Marriage Fam.* 2001; 63(2): 430–445.
15. Brown EM. A Model of the divorce proces. *Fam. Concil Courts. Rev.* 1976; 14(2): 1–11.
16. Lewicka-Zelent A, Korona, K. *Dziecko a rozwód. Bajki dla dzieci rozwodzących się rodziców.* Warszawa: Difin; 2015.
17. Błażek M, Lewandowska-Walter A. *Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci.* Warszawa: Difin SA; 2017.
18. Clarke-Stewart KA, Vandell DL, McCartney K, Owen MT, Booth C. Effects of parental separation and divorce on very young children. *J. Fam. Psychol.* 2000; 14(2): 304–326.
19. Pruett MK, Williams T, Insabella G, Little TD. Family and legal indicators of child adjustment of divorce among families with young children. *J. Fam. Psychol.* 2003; (17): 169–180.
20. Winnicott DW. *Therapeutic consultation in child psychiatry.* London: Hogarth Press; 1971.
21. Emery RE. *Dwa domy, jedno dzieciństwo. Jak wychowywać dzieci po rozwodzie.* Poznań: Media Rodzina; 2016.
22. Namysłowska I, Heitzman J, Siewierska A. Zespół Gardnera — zespół oddzielenia od drugoplanowego opiekuna (PSA). *Rozpoznanie czy rzeczywistość rodzinna?* *Psychiatr. Pol.* 2009;1: 5–17.
23. Woodall K. *Rozszczepienie jako znak alienacji u dzieci rodziców po rozwodzie i separacji;* 2021 (<https://www.docdroid.com/zabLTEJ/rozszczepienie-jako-znak-alienacji-u-dzieci-pdf>, dostęp: 07.07.22)

Adres: ztrkot@gmail.com

