

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**PRILAGODBA DJECE I ADOLESCENATA NA RAZVOD BRAKA**

Završni magistarski rad

Student:

Azra Halilović

Mentor:

Prof. dr. Sibela Zvizdić

Sarajevo, 2019

## SADRŽAJ

<b>UVOD</b> .....	1
<b>ŠTA JE RAZVOD I KAKO DO NJEGA DOLAZI?</b> .....	3
Definicija razvoda braka .....	3
Kako dolazi do razvoda?.....	3
Tipovi razvoda braka .....	3
Faze koje prethode razvodu .....	3
Dobar razvod ili loš brak .....	4
Prava djece tokom i nakon razvoda .....	7
<b>FAKTORI RIZIKA I ZAŠTITNI FAKTORI</b> .....	8
Faktori rizika .....	8
Zaštitni faktori .....	9
<b>PRILAGODBA DJECE NA NOVONASTALU SITUACIJU</b> .....	9
Dobne razlike u prilagodbi na razvod .....	11
Spolne razlike u prilagodbi na razvod .....	12
Reakcije djece na razvod s obzirom na dužinu trajanja reakcija.....	13
Rezilijentnost djece na stresne događaje i situacije .....	17
<b>IZVORI PODRŠKE</b> .....	18
Podrška porodice i prijatelja kao faktor prilagodbe djeteta na razvod roditelja.....	18
Vrtić kao izvor podrške djetetu tokom i nakon razvoda .....	19
<b>KAKO POMOĆI DJECI I BIVŠIM PARTNERIMA NAKON RAZVODABRAKA?</b> .....	21
Strategije za izgradnju i jačanje rezilijencije kod djece pri odvajanju i razvodu roditelja.....	22
<b>ZAKLJČAK</b> .....	25
<b>LITERATURA</b> .....	29

## **PRILAGODBA DJECE I ADOLESCENATA NA RAZVOD BRAKA**

Azra Halilović

### **SAŽETAK:**

Ovim radom se želi ukazati na vrlo aktivnu problematiku današnjice koja se razrađuje u brojnim istraživanjima. U razmatranju se polazi od temeljnih pojmova i fenomena razvoda braka, zatim se prelazi na značajne komponente prilagodbe djeteta, s obzirom na dob, spol, dužinu trajanja reakcija; faktore rizika i zaštitne faktore te načine na koji se djeca suočavaju sa novonastalom situacijom.

Razvod braka se održava sporazumnim zahtjevom oba bračna partnera ili tužbom od strane jednog od njih. Osjećaji koji se pojavljuju kod djeteta u ovom stresnom periodu su pomiješani ali dominira i nastaje osjećaj gubitka. Ovaj osjećaj nastaje prvenstveno iz razloga što se nakon razvoda jedan od roditelja seli iz zajedničkog doma, što dijete zapravo doživljava kao gubitak tog roditelja. Ove gubitke i osjećaje koji uz njega dolaze možemo reducirati uz adekvatnu brigu roditelja, edukaciju i podršku od strane članova porodice, vršnjaka, stručnjaka itd. Pregled pozitivnih i negativnih posljedica utjecaja razvoda braka roditelja na dijete omogućuje bolje razumijevanje procesa prilagodbe djeteta novim životnim uslovima.

U radu se dolazi do zaključaka vezanih ne samo za kratkotrajne ili dugotrajne negativne posljedice utjecaja razvoda braka roditelja na dijete, odnosno teškoće sa kojima se dijete nosi u tom procesu, nego i do zaključaka vezanih za postojanje malog broja djece koja su pod snažnim utjecajem zaštitnih faktora imala samo kratkotrajne negativne posljedice, ali i postojanje one djece koja su od razvoda braka roditelja "profitirala" na duge staze. Neophodno je usmjeriti se na pozitivne ishode i pokušati umanjiti djelovanje rizičnih faktora i nastajanje dugotrajnih negativnih posljedica utjecaja razvoda braka roditelja na djecu. Uloga psihologa u savremenom društvu zbog ove tematike je sve značajnija.

**Ključne riječi:** razvod braka, djeca, prilagodba, otpornost djece, osnaživanje

## UVOD

U ovom radu će biti riječi o prilagodbi djece i adolescenata na razvod braka njihovih roditelja. Osvrt će biti općenito na faktore koji dovode do razvoda braka, na načine na koji se djeca suočavaju sa novonastalom situacijom, zatim na strategije koje im pomažu pri prilagodbi itd. Brojna istraživanja su pokazala negativan utjecaj razvoda na djecu, međutim, ukoliko se roditelji i djeca na vrijeme edukuju i osvijeste činjenicu da prošlost nije nešto što treba da im bude kočnica u životu već samo jedna priča iz koje će nešto naučiti i iz koje će izaći sretniji i graditi budućnost na tim temeljima, negativan utjecaj razvoda se poništava i postepeno nestaje.

Proces razvoda bio je predmet istraživanja brojnih autora. U literaturi se najčešće opisuju i navode tri tipa razvoda braka (Ayoub, Deutsch i Maraganore, 1999):

- *Razvod kao vrsta poslovnog dogovora*, gdje roditelji ostvaruju jako malo kontakta nakon razvoda i to samo u svrhu najboljeg interesa djeteta bez mnogo emocionalnosti,
- *Prijateljski razvod*, gdje roditelji ostaju u bliskim i prijateljskim odnosima jer u takvima bolje funkcionišu, nerijetko uključujući i nove partnere, te
- *Visokokonfliktni razvod*, gdje roditelji ne uspiju riješiti nesuglasice na prijateljski način pa su sukobi snažno izraženi, njihovo se ratovanje širi na djecu i ostatak porodice te zbog svoje štetnosti ne omogućuje djetetu normalnu prilagodbu na razvod roditelja.

Razvod braka je jedan od izuzetno stresnih događaja kako za djecu, tako i za roditelje te ostale članove porodice koji to proživljavaju. Svjetski trend pokazuje da je u razvijenim društvima tokom prošlog stoljeća stopa razvoda braka u stalnom porastu, te da je u nekim

zemljama razvod braka sasvim uobičajena pojava. Povećana stopa razvoda posljedica je socijalnih, kulturoloških, demografskih i ekonomskih promjena u današnjem društvu.

Posljedice koje razvod braka sa sobom nosi su mnogobrojne te je prilagodba, koja predstavlja ključni segment ovog rada, jedan od značajnih činioca koji se istražuje i koji je neophodan za daljnji rast i razvoj djece i roditelja u budućnosti. Pored toga, u radu će biti predstavljeni i objašnjeni faktori rizika te zaštitni faktori u procesu razvoda braka. Pitanja poput: „Kako preživjeti razvod?“, „Kako pomoći bivšim partnerima da nastave funkcionisati iz dva različita doma ali i dalje biti roditelji svome djetetu?“ te brojna druga vezana za ovu temu, činit će važan dio ovog rada. Također, neka od istraživanja će biti spomenuta u nastavku rada.

Iako se pokazalo da je razvod u većini slučajeva bolje rješenje od lošeg braka, za vrijeme samog čina razvoda, te nakon njega, najviše pate upravo djeca. Postavlja se pitanje: „Šta se dešava sa djecom nakon razvoda?“, „Kakve će biti njihove reakcije na novonastalu situaciju te kako će se te njihove reakcije odraziti na samu djecu različitih uzrasta?“ Ovo su pitanja koja će biti odgovorena u ovom radu, pozivajući se na već sprovedena istraživanja o posljedicama razvoda na djecu te njihovoj prilagodbi na novonastalu situaciju.

Cilj ovog rada je da se na temelju dosadašnjih teorijskih i empirijskih spoznaja odgovori na sljedeća teorijska istraživačka pitanja:

- Šta je razvod braka i kako dolazi do razvoda?
- Koji su faktori rizika i zaštitni faktori tokom razvoda braka?
- Kako se djeca prilagođavaju na novonastalu situaciju u procesu razvoda braka?
- Kako pomoći djeci i bivšim partnerima nakon razvoda tj. kako reducirati negativne posljedice razvoda?

## ŠTA JE RAZVOD I KAKO DO NJEGA DOLAZI?

Po svojoj definiciji, razvod braka predstavlja prestanak postojanja bračne zajednice između dva bračna partnera. Psihološki gledano, razvod braka je krajnji oblik bračne nestabilnosti i vanjska posljedica svih problema, stresa i frustracija koje su partneri proživjeli u prošlom periodu. Razvod je traumatska situacija za cijelu porodicu, naročito za djecu koja su u potpunosti ovisna o svojim roditeljima. Ovo stresno iskustvo kod djece najčešće je praćeno osjećajima tuge, straha, nesigurnosti, tjeskobe, bespomoćnosti, ljutnje, zbunjenosti, osjećaja krivnje, preuzimanja odgovornosti za sukob roditelja, pojavu konflikta lojalnosti itd. Nalazi se na drugom mjestu (Herbert, 1996) od 43 potencijalno traumatska događaja koje navodi Skala socijalne prilagodbe (Holmes & Rahe, 1967).

Razvod je proces koji predstavlja bolno iskustvo za svakog člana porodice, a posebno za dijete. Ovaj proces dovodi do promjena koje dijete ne razumije, promjena koje smanjuju predvidljivost i stabilnost njegove okoline. Razvod braka u dosta slučajeva traje godinama, tokom kojih se nižu neizvjesnosti i razni izazovi. Taj proces obično započinje svađama ili sukobima prije samog razvoda, nastavlja se pravnim postupkom razvoda, a svađe i sukobi su mogući i nakon njega (Jukić Lušić, 2007). Iako se razvod smatra izuzetno stresnim događajem, treba znati da ga svi ne doživljavaju podjednako. Nekima to može predstavljati fazu u životu koju prolaze sami, bez potpore i prihoda dok drugima može predstavljati prekid disfunkcionalnog odnosa i jednu novu fazu u životu koja je bolja i za njih same a i za djecu.

Aseltine i Kessler (1993) navode četiri faze koje prethode razvodu braka sve do konačnog fizičkog razdvajanja partnera:

- faza nestanka iluzije o partneru
- faza erozije odnosa (emotivni razvod)
- faza emotivnog razdvajanja i
- faza fizičkog razdvajanja

Razvod za odrasle može predstavljati u određenim slučajevima i prednost, nastavak karijere, novog partnera te zdraviju vezu. Za razliku od njih, djeca rijetko vide razvod kao nešto korisno. Kraj braka roditelja za djecu uglavnom predstavlja gubitak koji ostavlja posljedice, bilo kratkotrajne ili dugotrajne, ovisi o brojnim faktorima i osobinama djeteta.

Mnogobrojna istraživanja, do sada provedena, ustanovila su *rizične faktore* za razvod braka. Kako se navodi, to su najčešće: odrastanje uz roditelje koji nisu u braku, život u zajednici koja uključuje djecu iz prijašnjih brakova roditelja, drugi ili treći itd. brak roditelja, sklapanje braka u vrlo ranoj tinejdžerskoj dobi, predbračno začeće ili porođaj, nezaposlenost, siromaštvo, niska razina obrazovanja (Teachman, 2002).

Prema Gottmanu (1993), ljutnja (koja ujedno može biti i izraz ličnosti) je jedan od razarajućih segmenata u odnosu partnera, ali ipak puno jači elementi su izražavanje prezira, tvrdoglavost, česta obrana i napad te podizanje zida oko sebe. Ono što predstavlja teškoću za održavanje braka odnosi se na preziranje osobe, na emocionalno pokazivanje da onaj drugi više ne zaslužuju niti brigu niti poštovanje, gdje se prezir smatra emocijom potpunog odbijanja.

## **DOBAR RAZVOD ILI LOŠ BRAK?**

*„Kako ti je bilo kada su se roditelji odlučili rastati? Je li te to iznenadilo? Je li te zaboljelo? Rastužilo? Zbunilo? Je li ti već prije bilo jasno da između tvojih roditelja nešto nije u redu? Svi nešto osjećamo. To je prirodno. Nekoj je djeci čak drago što im se roditelji rastaju, jer žele da se prestanu svađati, ili čak tući. Ma kako god se osjećaš, to je prirodno. Nemoj se bojati priznati svoje osjećaje i nemoj ih se sramiti.“ (William L. Coleman, 2005., str. 47)*

Iako je odluka o razvodu braka najteži dio, pogotovo za parove koji imaju maloljetnu djecu, savim je logično da se ta odluka ne donosi preko noći. Ukoliko su se partneri već odlučili na taj korak, najbolje bi bilo da odaberu sporazumni razvod koji je najlakši, najbezbolniji i ostavlja najmanje moguće emotivne posljedice, kako na dijete, također i na cijelu porodicu. Prilikom razvoda, partneri trebaju posebno voditi brigu o dobrobiti i interesima svoje djece.

Brak bi trebao biti odnos u kojem oba partnera poštuju i prihvataju jedno drugo, baš onakvim kakvi jesu, međusobno se usklađuju i ulažu u svoj brak. Ukoliko to ulaganje dolazi samo s jedne strane, to može značiti znak za uzbunu, da nešto u odnosu ne funkcioniše kako treba. Za brak je potrebna borba ukoliko postoji ljubavi između partnera, kako bi se taj odnos spasio i popravila sva ponašanja koja su narušavala postojeći odnos.

Prije nego se donese odluka o razvodu, partneri/roditelji djece trebaju dobro razmisliti i vidjeti može li se odnos između njih popraviti, kako pri tome djeca ne bi ostala oštećena. U svakom slučaju, djeca trebaju biti prioritet, međutim, ukoliko između partnera nema ljubavi, nema ni svrhe ostajati u braku pod izgovorima da to rade isključivo zbog djece. Ovaj način je jako loš jer djeca učeći po modelu, iz roditeljevog ponašanja zapažaju šta je dobro a šta nije. Roditelji čine grešku pretpostavljajući da djeca ne znaju i ne osjećaju šta se zapravo dešava između njih i da je ta njihova veza samo formalna, bez emocija i istinske radosti.

U brojnim slučajevima, mnogi parovi navode kao razlog za ostajanje u nesretnom braku dobrobit djece, međutim, stručnjaci tvrde da to obično nanosi više štete nego koristi a uz to samoj djeci šalje pogrešnu poruku i pouku. Iako istraživanja pokazuju da je razvod braka velika trauma za dijete, moramo voditi računa i o trajnoj emocionalnoj šteti koju dijete trpi u domu u kojem roditelji ne mogu pronaći zajednički jezik, u kojem vlada netrepeljivost, neprijateljstvo a u pojedinim slučajevima i zlostavljanje.



Godinama unazad, postavlja se pitanje zašto je dobar razvod bolji od lošeg braka. Istraživanja pokazuju da su prednosti dobrog razvoda brojnije od lošeg braka.

Neke od njih su:

1. *Dva doma u kojima nema svađe* su itekako dobra opcija za djetetov normalan rast i razvoj. Za usporedbu se uzima jedan dom u kojem nema harmonije i dva doma u kojem dijete osjeća stabilnost i sreću, iako nije istovremeno sa oba roditelja pod jednim krovom. Iako ovo može predstavljati za dijete veliku promjenu, vremenom će se naviknuti i samo uvidjeti prednosti toga kako odrasta.

2. *Stabilnija emotivna situacija*, ukazuje na to da nakon određenog vremena nakon razvoda roditelji se prilagode, postaju svjesniji svakodnevnice i stavljaju dobrobit djece na prvo mjesto, što bi značilo i to da ga ne pokušavaju "okrenuti" na svoju stranu, protiv drugog roditelja.

3. *Pozitivan primjer rada na vlastitoj sreći*, pokazuje nam da djeca najbolje uče na vlastitom primjeru i onom odnosu koji su godinama posmatrali. Upravo zbog toga, sve te vrijednosti koje usvoje mogu smatrati normalnim ili čak u budućnosti tražiti partnere s istim manama/vrlinama koje su imali njihovi roditelji kako bi ih ispravili. Dužnost roditelja je da na vlastitom primjeru pokažu djeci da sami moraju naučiti raditi na vlastitoj sreći i birati ono što je najbolje za njih.

4. *Učenje o kompromisu*, bitna je komponenta koju bi roditelji trebali da nauče djecu kako bi se lakše nosila s razvodom i njegovim eventualnim posljedicama. Nakon što djeca uvide da se njihovi roditelji međusobno uvažavaju i poštuju te da se trude rješavati postojeće probleme kako bi mogli normalno funkcionisati i nakon razvoda, djeca uče da je kompromis veoma bitan segment u životu.

5. *Sretniji roditelji mogu pružiti više djeci*. Nasuprot toga, roditelji koji su depresivni, očajni, frustrirani i nestretni svojim životom nemaju resursa pomoći svom djetetu da prebrodi krizu koja slijedi jer su opterećeni svojim mukama i problemima. Kako bi roditelj pružio svom djetetu mir i sigurnost, treba prvo poraditi na vlastitoj sreći i miru.

Kvalitetno odrađen razvod, za dijete može značiti početak boljeg i mirnijeg života, bez svakodnevnih napetosti koja vlada u porodici. Prije svega, parovi trebaju da se pobrinu za vlastiti psihološki razvoj kako bi samim tim i djeca profitirala. Ukoliko su učinili sve što je u njihovoj moći da brak održe kvalitetnim a to im nije u konačnici dalo pozitivne rezultete, odluka o razvodu je ipak najbolje rješenje s obzirom na situaciju.

Dakle, dolazimo do zaključka da je dobar razvod bolji od lošeg braka. Ponekad je razvod braka jedina mogućnost koja se partnerima stavlja na raspolaganje ukoliko u budućnosti žele biti sretni, sami ili sa nekim drugim partnerom, ta odluka ostaje na njima samima.

#### *Prava djece tokom i nakon razvoda roditelja*

Razvod je, uz razdvajanje od roditelja s kojim neće više živjeti, vezan i za niz promjena koje pred dijete stavlja i ne tako bezazlen zahtjev za prilagodbom.

Presudom o razvodu braka, regulisana su pitanja važna za daljnje odnose i funkcionisanje bivših bračnih partnera i zajedničke djece. Ovom presudom se odlučuje s kojim roditeljem će dijete živjeti nakon razvoda, na koji način će viđati dijete i visina iznosa kojim će roditelj koji ne živi s djetetom doprinositi njihovom izdržavanju. Zakon (NN 116/03, 17/04, 136/04) predviđa da samo jedan roditelj brine o djetetu kao njegov staratelj u slučaju ako je drugi roditelj umro, proglašen umrlim, uskraćen roditeljske brige ili je spriječen. U svim drugim slučajevima, bez obzira da li roditelji žive zajedno ili ne, treba da ravnopravno, zajednički i sporazumno brinu o djetetu te da su svjesni da niti jedan od njih nema veću pravnu ulogu niti povlašteniji položaj u pogledu djeteta, osim ako sud drugačije nalaže iz specifičnijih razloga (zaštita dobrobiti djeteta i sl.). Pri donošenju odluke o tome sa kojim će roditeljem dijete živjeti, sud razmatra sve okolnosti određenog slučaja i vodi se prije svega zaštitom interesa djeteta, uvažavajući mišljenje i procjenu nadležnog centra za socijalni rad koji prikuplja podatke u vezi stambenih i materijalnih mogućnosti i prilika oba roditelja ali i njihove lične karakteristike i kompetencije. U obzir se uzimaju također i porodični odnosi ali i mišljenje djeteta, zavisno od njegove dobi, zrelosti i interesa.

Porodičnim zakonom (čl.89., st. 5.) je propisano da dijete ima pravo na prikladan način saznati važne okolnosti slučaja kojeg je i sam dio, dobiti savjet i izraziti svoje mišljenje kao i biti obaviješten o mogućim posljedicama koje proizilaze iz toga. Kada se uzima u obzir mišljenje djeteta, dobna granica ne igra značajnu ulogu iz razloga što to zakonom nije propisano. Djetetovo mišljenje ne mora biti nužno u skladu sa njegovom dobrobiti i interesom, u pojedinim slučajevima može biti i posljedica roditeljskih manipulacija (Osmak-Smajić, 2007).

## **FAKTORI RIZIKA I ZAŠTITNI FAKTORI TOKOM RAZVODA BRAKA**

S obzirom na veliki broj djece iz necjelovitih porodica, raste zanimanje javnosti za tu problematiku te se postavljaju pitanja i nude brojni odgovore od strane istraživača na to koji su zaštitni faktori koji djeci olakšavaju prilagodbu na razvod kao stresno iskustvo, odnosno kako i u kojoj mjeri roditelji mogu pomoći djeci i zaštititi ih od nepovoljnih utjecaja razvoda. Pored velikog broja zaštitnih faktora, u literaturi i na primjerima se spominju i rizični faktori tokom razvoda braka na koje bi trebalo obratiti posebnu pažnju.

### *Faktori rizika*

Pojedinci koji su pod stresom su podložniji fizičkim bolestima a jako veliki broj adolescenata pokazuje simptome depresije. Seligman (1996) je shodno tome izjavio „Mnoga djeca su postala depresivna kada su se njihovi roditelji počeli boriti jedni s drugima. Razvod, razdvajanje i roditeljska previranja su uglavnom *rizični faktori* za dijete“ (str.6-8). U tim toksičnim bitkama između dvije osobe sa kojima su najviše vezani, djeca u jako velikom broju slučajeva dožive nagli preokret sa kojim dolaze i brojne promjene u njihovom ponašanju. Te promjene se odnose na veće stope napuštanja škole, vanbračne trudnoće, brak u adolescenciji, smanjeno zadovoljstvo životom i eventualni prekid vlastitih brakova.

Ako razvod rezultira završetkom sukoba, stabilnijim domom i zdravijim roditeljima, rizik za probleme kod djece smanjuje se u značajnoj mjeri (Heubusch, 1998).

### *Zaštitini faktori*

Jako je veliki broj faktora koji doprinose djetetovom zdravom razvoju i rezilijenciji tokom i nakon razvoda braka roditelja. Sigurnost, povjerenje i zadovoljavanje potreba su samo neki od faktora djetetove uspješnosti i kvalitetnog razvoja.

Drugi individualni faktori (Fleming, 2002) koji doprinose zdravom razvoju djeteta uključuju: stimulaciju, ohrabrenje, privrženost, empatiju, samoeфикаsnost, autonomiju, roditeljsko mentalno zdravlje i stil roditeljstva. Temperament je takođe faktor koji igra jako bitnu ulogu.

Ideja da se sva djeca ne "raspadaju" pod stresom je potkrijepljena brojnim istraživanjima koja su pokazala da skoro ½ djece koja su izložena stesnim porodičnim okolnostima, uključujući siromaštvo, poremećaje u porodici i mentalnu bolest roditelja, ne razvijaju poteškoće u mentalnom zdravlju i izrastaju u dobro prilagođene mlade osobe (Pearce & Pezzot-Pearce, 1997).

### **PRILAGODBA DJECE NA NOVONASTALU SITUACIJU**

Razvod roditelja kod djeteta izaziva osjećaj gubitka koji je obično praćen intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Kako će određeno dijete reagovati na razvod roditelja, zavisi od njegove dobi, kognitivnih kapaciteta za razumijevanje događaja, individualnih osobina, prethodnih iskustava u situacijama odvajanja i suočavanja sa uobičajenim stresovima koji su dio svakodnevnog djetetovog života, o uvjetima u kojima dijete živi, o tome je li mu pružena podrška ili ne i brojnim drugim faktorima (Jukić i sur., 2007). Tokom razvoda roditelja bitno je da dijete prihvati novonastalu situaciju.

Prema Jukić i sur. (2007), da bi prilagodba djece na novonastalu situaciju bila što lakša potrebno je osigurati da dijete u procesu razvoda braka ima:

- sigurnost
- ljubav i osjećaj da je vrijedno ljubavi
- osjećaj prihvaćenosti i poštovanja
- tačne informacije o tome šta se događa u njegovoj porodici
- bliske osobe koje će blagovremeno odgovarati na pitanja i razriješiti njegove nedoumice
- mogućnost razmjene informacija
- osjećaj da je sposobno
- vrijeme za sebe i svoje interese
- vrijeme u kojem će prihvatiti činjenicu da je život sada drugačiji
- strpljenje odraslih osoba koje ga okružuju, za izražavanje njegovih osjećanja
- saznanje da nije odgovorno za razvod roditelja te umanjiti postojeći osjećaj krivice (ako već postoji kod djeteta)

Roditelji igraju ključnu ulogu u razvoju djeteta, budući da se njihovo prvo socijalno iskustvo odvija u kontekstu porodice (Fleming, 2002). Djeca doživljavaju niz emocionalnih reakcija kada se njihovi roditelji razvedu, a njihov porodični sistem se restruktuiru u sasvim novom obliku.

Prilagodba djece zavisi od brojnih faktora a razlike u prilagođavanju djece na razvod braka su velike. Većina djece uspješno savlada to krizno razdoblje, međutim, određeni dio doživljava emotivne poteškoće koje su veće od uobičajene uznemirenosti i tuge.

Djeca se uvijek lakše prilagode na novonastalu situaciju ako se sa njima otvoreno i iskreno razgovara. Za roditelje je važno održavanje otvorene komunikacije kao i uključenost oba roditelja u djetetov život. Na taj način dijete osjeća veću sigurnost i podršku, a roditelji olakšanje.

### *Dobne razlike u prilagodbi na razvod*

Gable i Cole (2004) su naveli upute roditeljima kako bi pomogli djeci različitog uzrasta da se što bolje i lakše prilagode na razvod.

Djeca *dojenačke dobi* kod roditelja primjećuju promjene u količini energije, primjećuju njihov emocionalni status kao i to da jedan od roditelja više ne živi u zajedničkoj kući. Uznemirenija su, sklona promjenama u svakodnevnim navikama poput spavanja ili ishrane, a ako se nova odrasla osoba doseli u kuću, mogu postati nervozna i plašljiva. Roditelji im mogu pomoći tako što se drže uobičajenih rutina i rasporeda, pružaju im podršku tjelesnim dodirima i riječima ljubavi, djetetove omiljene predmete drže na dohvat ruke, te starije bebe postupno upoznaju s novim odraslim osobama. Mala djeca u dobi *od dvije do pet godina* primjećuju sve što se oko njih događa pa tako mogu da prema roditelju koji je tužan, izraze empatiju ali i ljutnju. Mogu se teško odvajati od roditelja, pokazivati neka od regresivnih ponašanja, naglo promijeniti rutinu dnevnog i noćnog spavanja, te imati i noćne more. Roditelji im u ovim situacijama mogu pomoći tako što će svoju ljubav pokazivati verbalnim i neverbalnim putem jer je djeci to tada najpotrebnije. Pored toga, djeca treba da osjete da ih roditelji razumiju i da pokazuju brigu za njih.

Djeca *predškolske dobi* i *nižih razreda osnovne škole* počinju razumjevati da razvod znači da njihovi roditelji više neće biti u braku i neće živjeti zajedno u jednom domu. Za razvod često krive sebe, brinu o promjenama u svakodnevnom životu, mogu imati noćne more, pokazivati znakove tuge zbog odsustva jednog roditelja, biti agresivni i ljuti prema roditelju za kojeg smatraju da je kriv za razvod itd. Potrebno je prvenstveno da roditelji djeci ukažu na to da ona nisu odgovorna za razvod, da će njihove potrebe biti zadovoljene blagovremeno i da im objasne ko će se brinuti o njima. Važno je sa djecom razgovarati o njihovim osjećajima, potaknuti ih da iskažu svoje misli, biti osjetljiv prema njihovim strahovima, planirati raspored vremena predviđenog za posjete drugog roditelja te podržavati djetetov odnos s drugim roditeljem (osim ako ne ugrožava dobrobit djeteta).

Djeca viših razreda osnovne škole i srednjoškolci već razumiju šta znači razvod ali i dalje mogu imati poteškoća s prihvatanjem promjena koje razvod donosi u njihovu porodicu. Uz to, neki mogu i dalje optuživati sebe za razvod.

*Adolescenti* mogu osjećati da ih je roditelj koji više ne živi s njima napustio, mogu se povući od prijatelja i svojih omiljenih aktivnosti, osjećati se ljuti ili nesigurni u svojim mislima i osjećajima po pitanju ljubavi, braka i porodice, imati osjećaj da prebrzo odrastaju itd. Razvod braka njihovih roditelja smanjuje osjećaj samopoštovanja i sigurnosti. Kao reakcija na razvod, često se javlja bijes, agresivnost, konflikt lojalnosti a u nekim slučajevima i depresija. Kod njih se javlja pojačana sklonost rizičnom ponašanju kao što je zloupotreba droga i alkohola, prerano stupanje u seksualne odnose, delikvencija i sl. Za dijete ali i za roditelje je jako bitno održavati otvorene komunikacijske veze i emocionalni odnos ispunjen razumijevanjem i podrškom.

Dosadašnje male razlike nađene u ponašanju, adaptaciji i životnoj situaciji između djece čiji su se roditelji razveli dok su bili u adolescenciji i djece koja su razvod roditelja proživjela u odrasloj dobi ukazuju na to da dob djeteta u vrijeme razvoda roditelja ima ograničen učinak na kasniju dobrobit djece (Palosaari i Aro, 1994).

#### *Spolne razlike u prilagodbi na razvod*

Rezultati istraživanja pokazuju da razvod braka roditelja izaziva veći stres kod dječaka nego kod djevojčica (Shaw, Emery i Tuer, 1993). Druga istraživanja navode rezultate koji pokazuju da razvod podjednako pogađa i djevojčice i dječake s tim da se to izražava na drugačiji način. Dječaci su skloniji eksternaliziranim, a djevojčice internaliziranim problemima (Kerig, 1998; Kasen i sur., 1996; Hetherington, Cox i Cox, 1985). Spolne razlike u prilagodbi variraju sa stupnjem doživljenog stresa, tj. s brojem životnih događaja. Dječaci su manje povučeni i anksiozni nego djevojčice, uz nizak nivo stresa, dok pod visokim stresom te razlike u spolu nestaju (Hoffman, Levy-Shiff i Ushpiz, 1993).

### *Reakcije djece na razvod s obzirom na dužinu trajanja reakcija*

Reakcije djeteta na razvod roditelja mogu biti različite, s obzirom na njihovu trajnost i jačinu. Autori M. Čudina-Obradović i J. Obradović (2006) u svojoj knjizi *Psihologija braka i obitelji*, navode tri skupine reakcija: inicijalne reakcije, kratkotrajne reakcije i dugotrajne reakcije.

*Inicijalne reakcije* - ispoljavaju se kroz različita djetetova ponašanja od onog momenta kada su saznala za razvod braka svojih roditelja i podrazumjevaju prvu djetetovu reakciju na to saznanje. Mnogi roditelji često odgađaju razgovor sa djecom o razvodu upravo zbog straha od njihovih reakcija, ali je zapravo snaga i jačina djetetove reakcije pokazatelj kakvi su odnosi među roditeljima. Inicijalne reakcije su povezane sa dobi djeteta, sa njegovom sposobnosti shvatanja novonastale situacije i sa načinom na koji roditelji djetetu saopćavaju odluku o razvodu (Halilagić, 2018).

Od trenutka kada saznaju za razvod roditelja pa sve do trenutka kada počinju prihvatati promjene, djeca prolaze različite faze tipičnih emocionalnih reakcija: negiranje, bijes, nagodba, depresija i prihvatanje.

- *Negiranje* je prva faza kada djeca saznaju za razvod svojih roditelja. U ovoj fazi izbjegavaju da se suoče sa problemom i povlače se u sebe. Vjeruju da će se njegovi roditelji pomiriti i sanjare o zajednici koju su do tog trenutka imali. Odbacuju realnost i zamišljaju je onakvom kakvu bi zapravo željeli.
- *Bijes* je faza koju karakterišu emocionalne reakcije. Najviše je usmjeren na roditelje, zatim na odgajatelje, učitelje i druge pojedince koji predstavljaju autoritet ali također i na djetetove vršnjake. Nakon što shvate da su njihove želje neostvarive i da ostaju ipak samo želje koje su daleko od realnosti, djeca pokušavaju ovim reakcijama skrenuti pažnju roditelja na sebe.



- *Nagodba* je faza u kojoj su djeca već svjesna da nisu ništa dobila prethodnom reakcijom koju su izražavali, te umjesto bijesa počinje nagodba sa samim sobom. Ovim načinom djeca misle da mogu upravljati situacijom te da će se njihovi roditelji pomiriti ukoliko se oni budu ponašali na primjeren način bez stvaranja problema i dodatnih konflikata.
- *Depresija* je faza u kojoj se dijete osjeća bespomoćno kada shvati da svi raniji oblici njegovog ponašanja ne pomažu poboljšanju situacije. Razvod roditelja smatra svojom krivicom i greškom zbog koje postaje žalosno i tužno.
- *Prihvatanje* je posljednja faza u kojoj djeca uviđaju da razvod njihovih roditelja ne ovisi o njima i da na to ne mogu dodatno uticati. Počinju prihvatati činjenicu da će jednog od roditelja manje vidati, da se njihove želje i sanjarenja neće ispuniti i da im ne preostaje ništa drugo nego da prihvate realnost takvu kakva jeste.

*Kratkotrajne reakcije* - odnose se na emocionalno i socijalno funkcionisanje. Javljaju se unutar dvije godine nakon razvoda a kasnije postepeno nestaju. Snaga reakcija zavisi od djetetove dobi, spola i drugih bitnih karakteristika roditelja. U ovu grupu ubrajamo: emocionalne reakcije, sliku o sebi, socijalnu prilagodbu i kognitivni razvoj.

- *Emocionalne reakcije*, čija snaga zavisi od moderatora poput dobi, spola i sl.. Djeca često reaguju na razvod roditelja sa depresijom i povećanom agresivnošću.
- *Slika o sebi*, koja igra jako bitnu ulogu u formiranju ličnosti djeteta. Veliki broj djece nakon razvoda roditelja imaju niže samopoštovanje i promijenjenu sliku o sebi.
- *Socijalna prilagodba*, koja se odnosi na promjene u ponašanju, kako prema odraslima, tako i prema vršnjacima. Za dijete se smatra da je socijalno prilagođeno

ako nije promijenilo svoj odnos i svoje ponašanje prema okruženju usljed stresnih događaja. Djeca rastavljenih roditelja zbog narušenog samopoštovanja i nesigurnosti, lakše se vežu za osobe koje svojim ponašanjem odaju čvrste stavove, često upadaju u loše društvo, želeći na taj način izgraditi svoje samopoštovanje. Kod manjeg broja djece se javlja ubrzan proces odrastanja iz tog razloga što preuzimaju roditeljsku ulogu a samim tim i preuzimaju veliki teret odgovornosti na sebe (Halilagić, 2018).

- *Kognitivni razvoj*, podrazumijeva da će se s posljedicama razvoda braka teže nositi ona djeca čiji se roditelji nisu mogli nositi sa padom ekonomskog standarda i povećanim obavezama. Kao razlozi toga se navode: gubitak i smanjenje motivacije za postizanjem uspjeha u školi, smanjene ekonomske mogućnosti roditelja, preuzimanje na sebe obaveza vezanih za domaćinstvo (kućni poslovi, briga o mlađoj braći i sestrama, nedostatak vremena za učenje...)

*Dugotrajne reakcije* - smatraju se najvažnijim jer mijenjaju razvojni put djeteta i oblike ponašanja koji vremenom postaju način življenja odraslih osoba. Obično se javljaju nakon deset i više godina poslije razvoda braka (Halilagić, 2018). Dugotrajne reakcije su oblici ponašanja koji postaju svakodnevnica, čak i u odrasloj dobi čovjeka. U dugotrajne reakcije spadaju: socijalno - ekonomski položaj u društvu, budući partnerski odnosi i bračna kvaliteta te psihološka dobrobit u odrasloj dobi.

- *Socijalno - ekonomski položaj u društvu*; istraživanja pokazuju da djeca iz rastavljenih porodica postižu slabiji uspjeh u školi ili češće prekidaju školovanje nego djeca koja su živjela sa oba biološka roditelja. Iz tog razloga, postižu niži obrazovni nivo a još neki od razloga za to su slabija motivacija djeteta da postigne uspjeh, slabiji životni standard i finansijske mogućnosti. Također, djeca razvedenih roditelja, posebno starija, pored školskih obaveza često preuzimaju na sebe kućanske poslove i brigu za mlađu braću ili sestre pa samim tim im preostaje i manje vremena za učenje što se u većini slučajeva negativno odražava na njihov

školski uspjeh. S nižim stepenom obrazovanja, češće su nezaposlena ili obavljaju slabije plaćene poslove što za posljedicu ima niži socioekonomski status.

- *Budući partnerski odnosi i bračna kvaliteta* - Posmatrajući ponašanje roditelja, djeca tokom svog djetinjstva prihvataju njihove stavove i ponašanje i u odrasloj dobi ostvaruju partnerske odnose u kojima se ponašaju na sličan način kao i njihovi roditelji. Osim toga, preferiraju partnere koji imaju slične karakteristike kao i oni. Djeca razvedenih roditelja, kako istraživanja navode, imaju više problema u romantičnim vezama u odrasloj dobi, u komunikaciji sa partnerom, pokazuju negativne emocije i previše su kritični prema njemu. Pojedini se teže odlučuju na sklapanje braka a njihova bračna kvaliteta je manja nego kod pojedinaca čiji se roditelji nisu razveli. Ova ponašanja su posljedica socijalnog učenja i usvajanja modela ponašanja posmatranjem svojih roditelja tokom djetinjstva (Halilagić, 2018).
- *Psihološka dobrobit djeteta u odrasloj dobi* - Dobri emocionalni odnosi sa oba roditelja pokazala su se važnim faktorom za očuvanje djetetove psihičke stabilnosti u odrasloj dobi. Istraživanje koje su proveli Amato i Sobolewski (2001), pokazuje da sukobi i razvod roditelja oslabljuju psihološku dobrobit djeteta u odrasloj dobi, što je posljedica narušenih odnosa između roditelja i djeteta tokom i nakon razvoda.

Ove reakcije su usko povezane sa spolom i dobi djeteta. U skladu s tim, zavisno u kojoj se starosnoj dobi djeca nalaze u vrijeme razvoda, reakcije su različite.

## *Rezilijencija djece na stresne događaje i situacije*

Autorica knjige *“Socijalna podrška i rezilijencija kod djece i adolescenata”* Zvizdić (2015), navodi Gordonovu definiciju (1995) rezilijencije:

*“Rezilijencija je sposobnost za napredovanje, sazrijevanje i povećanje kompetentnosti u susretu s nepovoljnim okolnostima, u koje su uključene kako biološke abnormalnosti tako i razne prepreke iz okruženja koje mogu biti ozbiljne i nefrekventne ili pak hronične i konzistentne. Posezanjem za svim svojim resursima (biološkim, psihološkim te resursima iz okruženja) osoba može napredovati, sazrijevati i povećati vlastitu kompetentnost”* (str. 11-12).

Rezilijentnom djecom se smatraju ona djeca koja ne razviju psihološke simptome i probleme mentalnog zdravlja kada se suoče sa stresom (Pearce & Pezzot-Pearce, 1997). Prema Američkom psihološkom udruženju (2002), smatra se da je rezilijencija obična karakteristika pojedinaca, a ne izuzetna. Brojni faktori doprinose individualnoj rezilijenciji koja dolazi iz okruženja socijalne podrške i koja je inherentna djetetu. Iako i rezilijentna djeca doživljavaju emocionalne reakcije na razvod braka svojih roditelja, to je ujedno i način na koji se prilagođavaju životnim promjenama koje su ključne za njihov rast i razvoj.

Neka djeca izražavaju iznimnu rezilijentnost i dugoročno mogu profitirati od suočavanja s takvom promjenom, u nekih se javljaju razvojne poteškoće, a neka ipak pokazuju odgođene učinke koji se često pojavljuju u adolescenciji (Hetherington, Stanley-Hagan i Anderson, 1989). Pozitivni učinci razvoda nađeni su samo u djevojčica i to samo pod umjerenim, ne pod visokim ili niskim stepenom stresa i uz prisutnost bliske i brižne odrasle osobe (Hetherington i Stanley-Hagan, 1999).

Iako je rezilijencija prirodna, ipak je neravnomjerno raspoređena pojava u našem društvu (Američka psihološka asocijacija, 2002). Nerijetki su slučajevi gdje u jednoj porodici koja

prolazi kroz prijateljske podjele, jedno dijete može slabije da se prilagođava, dok drugo prolazi kroz taj proces prilagodbe bez ikakvih problema. Djeca koja su pod stresom, sklonija su poremećajima mentalnog zdravlja (Pearce & Pezzot-Pearce, 1997), a roditelji mogu igrati ključnu ulogu u razvoju rezilijencije kod djece (Fleming, 2002).

Profesionalci trebaju preuzeti određenu odgovornost u pružanju odgovarajućih, pravovremenih usluga i intervencija kako bi se smanjila dužina neizvjesnosti s kojom se djeca suočavaju u procesu razvoda braka roditelja. Postoje brojni načini koji su predloženi da se stres umanji i da se poveća rezilijentnost djece na razvod i razdvajanje. U razmatranje dolaze stabilni odnosi koji uključuju proširenu porodicu, vršnjačke grupe i zajednicu/školu. Obrazovne i terapijske intervencije te specijalizirani seminari usmjereni na roditelje i na djecu prolaze dug put u promoviranju ozdravljenja i rezilijencije. Značajan doprinos rezilijenciji daju i alternativne i pravovremene intervencije od strane psihologa, kolaborativni pristupi od strane pravnika, inovativna rješenja usmjerena na djecu u sudovima itd.

## ***IZVORI PODRŠKE***

Imajući u vidu da djeca preškolske dobi imaju puno veće zahtjeve od adolescenata i da su puno više ovisna o odraslim osobama koje brinu o njima, tokom procesa razvoda braka oni trebaju još više brige, podrške i pomoći. Djetetovi najvažniji izvori podrške su njegovi tzv. prirodni pomagači. To se odnosi u prvom planu na roditelje, druge bliske članove porodice, odgajatelje ali i vršnjake i kolege.

### *Podrška porodice i prijatelja kao faktor prilagodbe djeteta na razvod roditelja*

Emocionalna podrška i razumijevanje bliskih ljudi kao i okoline, prijeko je potrebna partnerima koji se nalaze u procesu razvoda braka. Istraživanja koja su sprovedena pokazuju da pojedinci koji su pozitivno razmišljali o razvodu i njegovim utjecajima su se

mного lakše rastajali nego pojedinci koji su razvod smatrali negativnom pojavom (Čudina Obradović, Obradović, prema Sullivan, 2001).

Nerazumijevanje prema jednoroditeljskim porodicama može dovesti do ranjivosti kod njih samih koja se poslije prenosi i na djecu. Istraživanje koje su proveli Raboteg-Šarić i sur. (2003) pokazuje da svaki deseti roditelj među najvećim teškoćama samohranog roditeljstva spontano navodi nerazumijevanje okoline, odnosno iskazivanje negativnih stavova i stereotipa prema njima kao samohranim roditeljima.

Istraživanje koje je proveo Flander i sur. (2013) na uzorku djece između 9 i 15 godina, pokazuje da djeca razvedenih roditelja koja imaju viši stepen podrške od svoje porodice iskazuju više samopoštovanja i značajno niži stepen anksioznosti od djece razvedenih roditelja koja imaju niži stepen porodične podrške. Također, pokazano je da se djeca razvedenih roditelja koja imaju niži stepen podrške od strane prijatelja, ne razlikuju u samopoštovanju i anksioznosti od djece razvedenih roditelja koja imaju viši stepen prijateljske podrške. Ovi podaci ukazuju na važnost podrške porodice koja je značajan faktor u prilagodbi djece na razvod.

#### *Vrtić kao izvor podrške djetetu tokom i nakon razvoda*

Pružanje podrške djetetu čiji se roditelji razvode i roditeljima u procesu razvoda braka, nije nimalo lak zadatak. Svaki razvod je različit, poseban, i težak na svoj način. Pored toga, svako dijete drugačije proživljava tu situaciju. U skladu s tim, potrebno je stručno i dobro pripremljeno osoblje koje će se uhvatiti u koštac s tim i koje će na pravi način znati odreagovati u neplaniranim i neočekivanim situacijama.

*„U vrijeme kada mu se roditelji razvode, djetetu trebaju odgojiteljevi iskazi ljubavi, ohrabrenje i pohvala bez pretjerane popustljivosti i pretjeranog zaštićivanja. Dobro je s djetetom razgovarati o tome tko ga voli i o njemu se brine, o tome koga ono voli. Ohrabrite ga na crtanje voljenih osoba.“ (Milanović i suradnici, 2014., str. 123)*

Iako ništa ne može u potpunosti ukloniti osjećaj tuge i zbunjenosti kod djeteta u toku ovog teškog perioda, postoje brojni načini da se to reducira i ublaži u što većoj mjeri kako bi dijete što bolje funcionisalo u svakodnevnim aktivnostima. Pružajući mu stalnu podršku, osjećaj sigurnosti, prihvaćenosti i pripadnosti i potičući ga da razgovara o stvarima koje mu stvaraju nelagodu i koje ga brinu, dopuštajući mu da izrazi svoja osjećanja i emocije slobodno i bez straha od potcjenjivanja i ismijavanja... možemo mu pomoći da razumije novonastalu situaciju, da je prihvati i da joj se postepeno prilagodi. Vrtić je ustanova u kojoj to dijete može dobiti, naravno uz odgovarajuće obrazovano osoblje, klimu i vršnjake. Kontinuitet dolaska u vrtić, dnevne rutine i navike, dobro isplaniran i strukturiran dan i sl., omogućuju djetetu da vrati izgubljeni osjećaj ravnoteže i stabilnosti koja mu je potrebna. Ukoliko odgajatelj razvije sa djetetom prislan odnos pun povjerenja, dijete će se osjećati slobodnije da mu povjeri svoje tajne, brige i osjećaje, prije nego i vlastitim roditeljima.

*„Roditeljima je potrebna potpora tijekom razvoda, jer se osjećaju iznimno ranjivi. Osim toga, pribojavaju se kritike okoline pa tako i odgajatelja i učitelja svojeg djeteta. Zato im treba da ih odgajatelj/učitelj razumije i prihvati kao ljudska bića.“ (Gordana Bujušić, 2005., str. 64)*

Bujušić G. (2005) navodi kako je u procesu razvoda braka vrtić najstabilnije mjesto za dijete. U djetetovu prihvaćanju situacije, odgajateljima jako bitnu ulogu. Osim odgajatelja, djetetu mogu biti od pomoći i druga djeca ali i stručni tim zaposlen u vrtiću, ako je to potrebno. Odgajatelji trebaju zauzeti objektivnan stav i ne smiju zauzimati stranu i stavove jednog od roditelja već trebaju djelovati primjereno situaciji kako bi to išlo u djetetovu korist.

*Model komunikacije o osjećajima i brigama s djetetom vrtićke dobi (Milanović i sur, 2014) navodi i opisuje načine koji mogu predstavljati za dijete mogućnost prorađivanja osjećaja i iskustava ali i izlaz iz jednog začaranog kruga u kojem djeca osjećaju nelagodu zbog osjećaja do kojih je doveo razvod braka njihovih roditelja. Neke od aktivnosti koje odgajatelji mogu provoditi u skupini a koje istovremeno i potiču proradu i prihvatanje*

razvoda su poticanje djece u skupini na crtanje osoba koje vole kao i igre lutkama uz pomoć kojih djeca izražavaju svoje osjećaje. Odgajatelj djeci može predstaviti različite tipove i strukture različitih porodica kako bi djeca što lakše prihvatila različitosti i na njih gledala kao na jednu normalnu pojavu. Također, na primjeru životinja i prirode se djeci mogu približiti različitosti koje postoje u životinjskim zajednicama. Djecu u skupinama može se poticati na razgovor o njihovoj porodici, članovima sa kojim žive, osobama koje vole a ne žive sa njima, kako provode zajedničko vrijeme itd. Odgajatelj može napraviti i *komunikacijske kartice* koje sadrže različite emocije i radnje koje potiču te emocije. Putem ovih aktivnosti, djetetu možemo olakšati prihvatanje emocija sa kojima se nosi kao i novonastalu situaciju u procesu razvoda braka. Cilj je uvažavanje djetetovih neugodnih emocija ali i normalizacija tih osjećaja te samog procesa razvoda.

## **KAKO POMOĆI DJECI I BIVŠIM PARTNERIMA NAKON RAZVODA?**

Kako bi razvod braka roditelja ostavio što manje posljedica na emocionalni i psihofizički razvoj djeteta, potrebno je najprije definisati sve elemente koji su od presudnog značaja za nastavak odnosa bivših bračnih partnera i zajedničke djece. Razvod je u velikom broju slučajeva za djecu ali i za roditelje stresno iskustvo, najčešće praćeno osjećajima tuge, straha, nesigurnosti, bespomoćnosti, ljutnje, zbunjenosti, osjećaja krivnje, preuzimanja odgovornosti za sukob roditelja, pojavu konflikta lojalnosti itd.

U knjizi "*Pomozimo im rasti*" (Milanović i suradnici, 2014), navodi se kako stručni uposlenici vrtića mogu pomoći roditeljima u zajedničkom razgovoru i planiranju kako bi potrebe djeteta bile na prvom mjestu, umirivanju neugodnih osjećaja koje imaju prema supružniku, prihvatanju, zadovoljavanju i prepoznavanju djetetovih potreba u procesu razvoda braka. Također, mogu im ukazati na djetetovo pravo na informacije o razvodu i ukazati im na načine na koje mogu zaštititi vlastito dijete od svađa, sukoba i nasilja.



Iako niti jedan razvod nije bez svojih izazova, preživljavanje njega je važna životna lekcija za sve njegove sudionike, kao i to da ljubavno - seksualni odnosi ne utječu na ljubav koju roditelji imaju prema djeci.

Za bolju prilagodbu djece i adolescenata, pokrenute su brojne radionice koje pružaju podršku, kako djeci tako i njihovim roditeljima. U tim radionicama, u brojnim psihološkim centrima, roditelji mogu dobiti pomoć u razumijevanju razvoja djeteta i upoznati promjene u djetetovom doživljaju sigurnosti zbog rastave, konflikata ili nasilja, uvježbavati osnovne komunikacijske vještine slušanja i govorenja u uspostavljanju i održavanju dobrih odnosa s djetetom i bivšim partnerom, upoznati tehnike postavljanja ograničenja na nenasilan način i razvijanje vještina u izbjegavanju kruga negativnog odnosa, ustrajanjem na nadzoru i toplini odnosa bez obzira na djetetovo ponašanje, raspraviti pojam roditeljske odgovornosti te dobivati podršku i pomoć u primjeni naučenih vještina, kroz razmjenu iskustva s drugim roditeljima. Pored edukativnih i podržavajućih radionica i psihoterapije, koja igra veoma važnu ulogu u ovom procesu, postoje i brojni drugi faktori (izvori podrške) koji učestvuju u prilagodbi. Pregledom istraživanja, među najznačajnije se ubrajaju podrška porodice i prijatelja, vrtićka podrška, pravna podrška itd.

#### *Strategije za izgradnju i jačanje rezilijencije djece pri odvajanju i razvodu roditelja*

Carter i sur. (2002) navodi strategije koje su se pokazale korisnim u svrhu izgradnje i jačanja rezilijentnosti kod djece:

- *Pravovremeno rješavanje roditeljskog spora u procesu razvoda braka* - što je duži vremenski period od početka problema u porodici pa do njegovog okončanja razvodom, to je veći stepen mogućnosti oštećenja za dijete. Roditelji imaju dva ključna odnosa: njihov odnos kao para i njihov odnos kao roditelja prema njihovoj djeci. Razvodom, njihov odnos para završava ali odnos prema njihovoj djeci ostaje tokom cijelog života. Roditeljska uloga je ključna tokom braka ali i nakon njega. S ovom činjenicom roditelji bi trebali biti upoznati i od strane stručnjaka kako dijete

ne bi ostalo uskraćeno za ljubav i toplinu od strane oba roditelja koja mu je u tim trenutcima najneophodnija. Komunikacija između bivših bračnih partnera ne treba i ne smije da se prekida upravo zbog djece koja jako dobro uviđaju trenutnu situaciju i čije raspoloženje i ponašanje se mijenja ovisno o kvaliteti odnosa njihovih roditelja.

- *Poboljšani sistemi podrške za roditelje* - od izuzetnog značaja je terapijska podrška, obrazovanje roditelja kao i seminari na tu temu. Terapijska podrška je od značaja roditeljima koji prolaze kroz proces razdvajanja i razvod braka, bore se sami sa problemima, osjećajem boli i gubitka voljene osobe. Pored toga, kraj tog odnosa je u nekim slučajevima značio i gubitak podrške od strane prijatelja, porodice, kolega itd. Terapija obezbjeđuje potrebnu podršku istovremeno poboljšavajući vještine suočavanja sa problemima. Obrazovanje roditelja je bitno iz razloga što edukacija roditelja koja se bavi novonastalim potrebama roditelja reducira stres ili ga umanjuje u značajnoj mjeri. Nakon razvoda, odgovornosti padaju na samohrane roditelje i ponekad oni moraju da preuzmu uloge koje nisu ranije imali kada su u pitanju njihova djeca. Seminari roditeljima pružaju specijalizirane vještine i znanja koje su im potrebne u ovom kriznom periodu. Objektivno znanje zasnovano na istraživanjima, povećava efikasnost roditelja i pomaže im da izbjegn timer uobičajene zamke razdvajanja i razvoda.
- *Poboljšani sistemi podrške za djecu* - posebno je važna terapijska podrška za djecu kao i pohađanje specijaliziranih programa. Terapijska podrška pruža djeci izlaz iz konfliktinih situacija i emocija koje zadržavaju u sebi, poboljšava njihovo funkcionisanje i prilagođavanje a također može pomoći i roditeljima u zadovoljenju potreba njihove djece. Pohađanje programa za djecu tokom razvoda je od velike pomoći, kako za djecu, tako i za roditelje jer im znatno olakšava. Takvi programi imaju dvije ključne komponente. Prvo, oni omogućavaju djeci da prepoznaju osjećaje, razbijaju mitove i razvijaju vještine suočavanja. Drugo, grupno okruženje razbija osjećaj da su oni jedini koji doživljavaju takve teškoće i olakšava im sam proces prilagodbe.

- *Restrukturiranje porodičnog sistema* - podrazumijeva da intervencije koje su predviđene nakon razvoda su osmišljene tako da stvore zdravu sredinu u kojoj su roditelji u stanju da preuzmu odgovornost za efikasno zadovoljavanje potreba svoje djece, a djeca su sposobna da održavaju i osnažuju bliske odnose sa svojom majkom i ocem uz toplinu i ljubav. Ove intervencije smanjuju konflikt između roditelja i usmjeravaju ih da na što efikasniji način zadovoljavaju potrebe svoje djece.
- *Stabilnost navika* - jedan je od bitnih faktora, naročito za osobe pod stresom. Ustaljene navike treba da ostanu iste i prije i nakon razvoda braka roditelja kako dijete ne bi osjećalo da gubi porodičnu strukturu i stabilnost kada je razdvojeno od drugog roditelja. Ukoliko je odsječeno od škole, vannastavnih aktivnosti, vršnjaka i sl., dijete je pod mnogo većim rizikom od negativnih posljedica.
- *Očuvanje praznične tradicije ili razvoj novih tradicija* - slično održavanju navika, očuvanje tradicije također umanjuje osjećaj gubitka koje dijete doživljava u procesu razvoda braka. Međutim, roditelji ne treba da insistiraju na tome da za određene praznike dijete bude samo kod njih i na taj način bude odvojeno od drugog roditelja. Ovim načinom se kod djeteta stvara uznemirenost i konfuzija što ne može da se odluči kojem od roditelja će dati "prednost" i na taj način iz godine u godinu stvarati jednu naviku i rutinu. Djetetu treba pokazati malo kreativnosti i umjesto jedne proslave za jedan parznik, omogućiti mu npr. dvije, sa oba roditelja.
- *Kontakt sa proširenim sistemima podrške porodici* - može biti izvor stabilnosti i sigurnosti za djecu. To dijelom zavisi i od toga da li članovi proširene porodice zauzimaju neutralan stav i ne govore loše o oba roditelja. Veze sa školom, društvenom zajednicom i prijateljima treba što je više moguće zaštititi i sačuvati. S početkom adolescencije, vršnjaci imaju sve veći značaj u životu djece. Od velikog značaja je obezbijediti djeci vrijeme za vršnjake i vannastavne aktivnosti. Roditeelji moraju napraviti kreativna razmatranja kako bi se omogućilo da stabilnost

savršnjačkim interakcijama bude uravnotežena sa roditeljskim vremenom sa svakim djetetom.

Roditelji djecu trebaju tretirati kao jedinstvene pojedince. Bračna stabilnost i harmonija je izuzetno važna u braku ali i nakon razvoda su ti odnosi itekako važni za djecu, iako roditelji više ne žive skupa. To se prvenstveno odnosi na pred-adolescente i adolescente. U to vrijeme adlescenti sa roditeljima treba da podijele svoje nade, snove, želje i strahove a ako je situacija između njih puna napetosti, to će biti teže realizovati. Individualno vrijeme interakcije "jedan na jedan" roditelj - dijete omogućava roditeljima da podrže razvoj ličnosti, talenata i sposobnosti svog djeteta.

## **ZAKLJUČAK**

Poznata je činjenica da je u današnje vrijeme povećana stopa razvoda brakova i da se sve više mladih osoba odlučuje na partnerski odnos i zajednički život bez dugoročnih prihvatanja obaveza i odgovornosti koje brak i bračni ugovor sa sobom nosi. Kada dvoje odraslih ljudi nemaju temelje za kvalitetan brak ali uprkos tome stupe u brak, u tim situacijama nerijetko dolazi do onoga što mnogi smatraju kao najgori mogući ishod za jednu porodicu. Razvod, kao jedna uobičajena pojava današnjice, po svojoj jačini pripada najvećim životnim stresorima i uzrokuje ogromnu patnju koja koja sa sobom nosi brojna pitanja od kojih su najčešća: "U čemu sam pogriješio/pogriješila?", "Kada će sve stvari doći na svoje mjesto i hoću li ikada biti sretan/sretna u ljubavi?", "Zašto se loše stvari događaju baš meni?" itd.

Razvod braka i sama odluka o tome nije jednostavna i potrebno je vremena za oporavak partnera i prihvatanje novog statusa "samca". Od velike važnosti je naučiti kako se uspješno nositi s razvodom i okrenuti novi list u svojoj knjizi života. Proces razvoda braka je bolan za svako dijete, međutim, upravo su tugovanje i frustracije koje dijete doživljava, sastavni

dio života i ako dijete taj proces prođe na ispravan način neće trpjeti nikakve štetne posljedice zbog razvoda braka.

Postoje brojne knjige i znanstveni članci napisani na ovu temu, što uveliko pomaže roditeljima koji nisu dovoljno informisani o tome kako se ponašati prije, tokom i nakon razvoda, kako pomoći sebi i svojoj djeci i nastaviti živjeti funkcionalno. Istraživanja su pokazala da je najvažnije da poslije razvoda, roditelji porade na svom psihološkom razvoju, gradeći bolji i sretniji život. Ukoliko ipak odluče da nastave uz drugu osobu/partnera, trebaju obratiti pažnju da je postepeno uvode u djetetov život i to ne sa ciljem da ta osoba zauzme roditeljsku ulogu već da bude samo još jedan oslonac koji će pokazati svoje dobre i iskrene namjere kako bi pridobilo djetetovu pažnju i ljubav.

Iako se dugo vremena postavljalo pitanje da li je dobar razvod ili loš brak bolja opcija, na kraju se može izvući zaključak da početak jednog novog, mirnijeg života koji je praćen razvodom, donosi više sreće i harmonije od onog odnosa koji je praćen stalnim svađama, agresijom i svakodnevnim nemirom. Situacije poput ovih nisu zdrave ni za odraslu osobu a posebno za djecu koja su u procesu psihofizičkog razvoja. U određenim okolnostima i situacijama je razvod jedina opcija koja je preostala ali prije svakog razvoda parovi bi trebali da se osjećaju slobodnim da potraže pomoć psihologa i stručnih saradnika kako bi poradili na svojim problemima za koje misle da su konačni i nerješivi.

Prilagodba djece na razvod može pod određenim okolnostima biti olakšana ali isto tako i otežana. Roditelji djece i uži članovi porodice kao i vršnjaci mogu im pomoći da što lakše prevaziđu to krizno razdoblje i stresan period. Faktori koji pozitivno utječu na prilagodbu djece tokom i nakon razvoda braka su mnogobrojni. Djeca koja su pod zajedničkim starateljstvom oba roditelja i imaju dobre međusobne odnose i komunikaciju, česte posjete roditelja sa kojim ne žive i mirnu atmosferu koja minimizira osjećaj odsutnosti jednog roditelja su u znatno povoljnijem položaju od djece koja imaju drugačije iskustvo tokom tog perioda. Pored toga, jako je važno da roditelji i djeca međusobno sarađuju i nakon razvoda.

Zajedničko definisanje pravila ponašanja djeteta, pravljenje liste problema koje treba riješiti i otvorena diskusija samo su neki od faktora koji pozitivno utječu na prilagodbu djece na novonastalu situaciju. Od zaštitnih faktora, izdvajaju se još i stil roditeljstva, temperament i mentalno zdravlje roditelja.

Pored zaštitnih, prisutni su i rizični faktori tokom razvoda braka. Roditeljska previranja i sukobi najviše doprinose djetetovom neprilagođenom ponašanju, emocionalnom kolebanju i stresu.

Dječije reakcije na razvod braka zavise od brojnih faktora. Najvažniji, kako se navodi u literaturi su, intenzitet i trajanje roditeljskog sukoba i kvalitet odnosa sa roditeljima prije i nakon razvoda. Pored toga, značajne odrednice su i dob djeteta, njegov kognitivni kapacitet za razumijevanje događaja itd. Tokom razvoda roditelja, za djecu je jako bitno da prihvate novonastalu situaciju i prilagode se istoj na sebi svojstven način.

Razvod je posebno osjetljiv period u djetetovom životu, bez obzira bila u pitanju mlađa dob ili adolescencija, treba mu što više olakšati prilagodbu na novonastalu situaciju. Prije svega, roditelji od samog početka trebaju održavati dobru komunikaciju sa djecom a najbolje bi bilo da im što prije kažu da su se odlučili rastati i objasniti im kako i zbog čega je došlo do razvoda te šta se sve s tim mijenja. Na primjerima im treba konstantno pokazivati da razvod ne mijenja njihovu roditeljsku ljubav prema njima kao i to da će oni biti uvijek uz njih kada god je to njima potrebno. Jako je bitno da roditelji nikada ne zaborave koliko je za dijete važno pokazati mu koliko ga vole bez obzira na novonastalu situaciju. Partneri, iako već bivši, bez obzira što više nisu zajedno, moraju jedno drugom biti podrška, snaga, poticaj i primjer.

Bitno je da roditelji prije svega sa djecom pričaju otvoreno, naročito kad je u pitanju odluka o razvodu koju su donijeli i koja tek treba da se realizuje. Bez obzira na djetetovu dob, nužno je na vrijeme informisati dijete o razvodu kako bi prilagodba na novonastalu situaciju bila lakša. Ukoliko su u mogućnosti, oba partnera bi trebalo da razgovaraju sa djetetom na ovu temu kako bi ono bilo što bolje upoznato sa promjenama koje razvod donosi sa sobom. Ne postoji "savršeno dobar način" kojim će roditelji predstaviti djetetu

svoju misao i odluku ali važno je napomenuti da, ukoliko nisu ni sami sigurni u odluku o razvodu, da djetetu ništa ne govore dok to ne bude konačna odluka kako ne bi prouzrokovali još veći stres kod djeteta.

Također, važno je da roditelji bez obzira na vlastite intenzivne emocije pokušaju sami ili uz pomoć stručnjaka postići dogovor oko djeteta kako bi ono prolazilo kroz što manje sukoba i konflikata. Kao jedna od posljedica razvoda je manipulacija djecom. Roditelji, iako u nekim slučajevima i nesvjesno, znaju manipulirati djecom tokom procesa razvoda, međutim, ovi postupci nanose samo štetu i negativne posljedice za dijete.

Veliki postotak rastavljenih parova nakon razvoda ostvare kvalitetniji, uspješniji i sretniji ljubavni odnos i ispunjeniji život. Da bi se to dogodilo, potrebno je prihvatiti neizbježnost razvoda i u njemu tražiti pozitivne aspekte. Čarobne formule koja bi to riješila, nema. Na pitanja poput onih "Koliko nam je potrebno vremena da prebolimo razvod braka?" i sl., ne postoji tačan odgovor jer to zavisi od nas samih, od našeg karaktera i ugrađenih vrijednosti a ne o dužini braka. Prije ili kasnije, u određenom trenutku shvatimo da se život nastavlja. Oporavak nakon razvoda je za roditelje emotivno zahtjevan i težak period koji iziskuje puno svjesnosti, pažnje, strpljenja i vjere u sebe. Podrška roditeljima u procesu razvoda braka od strane psihologa i drugih stručnih i educiranih osoba, ima za cilj prvenstveno daim pomogne da razviju saradnički odnos kada je u pitanju odgoj djece kako bi se umanjili negativni efekti razvoda braka roditelja.

## LITERATURA

1. American Psychological Association. (2002). *The road to resilience* Washington, D.C.: Author
2. Aseltine, R. H., Kessler, R. C., Marital disruption and depression in a community Sample, u: *Journal of Health and Social Behavior* (1993.), str. 133.-148.
3. Ayoub , C.C., Deutsch, R.M., Maraganora , A. (1999). Emotional distress in children of high-conflict divorces. *Family Court Review*,37 (3), 297 – 315
4. B. Čavarović - Gabor, Razvod braka roditelja i simptomi traume kod djece, u: *Ljetopis socijalnog rada* 15 (2008.) 1., str. 72.-73.
5. Bujišić, G. (2005). *Dijete i kriza : priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje*, Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga
6. Buljan Flander, G. (2010). Manipulacija djecom u postupku razvoda braka: prepoznajemo li to kao obiteljsko nasilje. V. Kolesarić, (ur.), *Program i sažeci izlaganja znanstveno stručnog skupa "Nasilje nad djecom i među djecom"*(21-22). Osijek: Filozofski fakultet.
7. Carter, S., Chandler, C., i Stewin, L. L. (2002). *Building Resilience in Children of Divorce*. Preuzeto 1.07.2019. sa adrese <https://glenora.net/building-resilience-in-children-of-divorce/>
8. Coleman L. W. (2005) *Što djeca trebaju znati kada se roditelji rastaju*, Zagreb:STEPress
9. Čudina-Obradović, M., Obradović, J. (2006) *Psihologija braka i obitelji*, Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga
10. Gottman, J.M. (1993). The roles of conflict engagement , escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15
11. Halilagić, S. (2018). *Traumatične posljedice razvoda braka na djecu*, Post Scriptum: Sarajevo
12. Heubusch, K. (1998). *Divorced from reality - divorce and its effects on children are better when conflict ends and a healthier home is established*, University of Michigan research. American Demographics
13. Hetherington, E. M., Stanley-Hagan, M., i Anderson, E. R. (1989). Marital transitions: A child's perspective. *American Psychologist*, 44, 303-312.



14. Hetherington, E. M., Cox, M. i Cox, R. (1985). Long-term effects of divorce and remarriage on the adjustment of children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 24 (5), 518-530.
15. Hoffman, M. A., Levy-Shiff, R. i Ushpiz, V. (1993). Gender differences in the relation between stressful life events and adjustment among school-aged children. *Sex Roles*, 29 (7 - 8), 441 - 455.
16. Hetherington, E. M., Stanley-Hagan M. i Anderson, E. R. (1989). Marital transitions: A child's perspective. *American Psychologist*, 44 (2), 303 - 312.
17. Hetherington, E. M. i Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40 (1), 129 - 140
18. Jukić Lušić, I., Combaj, M. i Matovina, M. (2007). Osnaživanje djece u pozitivnim vrijednostima. *Dijete, vrtić, obitelj*, 13 (50), 17-20.
19. Kasen, S., Cohen, P., Brook, J. S. (1996). A multiple-risk interaction model: Effects of temperament and divorce on psychiatric disorders in children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24(2), 121 - 150.
20. Kerig, P. K. (1998). Moderators and mediators of the effects of interparental conflict on children's adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (3), 199 - 212.
21. Milanović, M. (2014). *Pomozimo im rasti : priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja*, Zagreb : Golden marketing - Tehnička knjiga
22. Osmak-Franjić, D. (2007). Prava djece tijekom i nakon razvoda roditelja. *Dijete, vrtić, obitelj*, 13 (50), 2-4.
23. Pećnik, N., Raboteg-Šarić, Z., Josipović, V. (2003). *Jednoroditeljske obitelji: osobnoživljaj i stavovi okoline*. Zagreb Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži
24. Palosaari, U. i Aro, H. (1994). Effect of timing of parental divorce on the vulnerability of children to depression in young adulthood. *Adolescence*, 29 (115), 681 - 690.
25. Phares, V. i Lum, J. J. (1996). Family demographics of clinically referred children: what we know and what we need to know. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24 (6), 787-801.
26. Seligman, Martin E.P. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York, NY: Houghton Mifflin., 6-8.

27. Shaw, D. S. i Ingoldsby, E. M. (1999). Children of divorce. U R. T. Ammerman, M.Hersen, i C.G. Last (Eds). Handbook of prescriptive treatments for children and adolescents (str. 346 - 363). Needham Heights, MA: Allyn i Bacon.
28. Shaw, D. S., Emery, R. E. i Tuer, M. D. (1993). Parental functioning and children's adjustment in families of divorce: A prospective study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 21 (1), 119 - 134.
29. Teachman, J.D. (2002). Stability across cohorts in divorce risk factors. *Demography*, 39(2),331-351P. R. Amato, J. Sobolewski, The effects of divorce and marital discord on adult childrens psycholgical well-being, u: *American Sociological Review* 66 (2001.), str. 900-921.
30. Zvizdić, S. (2015). *Socijalna podrška i rezilijencija kod djece i adolescenata*, Sarajevo: Filozofski fakultet.,str. 11 - 12.
31. Wallerstein, J., Blakeslee, S. (2006) *A što s djecom? Odgoj djece prije, za vrijeme i nakon razvoda*, Zagreb: Planetopija
32. Wallersteine, J. S. (1983). Children of divorce: Stress and developmental tasks. U N. Garnezy i M. Rutter (eds.) *Stress, coping and development in children* (str. 265 – 302). New York: McGraw-Hill