

## SKRB ZA OTROKE PO RAZVEZI V LUČI BOŽJE BESEDE

(povzeto po <http://www.divorcecare.com/>)

- “Z otroki ravnamo tako kot s sabo”.
- “Otroci nam vedno vračajo, kar jim mi dajemo”
  
- In kaj jim pravzaprav res dajemo?
- In kaj dajemo sebi?

■ Jasper Juul, danski pedagog

### 1. RAZLIČNI ODZIVI FANTOV IN DEKLET NA LOČITEV

Med fantovskim in dekliškim srečevanjem z ločitvijo staršev obstajajo nekatere razlike. Ne pozabimo pa, da sta vsak otrok in njegova družina edinstvena, enkratna. Marko pripoveduje, kako so se njegovi otroci odzvali na ločitev: "Vsak se je z njo spoprijel drugače. Sin se je umaknil in o tem ni več govoril. Srednja hčerka je bila jezna na svojo mater. Najstarejša hčerka pa je jezna in zelo glasna."

Dr. Bob Barnes pravi, da "v družini, kjer je oče odsoten od doma, dekleta začno prej hoditi na zmenke in so bolj spolno dejavne kakor druga. Fantje pa so bolj uporni. Ni namreč moškega lika, po katerem bi se oblikovali."

Linda Jacobs pa trdi: "V družinah, kjer je oče odsoten, sinovi poskušajo biti zelo mačo. Dvigujejo uteži in obiskujejo 'bodybuilding'. V družinah brez matere hčerke težijo k pretirani ženskosti in se oblačijo, kakor da so bolj odrasle. Oboji, fantje in dekleta, pa poskušajo nadomestiti odsotnega roditelja."

Spodbudite župnijske člane, naj bodo vzornik vašim otrokom (moški in ženski lik). Lahko zaprosite kak zdrav par, ki ima podobno stare otroke, kakor so vaši, da jih povabita v svojo družino in skupaj preživijo nekaj časa. Za vaše otroke je dobro, da doživijo tudi dvostarševsko družino.

**O Bog, kako dragocena je tvoja dobrota! Človeški sinovi se zatekajo v senco tvojih peruti. Opajajo se z obiljem tvoje hiše, v reki svojih radosti jih napajaš. Zakaj v tebi je izvir življenja, v tvoji luči vidimo luč.** (Ps 36,8–10)

*Dragi Gospod, pomagaj mi, da bom občutljiv za edinstvene odzive svojih otrok. Naj ne sodim in ne predvidevam, ampak naj bom odprt za poslušanje in spoštljivo podporo do njih. Amen.*

#### 1.1. Odziv dojenčkov

Otroci se na ločitev odzivajo glede na svojo starost. Majhni lahko začutijo težavo skozi starše. Otrok se zaveda, kdaj so samo telesno, ne pa tudi čustveno navzoči. To lahko vpliva na njegovo spanje in hranjenje. Tudi če sta oba starša čustveno vpletena in povezana z otrokom, se z ločitvijo prekine njegova rutina. Znajde se v dveh domovih, dveh gospodinjstvih, dveh vrstah vonjev in zvokov. Sprememba spalnega ritma prav tako pomembno vpliva na dojenčka in majhnega otroka. Na majhne lahko vpliva že sprememba pohištva, toliko bolj pa izginjanje enega od staršev. Zato je pomembno vzpostaviti stalno dnevno rutino, ki bo vašemu otroku pomagala, da se bo počutil varnega.

Mnogo dojenčkov in majhnih otrok bo imelo vnetje ušes in druge bolezni, npr. težave z želodcem, prehlad in drisko. Staršem, ki se ločujejo, bolan otrok le še oteži že tako težek položaj in stresno življenje. Otrok seveda zaznava stres staršev, kar še poveča negotovost, ki jo doživlja.

S svojim otrokom bodite vsak dan v ljubečem in nežnem stiku. Učite se imeti srce, ki je blago in prijazno do vsakogar. Pri tem lahko zelo pomaga blagoslavljanje "sovražnikov" ter

zahvaljevanje za težo in težave. Če se jezite na svojega bivšega ali na kogar koli, bo otrok to zaznal in se od vas naučil. Vaš namen, da bi ga vsega tega obvarovali, vam ne bo prav nič pomagal.

Človek nežnega srca ima blagoslovljeno življenje, trdosrčnež pa težko živi.

**Blagor človeku, ki je vedno v strahu, kdor pa zakrknje svoje srce, pade v hudobijo.** (Prg 28,14)

**Blagoslavlajte tiste, ki vas preganjajo, blagoslavlajte in ne preklinjajte jih.** (Rim 12,14)

*Jezus nauči me, da bom svoje življenje oblikoval po tvojem življenju. Hočem biti prijazen, sočuten in ljubeč do vsakogar. Želim, da bi se otroci tega naučili od mene. Amen.*

## 1.2. Odziv predšolskih otrok

Pri predšolskih otrocih se zdi, da so slabo novico dobro sprejeli. To se nam zdi zato, ker še niso razumeli, kaj se v resnici dogaja. Potem ko se ločitev zgodi, pa otrok ugotavlja, da drugi od staršev ne prihaja več domov. Prvi odziv na to je strah, ali bo zanj skrbel eden ali oba. Otrok lahko postane zadirčen, se regresivno zateka v sesanje palca in močenje postelje.

Linda Jacobs pravi: "Starši morajo otroka pomiriti, da je varen, in mu pogosto govoriti. Razlagati mu morajo, kaj se dogaja in kaj se bo zgodilo. Otrok ne potrebuje vseh čudnih podrobnosti težav odraslih. Potrebuje pa zagotovilo, da bo eden od staršev z njim in da bo poskrbel zanj."

Če imate otroka v vrtcu, se potrudite, da pridete ponj vsak dan ob istem času. Majhni otroci čutijo, kdaj nastopi ta čas. Če zamujate, ga bo skrbelo, ali se boste sploh vrnili. Otrok začne izgubljati zaupanje, če ste netočni ter se ne držite svojih obljub in urnikov.

Ne bojte se vpliva, ki ga bo imela ločitev na vašega otroka. Bog noče, da ste ves čas zaskrbljeni in tesnobni. Ne pozabite, da Bog iz strašnih in nemogočih dogodkov (kakršna je ločitev) lahko naredi nekaj dobrega za vse, ki so vpleteni. Delajte modre in vsakdanje praktične korake, da boste svojemu predšolskemu otroku pomagali prebresti to težko dogajanje.

**»Ne bojte se torej! Poskrbel bom za vas in za vaše otroke.« Tako jih je tolažil in jim govoril na srce.** (1 Mz 50,21)

*Dobri Jezus, nauči me, da ti bom zaupal. Vem, da je ločitev lahko zelo škodljiva za moje otroke. A vem tudi, da ti lahko zaupam in se v tvoji moči naučim poskrbeti za te male in dragocene brate in sestre. Vodi me v tvojem zaupanju. Amen.*

## 1.3. Odziv od 5. do 8. leta starosti

Otroci med petim in osmim letom lahko ob ločitvi svojih staršev doživljajo veliko tesnobe in nemira. Nimajo še izkušnje in miselnih sposobnosti za razumevanje, da bo poskrbljeno zanje in da bo šlo življenje naprej. Strah pred neznanim je zanje res velik in grozljiv. Skrbi jih, ali bo drugi roditelj tudi odšel. Otroke te starosti je treba pomiriti, da so varni in da se jim ne bo nič zgodilo.

Ko so otroci čustveno preobremenjeni, v šoli težko delajo. Lahko imajo težave z zbranostjo in sprejemanjem znanja. Posledice se čutijo pri uspehu in vedenju v šoli. Možne težave v razredu so:

- \* zlahka se raztresejo,
- \* hitro izgubijo pogum in se zagrenijo,
- \* so preutrujeni in v razredu spijo,
- \* na igrišču se obnašajo nasilno,
- \* izživljajo se nad sošolci,
- \* svojo jezo in bolečino izražajo z besedami nad sošolci in učitelji,
- \* probčutljivi so za vsako opazko sošolcev ali učiteljev,
- \* težko se zberejo,
- \* imajo nizke ocene ali ne izdelajo razreda.

Pomembno je, da se mati/oče pogovori z učiteljem in se zaveda dogajanja v razredu. Če vam tisto, kar slišite, jemlje pogum, se ne zaprite. Sodelujte z učiteljem in skupaj poskušajte najbolje odgovoriti na potrebe vašega otroka, ki preživlja težke čase.

**Gospod varuje tujce, podpira siroto in vdovo, pot krivičnikov pa izkrivlja. (Ps 146,9)**

*Gospod Bog, nisem se zavedal, da bi se moj otrok lahko srečal s takšnimi težavami. Hvala ti, ker naju boš skozi vse to dogajanje podpiral. Pomagaj mi, da si vzamem čas za reden stik s šolo in učitelji. Amen.*

#### **1.4. Odziv od 9. do 12. leta starosti**

Otroci od devetega do dvanajstega leta trpijo široko paleto posledic. Ena najbolj uničevalnih je nizko samospoštovanje.

"To so leta, v katerih poskušajo določiti, kdo so," pravi dr. Bob Barnes. Za razvoj samospoštovanja je to kritično obdobje. V tem času odkrivajo svojo vrednost. Zaradi ločitve začnejo iskati krivca zanjo.

Lahko se začnejo obnašati na način, ki ni primeren njihovi starosti. Deček, ki še ni najstnik, se začne obnašati kot odrasel moški, ki mora skrbeti za hišo. Deklica pa se oddalji od matere in se začne prezgodaj spolno udejstvovati.

To so leta sanj. Otroci sanja, da se bo drugi roditelj nekega dne vrnil. Razmišlja, kako bi to lahko pospešil in uresničil. V teh letih otroci hočejo živeti z drugim od staršev. Delno zato, da bi videli, ali bi jih ta vzel k sebi, delno zato, da bi sprožili odziv roditelja, pri katerem živijo.

Morda v kakšnem od omenjenih vedenj najdete tudi svojega otroka. Vztrajajte v ljubezni do njega, posvečajte mu svoj čas in pozornost. Preden se odzovete na stvari, ki jih govori in počne, premislite, kaj ga je gnalo v to in kakšni strahovi ga tarejo. Prisluhnite mu. Vi ste njegov vzor, kako je mogoče ljubiti, odpustiti in računati na Boga v trenutkih, ko je življenje težko. Bog je nenehna navzočnost in moč za vas in vaše otroke.

**Zato smo lahko pogumni in govorimo: Gospod je moj pomočnik, ne bom se bal; kaj mi more storiti človek? (Heb 13,6)**

*Gospod Bog, če bomo jaz in moji otroci hodili po tvoji poti, bomo iz tega procesa izšli ozdravljeni in celoviti. Vodi nas na vsakem koraku naše poti. Amen.*

#### **1.5. Odziv najstnikov**

"Ko sem se ločila, sem imela tri najstnike: štirinajst, šestnajst in osemnajst let stare," pravi Katja. "Eden je bil zelo jezen. Drugi je padel v depresijo. Dekletu pa je udarilo na obnašanje. Vsak se je z ločitvijo spoprijel drugače."

Najstnike ločitev lahko globoko prizadene. Nekateri starši mislijo, da so ti njihovi otroci že dovolj veliki in razumejo dogajanje. Zdi se jim, da se z ločitvijo spoprijemajo brez večjih težav. Naj vas takšne misli ne zavajajo. Vzemite si čas za reden in pošten pogovor s svojimi otroki.

Prostor za pogovor z njimi naj bo brez motenj, miren. Najstnik bo takoj vedel, če nanj ne boste v celoti pozorni. Lahko vam zameri. V varnem okolju naj se počuti dovolj gotov, da lahko izpove svoje strahove, bolečine in razočaranja, ki bi jih drugače nosil v sebi ali bi prišli na dan kot hudournik jeznih besed. Zavedajte se, kaj se dogaja znotraj vaših otrok. Ne delajte prezgodnjih sklepov iz tega, kar je videti navzven ali iz njihovih prvih odgovorov na vaša vprašanja.

Če se vam nočejo odpreti, jih spodbudite, da se pogovorijo z nekom tretjim, z nekom, ki mu zaupate, da jim bo svetoval z ljubeznijo in prav. Izrazite jim svoje upanje, da bodo počasi lahko spregovorili tudi z vami. Nadaljujte z osebnimi srečanji iz oči v oči in gradite odnos z njimi.

**Bodite krepki in pogumni, ne bojte se in ne trepetajte pred njimi! Kajti Gospod, tvoj Bog, hodi s teboj; ne bo te pustil samega in ne bo te zapustil. (5 Mz 31,6)**

*Dragi Bog, težko je ostati brez jeze ali bolečine, ko so otroci do mene neprijazni, me zavračajo in se mi nočejo odpreti. Vesel sem, ker vem, da ti hodiš z menoj, da me ne boš pustil samega in me ne zapustil. Hvala ti, Gospod. Amen.*

## **1.6. Odziv otrok po 20 letu starosti**

Bogdanovi otroci so bili v srednji šoli, ko sta se z ženo ločila. Po ločitvi je šel živet daleč stran od njih. A z otroki je bil v nenehnem stiku. Vsak dan je molil zanje in skrbel, da so imeli dovolj za preživetje.

"Čas po srednji šoli je bil za otroke pomembno življenjsko obdobje," pravi Bogdan. "V tem času so bili telesno ločeni od obeh staršev in njunih domov. Začeli so si ustvarjati svoj lastni življenjski slog in lastni sistem vrednot. Takrat so prišli do Kristusa. Iskali so smisel vsega, kar se je zgodilo."

"Spominjam se, kako sem se nekega pomladnega večera sprehajal s svojo najstarejšo hčerko. Odprla mi je svoje srce in povedala, kako razume dogajanje okrog ločitve." Tudi sin in druga hči sta se lahko z njim odkrito pogovarjala o tem.

"V zadnjih najstniških letih, na začetku dvajsetih, so otroci začeli doumevati in sprejemati, kar se je zgodilo ob ločitvi," pravi Bogdan. "Roditelj mora potrpežljivo čakati in biti pripravljen, da otrokom pomaga pri lastni predelavi dogajanja. To pripomore, da svojemu življenju dajo smer in zaživijo ustvarjalno."

Bog ljubi tvoje otroke bolj, kakor jih ljubiš sam! Ne bo jih pustil na cedilu, ne njih ne tebe.

**Gospod, tvoj Bog, bo obrezal tvoje srce in srce tvojega zaroda, da boš z vsem srcem in vso dušo ljubil Gospoda, svojega Boga, da boš živel." (5 Mz 30,6)**

*Moj Odrešenik, v tebi in s teboj lahko moji otroci in jaz najdemo svobodo za življenje v izobilju. Naj kot oče/mati svojih otrok v tem vedno napredujem. Amen.*

## **2. OTROCI HOČEJO IN ŽELIJO SPRAVO**

Otroci hočejo, da bi se ločena starša med seboj spravila. Vaš otrok lahko sanja, upa in dela vse, da bi se to zgodilo. Jerca, katere starša sta se ločila, je rekla: "Vedno sem upala in molila, da bi moja starša spet prišla skupaj. To sem si želela bolj kakor kar koli drugega na svetu." Zavedajte se, kako je to za vaše otroke pomembno. Pazite, da teh njihovih želja ne boste spregledali. Pokažite jim spoštovanje. Dovolite jim, da to svojo željo izrazijo. Pogovorite se o njihovih skrbah.

V vašem primeru je sprava lahko prijateljski odnos ali pa zakonska sprava. Kakor koli že, otrokova čustva in potrebe morate upoštevati. Veliko staršev je, ki so se zaradi otrok sposobni drug z drugim kulturno in mirno pogovarjati ter storiti, kar je najboljše za otroke.

Verjetno se zavedate, kako težko je to storiti ločenemu zakoncu. V dobro vaših otrok se je treba popasti z vsem, kar vam preprečuje spravo ali vsaj prijateljski odnos z bivšim zakoncem. Z besedo in zgledom pokažite svojim otrokom, kako se je mogoče z bližnjim, ki te je prizadel, spraviti tudi takrat, ko so čustva proti spravi. Naučite jih tega, kar Bog pravi, da je prav storiti.

**Užaljen brat je hujši kot utrjeno mesto, prepiri so kakor grajski zapah. Vsak želodec se siti s sadovi svojih ust, siti se s pridelkom svojih ustnic. Smrt in življenje sta v oblasti jezika, kdor ga rad uporablja, bo jedel njegov sad. (Prg 18,19–21)**

*Dobri Bog, prosim, da se bova za bivšim zakoncem v dobro najinih otrok lahko spravila med seboj. Prosim te, delaj v najinem življenju tako, da bova to dosegla. Amen.*

### 3. UČINKI LOČITVE NA OTROKE

Ločitev vpliva na vse otroke, ki jo doživijo. Zdi se, da nekateri hitro ozdravijo, medtem ko se drugi dolgo bojujejo s posledicami tega dogodka. Raziskave kažejo, da otroci, za katere se zdi, da so šli hitro skozi ločitev, doživljajo bitke pozneje.

"Za otroka je ločitev smrt družine, ki je bila celovita," pravi Linda Jacobs. "Otrok, ki doživlja ločitev, potrebuje čas za žalovanje. To pa je težko. Zato upoštevajte, da bo imel vaš otrok med svojim žalovanjem premore. A to vas naj ne zavede, misleč, da je šel že skozi proces žalovanja. Vmes potrebuje čas, da je otrok."

Vsak od vaših otrok bo novico o ločitvi doživljal po svoje. S procesom med ločitvijo in po njej se bo vsak spopadal na svoj način. Jeza, krivda, strah, umik, nasilje, zanikanje, regresija (nazadovanje), samozaničevanje in depresija so običajni odzivi.

Otrok ločitev seveda lahko preživi in ozdravi. Lahko postane dober član družbe. A to zahteva kar trdo delo odraslih, ki ga obkrožajo. Za roditelja samohranilca je pomembno, da je povezan z Bogom in cerkveno skupnostjo. Razvija naj družinski in občestveni sistem podpore zase in za svoje otroke.

Nekatere Cerkve ponujajo posebne programe za otroke, katerih starši gredo skozi ločitev in razvezo. Obstaja dober program DivorceCare za otroke, [www.DC4K.org](http://www.DC4K.org), od 5. do 12. leta starosti, ki jim pomaga, da sprejmejo dogajanje ter ozdravljajo od bolečin, zmede in vseh drugih posledic ločitve.

Bog obljublja pomoč staršem, ki ostanejo sami.

**Oče sirotam in pokrovitelj vdovam je Bog v svojem svetem bivališču. Bog nastanja osamljene v hišo, vodi ujetnike ven, v srečo, uporniki pa prebivajo v suhi deželi. (Ps 68,6–7)**

*Sveti Oče, moji otroci te potrebujejo prav tako kakor jaz. Enako potrebujejo mene. Daj mi modrost in moč, da bom svoje otroke naučil, kako ravnati in si opomoči. Amen.*

#### 3.1. Čustveni odzivi

Vi in vaši otroci boste ob ločitvi doživljali nekatera enaka čustva: jezo, nizko samospoštovanje, žalost, osamljenost ... Ob takem dogodku jih doživlja vsak. Zavedajte pa se, da jih vi in vaši otroci doživljate ob različnih časih in na različnih ravneh.

"Otroci bodo doživljali še druga čustva: razdelitev lojalnosti do vsakega od staršev, krivdo, občutek, da so sami vsega krivi," opozarja Linda Jacobs. "Takšna doživljanja so običajna in jih je treba pričakovati. Otrokom lahko pomagate z besedami, da je to, kar čutijo v danih okoliščinah, povsem normalno. Naučite jih, kako se svojimi težkimi občutki lahko spopadejo in jih presežejo."

"Vse, kar sem lahko storil, je bilo, da sem poskušal biti najboljši oče, kar je mogoče," pravi Jure. "Otrokom sem poskušal na vse mogoče načine ustreči in streči. V njih so bile globoke rane in jeza, s katerimi se je bilo treba spopasti in jih predelati. Ker sem otroke dobil v skrbništvo, sem bil deležen njihovih čustev in občutkov. Naučiti sem se moral to zdržati in prijazno prenašati, kajti vedel sem, da prevetrujejo svojo jezo do mene, ki sem bil najbolj na dosegu."

Če imate otroke pri sebi, verjetno nosite večino konfliktnih čustev vaših otrok. Bodite pozorni na njihova dejanja in odzive ter jih vedno sprašujte.

**»Čemú ta žalostni obraz? Nisi morda bolan? Če ne, kaj te stiska v srcu?« In silno sem se zbal. (Neh 2,2)**

*Dragi Gospod, pomagaj mi, da se bom znal zdravo spopasti s svojimi čustvi in da bi to naučil tudi svoje otroke. Prosim, da bi se počutili svobodne za pogovor z menoj o svojih ranah in skrbeh. Amen.*

### 3.2.A. Jeza

Dr. Archibald Hart pravi, da moramo najprej razumeti smisel jeze, potem šele lahko pomagamo svojim otrokom, da se z njo spopadejo. Cilji jeze:

- \* prisili vas, da se branite pred bolečino, ranami in strahom,
- \* pomaga vam premagati ovire,
- \* postaviti na pravo mesto, kar je bilo na napačnem,
- \* pove vam, da vas nekaj ogroža.

Ali se vaši otroci odzivajo z jezo zato, ker čutijo, da jih novo dogajanje doma ogroža? Ali imate otroka, ki bi to, kar je narobe, spet postavil na pravo mesto? Ali pa se brani pred bolečino in strahom?

Dr. Hart in dr. Les Carter svetujeta, kako se je dobro odzvati na otrokovo jezo:

1. Poskušajte razumeti cilj njegove jeze.
2. Nanjo se odzivajte z veliko empatijo.
3. Izogibajte se svoji obrambni drži.
4. Otroku dovolite, da vam o jezi spregovori.
5. Uporabite tudi besedo ločitev.
6. Dajte jim vedeti, da se tudi vi bojujete s čustvi in prilagajanjem.
7. Ne mislite, da morate rešiti otrokove težave ali jim dati takojšen odgovor.

Odrasli pozabljamo, da je za otroka, ki se ne zaveda, kaj se dogaja, jeza lahko strašljiva. Vzemite si čas in mu pomagajte razumeti, da je njegova jeza popolnoma normalen odziv na razpad družine. Povejte mu, da ni dobro, če sam rani druge zato, ker je on notranje ranjen.

### Mil odgovor pomirja togoto, žaljiva beseda pa zbuja jezo. (Prg 15,1)

*Ljubeči Bog, prosim, da se mi moji otroci odprejo ter mi povedo o svojih notranjih bojih in čustvih. Pomagaj mi spoznati najboljši način, na katerega jim lahko pomagam. Amen.*

### 3.2.B. Primerno izražanje jeze

"Zelo poredko znajo otroci svojo jezo izraziti primerno," pravi Linda Jacobs. "Večina jo izraža tako, da kričijo in se neprimerno vedejo. Lahko brcajo, se tepejo, nenadzorovano jokajo, mečejo stvari in podobno. Takšen način izražanja jeze jih pogosto privede v težave. Nekateri otroci v jezi doživljajo strašen izbruh moči. Dobro jim je ponuditi konstruktivne misli o tem, kaj naj storijo z vso to močjo, ki jo doživljajo v jezi. Naučite jih posesati po tleh, igrati nogomet, teči, pomivati zidove (kopalnico) ali igrati kakšno glasbilo. Ko otrok kriči in žali, ga pustite in se ne prerekajte z njim. Usedite se z njim in mu stari povejte takrat, ko je umirjen. S tem boste med seboj in njim ustvarili nekaj prostora in določeno mejo."

Kot starši oblikujte tudi izražanje svoje jeze. Otroci se bodo izražanja lastne jeze naučili iz vašega zgleda, ne iz vašega govorjenja in nasvetov. Poučite jih, kaj v svojem domu še sprejemate in dovoljujete ter česa ne.

Spodbudite otroke ter jim omogočite prostor in čas, da bodo o svoji jezi lahko spregovorili, ne da bi bili vi zato žalostni. Dovolite jim povedati, da so jezni, ne da bi se vi žalostili. Spodbujajte otroke, da razmišljajo, kako lahko izražajo svojo jezo, ko se bo naslednjič spet pojavila.

Morda ne boste razumeli, zakaj mora vaš otrok doživljati vso to jezo. Sveto pismo pravi, da vam ni treba razumeti – dovolj je, da računate na Boga.

**Vi ste moje priče, govori Gospod, in moji služabniki, ki sem jih izvolil, da spoznate in mi verjamete, da uvidite, da sem to jaz! Pred menoj ni bil noben bog upodobljen in za menoj ne bo nobeden. (Iz 43,10)**

*Gospod, hočem računati nate. Pomagaj mi oblikovati svoje zaupanje vate, da bodo moji otroci videli in spoznali tebe, ki boš poskrbel za njihove rane in za njihova srca. Amen.*

### 3.3. Izguba samospoštovanja

Izguba samospoštovanja je še eden od učinkov, ki jih ima ločitve na otroke. Gre za je izgubo zaupanja v to, da sem vreden in dragocen. Otroci se čutijo nemočne, kajti njihov svet razpada in ga ne morejo obdržati skupaj.

Starši lahko otrokom pomagajo znova vzpostaviti samospoštovanje, tako da jim vrnejo nekaj njihove moči. Samospoštovanje jim pomagamo graditi tako, da jim omogočamo izbire in dovolimo njihove lastne odločitve (kadar je primerno).

Pri predšolskem otroku npr. bi to pomenilo, da mu dovolimo izbrati svojo obleko. V osnovni šoli bi bila to lahko izbira tega, kar bo družina jedla za kosilo. Najstniku pa naj si sam izbere, kdaj bo hodil spat. Začnite z lažjimi odločitvami. Ko otrok odrašča in dozoreva, pa postopoma zvišujte pomembnost in težo odločitev, ki jih dela sam.

Linda Jacobs pravi: "Morda vam ne bo uspelo privedi nazaj bivšega zakonca, otrokom pa lahko pomagate pri odločitvi, da imajo lahko radi oba starša. Odločijo se lahko tudi za to, ali bodo ljubili in častili Boga. Če imajo nadzor nad svojim življenjem, bodo imeli o samem sebi boljši občutek. Tudi vi kot oče/mati boste imeli boljši občutek glede sebe, ko boste odkrili, da se vaši otroci osamosvajajo."

S tem, da jih imate brezpogojno radi, postopoma in stalno gradite njihov občutek za vrednost samega sebe. Pomagajte jim razumeti, da v vseh stvareh ne morejo biti popolni. Učite jih sprejemati razočaranja. Učite jih sprejemati samega sebe takšne, kakršni so. V Božjih očeh je vaš otrok ljubljen, lep, dragocen in čudovito narejen (prim. Ps 139).

**Vemo namreč, od Boga ljubljeni bratje, da ste izvoljeni.** (1 Tess 1,4)

*Dragoceni Odrešenik, ti zelo ljubiš moje otroke. Pomagaj mi, da jih bom utrjeval v tvoji ljubezni. Amen.*

### 3.4. Depresija

Ko žalujejo zaradi izgube, ki so jo doživeli ob ločitvi, gredo otroci lahko skozi obdobja globoke depresije.

Običajni znaki za otroško depresijo so:

- \* beži od drugih (otrok in odraslih),
- \* rajši je sam (osamljen),
- \* noče govoriti,
- \* se zdi žalosten,
- \* nima moči in kar poseda,
- \* nič ga ne zanima (niti konjički niti druge dejavnosti, ki so ga prej zanimale),
- \* pogosto joka,
- \* občutljiv je in hitro razdražljiv (užaljen).

Dr. Archibald Hart pravi: "Raziskave kažejo, da so otroci depresivni še deset let po ločitvi staršev. Korenina njihove depresivnosti je doživetje izgube enega od njiju. S tem izgubijo tudi svoje sanje in ideale o nedotakljivem domu in varnem odnosu. Bog nas je ustvaril tako, da se na izgubo odzivamo z žalostjo in depresivnostjo. Ta je za otroke lahko škodljiva, če jim ne pomagamo, da se žalost naučijo prepoznati in se z njo spopasti. Od vseh čustvenih posledic ločitve so starši še najmanj pozorni prav na žalost in depresivnost svojih otrok."

Bodite pozorni na svoje otroke in njihova čustva. Čeprav se vam to zaradi obilice dela in drugih odgovornosti zdi nemogoče, si vzemite čas za opažanje sprememb otrokovega vedenja in se o tem pogovarjajte z njim. Če je žalosten zato, ker pogreša drugega roditelja, mu dajte vedeti, da vaša čustva ne bodo ranjena, če o tem spregovori z vami. Naučite ga, kako naj se zaveda in žaluje zaradi izgube. Naučite ga tudi, kako lahko moč in tolažbo najde v Bogu in odnosu z njim.

**Na vse načine smo doživljali stisko: zunaj boji, znotraj strahovi. Toda Bog, ki tolaži potrte, nas je potolažil s Titovim prihodom, pa ne le z njegovim prihodom, marveč tudi s tolažbo, s katero ste ga potolažili vi. Pripovedoval nam je namreč o vašem hrepenenju, o vašem joku in o vaši vnemi zame. In tako sem bil še bolj vesel. (2 Kor 7,5–7)**

*Gospod, ti me tolažiš in opogumljaš. Osveži mojega duha in mi pomagaj, da si bom vzela čas za skupno molitev z otroki in jim pripovedoval o tebi. Amen.*

#### **4. ALI SI OTROCI LAHKO OPOMOREJO OD LOČITVE?**

Naj vas opogumim: otroci lahko in tudi v resnici ozdravijo od izkustva ločitve.

Laura Petherbridge pravi: "Pogosto srečam starše, ki mislijo, da bo otrok, ki nima obeh staršev, odraščal zelo disfunkcionalno. Če je tisti od staršev, ki skrbi za otroke, čustveno zdrav, duhovno trden in v življenju hodi v Božji bližini, otroci lahko odrastejo v čudovite in trdne odrasle."

Bog vas in vaše otroke zelo ljubi. Hoče vam pomagati in lahko vam pomaga. Vsak dan in vsak trenutek vašega življenja. Obrnite se k njemu po pomoč. Zaupajte mu, da vas bo vodil, da se boste za svoje otroke prav odločali.

Omenjeni DivorceCare za otroke (DC4K) ([www.DC4K.org](http://www.DC4K.org)), na Kristusa osredotočeni program za otroke, katerih starši so doživeli ločitev, uporablja Sveto pismo, umetnost, ročne spretnosti, glasbo, filmske drame in igre vlog, da bi se otroci naučili sprejeti ločitev, rasli v samospoštovanju in okušali čustveno ozdravljenje po ločitvi. Srčki smo program že prevedli tudi v slovenski jezik.

**V strahu Gospodovem je trdno zaupanje, svojim sinovom daje zatočišče. (Prg14,26)**

*Gospod Bog, moji otroci v tem času zmede in negotovosti potrebujejo zanesljivo utrdbo in zatočišče. Ko gledam, kako odraščajo in delajo svoje odločitve, se včasih počutim zelo nemočnega. Izročam ti svoje otroke. Zaupam v tvoje obljube, da bodo moji otroci rasli v zdrav in močan odnos s teboj. Amen.*

#### **5. NAPAKE STARŠEV V ODNOSU OD OTROK PO LOČITVI**

Ločitev je za vas kot starše zelo težka in naporna. Počutite se čustveno razrvane in slabotne. Za otroke pa morate biti kljub temu še vedno močni in jim dajati gotovost. O splošnih skupnih napakah, ki jih starši delajo ob ločitvi, govorimo zato, da bi se jim vi izognili. Opozoriti vas želim na stvari, za katere morda ne bi opazili, da so možna težava.

"Ponovno gradim odnos s svojim sinom," pravi Helena. "Pri 12 letih je moral prevzeti vlogo, ki ga je zelo presegala in je ni zmogel. Več kakor leto dni me je pogrešal. Zdaj spet poskušam vzpostaviti najini vlogi tako, kakor bi morali biti. Poskušam, da ga ne vključujem v težke situacije tega ogabnega posla. Največkrat mi uspe. Velikokrat mi je pa tudi spodletelo."

"Spominjam se, da sem nekoč sinu pokritiziral neko žensko. Potem sem mu dejal: 'Sin, ne želim, da jo sovražiš, kajti nočem, da bi bilo sovrašтво del tvojega življenja.' Z vso neposrednostjo dvanajstletnika mi je odvrnil: 'Ja, seveda nočeš!' Njegov odgovor me je prisilil, da sem se globlje ozrl vase in premislil, kaj o sebi sporočam svojemu sinu."

Delali boste napake, toda ne bojte se. Pojdite naprej in poskušajte tam, kjer ste prej odpovedali. Poskušajte in še naprej hodite z Bogom.

**Svoje oči vzdigujem h goram: od kod bo prišla moja pomoč? Moja pomoč je od Gospoda, ki je naredil nebo in zemljo. Naj ne da, da bi tvoja noga omahovala, tvoj varuh naj ne dremlje. (Ps 121,1–3)**

*Sveti Bog, ko delam napake, mi pomagaj, da bom šel naprej ter ne bom obsojal samega sebe in drugih. Nauči me, kako naj bom dober oče/mati svojim otrokom. Amen.*



### 5.1. Kritiziranje bivšega zakonca

Mnogi ločeni starši pred otroki kritizirajo in slabo govorijo o svojem bivšem partnerju. Veliko razlogov je, da jih ta skušnjava močno napade. V dobro in iz ljubezni do svojih otrok se ji morate upreti in jo premagati.

Lahko je zelo škodljivo, če pred otroki odprto kritizirate bivšega partnerja. V jezi in bolečini, ko jo doživljate, se to zlahka zgodi. Izražanje svojega razočaranja nad bivšim vaše otroke rani. To je škodljivo.

Wayne Hudson razlaga: "Roditelj si v resnici želi zaveznika. Svoje otroke hočete imeti na svoji strani. Zato ga žene, da bi jim pripovedoval stvari, ki jih ne bi smel, in jih tako izpostavil bremenom, ki jih še niso sposobni nositi. Proti tej nuji se morate ostro bojevati in se ji upreti. Razumite, da so vaši otroci le otroci. Niso še čustveno zreli in opremljeni, da bi lahko vzeli nase takšen stres."

Premislite, kdaj ste nazadnje pred otroki kritizirali svojega bivšega zakonca. Zakaj ste govorili, kar ste govorili? Kako so se vaši otroci odzvali? Ali ste kaj premislili, preden ste začeli govoriti?

Če je kritiziranje postalo vaša navada, še ni treba obupati. Lahko se odločite in začnete vaditi novo navado. Prosite Gospoda, da boste to zmogli. Ko vas bo naslednjič napadla želja po kritiziranju, se ustavite. Zahvalite se za občutek, ki vas sili v kritiziranje, in blagoslovite človeka, ki bi ga radi kritizirali. Potem boste lahko dojeli razloge, zaradi katerih bi kritizirali, in tudi, kako bi to uničujoče delovalo na vaše otroke. Gospod nam je namreč obljubil pomoč in moč nad zlom.

**Postavi, Gospod, stražo k mojim ustom, čuvaj vrata mojih ustnic! (Ps 141,3)**

*Gospod Bog, včasih se zdi, da nisem sposoben obvladati svojega jezika pred otroki. Pomagaj mi, da bom otrokom dober zgled glede besed in notranjih drž. Amen.*

### 5.2. Boj za otroke

Na otroke deluje najbolj uničevalno boj za to, kdo od staršev jih bo dobil. Storite vse, kar morete, da vaši otroci ne bodo neposredno vpleteni v pravne postopke.

Če imate izbiro, otroke držite stran od bitk na sodiščih. Če država dovoljuje mediacijo – posredovanje, najprej poskusite po tej poti in naj vse ostane med odraslimi. Otroci niso pripravljene, da bi se odločali za enega roditelja proti drugemu. Če pa nimate izbire in so del te bitke, si zagotovite skupino ljudi, ki bo molila z vami.

Vaši otroci bodo ranjeni. Doživljali bodo tesnobo in zmedenost. Zelo potrebujejo vaš zgled, da računate na Božjo pomoč in ves čas procesa iščete njegov mir (da se ne vdajate sovraštvu in sovražnemu govoru do bivšega zakonca). Otroci bodo gledali, kako se vi srečujete s to preizkušnjo, in se od vas učili. Zelo bodite pozorni, da bo vaše vedenje dobrohotno in miroljubno.

**Sicer pa zajemajte moč v Gospodu in sili njegove moči. Nadenite si celotno Božjo bojno opremo, da se boste mogli upirati hudičevim zvijačam. (Ef 6,10–11)**

Odločite se, da si boste vsak dan naredili Božjo bojno opremo. Takrat ko boste šli na sodišče, takrat ko se boste trudili, da bi otroci ostali zunaj postopkov, ali pa takrat, ko se boste ubadali z običajnim težkim dnem.

*Zvesti Bog, danes se bom opremil z vso tvojo Božjo bojno opremo, da bom lahko ostal trden in zakoreninjen v tvoji ljubezni in resnici. Amen.*

### 5.3. Siliti otroke, da izberejo

Otroci se ne smejo siliti, da izbirajo, s katerim od staršev hočejo živeti, s katerim preživeti počitnice ali s katerim iti ven v soboto zvečer. Če morajo sami sprejemati takšne odločitve, je to

zanje lahko uničujoče. Nekateri otroci bi radi ustregli obema staršema.

Klavdija, katere starši so ločeni, se spominja: "Spomnim se dogodka, ki me še danes boli. S sestro sva bili pri očetu, ko je klical po telefonu najino mamo. Hotel je, da bi šli nekam z njim. Takrat mi je rekel: 'Kaj boš izbrala? Ali gresta z menoj ali gresta nazaj k mami in se boste igrali?' Nisem vedela, kako naj razumem. Premišljevala sem: 'Ali hoče, da ostaneva? Ali hoče, da greva? Kaj naj storim?' Zato sem rekla: 'Vrnili se bova k mami!' Potem si je nadel sončna očala. Ko naju je vozil nazaj k mami, sem opazila, da so mu po licih tekle solze. Strašno sem se počutila, ker sem se morala odločiti."

Pomagajte svojim otrokom, da bodo vedeli, da vaša ljubezen do njih ni odvisna od izbir, ki jih oni storijo, niti od njihovih besed niti od njihovega vedenja. Pokažite jim brezpogojno ljubezen.

Bog Oče brezpogojno ljubi vas in vaše otroke. Njegova ljubezen nikdar ne odpove. Ni odvisna od tega, kar storite ali rečete.

**Iz daljave se mi je prikazal Gospod: Z večno ljubeznijo te ljubim, zato ti tako dolgo izkazujem dobroto.** (Jer 31,3)

*Nebeški Oče, pomagaj mi, da bom danes svojim otrokom na mnoge načine pokazal, kako zelo radi jih imam. Amen.*

#### **5.4. Uporaba otrok za vohune**

Ločeni starši pogosto uporabljajo svoje otroke za odkrivanje tega, kar se dogaja v življenju bivšega zakonca. Morda se niti ne zavedate, da to počnete. Morda se vam celo zdi, da morate to početi, zato da bi svojega otroka zaščitili pred bivšim zakoncem. Toda zelo pomembno je, da svojih otrok ne uporabljate za vohune.

Dr. Bob Barnes pravi: "V odnosu do otroka je to zgrešeno. Morda boste s tem še povečali njegovo jezo. Kadar ga uporabljate kot malega vohuna, ga učite manipulacije in uveljavljanja svojih lastnih interesov. Naučil se bo manipulirati z obema staršema. Otroku je treba dovoliti, da je otrok. Ne vohun. Ne manipulator in izkoriščevalec."

Morda vam ni všeč, kako vaš bivši zakonec preživlja svoj čas z vajinimi otroki. Morda se vam zdi njegov način ravnanja vzgojno škodljiv. Doživljate, da slabo vpliva na otroke in se ne zna prav odločati glede hrane, zabave, prostega časa ali discipline. Če vas te stvari skrbijo, še ne pomeni, da smete svoje otroke vpletati v to. Sami se pogovorite z zakoncem. Če vam otroci želijo povedati o tem, kar so doživljali v družbi bivšega zakonca, jim odprto prisluhnite. Nikakor pa vpricho njih ne obsojajte in ne vrednotite vedenja vašega bivšega. Povejte, da razumete, kadar otroci o tem nočejo govoriti. In ne sprašujte.

**Ne jezite svojih otrok, temveč jih vzgajajte v Gospodovi vzgoji in opominjanju.** (Ef 6,4)

*Dragi Jezus, za svoje otroke hočem in želim le najboljše. Ugotavljam, da sem jih včasih nehote ranil. Daj mi besed, da se svojim otrokom opravičim in jim dovolim, da so samo otroci. Amen.*

#### **5.5. Uporaba otrok za prenašalce sporočil**

Postaviti otroke v sredino in jih uporabljati kot prenašalce sporočil, je še ena od pogostih napak, ki jih storijo razvezani zakonci. Otroci se dobro zavedajo, kdaj jih zakonca uporabljata za pismonoše. Ta vloga jih ponižuje ter ustvarja v njih nepotrebne napetosti in zamere. Starša pa s tem gradita zid med seboj in otroki.

Otroci vaju potrebujejo kot močna starša, na katera se lahko naslonijo, nanju računajo in jima zaupajo, da bosta tam zanje.

Otroci ne želijo šibkih staršev, ki niso sposobni sami med seboj odraslo urediti stvari.

"Sovražim, da moram biti posrednica in v sredini. Zakaj se moja starša nista sposobna osebno pogovoriti?" pravi Marija, katere starši so ločeni.

Dr. Archibald Hart pravi: "Ne uporabljajte otrok za sporočila vašemu bivšemu partnerju. Otrok vam bo zameril in trpel posledice."

Če morate bivšemu zakoncu nekaj sporočiti, storite to po drugi poti, ne po otrocih. Več možnih načinov je: po telefonu, po e-pošti, s pismom ali pa s srečanjem na nevtralnem ozemlju, kjer ni vaših otrok. Vse te možnosti so na razpolago in vajinih otrok ni treba spravljati v stresni položaj.

**Ko sem bil otrok, sem govoril kakor otrok, mislil kakor otrok, sklepal kakor otrok. Ko pa sem postal mož, sem prenehal s tem, kar je otroškega. (1 Kor 13,11)**

*Gospod Bog, včasih se res vedem otročje. Odpusti mi. Prosim te, da se bom lahko v dobro otrok s svojim bivšim zakoncem zrelo in odraslo pogovoril. Vodi me pri tem. Amen.*

## 5.6. Izguba struktur: pravil, meja, reda in avtoritete

Pomembno je, da ima tvoj dom pravila, meje, osnovni red in ves čas avtoriteto za otroka. Otrokom mora biti jasna njihova odgovornost. Poznati morajo pravila in posledice njihovega kršenja. O tem se pogovorite tudi z bivšim partnerjem, ki pride po otroke. Naj ve, kaj pričakujete od otrok in od njega glede pravil, meja in osnovnega reda.

Izguba domače strukture je lahko za otroke uničujoča. Otroci potrebujejo trdno in stalno rutino, na katero se lahko zanesejo. Ko eden od staršev odide, se urniki in rutine spremenijo. Otroci so bolj gotovi, če vedo, kaj se bo zgodilo. Rutina daje domu občutek gotovosti in varnosti. Vsak roditelj mora razviti seznam pravil in rutine. Potem se otroci lahko prilagodijo obema domovoma.

Če so otroci veliko prepuščeni sami sebi, še posebno popoldne, zabredejo v težave in delajo stvari, ki jih ne bi smeli in jim škodujejo. Če ni nikakršne strukture in vsak lahko dela, kar hoče, se vsi sprašujejo: "Kdo je tu glavni? Kaj se dogaja?" Odnosi se pokvarijo. Prebudi se veliko jeze. Otrok, ki je nagnjen k vdaji, se bo v resnici tudi vdal.

**Vzgajaj svojega sina, saj je upanje, tvoja duša naj se ne prevzdigne, da bi ga izročil smrti. (Prg 19,18)**

Angleški prevod pravi: Discipliniraj svojega otroka, dokler imaš še priložnost, če mu popuščaš, ga uničiš.

*Bog Oče, včasih sem preveč utrujen, da bi se oziral še na pravila in dobre navade. Prosim te, da bi s svojimi otroki lahko ne glede na utrujenost vztrajal v ljubeči disciplini in si prizadeval ohraniti strukturo svojega doma. Amen.*

## 5.7. Preveč sprememb

Prekmalu in prehitro ustvariti preveč sprememb v življenju otrok je še ena napaka, ki jo ločeni starši pogosto naredijo. "Prehitre spremembe so velika napaka," pravi dr. Archibald Hart. "Otroci potrebujejo čas za prilagajanje. Ta je odvisen tudi od njihove starosti. Še posebno zahtevno je obdobje od 5 do 14 leta."

Dr. Bob Barnes pravi: "Tisti od staršev, ki je ostal z otroki, se zaradi jeze in bolečine pogosto prehitro odloči, da bo z eno potezo zaminiral družinski sistem podpore. Hoče oditi in se hitro odseli drugam. Otroci nujno potrebujejo družinsko podporno strukturo. Zato se je treba pred velikimi odločitvami vedno umiriti."

Ali morda načrtujete kakršne koli spremembe, ki bi bile lahko uničujoče za vaše otroke? Ali jih lahko predstavite na poznejši čas?

Starši pa delajo še eno napako: ne opazijo izgube obredja. Otroci imajo obrede, ki jih odrasli ne prepoznajo. Starševski pozdrav vsako jutro je za otroka točka povezave ali obred. Ko odidejo, je konec tudi obreda. Tisti od staršev, ki ostane, ne more nadomestiti onega, ki je odšel. Lahko pa razvije novo obredje. Če starši za otroke ne razvijejo zdravih obredov, lahko otroci sami razvijejo nezdrave obrede (Linda Jacobs).

## **Zamisli pridnega prinašajo vedno dobiček, kdor je zaletav, pa je vedno v pomanjkanju.** (Prg 21,5)

Lahko tudi rečemo: "Skrbno načrtovanje vas na dolgi progi postavi na čelo, naglica in zaletavost pa vas potisneta še bolj nazaj."

*Bog odrešenik, naj moje odločitve temeljijo na skrbnem načrtovanju in modrosti. V teh zmedenih časih varuj srce in duha mojih otrok. Amen.*

### **5.8. Omejevanje obiskov**

Tisti od staršev, ki ostane z otroki, pogosto poskuša bivšemu zakoncu omejiti obiske otrok. Ta napaka je lahko za otroke zelo boleča. Oče bo za otroke vedno oče in mama bo zanje vedno mama. Tu ni ločitve.

Otroci samodejno razdelijo svojo lojalnost. Navzven so morda podobni enemu od staršev, vedejo pa se tako kakor drugi roditelj. Kažejo darove po mamini družinski strani in jih zanimajo konjički po očetovi. Otroci potrebujejo priložnost, da spoznajo oba starša. Zaslužijo, da lahko raziskujejo obe družinski dediščini.

Ko se vi in vaš bivši ločita ali razvežeta, se je to zgodilo med vama, ne med vašimi otroki in vami. Otroci so še vedno otroci obeh. Od vsakega stoddotno. Ta odstotek se ne spremeni, ker vaši otroci enega od staršev vidijo le ob koncu tedna ali na počitnicah.

Z omejitvijo obiskov lahko otroke nezavedno silite v izbiro, kateremu od staršev bodo lojalni in na čigavi strani bodo. Ne nalagajte jim tega bremena. Obupno potrebujejo redne stike z obema. Že tako imajo dovolj strahov, negotovosti in nemira.

## **In vi, očetje, ne jezite svojih otrok, temveč jih vzgajajte v Gospodovi vzgoji in opominjanju.** (Ef 6,4)

*Pravični Bog, najini otroci so bolj tvoji kakor pa moji ali mojega bivšega partnerja. Ti jih zelo ljubiš in jim želiš najboljše. Nauči me, da bom čim boljši/-a oče/mati. Amen.*

### **5.9. Ne obljublaj, česar ne moreš izpolniti**

Otroci imajo lahko veliko zahtev in prošenj, kaj vse bi radi imeli, kam vse bi radi šli in kaj vse bi radi počeli. Včasih starši storijo napako, ker vsemu prikimajo in nič ne premislijo. Morda se hočejo otroka preprosto znebiti ali pa se počutijo slabo, ker bi morali reči "ne".

Svetujem vam, da se vadite v naslednjem načinu odgovarjanja na njihove zahteve: "Dovoli mi, da premislim o tem, kar si prosil." Tako boste pridobili čas za razmislek in modro odločitev. Tudi otrokom boste pomagali, da se, medtem ko čakajo na vašo odločitev, naučijo potrpežljivosti. Vedno jim pokažite, da je njihova zahteva ali prošnja pomembna, tako da jim po nekem času vedno odgovorite in ne pozabite nanjo. "Dovoli mi, da premislim o tem, kar si prosil /zahteval" ne pomeni "Upam, da boš to, kar si zahteval/prosil, čim prej pozabil".

Če otrok hoče nekaj, česar si ne morete privoščiti, se z njim pomenite o drugih možnostih. Vključite ga v pogovor. Če hoče nekoga obiskati ali iti na kak poseben kraj, najprej preverite vse možnosti in mu šele potem povejte svojo odločitev.

Od vas je odvisno, ali bodo vaši otroci resnični in resnicoljubni. Rajši jim povejte resnico kakor laž. Za otroke je laž prelomljena obljuba. Otroci si bodo prelomljene obljube zapomnili in izgubljali zaupanje v vas.

Ko bodo starejši, si bodo zapomnili, da so vam bili pomembni in da ste si vzeli čas za vrednotenje njihovih zahtev. Tako jim boste pomagali zgraditi trden temelj, da bodo sposobni tudi sami zaupati drugim.

## **Predvsem pa, moji bratje, ne prisegajte, ne pri nebu ne pri zemlji ne s kako drugo prisego. Vaš »da« naj bo »da« in vaš »ne« naj bo »ne«, da ne zapadete sodbi.** (Jak 5,12)

*Dragi Bog, prosim, da bi vedno govoril resnico in da se bodo moji otroci lahko od mene učili resnicoljubnosti. Amen.*

## **5.10. Prezgodnje nove zveze**

Ločeni roditelj lahko stori še eno pogosto napako: prehitro vstopi v nov odnos in zvezo. Prehitro je takrat, ko še ni bilo ozdravljenja staršev in otrok. Kot odrasel človek ugotovite, da bo šlo življenje naprej. Razumete, da se boste nekega dne morda spet poročili. Otroci pa vsega tega ne vidijo tako. Ne morejo si izbrati novega roditelja, ker bosta za vedno starša vidva z bivšim partnerjem.

Večina otrok pestuje misel, da bosta starša nekoč spet skupaj. Niso pripravljeni, da bi v to sliko vstopil še nekdo tretji. Ko vidijo svojega roditelja v novi zvezi, je to lahko zanje strašljivo.

Lahko jih skrbi, da izgubljajo še drugega roditelja, da bodo z novim človekom deležni tudi manj starševske pozornosti. Lahko se zelo bojijo še dodatnih in novih sprememb ter negotovosti.

Marija piše: "Ko se je moja mama začela dobivati z drugim, me je zaskrbelo. Vedno ko je prišel novi k nam na obisk, sem storila vse, da si ne bi želel biti z nami. Tudi če je bil najprijaznejši moški na svetu, ga nisem marala. Nisem želela izgubiti mame, saj sem izgubila že očeta."

Ne spuščaj se v novo zvezo, dokler nisi prepričan, da si ozdravljen in zadovoljen s tem, da si sam. Ko začneš z novim odnosom, pojdi počasi. Dokler ne veš, kam bo šel novi odnos, otrok nikakor ne vpletaj.

**Upaj v Gospoda, bodi močan, tvoje srce naj se opogumi, upaj v Gospoda. (Ps 27,14)**

*Dragi Bog, da si bom v novem odnosu vzel časa in vanj ne bom po nepotrebnem vpletal svojih otrok. Želim slediti tvojemu načrtu za moj novi odnos. Nočem drveti v kar koli. Amen.*

## **6. POZITIVNE MOŽNOSTI ZA STARŠE V ODNOSU DO OTROK**

### **6.1. Starševstvo ali oskrba?**

Pri skrbi za vzdrževanje družine lahko včasih pozabiš na svoje starševske odgovornosti. Vsak dan si je dobro določiti: kaj je moja prednostna naloga? Starševstvo ali oskrba? Odločiti se moraš, kdaj se boš usedel poleg otrok in govoril z njimi. Pereš lahko pozneje, čeprav si utrujen. Jutri se moraš spet odločiti, da boš po vrnitvi iz službe najprej mati/oče in šele nato skrbnik. Če tega ne boš delal, te bo, ko bodo otroci ušli izpod nadzora, tlačila mora. Niso namreč imeli roditelja, ki bi jih vzgajal in jim posvečal svoj čas. Podivjali so, ker so imeli samo skrbnika (nakupovalca, kuharja, pralca, paznika).

Če poskušamo biti "nad(super)mamice" ali "nad(super)očki" in tudi "superdelavci", se bomo izčrpali in izgubili pogum. Ne pozabite, kako velik in mogočen je Bog. Od vas ne pričakuje, da boste vse to opravili iz svojih moči.

V molitvi premislite, kako bi lahko svoj dan spremenili, da bi bilo manj stresa in več prijaznega starševstva. Morda greste lahko bolj zgodaj v službo in se vrnete v istem času kakor otroci iz šole. Morda v župniji zaprosite za najstnike prostovoljce, da enkrat na teden pomagajo pospraviti hišo ali vrt. Morda lahko svoje odgovornosti delite z nekom, ki je tudi ostal sam z otroki: kuhanje zdravih obrokov, nabava hrane in drugi opravki.

**Toda Gospodova dobrota je od vekomaj, do vekomaj za tiste, ki se ga bojijo, njegova pravičnost do otrok otrok. (Ps 103,17)**

*Dragi Bog, pokaži mi, kako naj svojo zaposleno pamet in urnik uredim tako, da bom dal vedno na prvo mesto stvari, ki so tebi všeč – npr. druženje in smeh s svojimi otroki. Amen.*

## 6.2. Pomagajte otroku k samospoštovanju

Številni otroci, katerih starši gredo narazen ali se ločijo, razvijejo nizko samospoštovanje. Razlogi za to so različni: (1) otrok lahko verjame, da je on povzročil ločitev, (2) lahko se bojuje z občutki, da mu ni uspelo pripeljati staršev znova skupaj, ali (3) pa ob poroki z drugim doživlja, da je zapuščen.

Na več načinov lahko svojim otrokom pomagate k samospoštovanju:

Roditelj se mora ukvarjati z otrokom. Sedeti mora ob njem in ga poslušati. Svojo ljubezen mu dokaže s časom, posvečenim otroku. Otrokom zaupajte drobna hišna ali gospodinjska dela. Številni razvezani starši si ne vzamejo časa, da bi jih naučili gospodinjskih del. Morda celo mislijo: "Laže sam spravim stvari v pralni stroj, kakor da hodim za otrokom, ga učim in popravljam." Otroci to vedo, zato delo opravijo slabo, in tako jim ni treba več pomagati pri hišnih opravilih. Če jih vadite v hišnih opravilih, dobijo občutek, da so dragoceni in pomembni člani družine.

Glejte torej, kako dela Bog, in ga posnemajte, podobno kakor se otroci naučijo pravilnega vedenja od svojih staršev.

**Posnemajte torej Boga, saj ste njegovi ljubljene otroci in živite v ljubezni, kakor je tudi Kristus vzljubil nas in je daroval sam sebe za nas kot blago dišečo daritev in žrtev Bogu.** (Ef 5,1–2)

*Dragi Bog, moj otrok ima nizko samospoštovanje. Včasih se mi zdi, da ne morem nič storiti, da bi se mu izboljšalo. Pomagaj mi sprevideti, kako lahko pomagam. Prosim te, daj mi priložnost, da bom lahko pomagal svojemu otroku rasti. Amen.*

### 6.3. a. Zgled, odgovornost, izkustvo in spodbujanje

Za dobro vzgojo otroka so potrebne štiri stvari: zgled, odgovornost, izkušnja in spodbujanje.

Poleg dobrega zgleda je zelo pomembno, da otroka izpostavimo odgovornosti in šoli življenja. Izpostaviti jih odgovornosti pomeni iti z njimi skozi življenje. Pomagamo jim, da se na primer naučijo, kako uporabljati svoj denar. Beremo jim knjige o spolnosti. Najprej jim je treba dati zgled, potem pa jih lahko izpostavimo odgovornosti in stvarjem, ki se jih morajo naučiti.

Naslednji korak je, omogočiti jim, da se učijo z izkušnjami, tako da delajo. To pomeni, da se včasih umaknete in otrokom pustite, da naredijo svoje lastne odločitve. Morda imate naslednji pomislek: Ali naj otroku kar pustim, da si bo kupil zelo poceni igračo, ki se bo v nekaj dneh pokvarila? Da. Tako se bo naučil, da lahko svoj denar slabo zapraviš in da ima to boleče posledice.

Četrty korak je spodbujanje otroka. Če so si za nekaj vztrajno prizadevali, jih pohvalite. V odnosu do svojih otrok sledite Jezusovemu zgledu:

**Prinašali so mu otroke, da bi se jih dotaknil, učenci pa so jih grajali. Ko je Jezus to videl, je postal nejevoljen in jim je rekel: »Pustite otroke, naj prihajajo k meni, in ne branite jim, kajti takšnih je Božje kraljestvo. Resnično, povem vam: Kdor ne sprejme Božjega kraljestva kakor otrok, nikakor ne pride vanj.« In objel jih je, položil nanje roke in jih blagoslavljal.** (Mr 10, 13–16)

*Nebeški Oče, prosim te, naj moji otroci rastejo v ljubezni in poslušnosti. Naj se naučijo živega in odrešujočega osebnega odnosa s teboj. Amen.*

### 6.3. b. Vaš dober zgled

Prvi korak pri vzgoji vašega otroka je dober zgled. Če ga hočete naučiti, kako delati z denarjem, mu morate v tem sami dati zgled. Enako velja za spolnost.

Vaš otrok se od vas uči, kako se spopadate s problemi, kako se odzivete na nove situacije, kako se sporazumevate z drugimi ljudmi in kako izkazuje ljubezen. Vaš zgled je

ključnega pomena za njihov razvoj. Prosite Boga, naj vam pomaga prepoznati, kje imate težave, da se boste lahko popravili na bolje.

Včasih se boste morali ponižati in se otrokom ali drugim ljudem opravičiti. To je težko, a izredno pomembno. Bog želi, da odrasli postanemo kakor otroci v ponižnosti, ljubezni, iskrenosti in veselju.

**Tisti čas so učenci stopili k Jezusu in dejali: »Kdo je torej največji v nebeškem kraljestvu?« Tedaj je poklical k sebi otroka, ga postavil mednje in rekel: »Resnično, povem vam: Če se ne spreobrnete in ne postanete kakor otroci, nikakor ne pridete v nebeško kraljestvo! Kdor se torej poniža kot ta otrok, bo največji v nebeškem kraljestvu, in kdor sprejme enega takega otroka v mojem imenu, mene sprejme.« (Mt 18,1–5)**

*Bog Oče, rad bi v življenju hodil z otroško vero in ga živel v otroški poslušnosti tvoji Očetovski ljubezni. Amen.*

#### **6.4. Vadite svoje otroke**

Roditelj, ki ostane sam, potrebuje vire, iz katerih se lahko tudi kaj nauči. Nekateri stvari mora vedeti. Toda ne poskušajmo storiti vse naenkrat. Če med branjem kakšne knjige začnete takole razmišljati: "Joj, koliko stvari bi moral moj otrok vedeti, jaz pa ga prav nič ne učim," vas bo popadla strašna krivda, ki vam bo pobrala moči. Obupavali boste, da bi sploh kaj storili in si za kaj prizadevali. Ker ne morete storiti vsega naenkrat, vas navdaja skušnjava, da ne bi storili ničesar. A važno je, da se lotimo enega vidika naenkrat. Drugega za drugim in počasi.

Vašega otroka vadite po korakih in jasno določite cilje. Zapišite si nekaj posebnih stvari, za katere hočete, da bi se jih naučil, da jih bo znal tudi, ko odraste. Pomislite na duhovne, čustvene, telesne, vzgojne, odnosne in finančne cilje. Potem ko ste si zapisali področja, na katerih bi radi delali z otrokom, določite prednosti in praktične korake, da vi in vaši otroci te cilje dosežete.

Na primer: če bi otroku radi pomagali duhovno rasti, se lahko odločite, da boste skupaj z njim vsak dan na kratko brali Sveto pismo. Določite si čas v dnevu, tednu in mesecu, ko se boste temu posvetili. Pomembno je, da pri tem, kar ste začeli, vztrajate.

**Vzgajaj otroka primerno njegovi poti, tudi ko se postara, ne bo krenil z nje. (Prg 22,6)**

*Dragi Bog, pomagaj mi, da se bom lotil ene stvari naenkrat in vztrajal pri vzgoji svojega otroka. Amen.*

#### **6.5. Življenjski nazor, ki ga posredujemo otrokom**

Vaša ključna starševska vloga je otroku pomagati, da razvije življenjski nazor. Vsak ima svojega. Življenjski nazor je tisto, na kar vsak računa, da bo šel lahko skozi življenje. Če hočete otroku pomagati graditi življenjski nazor, bodite pozorni, kakšen nazor vsak dan oblikujete doma. Npr. "Samo da dobim naslednjo plačo, pa bo vse dobro." Ali: "Vse, kar potrebujemo, je avto, ki bo delal." Morda pa je vaš nazor takšen: "Če se še enkrat poročim, bo pa vse v redu in bom srečen."

Vaš življenjski nazor naj bi bila vera v Jezusa Kristusa. Srce nazora je računati na Gospoda, ne glede na to ali ste sposobni razumeti trenutne okoliščine. Vaši otroci morajo videti, da je vaš življenjski nazor zaupanje v Jezusa. Od vas bodo odšli s tem nazorom: edini trdni nazor je vera v Jezusa Kristusa, ki nam pokaže Boga in nas vrne nam samim.

Morda ste prepričani, da je vaš nazor vera v Kristusa. Toda ali ste gotovi, da tudi vaši otroci to razumejo in tako vidijo? O svoji veri in zaupanju v Boga se z otroki odprto in odkrito pogovarjajte. Ni dovolj, če z njimi govorite le o materialnih stvareh ali okoliščinah. Zavestno se morate truditi, da jim poveste, kako je Jezus Kristus trden temelj, na katerem lahko gradijo svoje življenje.

**Le k Bogu teži moja duša, da se pomiri, od njega je moja rešitev. Le on je moja skala in moja rešitev, moja trdnjava: ne bom veliko omahoval. (Ps 62,2–3)**

*Zvesti Bog zaupam vate. Vem, da lahko računam nate v vsakršnih okoliščinah, ne glede nato kako slabo kaže. Prosim te, da bi tudi moji otroci zaupali vate. Amen.*

## **6.6. Učenje dolgoročne uravnovešenosti in trdnosti**

Nekateri otroci, za katere se zdi, da se dobro odzivajo na trenutne težave, ki jih doživljajo ob ločitvi, pozneje lahko zabredejo v težave. Potem ko ste otroku pomagali, da je dosegel občutek ravnovesja v trenutnem položaju, mu morate po korakih pomagati tudi k temu, da se bo izognil dolgoročnim posledicam ločitve. Veliko stvari lahko storite, da mu pomagate zmanjšati in odstranjevati posledice ločitve na čustveni ravni, na ravni prihodnjih odnosov in duhovnega življenja.

Vedeti, da bo vaš otrok čutil posledice ločitve tudi kot odrasel, vam lahko vzame pogum. Toda pod Božjim vodstvom se vaši otroci lahko naučijo živeti zdravo in ustvarjalno. Zaupajte Bogu svoje otroke in jim bodite vsak dan vzor Božje ljubezni do njih. Ne pozabite, da otrokom ne boste mogli pomagati uravnovesiti življenja, če jim sami ne pokažete, kakšno je takšno življenje. Osrčite se. Če ste v osebnem odnosu z Jezusom Kristusom in se trudite, da bi mu služili, potem ste v Božjih rokah in vas njegova navzočnost varuje. Psalm 121, 5–8 izraža Božjo objubo tebi in otrokom, da vas nikdar ne bo nehal varovati pred zlom.

**Gospod je tvoj varuh, Gospod je tvoja senca nad tvojo desno roko. Podnevi te ne bo udarilo sonce ne luna ponoči. Gospod te bo varoval vsega hudega, varoval bo tvoje življenje. Gospod bo varoval tvoje odhajanje in prihajanje, od zdaj in do večnosti. (Ps 121,5-8)**

*Hvala ti, Gospod, da moji otroci zaradi tebe lahko živijo življenje v polnosti. Amen.*

## **7. KJE STARŠ LAHKO NAJDE POMOČ?**

Morda prav zdaj doživljaš, da nimaš moči, da bi se spopadel z vsemi vprašanji, ki se tičejo tvojih otrok. Ne boj se tega občutka. Bog ni nikdar mislil, da moraš biti sam vzgojitelj svojim otrokom. Z Božjo pomočjo pa si lahko uspešen.

Ključnega pomena je, da se tisti, ki so ostali sami z otroki, vključijo v krajevno Cerkev, ki lahko pomaga. V župniji lahko poiščete ljudi, ki bodo dober zgled vašim otrokom, kako biti moški in kako biti ženska.

Povežite se z zdravo delujočo dvostarševsko družino v vaši župniji, ki ima otroke enake starosti, kakor jih imate vi. Prosite jih za pomoč. To vam bo omogočilo, da se boste lahko o šoli, verouku in drugih dejavnostih pogovarjali v širšem krogu.

Marija pravi: "Srečo imam, da je moja svakinja socialna delavka in dela v varni hiši. Ko se mi je vse to dogajalo je rekla: 'Poiskati si moraš pomoč in najprej poskrbeti za otroke. Osredotoči se na otroke. Če se boš osredotočila na družino in otroke, bo šlo vse drugo v redu.'"

**Bil sem mlad, tudi postaral sem se, vendar nisem videl, da bi bil pravični zapuščen in da bi bil njegov zarod prosil kruha. Ves dan je usmiljen in posoja, njegov zarod je v blagoslov. (Ps 37,25–26)**

*Gospod Bog, naj odložim svoje zaskrbljenosti in nemir ter se v molitvi in tišini obrnem k tebi, saj vem, da boš poskrbel za vse, kar potrebujem. Amen.*



## 8. RODITELJ, KI MU OTROCI NISO BILI DODELJENI

Če svojih otrok nimaš pri sebi, včasih ne veš, kakšna je tvoja vloga. Zavedaj se, da imaš na svoje otroke še vedno močan vpliv, ne glede na to, kako pogosto jih vidiš. Otroci se zelo zavedajo vsakega tvojega dejanja in odločitve o njihovem življenju. Dejavno sodeluj in jim stalno zagotavljalj svojo ljubezen.

Svojim otrokom dajaj občutek stalnosti in celostnosti. Otroke potolaži in jim da gotovost, če vedo, kdaj te bodo videli. Zelo jim pomaga, če si dosegljiv po telefonu, e-pošti ali navadni pošti. Veliko poguma jim daš, če jih tudi ti pokličeš. Nikdar ne pozabi, da si še vedno njihov oče/mati, da imaš starševsko avtoriteto, da si jim vzor, ki jih uči tudi discipline. Ne smeš biti njihov prijateljček.

**Glej, Gospodova dediščina so sinovi, nagrada je sad telesa. Kakor puščice v junakovi roki, takšni so sinovi iz mladosti. Blagor možu, ki je napolnil svoj tul z njimi! Ne bodo osramočeni, ko bodo govorili s sovražniki pri vratih. (Ps 127,3–5)**

**Ne zametuj, sin moj, Gospodove vzgoje, njegov opomin naj ti ne bo nadležan. Kajti kogar Gospod ljubi, ga opominja in mu hoče dobro kakor oče sinu. (Prg 3,11–12)**

*Gospod Bog, pomagaj mi, da bom pozitiven, dosleden, trden in bom ljubeče vplival na svoje otroke. Hvala ti, ker mi daješ milost, ki jo potrebujem, da napredujem v ljubezni in še naprej gradim odnos s svojimi otroki. Amen.*