

## A védőnő családgondozói tevékenysége krízishelyzetekben VII. rész

### A válás, védőnői szemmel II.

Szabóné Kármán Judit

Semmelweis Egyetem Budapest Egészségügyi Főiskolai Kar  
Családgondozási Módszertani Tanszék

A védőnő tevékenysége szempontjából különösen fontos foglalkozni azzal, hogy miképp hat a válás a gyermekekre, ill. a szülő- gyermek kapcsolatra? A válási krízis a család minden tagját megterheli, ezért nem fogadható el a szülőnek az a jelzése, hogy gyermekét nem viselte meg a válás, nem észlelt gyermekén semmi szokatlant! Lehet, hogy a gyermek tapintatból elrejtje érzéseit, vagy még maga sem mer szembe nézni velük, de az is lehet, hogy a szülő hárít, nem akarja észrevenni gyermeke jelzéseit. A gyermekek válási krízisben megnyilvánuló reakciói széles skálán mozognak, korfüggőek és normálisnak kell tekintenünk őket.

#### **Melyek azok a „tünetek” amikkel a gyerekek jeleznek, s milyen érzések motiválják ezeket?**

- Büntudat- a gyerekek jó része azt hiszi, őmiatta ment el a másik szülő, Ő volt a rossz, szófogadatlan, sőt úgy érzi, vágyfantáziái valósultak meg / amikor is mérgében, haragjában a szülő megsemmisülését kívánta /
- Önértékelési zavarok alakulhatnak ki-„nem vagyok olyan fontos, hogy miattam együtt maradjanak a szüleim”
- Harag és agresszió a vele maradó szülővel szemben- „Miért nem volt képes megtartani az Aput?”
- Bizalmatlanság, szorongás- „Hátha egyszer engem is elküld az Anyu...?”
- Szégyenérzet a külvilággal szemben, amiért neki nincs „normális” családja

A válást követően a gyermekek mintegy védekezésképpen regresszióba /alacsonyabb fejlődési szintre/ mennek vissza, gyakori ilyenkor az éjszakai ágybavizelés, érdektelenség, magatartási problémák otthon és az iskolában /dac!, fokozott ragaszkodás, elhagyástól való félelem, koncentrációzavarok, depresszió, romló iskolai teljesítmény, nagyobb korban félelem a jövőtől, párkapcsolati problémák, túl szoros kapcsolat a vele maradó szülővel, leválási problémák. Mindezen tünetek fennállása bizonyos ideig /kb. a válást követő 1 évig/ normálisnak tekinthetőek, de elhúzódó voltak, az állapot javulásának elmaradása esetén feltétlenül külső segítséget kell igénybe venni.

#### **Milyen feladatokkal kell megbirkóznuk a gyerekeknek a válás után?**

- Tudomásul kell venniük a házasság felbomlását, szembe kell nézniük a realitással
- Függetleníteniük kell magukat a szülői konfliktusoktól
- Fel kell dolgozniük az egyik szülő elvesztésének az élményét
- Fel kell oldaniük a szükségképpen jelentkező haragot és önvádat
- Le kell mondaniük a szülők „újraegyesítésének” vágyáról
- A pozitív emberi kapcsolatokba vetett hitüknek helyre kell állnia

Mint látható, rengeteg teendője van a gyermeknek, melyhez a legnagyobb segítséget az anya tudná adni neki, azonban az anya éppúgy tele van fájdalommal mint gyermeke, s az esetek nagy részében nem tud segítő lenni.

#### **Az anya-gyermek kapcsolata a válás után**

- A válást követően az anyák többsége súlyos büntudattal küzd gyermekével szemben. Úgy érzi, a válással tönkretette, megpecsételte gyermeke sorsát. Pedig a szülők házasságon belüli boldogtalanságát is nagymértékben megsínyli a gyermek. Az un. „gyerek érdekében” fenntartott házasságokban a gyermek egyre inkább a szülő boldogtalanságának fenntartójává válik, minek következtében a szülő-gyermek kapcsolat ambivalens lesz, s rejtett vagy nyílt agresszióval bünteti a szülő a gyermeket.

- A szülő igen gyakran megijed a gyermek normális reakcióitól, ezért nem is vesz róla tudomást, megakadályozza ezzel a feldolgozást, minek következtében a gyermekben szorongás, hosszabb távon pedig neurózis alakulhat ki.
- A gyermekkel maradó szülő gyakran lojalitáskonfliktusba sodorja gyermekét, amikor vádolja, szidja a volt házastársát, s a gyermeket érzelmi választásra kényszeríti
- Az elvált anya a válást követően az anyagi helyzet javítása érdekében többletterheket vállal, az előzőeknél kevesebb ideje jut a gyermekére, állandó hangulatingadozás is jellemző rá, s képtelen megfelelni a gyermek fokozott igényeinek. Frustráltságuk, ingerlékenységük fokozódik, s mindkettőjük részéről ún. „agresszió feltöltődést” lehet észlelni.
- A válás után a gyermek sokszor nem ismer rá anyja reakcióira, s néha fájdalmasan tapasztalja, hogy az elment szülő után a vele együtt élőt is elvesztette.
- Az egészséges sexuális fejlődést is megnehezítheti a válás; ha az anya állandóan kritizálja lánya előtt a férfi nemet, de ugyanígy saját identitását zavarja meg a fiának, ha előtte apját, s egyáltalán a férfi nemet járattja le az anya.
- A válás megnehezíti a fiatalok leválási problémáit a kamasz – és ifjú korban. Az egyedül maradt szülővel szemben büntudatot éreznek „nem hagyhatják cserben” (ahogy az apjuk tette) ezért párkapcsolati, önállósodási problémák alakulnak ki.

Mi az, amit javasolhatunk a szülőknek a válási krízis kezelése kapcsán a gyerekek érdekében is? Válaszképp egy amerikai könyvből idézek, amelyet bostoni gyermekek írtak a válásról. Címe: *The Kids' Book of Divorce*. A gyermekszervezők szerint minden gyermeknek a válás során meg kell mondani, hogy

1. A szülők már nem szeretik egymást, de továbbra is szeretik gyermekeiket, és a válás nem jelenti azt, hogy ezzel tőlük is el akarnának szakadni.
2. Nagyon nehéz volt az a döntés amit meghoztak, de nem tudtak jobb megoldást.
3. Hol és hogyan fognak élni a különvált család tagja a válás után
4. Milyen gyakran fogják látni az elköltöző szülőt, hogyan tudnak majd rendszeresen találkozni.
5. Miért váltak el a szülők. Reális, érthető magyarázatot kell adni a válásra, és minden olyan dolgot el kell mondani, ami nem sérti a gyereket.

### **S végezetül, mit tehetünk mi védőnők a válással kapcsolatban?**

- A megelőzésben, iskolai mentálhigiénés nevelésben nagyobb hangsúllyal kellene foglalkozni személyiségfejlesztő, önismereti csoportmunkával.
- A házasságra való felkészítésben komolyabb tevékenységet kellene kifejteni társadalmi, de szakmai szinten is
- A gyermekek szocializációja során nagyobb teret kellene kapnia a konfliktuskezelő, problémamegoldó tevékenységnek. Családlátogatásaink során erre külön fel kellene hívni a szülők figyelmét; a jó mesék mondásának fontosságát kihangsúlyozni (amelyben pl. a királyfi sorra legyőzi az akadályokat – ezzel a szülő arra szocializálja gyermekét, hogy az életben vannak nehézségek, amelyeket le kell, és le lehet győzni, s ez dicsőséggel jár)
- Az első gyermek születésére fokozottan felkészíteni lelkileg is a családot!
- Az iskolai egészségnevelés terén felhívni a figyelmet a fogyasztói társadalom veszélyeire is, a könnyen pótolható, eldobható értékekkel szemben kiemelni a valódi értékek erejét. (pl. érzelmileg telített emberi kapcsolatok, barátság, házasság)
- Családlátogatások során felismerni a krízishelyzetben levő anyákat (apákat), gyerekeket, beszélgetni a válásról.
- Az iskolába járó fiatalok jelentős része egyszülős családból származik, ezért fontos lenne minden osztályban az életkori szintnek megfelelően beszélni a válásról, feldolgozni a gyerekekkel az ehhez kapcsolódó gondolataikat, érzéseiket.
- A válás kapcsán tudatosítsuk a szülőben a gyermek reakcióinak törvényszerűségét, és bátorítsuk a szülőt a nyílt, őszinte, gyakori beszélgetésre.
- Területünkön foglaljunk állást a válással kapcsolatos előítéletekkel szemben; úgymint „csonka család”, „elvált nő”, „válási árva” megkülönböztetések, megbélyegzések. Ugyanakkor lehetőségeinkhez mérten tegyünk meg mindent a válásban lévő családok megmentésére; amennyiben szakemberi ellátottság biztosított, irányítsuk párterápiára, családterápiára a krízisben lévőket. Kiemelten ajánlom a Budapesten működő *Kapcsolat Alapítványt* (3434-000) amelynek egyik fő tevékenysége a válási krízisben szenvedőknek pszichológiai segítségnyújtás, valamint a *Családi Szolgálatok Ligája Alapítványt* (215-9768) amely évek óta foglalkozik krízisterápiával

2000 áprilisában egy új, színvonalas, válással foglalkozó folyóirat jelent meg *Külön Út* címmel.

**A témához ajánlott irodalom:**

Bognár G., Telkes J. (1986) A válás lélektana *Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest*  
Helmuth Figdor (1996) A reménység peremén *Fekete sas Kiadó, Budapest*

A magyar védőnői társadalom – bár a világon egyedülálló és példaértékű hálózat – gyakran alulértékeli saját kompetenciáját. Cikksorozatommal - a védőnői munka egy szegmensét kiragadva -, arra szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy milyen óriási prevenció, lelki egészségfejlesztő, népnevelő, jövőt formáló, jelent alakító felelőssége és lehetősége van a ma védőnőjének.