

JOINT CUSTODY WITH A JERK
Raising a Child with an Uncooperative Ex
Julie A. Ross, Judy Corcoran

POVZETEK KNJIGE
SKUPNO SKRBNIŠTVO S KRETENOM
Vzgoja otroka z nesodelujočim bivšim

Domet knjige

Knjiga se ukvarja s spremembami. Predstavljene so praktične tehnike za spremembe, ki jih lahko naredite pri sebi. Večinoma bo sprememba vašega vedenja vplivala tudi na spremembo vedenja vašega bivšega.

Vendar: če vam bivši partner grozi (ali vašim otrokom) z nasiljem, morate poiskati strokovno pomoč. Bivši, ki so nasilni, niso le kreteni. Imajo resne težave, o katerih mora biti obveščena policija in druge inštitucije.

1. KAJ SEM SPLOH VIDELA NA NJEM?

Ločitev

Ko se ločujemo, se pogosto sprašujemo, kaj smo sploh lahko videli v bivšem partnerju. Lahko, da so vas stvari, ki so vam bile na začetku najbolj všeč, na koncu najbolj motile.

Ko se razjete na bivšega partnerja, je lahko le 10% vaše jeze res povezane s trenutno situacijo, ostalih 90% izhaja iz preteklih izkušenj z bivšim. Trenutna situacija, dogodek, je lahko le sprožilec za vso jezo, ki ste jo čutili, ko sta bila še skupaj.

Na neki točki se morate sprijazniti in soočiti z dejstvom, da se je vaš zakon končal. Če imate otroke, pa se ni končal vaš odnos z bivšim. **Zaradi otrok se mora vaš odnos z bivšim zdaj spremeniti iz partnerskega odnosa v starševskega.** Moramo se spremeniti.

Najpogosteje ne vidimo potrebe po spremembi zaradi čustev kot so:

Strah - strah pred spremembo nam pogosto preprečuje, da bi naredili korake v smer spremembe.

Jeza - jeza nas dela trmaste in nepripravljene na spremembo.

Ljubosumje - ljubosumje zamegli našo presojo. Zaradi ljubosumja se lahko pretirano odzivamo.

Prenehajte s samodestruktivnim govorjenjem

Večini oseb, ki se ločijo, pade samozavest in kar nekaj časa traja, da jo spet pridobijo.

To vam bo lažje uspelo, če boste **svoje notranje monologe spremenili iz destruktivnih v produktivne.**

Npr.

Grozen starš sem. > Sem ljubeča in ravno prav dobra mati.

Tega ne bom zmogla > Uspelo mi bo.

Cilji po koncu krize

Ko imamo težko obdobje in smo pod velikim stresom, se nam pogosto zdi, da bo večno tako. Vendar lahko krizo lažje obvladujemo, če se zavedamo, da ima **vsaka kriza svoj začetek in svoj konec.** Vprašajte se: *Ko bo krize konec, kaj si želim?* Napišite si, kaj bi radi počeli oz. dosegli, ko se bo kriza končala.

2. DOLOČITEV TEŽAVE (poleg te, da je vaš bivši kreten)

Preden lahko rešite težavo, jo morate določiti, jo videti, je ne zanikati. Včasih so težave tako kompleksne, da se jih je potrebno lotiti korak za korakom:

1. korak: Prepoznajte in določite svoja čustva

Ločite svoja čustva od težave, ki povzroča te občutke. Čustva postanejo težava samo takrat, kadar jih izrazimo na neprimeren način. Čustva sama po sebi niso problematična.

2. korak: Poimenovanje in prepoznavanje svojih čustev

Ko občutite zelo močna čustva, se je dobro vprašati, kaj se skriva za njimi. So povezana z nečim, kar se vam je zgodilo v otroštvu ali dogajalo v partnerski zvezi? Se počutite nemočni? Gojite zamero? Se bojite, da bo situacija postala še hujša? **Vsi občutimo celo paleto čustev, a le redko jih znamo pravilno poimenovati.** Večinoma vsa čustva označimo le z osnovnimi: jeza, depresivnost, strah, sreča. Te kategorije pa zasenčijo vsa tista čustva, ki se lahko skrivajo spodaj. **Poskusite razločevati med vsemi čustvi, ki jih čutite do bivšega.**

Npr.:

Hvaležna sem, da ne živim več z njim.

Nestrpna sem, kadar bivši zamuja.

V zakonu sem se počutila ujeto.

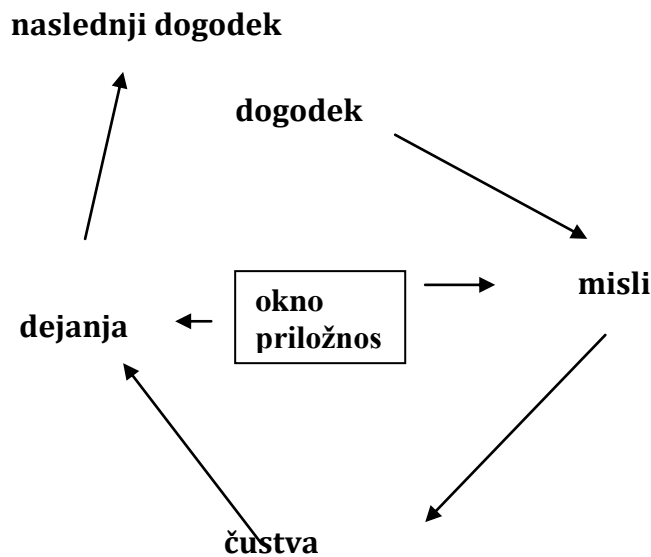
Uživam v svoji na novo pridobljeni svobodi...

3. korak: Prevzemite odgovornost za svoja čustva

Ko se boste naučili razlikovati med vsemi niansami čustev, boste lažje sprejeli odgovornost za njih. **Prevzeti odgovornost pomeni, da si priznate, da nihče ne more povzročiti, da se počutite na določen način.** Vaš bivši vas »ne dela« jezne, razočarane, žalostne, tako se vi počutite. Različni ljudje se ob enakih dogodkih počutimo različno.

Ko prevzamete odgovornost za svoja čustva in občutke, se postavite v pozicijo moči in kontrole. Situacijo spremenite iz takšne, v kateri ste se počutili nemočni (ker ne morete spremeniti bivšega in svojih čustev do njega), v takšno, ki se zdi vsaj nekoliko bolj obvladljiva (ker se lahko organizirate tako, da vam ne bo potrebno spreminjati planov, ne glede na to, kaj bo storil vaš bivši).

Krog misliti-čutiti-delovati



Dogodek > misli > čustva > delovanje > naslednji dogodek

Kadar so vaše misli negativne, bodo sprožile neprijetna čustva, ponavadi ob tem ravnamo na nekonstruktiven način, kar pripelje do neprijetnega naslednjega dogodka. Ravno obratno je, če imamo pozitivno misel.

Ko začnete razumeti, da so vaša čustva tista, ki sprožijo vaše misli o dogodku in ne sam dogodek, pridobite več kontrole. Čeprav ne morete nadzorovati stvari (dogodkov), ki se vam zgodijo, ali svojih čustev (konec koncev se pač počutite, kakor se pač počutite), pa lahko spremenite svoje misli.

Npr.

Dogodek: Vaš bivši zamuja, ko bi moral prevzeti otroka.

Nekatere vaše misli: Vedno zamuja! Zamudila bom v službo! Kako ga sovražim!

Čustva: jeza, bes,

Dejanje: Znorite, ko bivši končno pride po otroka.

Naslednji dogodek: Bivši vas začne žaliti, se dreti na vas ...

Kaj bi bilo, če bi spremenili svoje misli:

Dogodek: Vaš bivši zamuja, ko bi moral prevzeti otroka.

Nekatere vaše misli: Bolje pozno, kot nikoli. Razočarana sem, da zamuja, lahko pa vsaj v miru pripravim malico za sina.

Dejanje: Mirno predate otroka na stik, ko vaš bivši končno pride.

Naslednji dogodek: Vaš bivši se mirno odpelje s sinom.

Kako spremeniti svoja dejanja?

Še eno okno priložnosti, ki ga lahko odprete, je, da odreagirate na konstruktiven način, ne glede na to, kakšna čustva čutite v določenem trenutku. Preostanek knjige je namenjen temu.

4. korak: Razdelite težavo na manjše koščke

Ko ste se naučili prepoznati svoja čustva in upoštevati krog dogodek-misli-čustva-dejanje, ste pripravljeni, da kompleksne težave razdelite na manjše, bolj obvladljive koščke.

Preden se lotite reševanja težave, se vprašajte dve zelo pomembni vprašanji:

Kaj točno je težava?

Ali je težava vredna mojega časa in energije, da jo rešim?

Npr. Maja si želi po ločitvi spraviti svoje življenje v red, a je tako razburjena zaradi svojega bivšega, da sploh ne ve, kako naj se zadeve loti. Postavi si vprašanja:

1. Katero čustvo ali čustva, ki jih čutim, so najmočnejša?

Ker se to lahko iz dneva v dan ali celo v enem dnevu spreminja, odgovorite na to vprašanje za ta trenutek.

2. Katere moje misli povzročajo, da čutim tako?

3. Ali je ta težava takšna, da je vredno, da vlagam vanjo svoj čas in energijo?

To vprašanje je najpomembnejše. Vzemite si trenutek ali dva in razmislite, če je težava tako velika, da se je sploh vredno z njo ukvarjati. Ne izgubljajte energije za malenkosti.

Ko si Maja odgovori na ta vprašanja, se ji odpre več možnosti, kako naj v danem trenutku ravna.

Čeprav skozi celotno knjigo govorimo o tem, kako spremeniti določene situacije, je prav tako pomembno, **da razvijete določeno mero sprejemanja stvari, ki jih ne morete spremeniti**. Ni dvoma, da je vzgajati otroka z nesodelujočim bivšim težka naloga. Če sprejmete to dejstvo, bo postalo nekoliko lažje.

3. KDO JE NA VRHU PIRAMIDE TEŽAV?

Odgovornost

Odgovornost pomeni, da vemo, da bodo naše odločitve, ki jih sprejmemo v življenju, imele svoje posledice. Pomeni tudi, da smo pripravljeni sprejeti, da so stvari, ki se nam dogajajo, neposredna posledica teh odločitev. Ko sprejmemo odgovornost, pridobimo moč in kontrolo, kajti ko prepoznamo povezavo med našimi odločitvami in njihovimi posledicami, se bomo naslednjič lahko odločili drugače, če nam posledice niso bile všeč.

Spremenimo lahko način govora:

Nekaj se mora spremeniti > Nekaj moram spremeniti.

Namesto ne morem/ne znam uporabljajte ne želim.

Npr.: Ne znam kuhati > ne želim kuhati.

Ne morem se spremeniti > Ne želim se spremeniti.

Ko rečete, da ne želite, ste vi tisti, ki odločate in niste le žrtev nekih zunanjih okoliščin, na katere nimate vpliva.

Kako prevzemamo odgovornost:

- prispevajmo k rešitvi, ne k težavi,
- ne opravičujmo svojih dejanj,
- ne sklepajte na pamet (če vaš bivši zamuja, še ne pomeni, da to počne namenoma, ker vas hoče razjeziti),
- ne manipulirajte,
- ne predstavljate si, da se bo zgodil najhujši možni scenarij (*Vem, da bo otrok v nedeljo zvečer prišel nazaj bolan in brez domače naloge*),
- ne prelagajte krivde za vse težave na druge,
- ne predajajmo se občutkom krivde, zaradi katerih ne zmoremo narediti spremembe.

Pozor: ker vam prevzemanje odgovornosti daje občutek kontrole, vas lahko zamika, da bi nase prevzeli preveč odgovornosti. Veliko ljudi meni, da morajo urediti vse in vsakogar, sicer tega ne bos storil nihče. Oseba, ki prevzema preveč odgovornosti, se pogosto počuti pod velikim pritiskom in premalo cenjeno, medtem ko se oseba, ki prevzema premalo odgovornosti, počuti kontrolirano in zadušljivo.

PIRAMIDA TEŽAV

Ljudje se pogosto ukvarjajo s težavami, ki niso njihove, ki jim ne pripadajo. Piramida težav vam bo pomagala videti, kdo mora v resnici prevzeti odgovornost za reševanje določene težave. Ko enkrat ugotovite, kdo je odgovoren, se lahko odločite, na kakšen način boste najbolj učinkovito prispevali k rešitvi.



Pogoste težave in kdo je na vrhu piramide:

»Moj bivši bere mejle, ki jih pošiljam svojemu sinu.«

Kdo je razburjen zaradi zadeve? Vi, morda tudi vaš otrok.

Kdo je začel govoriti o zadevi? Vi, morda tudi vaš otrok.

Kdo je na vrhu piramide? Vi, morda tudi vaš otrok.

Ko ugotovite, kdo je na vrhu piramide, boste vedeli, kdo je odgovoren, da reši težavo. Ne glede na to, kdo je na vrhu piramide, boste vseeno delovali v smeri reševanja težave.

4. in 5. KO STE VI NA VRHU PIRAMIDE TEŽAV

- **izberite svoje bitke**

Preden se lotite pogovora o težavi z bivšim, se vprašajte, če je zares pomembno.

- **naredite načrt za akcijo**

Načrtujte:

- **kdaj se boste pogovorili z bivšim**

Če že v naprej načrtujete, kdaj in kje se bosta z bivšim pogovorila o težavi, je več možnosti, da se bo pogovor dobro izteklo, saj bivšega ne boste ujeli nepripravljenega. Najbolje je, da se dobite na nevtralnem teritoriju, nekje zunaj vajinih domov ali službenih prostorov.

- **kako boste ravnali, če pogovor postane sovražen**

Nekaterim pomaga, da si predstavljajo, da gre za poslovni pogovor. Npr: *Če bi bila to moja stranka, kateri želim nekaj prodati, kako bi se vedla?* Ne vključite preveč čustev, ves čas se

osredotočajte na temo, o kateri želite govoriti, bodite iskreni in ne obljublajte, kar ne morete izpolniti.

- **zavedajte se, kaj sploh hočete od bivšega**

- **uporabljajte »jaz stavke«**

Gre preprosto za stavke, kjer ste vi osebek. Z jaz stavki lahko govorite o svojih občutkih, mislih, ne da bi pri tem krivili koga drugega.

Primer »ti stavkov« nasproti »jaz« stavkov (zaradi večje jasnosti, so uporabljeni jaz in ti, čeprav jih sicer v slovenščini) izpustimo:

»Ti nisi nikoli točen« > Jaz sem razburjena, ker je ura že več kot pet, ko sva bila dogovorjena.

Ti me ne poslušaj > Jaz se počutim neslišano in neupoštevano.

Z jaz stavki si pomagajte, da ostanete mirni. Zapomnite si formulo:

Jaz se počutim ...

Jaz menim ...

Jaz bi si želela ...

- **način govora in govorica telesa**

Naj bo vaš ton glasu in vaša govorica telesa skladna s tem, kar govorite. Če rečete: *»Nočem se prepirati«* pri tem pa stiskate pesti in povišate glas, se bo druga oseba odzvala jezno in se bo začela prepirati.

- **uporabljajte pozitivne fraze, besede**

Počutim se neupoštevano in neslišano. Prosim, poslušaj me.

Ne zamujaj. > Bodi točen.

- **izključite iz besedišča »vedno« in »nikoli«**

Stvari so redko »nikoli« ali »vedno« takšne. Pomembno je, da se osredotočite na točno določeno situacijo in ne posplošujete ali vlečete ven stvari iz preteklosti.

Vedno zamujajš in zaradi tebe bom spet zamudila. Nikoli ne upoštevaš mojega urnika. Zakaj si vedno tako nesramen? > Jezna sem, ker sem zamudila film, ki sem ga želela iti gledat. Prosim, drug teden pridi prej.

Da bi bila vaša komunikacija učinkovita, preverite, katero močno čustvo doživljate in če se morda spodaj skriva še katero drugo.

Primer:

Res si kreten, da si spet pozabil Sarin dežnik. Ali ne moreš nikoli pomisliti, preden kaj narediš?

Čustvo na površju: jeza

Čustvo, ki je prikrito: skrb za Sarino zdravje

Nov način, kako to skomunicirati: *Skrbi me, da se bo Sara prehladila, če jo zmoči dež. Prosim, prinesi naslednjič, ko dežuje, dežnik s sabo.*

Kadar nič od zgoraj naštetega ne deluje in postaja med pogovorom vaš partner žaljiv in napadalen, ustavite pogovor:

Vidim, da si zdajle zelo jezen. Narediva pavzo in se o tem pogovoriva kdaj drugič.

- izogibajte se pasti »na vse ali nič«

Pogosto vidimo situacijo črno-belo, kot da ni tudi vmesnih možnosti. Vedno obstajajo tudi druge možnosti.

- sprašujte

Sprašujte vprašanja, ki niso ogrožajoča:

Kaj pa bi ti predlagal, da narediva?

Kako se ti zdi, da bi to lahko šlo?

Kako misliš, da bi lahko to rešila?

Konkreten primer:

Moj bivši vsak vikend objavlja fotke, kje vse so bili z otroki in kaj so počeli. Med vikendi zelo pogrešam svoja otroka in zaradi teh fotk jih pogrešam še bolj. Kako naj dosežem, da bo nehal objavljati take slike na FB?

Kaj je težava?

Med vikendi pogrešam otroke in grozno se počutim, ko jih vidim s svojim bivšim na FB.

Ko rečete grozno, kaj točno imate v mislih?

Pomoje mislim, da sem ljubosumna, ker je on lahko z njimi, jaz pa ne.

Kdo je na vrhu piramide težav?

Kdo je razburjen zaradi zadeve? Jaz.

Kdo je začel govoriti o zadevi? Jaz.

Kdo je odgovoren za rešitev? Jaz.

Katero je najmočnejše čustvo?

Mislim, da ljubosumje. Ampak mislim, da se tudi počutim osamljeno, ko nimam otrok.

Katere misli sprožijo te občutke?

Mislim si, zakaj se on lahko samo zabava z njima, jaz pa moram biti tista, ki moram med tednom početi vse tiste duhamorne stvari - težiti zaradi domače naloge, jih voziti v šolo in na aktivnosti ... Potem pa je vsa ta vikend zabava objavljena na FB, kot da je on en veliki heroj.

Še kakšne misli? O osamljenosti?

Ne vem. Včasih se res sprašujem, če se bom tudi jaz sploh še kdaj zabavala. Zdi se mi, da cele vikende samo pospravljam in urejam stvari, ki jih med tednom ne morem.

Kaj je torej težava, s katero se morate soočiti, v katero morate vložiti svoj čas in energijo?

So to res slike na FB? Ali je v resnici to, da morate najti rešitev za svojo osamljenost in poskrbeti, da se boste tudi vi z otroki zabavali?

Da. Verjetno je res to. Najti moram nekaj, da se med vikendom spravim ven. In načrtovati moram kakšne zabavne reči, ki jih lahko med tednom počnem z otrokoma.

Včasih, ko se tako lotimo težave, ugotovimo, da ne gre zato, da bi morali spremeniti vedenje druge osebe, temveč svoje. Po ločitvi je še posebej pomembno, da naredite ti dve stvari:

1. Načrtujte čas, ko se boste zabavali s svojimi otroki.

Ni treba, da je nekaj, za kar potrebujete veliko časa ali denarja. Lahko gre za malenkosti, npr. da si skupaj pogledate zabaven video na You Tube ali si večerjo naredite kot piknik na tleh dnevne sobe. S takimi stvarmi se boste počutili bolj povezani s svojimi otroki.

2. Ustvarite si svoje življenje.

Ko dobimo otroke, se pogosto znajdemo preplavljeni z dvema vlogama - vlogo partnerke in matere. Ko nimate več vloge partnerke, morate ponovno odkriti, kdo ste. Najdite si hobi, začnite pisati blog, naredite si FB profil ... Osamljenost in ljubosumje sta pogosta po ločitvi in v zvezi z obema lahko ukrepate.

POVZETEK

1. Določite, kaj je najbolj osnovna težava. Vključite le tisto, kar vas neposredno zadeva.
2. Določite, kdo je na vrhu piramide težav.
3. Preučite krog Misli-čustva-dejanja in poimenujte najmočnejše čustvo, ki ga čutite.
4. Prepoznajte misli, zaradi katerih se tako počutite.
5. Vprašajte se, če je sprememba situacije ali rešitev težave vredna vašega časa in energije.
6. Če ste odgovorili z da, pripravite »jaz« stavke in pozitivne fraze. Odločite se, s kom se boste o tem pogovorili – z vašim otrokom ali z bivšim.
7. Če je potrebno, dodajte pozitivni frazi alternativo – ali, sicer (*Prosim, pridi po Saro ob devetih ali pa jo jaz pripeljem do tvoje sestre in jo lahko pobereš tam*).
8. Bodite pozorni, da ponujate alternative, ki jih lahko izpeljete.

6. KAKO SE NAUČITI SODELOVANJA Z BIVŠIM

Delo na spremembi

Sodelovanje pomeni, da skupaj z nekom delate v smeri skupnega cilja. Da gojite sodelovanje, pomeni, da zakopljete orožje, ki ste ga uporabljali med ločitvijo, da bi zaščitili svojega otroka.

Razumljivo je, da ste jezni in gojite maščevanje nasproti bivšemu, a kadar ste do njega namenoma nesramni ali žaljivi pred vašim otrokom, je tako, kot bi vse te besede izrekli otroku.

Odnos do bivšega lahko spremenite na dva načina:

- **lahko predelate svoje občutke jeze, zamere, zagrenjenosti.** Ko jih boste predelali, jih boste lahko spremenili. Ko se bodo vaša čustva do bivšega spremenila, se bodo avtomatsko spremenila tudi vaša dejanja. Vendar pa je to dolgotrajen proces, v katerem pogosto potrebujete pomoč svetovalke/ca ali terapevta/ke.
- **lahko pa najprej spremenite svoja dejanja, ne glede na to, kako čutite.** Ko boste spremenili svoje reakcije do bivšega, se bo sčasoma spremenilo tudi vaše notranje stanje. Ne pozabite, da je ok, da dovolite, da umre vaš partnerski odnos, ni pa ok, da umre vaš starševski odnos, saj bi to pomenilo preveč trpljenja za vašega otroka.

Odziv boj ali beg

Kadar ste soočeni s stresno situacijo, vaša podzavest avtomatično sproži telesni odziv (potite se, srce hitreje bije ...). Vašemu telesu sporoča, naj se odloči, da boste zbežali pred nevarnostjo, se borili ali pa, da je vse ok in lahko le počakate, da mine.

Težava je, da vaša podzavest pošilja takšna sporočila ne glede na to, ali vam srce hitreje bije, ker ste jezni na bivšega ali zato, ker vas preganja divja zver. V vsakem primeru podzavest pošilja enako sporočilo: Teci stran, bori se ali pa te bodo pojedli. Ta signal panike učinkovito utiša vaš racionalni del možganov. Ko se to zgodi, postanete neučinkoviti in izgubite kontrolo in moč nad situacijo.

Uporabite tehnike, ki vam bodo pomagale, da boste tudi med prepirom ostali močni in imeli stvari pod nadzorom:

- globoko dihanje.
- ne hitite, vzemite si čas za odgovor.

Spremenite svoj pogled na stvari

Zaradi ponavljanja negativnih misli o bivšem, se težje pripravite na to, da bi z njim sodelovali. Prav tako, če ponavljajte negativni samogovor.

Alternativne misli

Namesto, da si, preden se morate pogovoriti z bivšim, krepite svojo jezo, frustracijo in tesnobo, si zapišite nekaj alternativnih misli. Nato jih vadite.

Negativna misel: Sovražim ga.

Pozitivna misel: Lahko obvladujem svojo jezo.

Negativna misel: Pa kaj mu je??

Pozitivna misel: Samo poslušala bom, kaj ima za povedati.

Negativna misel: Ne prenesem tona njegovega glasu.

Pozitivna misel: Lahko poslušam, kaj ima za povedati in ignoriram ton njegovega glasu.

Poslušati, da bi lahko razumeli

Poslušanje je večšina. Ima 4 sestavine:

1. Pozornost

Da poslušate ne pomeni, da le čakate, da druga oseba neha govoriti, da boste lahko začeli vi.

2. Priznavanje pomena

Pomeni, da verbalno in telesno pokažemo, da poslušamo. Pokimamo, rečemo, aha, ... Zavedajte se, da to, da prepoznate, da obstaja težava ali da ima vaš bivši nekaj idej okoli tega, še ne pomeni, da se z njim strinjate.

3. Refleksija

Poskušate ugotoviti, kako se druga oseba počuti. Kar ni lahko.

4. Povzemite, kaj je povedal

Uporabite: *Če sem prav razumela ... Mislim, da želiš povedati, da ...* To da možnost bivšemu, da te popravi, če nisi razumela pravilno.

KAKO DOSEČI, DA SE STRINJATA

Pozorno poslušajte in **poskušajte najti skupne točke, v katerih se strinjate**. Kar je težko, kadar se počutite napadeni s strani bivšega, a ko poiščete skupne točke, vas to postavi v pozicijo moči in kontrole. **Ko se v nečem strinjate z bivšim, DOBITE NADZOR IN MOČ.**

IZOGNITE SE KOMUNIKACIJSKIM BLOKADAM

Prekinjanje

Dovolite, da drugi dokonča misel.

Dajanje nasvetov

Ne dajajmo nasvetov, kadar nas nihče za to ne prosi.

Izpodbijanje, razvrednotenje

Ne izpodbijajmo tega, kako se druga oseba počuti ali kako gleda na zadevo. Vsak ima pravico do svojih čustev in pogleda.

A: Ne vem, če je dobro, da sam vozi avto. Skrbi me, da si bo kaj naredil.

B: Ne bodi smešna! Nima te kaj skrbeti.

Biti v obrambni pozi

Kritiziranje

Ti stavke spremenite v Jaz stavke.

Prezir

Ponavadi je zamaskiran v sarkazem, poniževanje, norčevanje iz osebe.

PLESNI KORAKI SODELUJOČE KOMUNIKACIJE

1. Korak nazaj: oglej in oceni situacijo. Poslušaj. Ne sprejemaj še odločitev.
2. Korak v stran: na stran bivšega. Poglej, če se v čem strinjata. Poskušaj ugotoviti, kaj bivši čuti, kako gleda na stvar ...
3. Korak naprej: Jasno predstavi svoje ideje in predloge. Uporabljalj jaz stavke.
4. Korak na drugo stran: pogajanja skleni s kompromisom.

Zaloti ga, ko dela nekaj dobro

Pogosto hitro vidimo, kaj dela bivši narobe in prezremo, kaj dela prav.

Dajte si dovoljenje za kompromis

Sodelovanje z vašim bivšim v dobro otroka, pomeni sprejemanje kompromisov.

7. KADAR JE VAŠ OTROK NA VRHU PIRAMIDE TEŽAV

ZAŠČITA OTROKA

Zaradi velike odgovornosti, ki jo vzgoja predstavlja, so starši zelo zaščitniški do svojih otrok. Ločitev zaščitništvo še okrepi.

PRETIRANO ZAŠČITNIŠTVO

Pogosto delamo namesto otrok stvari, ki so jih sposobni narediti sami. Enako velja za reševanje težav, ki jih imajo z bivšim. Pretirano zaščitništvo slabi otrokovo samozavest.

- **Nevtralno poslušajte svojega otroka.**
- vzdržite se tega, da bi ravnali glede na svoja čustva,
To ne pomeni, da zanikamo svoje občutke. Otroku lahko povemo, da smo jezni, če nas vpraša - tako se bo naučil sprejemati svoja čustva.
- **Poslušajte s srcem.**
- **Preberite zakodirano sporočilo.**
Kar otrok reče, ni nujno, da tudi misli. Ne projicirajte v njegovo pripoved svojih čustev.
Npr. *Sovražim očija. Nočem več k njemu!* - morda pomeni: *Jezen sem, ker mi oči ni pustil, da igram igrice.*
- **Priznajte in prepoznajte njegova čustva, misli.**
Vidim, da si jezen.
To ti je moralo biti pa težko.
- **Možganska nevihta z otrokom.**
Otroku pomagajte iskati rešitve za težave.
Kaj misliš, da bi lahko naredil?
Kako bi lahko to povedal očiju?
- **Previdno z nasveti.**

Kadar je otrok izčrpal svoje možnosti, je primerno, da mu pomagate. Vendar pazite, da ne svetujete nečesa, kar je povezano z vašo jezo, zamerami ...

KAKO Z NEGATIVNOSTJO

Vaš otrok bo verjetno na vaše vprašanje, če bi se dalo kaj narediti, odvrnil, da ne. Ko pride do tega odpora, sprejmite otrokova čustva:

Zdi se, da si precej obupan.

Včasih se je res težko pogovoriti z očetom.

Včasih je težko najti rešitev.

Vendar dodajte spodbudo:

Če si vzameva čas, bova zagotovo našla kakšno rešitev.

Prepričana sem, da ti bo uspelo zadevo razrešiti.

Ves ta proces ni namenjen rezultatom, temveč krepitvi vašega odnosa z otrokom.

PREVERITE POSLEDICE

Pomagajte otroku, da si ogleda, kakšne posledice bi imele njegove rešitve.

NAJ ZADEVA POČIVA

Ko otrok najde rešitev, ki vam ni pogodu, ga ne poskušajte takoj prepričati o nasprotnem, temveč zadevo prespite.

DOVOLITE OTROKU, DA IMA ODNOS Z DRUGIM STARŠEM

Ne glede na to, kaj sami čutite do bivšega, ima vaš otrok pravico, da razvije svoj lasten odnos s svojim drugim staršem. Vaš otrok ima lahko mešane občutke do drugega starša. Dovolite otroku, da razvije svoj odnos.

VNAPREJ PREPREČITE ŠOK

Sami verjetno bolje poznate bivšega in njegove reakcije, zato lahko predvidite, kako bo reagiral na določeno rešitev, do katere je prišel vaš otrok. Otroka lahko pripeljete do boljše rešitve, a ne tako, da jo takoj izpodbijate: *Pozabi! Oči ne bo nikoli za to!* Raje uporabite informacije, ki jih imate, da bolje raziščete posledice.

MANIPULACIJE

Otrok zna dobro najti način, da pride do tega, kar želi. Včasih bo poskušal tako, da bo želel, da se vi sami o tem pogovorite z drugim staršem ...

KO IMA OTROK TEŽAVE Z VAMI

»Sovražim te! Spakiral bom in šel živet k očiju!«

1. Nevtravno poslušajte.
2. Pokažite zaskrbljenost.
3. Iščite vse možne rešitve.
4. Prepustite se – prepoznajte, da je vašemu otroku težko. Poskušajte se ne počutiti ogroženo. Ohranite mirno, podporno pozo.

PRIMERI, KO JE OTROK NA VRHU PIRAMIDE

Moj bivši hčerki nikoli ne spakira vseh njenih stvari, na primer igre, oblačila ... Ko se hčerka vrne domov, vsakič naredi sceno, ker ugotovi, da ji pol stvari manjka. Naveličana sem že tega, da ji moram nenehno kupovati nove stvari, samo zato, ker si bivši ne more spomniti, naj ji spakira stvari.

Kaj je tu težava?

Stvari moje hčerke nikoli ne pridejo domov.

Vse njene stvari? In nikoli ne pridejo nazaj domov?

Ok. Par stvari je manjkalo zadnjič, ko je prišla domov in je bila zato zelo razburjena. To se pogosto dogaja.

Kdo je na vrhu piramide težav?

Kdo je prizadet zaradi težave? Mama in hči.

Kdo je omenil zadevo? Hči.

Kdo je odgovoren za rešitev? Hči.

Otroka je treba okrepiti, da prevzame odgovornost za svoje stvari. Kako to naredimo?

1. Poslušajte:

Mama: Kaj je narobe? Zdiš se razburjena.

Hči: Punčko sem pustila pri očiju. Ni mi spakiral punčke!

2. Izrazite skrb:

Mama: Res zoprno. Vem, kako rada imaš svojo punčko.

Hči: Hočem punčko. Mi jo greš, prosim, iskat?

Mama: Rada bi, da jo grem iskat. Dvomim, da imava danes čas za to.

Hči: Ampak jaz ne morem spati brez punčke. Oči vedno vse pozabi. Prosim, prosim, pojdi jo iskat.

3. »Se lahko spomniš česa ...«?

Vem, da si razburjena, ljubica. Se lahko spomniš, kako bi lahko rešila to zadevo, ker jaz nimam časa, da grem po punčko.

Hči: Ne, prosim! Danes jo potrebujem.

4. »Le kaj bi bilo, če ...«

Mama: Le kaj bi se zgodilo, če bi poklicala očija in ga prosila, naj zvečer pripelje punčko?

Hči: Ne morem. Oči bo jezen name.

Mama: Si potem lahko zamisliš, da bi bila eno noč brez punčke?

Hči: Neeee!

Mama: Vem, ljubica. Morda pa morava najti način, kako bi si lahko najlažje zapomnila, da si spakiraš svoje stvari, da se ne bi zgodilo, da bi morala biti čez noč brez punčke.

Hči: Če greš danes po punčko, ti obljubim, da se bom naslednjič spomnila, da spakiram vse stvari.

Mama: Me veseli, da želiš prevzeti odgovornost za to, da boš naslednjič vse spakirala. Zdaj pa najdiva način, kaj bi ti pomagalo, da se spomniš, jaz pa bom šla jutri po punčko.

NE VMEŠAVAJTE SE

Pustiti otroku, da bije svoje bitke, je ena najtežjih starševskih veščin, ki se jih morajo starši naučiti. Otroci se morajo naučiti, kako lahko sami rešijo težavo. Kadarkoli je možno, krepite otrokove moči s veščinami komunikacije in reševanja problemov, ki bodo dvignile njihovo samozavest.

8. KREPITEV OTROKOVE MOČI (opolnomočenje)

Opolnomočenje krepi samozavest.

Otroci ob ločitvi staršev vedno trpijo. Vendar je še huje, če bi živeli ob nenehnih prepirih. Zavedati pa se je treba, da je ob ločitvi, še posebej, če menite, da je vaš bivši kreten, zamajana otrokova samozavest in zaupanje vase. Ko govorimo o krepitvi otrokove moči, govorimo o krepitvi otrokove samozavesti, da bo imel dobro mnenje o sebi.

Nekaj tehnik za krepitev otrokove samozavesti:

Disciplina

Pri discipliniranju otroka bodite konsistentni in uporabljajte spoštljive metode za postavljanje mej. Ne uporabljajte tepeža kot metode za discipliniranje. Postavljanje mej pomaga otroku, da se počuti varnega in način, kako meje postavljate, vpliva na njegovo samozavest.

Brezpogojna ljubezen

Da otroku pokažete, da ga brezpogojno ljubite, ni dovolj le, da mu rečete: "Rada te imam." To mu kažete z vsemi svojimi dejanji in besedami.

Kadar imamo otroka radi samega po sebi, ne glede na to, kaj počne, gradimo trdno osnovo za njegovo samozavest. Kogar starši cenijo le po njegovih dosežkih, se bo celo življenje trudil in se dokazoval, da je vreden ljubezni.

Poslušajte otroka

To je bistvena sestavina krepitve njegove samozavesti. Otroci se pogosto počutijo krive zaradi ločitve staršev, prav tako lahko do staršev čutijo jezo in se zaradi te jeze počutijo krivi. Kadar poslušate otroka in sprejmete vsa njegova čustva, mu pokažete, da ga brezpogojno ljubite.

Pokažite zaupanje vanj

Kadar delujete na način, da otroku pokažete, da verjamete vanj, da zaupate, da bo zmožen rešiti situacijo, mu krepite samozavest.

Stavki, ki kažejo nezaupanje:

"Ne pozabi na domačo nalogo."

"Pazi."

Stavki, ki kažejo zaupanje:

"Zagotovo si ponosna, da si včeraj pravočasno naredila domačo nalogo."

"Včeraj si zelo pazljivo zložil krožnike s stroja."

Pazi na "ampak"

Ni lahko sprejeti otroka, takšnega kot je. Z mnogimi besedami lahko otroku kažemo, da ga ne sprejemamo v celoti. Ena takšnih je "ampak", zato se tega izogibamo.

Npr. *Lepo si pobarval, **ampak** tukaj si šel čez črto.*

*Pri angleščini imaš zelo dobre ocene, **ampak** matematiko se boš moral pa več učiti.*

Ločite pohvale od prošenj/zahtev

Da bi se izognili uporabi besede ampak, uporabite piko ali veznik in.

Dobro si pospravil sobo, ampak prah moraš še pobrisati. >

Dobro si pospravil sobo. Ko otrok sprejme kompliment, lahko dodate: *Naj ti pomagam še, da pobriševa prah.*

Ločite vedenje od ljubezni

Pazite, da ločite izražanje svoje ljubezni do otroka od dajanja pohvale na njegovo vedenje:

Kako si priden, ker si pospravil sobo. > Vidim, da si pospravil sobo.

Vau, kakšne dobre ocene. Rada te imam.

Otroci se morajo počutiti ljubljene zaradi tega, kar so, ne zaradi tega, kar so naredili.

Ne dajajmo teže "pošastim"

Pogosto se odzovemo preveč zaščitniško na otroški strah, s čimer otroku šibimo samozavest.

Npr. Otrok ob ločitvi doživlja stisko, boji se sam zvečer zaspati, ker ga je strah pošasti, tudi ponoči kliče mamo. Mama spi ob njem, da ga "brani", s čimer otroku utrjuje misel, da pošasti res obstajajo, saj ga mama varuje pred njimi.

Bolje:

Vem, da se včasih zdi soba strašljiva, sploh če je noč.

Ta ločitev je težka tako zame kot zate in v težkih situacijah se nam včasih vse skupaj zdi nevarno in strašljivo.

Prepričana sem, da boš danes lahko zaspal sam. Kaj bi ti pomagalo?

Preusmeritev pozornosti

Včasih starši vidijo pri otroku samo tista vedenja, ki se jim zdijo neprimerna, spregledajo pa vse dobre reči, ki jih vsak dan naredi otrok. Da bi spremenili fokus, se vprašajte sledeče:

Kaj je danes moj otrok naredil dobro?

Kaj sem občudovala in za kaj sem bila hvaležna?

S čim me je otrok navdal s ponosom danes?

Biti vzornik

Gre za najtežji del krepitev otrokove moči, a hkrati bistveni del. Otrok vidi, kako se odzivata vi, kakšna je vaša samozavest itd. Ne govorite si: *Res sem smotana. Vedno naredim vse narobe.*

Sprejmite kompliment s "hvala".

9. KADAR JE NA VRHU PIRAMIDE TEŽAV VAŠ BIVŠI

Kako komunicirati, kadar težava pripada bivšemu?

Pogosto želimo reševati tuje težave. Ko gre za težave, ki jih ima vaš bivši z otroki, pa on celo pričakuje od vas, da jih boste rešili. Težava je tudi v tem, da kadar je na vrhu piramide vaš bivši, se nekako stvar tiče tudi vas in ne morete le zamahniti z roko: *"To je tvoj problem, kreten!"*

Vaša vloga je vloga otrokovega zagovornika, zato se morate odločiti, kako boste komunicirali z bivšim, da bo ta komunikacija v dobrobit otroku.

Vzemite si čas

Prva in morda najpomembnejša lekcija je, da ne odreagirate prehitro, kadar ste soočeni s težavo. Pogosto poskuša druga oseba s tem, da vas postavi pred hitro odločitev, manipulirati z vami. Kadarkoli se med pogovorom počutite pod pritiskom, lahko rečete: *»Razmisliti moram o tem. Kasneje ti lahko odgovorim.«*

Prepoznajte nadlegovalske tehnike

- predvidevanja

Ljudje predvidevajo, da boste vi nekako poskrbeli, da se zadeva reši.

»Ta vikend ne morem vzeti Maje, ker gremo s službo smučat.« - predvideva, da vi nimate nobenih planov in ga boste nadomestili pri varstvu otroka.

- sklicevanje na nek splošni pretekli dogovor

Vedno nastopijo situacije, ko nek splošni dogovor ne more veljati.

- sarkazem

Kadar vaš bivši uporabi sarkazem, se lahko strinjate z njegovo trditvijo in ignorirate sarkastičen ton, s katerim je bila izrečena: *»Saj si ti njena mama, kajne.«* *»Res je. Jaz sem njena mama.«*

- nepripravljenost na pogajanje

»Kaj bi lahko ukrenil glede tega!« »Nič, to je edina možnost.«

Tako preložijo iskanje rešitve in reševanje težave na vas.

Ne zavzemite obrambne poze

Če se ne postavite v obrambno pozo, se bo vaš bivši počutil, da poslušate njegov pogled na stvar. To je pomembno. Kajti, ko se nekdo počuti, da ga razumete, bo veliko manj možnosti, da bo povišal glas, postal nesramen ...

Nekaj neobrambnih stavkov:

»Praviš torej, da ...«

»Res težka situacija, ja.«

»Slišim, kaj hočeš povedati.«

»Vem, da ti je težko, ker boš moral vseeno ostati doma.«

Predajte težavo nazaj

Preden predate težavo nazaj svojemu bivšemu, se zavedajte svojih mej.

»Jaz ti pri tem ne morem pomagati, ker imam druge načrte.« Nato predate težavo nazaj:

»Imaš še kakšno idejo, kako bi lahko to rešil?«

Seveda vam bo šlo to sprva težko, sploh če niste vajeni, da se postavite zase in še posebej, če se vašemu bivšemu zdi, da mi morali težavo rešiti vi.

Primer:

Klic bivšega: *»Poslušaj, Karmen. Vem, da sva bila zmenjena, da imam Majo ta vikend jaz in res mi je žal, ampak ravno so me povabili na vikend smučanje in ne smem spustiti priložnosti, zato boš morala glede Maje narediti kakšen drug načrt.«*

Karmen: *»Samo malo počakaj, ravno nekaj delam.«* (vzame si minutko za razmislek)

Vrne se k telefonu: *Hvala, ker si počakal, Jure. Kaj si torej govoril?*

Jure: *Stranka me je povabila na vikend smučanje. Ti moraš imeti Majo ta vikend. (predvideva, da Karmen nima drugih načrtov)*

Karmen: *Aha. Tole s smučanjem se sliši kar zabavno.«*

Jure: *»Pa še za posel je dobro.«*

Karmen: *»Zagotovo. Kaj si torej mislil narediti z Majo?«*(preda težavo nazaj)

Jure: *»Kako to misliš?«*

Karmen: *»Kaj si načrtoval za Majo?«*

Jure: *Rad bi, da jo imaš ti. Saj sva se pogovarjala, da je bolje, če je z enim od staršev kot pa z varuško.«* (sklicuje se na nek splošen dogovor) *»In ti SI njen drugi starš, kajne,«* je dodal sarkastično.

Karmen: *Veš, da sem. Tudi sama imam načrte za ta vikend in ti tokrat ne morem pomagati. Kaj misliš, da bi bile še druge možnosti?*

Jure: *»Ni jih. Nočem, da je Maja z varuško!«*(nepripravljenost na pogajanje)

Karmen: *»To mi je jasno. Torej boš moral prestaviti smučanje. Če pa se odločiš za varuško, mi je tudi prav. Lahko ti dam telefonsko tiste, ki sva jo že imela.«*

Jure: »Bom že kako. Nemogoča si.

Bivši, ki se izogiba

Nekateri bivši se tako izogibajo reševanju težav, da vam vržejo dol telefon, zaloputnejo z vrati in odidejo, ne odgovarjajo na sms-je in e-pošto ali pa znorijo, za kar vedo, da bo prekinilo komunikacijo z vami. Seveda ste zato jezni, a bolje je, da svoje jeze ne sprostite na njem. Raje se pogovorite s prijateljico ali izkoristite čas, da načrtujete, kako doseči, da boste slišani.

Zavzemite vrh piramide

Ni pravično, da se morate vi ukvarjati s težavami, ki bi jih moral reševati vaš bivši, a to je edini način, da ne vmešate v vajine konflikte otrok.

Ko je potrebna pravna ali druga pomoč

Če vaš bivši nenehno krši dogovore glede stikov, vas redno nadleguje, ves čas neprimerno ravna z otrokom ali pogosto ne plačuje preživnine, poiščite profesionalno pomoč.

KADAR JE NA VRHU PIRAMIDE PARTNERKA OD BIVŠEGA

Kadar si vaš bivši ustvari nov odnos, se včasih zgodi, da so težave, ki se zdijo težave bivšega, v resnici le partnerjeva dejanja pod pritiskom njegove zdajšnje partnerke.

Primer:

Vsakič, ko otrok zboli, se začne bivši izmotavati, da bi ga zvečer pripeljal nazaj, da bo šel le v park z njim čez dan in če lahko prespi pri meni. Mislim, da je za vsem tem njegova partnerka, ki je pravi hipohonder in se boji, da se ne bi slučajno česa nalezla.

Kdo je razburjen? Nova partnerka.

Kdo je začel govoriti o tem? Nova partnerka.

Kdo je odgovoren za rešitev? Nova partnerka.

Težava je, da nimate stika z novo partnerko, zato je potrebno pogledati na težavo z drugega zornega kota:

Kdo je razburjen? Bivši mož.

Kdo je začel govoriti o tem? Bivši mož.

Kdo je odgovoren za rešitev? Bivši mož.

Z njim se pogovorite, da ugotovite, če pravilno domnevate, v čem je težava in mu poskušajte pomagati pri iskanju rešitve.

10. KOMUNICIRANJE V DANAŠNJEM DIGITALNEM SVETU

Komunikacija preko mejlov, sms-jev je popolnoma drugačna, saj ni tona glasu, telesne govornice ... Razmislite, na kakšen način bi lahko najlažje skomunicirali določeno zadevo z bivšim.

Ko vas zamika dopisovanje po sms-jih

- po sms-ju ne sporočajte pomembnih stvari

Nekaj nasvetov, kako pozitivno uporabljati sms tehnologijo:

- keep it simple,
- pišite jasno,
- prepričajte se, da je bivši zares prejel sporočilo,
- izključite svoj telefon, kadar si želite malo miru,
- ni vam treba takoj odgovoriti na sms,
- ne pozabite, da sms ostane zapisan in ga lahko bivši uporabi na sodišču,
- pri sms-ju en morete biti zares prepričani, kdo ga bo prebral.

Pisanje e-pošte

Kadar ste razburjeni, je pisanje pisma eden boljših načinov, da se pomirite. Vendar ne pošiljajte e-pošte takoj bivšemu, najprej pustite nedoločenega prejemnika ali pa si najprej pošljite sebi in šele, ko ga ponovno preberete, se odločite. Prav tako ne odgovorite takoj na e-pošto od bivšega, ki vas je popolnoma razjezila. Pazite tudi, kaj napišete in kako bi kdo zadevo utegnil razumeti – vaša pošta lahko pristane na sodišču.

11. DOMOVI LOČENCEV SO DRUGAČNI (VČASIH)

Vaša družina je edinstvena. Ne obremenjujte se s tem, kakšna bi družina »morala biti« ali »bi lahko bila«, sprejmite, da ste po ločitvi na začetku poti, ki vas lahko popelje kamorkoli.

Seveda vas muči, kako boste sami skrbeli za otroka ali, da otroka ne boste videli vsak dan, a večina težav, s katerimi se boste v svoji enostarševski družini soočali, je precej podobna težavam v drugih družinah. Ko spoznate, da bi se s številnimi težavami, s katerimi se soočate, soočali v vsakem primeru, se ne boste počutili tako slabo.

Denar

Otroka, tako kot velja za ostale težave, ne mešajte v denarne težave. Konflikte, ki jih imate z bivšim glede denarja, ohranite med vama dvema.

Različni stili starševstva

Vsi starši, naj gre za ločene ali tiste, ki živijo skupaj, se kdaj prepirajo okoli vzgojnih vprašanj. Medtem, ko se dva, ki se imata rada in živita skupaj, vendarle lahko nekako sporazumeta okoli teh vprašanj, je to težje, kadar ste ločeni in ste izgubili spoštovanje do svojega bivšega. A le zato, ker vaš bivši uporablja druge načine vzgoje, še ne pomeni, da je eden od vaju boljši ali slabši starš. Le različna sta. Imejte to v mislih.

Ustvarite novo strukturo

Po ločitvi lahko ustvarite drugačno strukturo vaše »nove« družine. Ta struktura bo dober temelj, na katerem bo rasla in se razvijala vaša družina.

17 nasvetov za uspešne temelje:

1. Sprejmite različna pravila za različne domove.

2. Ne silite otroka, naj si izbere, na čigavi strani je.

3. Naj bo ločitev vaša.

Za ločitev ni kriv nihče. Ne gre za vprašanje krivde, je le dejstvo. Naj ne postanejo otroci ujetniki vojne, ki se jo greste z bivšim.

4. Ne imejte skrivnosti.

Nikoli ne prosite otroka, naj nekaj ne pove drugemu staršu oz. naj obdrži nekaj kot skrivnost. Tako ga prosite, naj laže. Če ne bo povedal, bo nelojalen do očeta, če bo povedal, bo nelojalen do vas.

5. Ne ubijte tistega, ki prinaša sporočilo in ne nagrajujte vohuna.

Ne pričakujte, da bo vaš otrok nosil vaša sporočila bivšemu. Če to počne vaš bivši, ga prijazno prosite, naj s tem preneha. Prav tako ne spodbujajte vohunjenja. Ne zaslišujte otroka.

6. Ne dajajte negativnih sporočil.

»Kako je tvoj oče neumen!«

7. Zavedajte se posledic.

Kadar mora otrok nositi posledice tega, da nečesa ni naredil, poskrbite, da boste vi tisti, ki poskrbite, da bodo posledice izvršene, ne prelagajte izvrševanja kazni na bivšega.

8. Ne postaršite svojega otroka.

Kadar se začne starš z otrokom pogovarjati na način, na kakršen bi se sicer s svojim partnerjem, mu govoriti o svojih čustvih, težavah ..., postavi otroka v pozicijo prijatelja, kolega staršu.

Vse družine morajo vzpostaviti jasno mejo otrok-starš.

9. Ne spodbujajte regresije.

Nekateri starši, zavedno ali nezavedno, po ločitvi spodbujajo otrokovo regresijo, da bi lahko za takšno vedenje otroka okrivili bivšega partnerja. Če opazite, da vaš otrok regresira, poiščite pomoč zanj in zase.

10. Naj bo prehod čim manj boleč.

Ko se ustvarja nov življenjski ritem, je za otroka stresno obdobje. Vpeljite čim več rutin, otrok naj točno ve, kdaj ima stike z drugim staršem ...

11. Ustvarite dom za svojega otroka.

Za otroka, ki se seli od enega starša do drugega, je pomembno, da ima v vsakem domu svoj prostor, da se ne počuti kot vsiljivec.

12. Oblikujte Odbor za sodelovanje.

Uspešno orodje starševstva so planirana srečanja vseh družinskih članov, na katerih lahko vsak spregovori o svojih občutkih, izrazi svoje mnenje ...

13. Ustvarite nove rituale.

Prazniki predstavljajo precejšnjo težavo za večino ločenih staršev, še posebej v prvem letu po ločitvi. Ker ne morete več praznovati vseh praznikov z otroki, poskrbite, da uradni prazniki niso edini dnevi, ko lahko s svojim otrokom praznujete. Razširite praznovanje na druge dneve.

14. Uporabljajte preizkusna obdobja.

Če niste prepričani glede novih dogovorov o stikih, preživnini ..., določite poskusno obdobje, preden sprejmete dokončno odločitev. Če spreminjate stike (pazite, da je še vedno v skladu s sodno odločbo), poskušajte nov dogovor tri tedne, nato se odločite.

15. Ne pozabite na preventivo.

Če se z bivšim res ne razumete, se izognite toliko srečanjem, konfrontacijam in težavam, kot je le mogoče. Npr. Za predajo otroka se zmenita, da ga drugi starš pripelje domov, na šolskih prireditvah stojta vsak na svojem koncu. Če se da, si ne delite igrač, oblačil in ostalega imetja.

16. Načrtujte.

Slej ko prej boste spet začeli hoditi na zmenke ali dobili novega partnerja. To vedno sproži zaskrbljenost, kako bo reagiral otrok. Razmislite, kateri je najboljši način, glede na otrokov temperament, da ga seznanite z novim partnerjem (zoo, park ...)

17. Imejte se dovolj dobro, ko ste sami.

Ko je otrok na obisku pri drugem staršu, ga ne motite z sms-ji, telefonskimi klici, ne vdirajte v čas in prostor, ki si ga deli z drugim staršem. Raje se z otrokom dogovorite, da vas on pokliče, ko bo čutil potrebo.

Pravice in potrebe vašega otroka

V stresnem postopku ločitve pogosto pozabimo na otrokove potrebe - da je ljubljen zaradi tega, kar je, ne zaradi tega, kako se vede. Potrebuje tudi odnos z obema staršema.

Otrok ima tudi pravice - pravico, da izkusi in čuti svoje občutke, misli, tako pozitivne kot negativne. Pravico ima, da vam jih izrazi, čeprav se z njimi ne strinjamo. Vaš otrok ima pravico, da ga obravnavate spoštljivo ne glede na okoliščine.

12. ŽIVETI (IN ZMENKATI) NA SVETLI STRANI

Celjenje ran po ločitvi

- **poskrbite zase:** ločitev je sranje. Če sprejmete to dejstvo, boste lahko predelali, kar doživljate in šli naprej. Celjenje ran zahteva svoj čas, vzemite si ga. Vzemite si čas zase.
- **ustvarite ravnotežje:** imejte ravnotežje med delom in zabavo, med dajanjem in prejemanjem, čas za družino in prijatelje in čas zase. Ne pojdite v ekstreme.
- **dovolite si žalovanje**

Žalovanje je normalna reakcija na ločitev. Žalovanje po ločitvi ima več faz:

- zanikanje (*To se mi ne dogaja*)
- jeza (*Kako si drzne!*)
- zavlačevanje, odlašanje (*Če naredim to in to, se bo morda vrnil.*)
- sprijaznjenje, sprejetje (*Čas je, da grem naprej. Ta del mojega življenja je končan.*)

Faze žalovanja ne potekajo linearno. En dan ste lahko jezni, drugi dan v zanikanju, nato se vam zdi, da postajate depresivni ... Kadar se vam zdi, da ste se zataknili v eni do faz, najдите kakšno drobno zadovoljstvo, dejavnost, ki da takojšnje rezultate - pospravite stanovanje, sprehodite se okoli bloka ...

Začnite odpuščati

Zgodovine ne morete spremeniti, lahko pa spremenite svoj odnos do nje. Odpuščanje ne pomeni, da odobravate, kar je vaš bivši storil ali ni storil. Pomeni le. Da se ne želite več ves čas spominjati teh stvari in razmišljati o njih vsakič, ko vidite svojega bivšega.

Sprejmite spremembo

Življenje je polno sprememb. Tudi, če se vam zdi trenutno življenje težko, nič ne traja večno.

Bodite pozitivni

Odločimo se, da bomo videli kozarec na pol poln in ne na pol prazen.

Spodbujajmo drug drugega

Vzemite si čas, da spodbujate svoje otroke in sebe. To storite tako, da opazite in poudarite pozitivne stvari, ki jih vsak od vas počne dnevno.

Ne glejte nazaj

Morda si kdaj spet želite, da bi bila s partnerjem skupaj. Včasih ljudje res ponovno vzpostavijo odnos, a ne pozabite, da ni veliko verjetnosti, da bo kaj drugače. Če vaš partner ni zmožni zadovoljiti vaših potreb, ko sta bila skupaj, verjetno tudi drugič ne bi bilo nič drugače. Prav tako ne sanjarite o tem, kako se bo vaš bivši, zdaj ko nista več skupaj, spremenil. Čeprav se bo to morda zgodilo, je bolje, da tega ne pričakujete.

Ne izgubite smisla za humor

5 predlogov, kako ohraniti humor v svojem življenju:

1. Vsak dan iščite humor: preberite šalo, strip ...
2. Glejte na svet skozi humorne oči.
3. Imejte pri sebi igračo (rdeči nosek) ali rekvizit - tako boste nasmejali druge
4. Naročite se na dnevne šale po spletu.
5. delite zabavno dnevno anekdoto s prijateljico/jem.

ITI NAPREJ

Ustvarite nova prijateljstva

Ne pozabite: Vaja dela mojstra

Nov partner mora imeti rad otroke

Razmislite o novih virih (zabave, zmenkanja ..)

Ne predstavite takoj in nepričakovano novega »prijatelja« otroku.

Dajte življenju priložnost.