



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Διαχείριση Απώλειας Λόγω Διαζυγίου

Τα άτομα αντιμετωπίζουν διάφορες μορφές απώλειας στη διαδρομή της ζωής, αλλά το διαζύγιο συχνά κατατάσσεται μεταξύ των πιο δύσκολων. Η εμπειρία της απώλειας λόγω διαζυγίου είναι μια σημαντική και συναισθηματικά πολύπλοκη πτυχή της ανθρώπινης ζωής. Αντιπροσωπεύει όχι μόνο τη διάλυση μιας νομικής συμφωνίας, αλλά και τη διάλυση των συναισθηματικών δεσμών, των κοινών ονείρων και της καθημερινότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι σημαντικό να στηρίζουμε ιδιαίτερα τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το διαζύγιο των γονέων τους, καθώς μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη ψυχολογική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Βασικό είναι, επίσης, να κατανοήσουμε το ψυχολογικό και συναισθηματικό τοπίο που περιβάλλει την απώλεια λόγω διαζυγίου και το πώς η υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα αλλά και επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν κρίνεται απαραίτητο, διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διευκόλυνση της επούλωσης και της ψυχολογικής και κοινωνικής ανάκαμψης.

Αντιμετωπίζοντας το Διαζύγιο

Το διαζύγιο είναι η νομική λύση ενός γάμου και είναι ένα σύνθετο ζήτημα που μπορεί να έχει βαθύ αντίκτυπο σε άτομα, οικογένειες και κοινότητες. Στην περίπτωση που υπάρχουν παιδιά σε ένα γάμο, πολύ σημαντικό θέμα που συνοδεύει το διαζύγιο είναι η έννοια της επιμέλειας. Η επιμέλεια ορίζεται ως η ανατροφή, η επίβλεψη, η εκπαίδευση του/των τέκνου/ων καθώς και ο προσδιορισμός του τρόπου διαμονής του/των ανήλικου/ων τέκνου/ων.

Συνέπειες του διαζυγίου στα παιδιά

Το διαζύγιο φέρνει αλλαγές στη ζωή τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Οι συνέπειες του στα παιδιά δεν είναι μόνο αρνητικές αλλά, ανάλογα με την αντιμετώπιση/διαχείριση του θέματος από τους γονείς, μπορεί να είναι και θετικές.

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:



Αρνητικές

- ✓ Συναισθήματα **θλίψης, θυμού και σύγχυσης**
- ✓ **Ακαδημαϊκές δυσκολίες** και αλλαγές στις σχέσεις με τους συνομηλίκους
- ✓ **Δυσκολία προσαρμογής** στις νέες συνθήκες διαβίωσης
- ✓ **Δυσκολία ανάπτυξης μιας υγιούς σχέσης** με τον έναν ή και τους δύο γονείς μετά το διαζύγιο.
- ✓ **«Φαινόμενο του ύπνου»** (γρήγορη ανάκαμψη λόγω άρνησης συναισθημάτων στο παρόν. Εμφάνιση αυτών των συναισθημάτων στο μέλλον, με τη δόμηση μιας σχέσης)
- ✓ **«Διαγενεακή μεταφορά του διαζυγίου»**

Θετικές

- ✓ **Μείωση των συγκρούσεων:** Αν οι γονείς έχουν σοβαρές συγκρούσεις, το διαζύγιο μπορεί να μειώσει το επίπεδο της έντασης στο σπίτι. Αυτό μπορεί να διασφαλίσει ένα πιο σταθερό περιβάλλον για τα παιδιά.
- ✓ **Μεγαλύτερη προσοχή από τους γονείς:** Οι γονείς μετά το διαζύγιο μπορεί να δείξουν μεγαλύτερη προσοχή και αφοσίωση στα παιδιά τους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αισθανθούν περισσότερο ότι τα αγαπούν και τα υποστηρίζουν.
- ✓ **Απομάκρυνση από άτομο που ήταν κακοποιητικό προς το παιδί.**
- ✓ Δυνατότητα **ανάπτυξης στενών σχέσεων με κάθε γονέα** ξεχωριστά.

Πώς ενημερώνουμε το παιδί για το διαζύγιο;

Η ανακοίνωση του διαζυγίου στα παιδιά επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η **ηλικία**, οι **ειδικές ανάγκες** που μπορεί να έχουν, οι **σχέσεις** του παιδιού με κάθε γονέα, οι **δεξιότητες** του γονέα στο ρόλο του (π.χ., γονέας-απών, σοβαρό πρόβλημα σωματικής ή ψυχικής υγείας), οι **συνθήκες** χωρισμού και το **πολιτισμικό και θρησκευτικό υπόβαθρο**. Κάποιες πρακτικές συμβουλές σχετικά με την ενημέρωση των παιδιών για το διαζύγιο είναι οι εξής:

- ♥ Μιλάμε συγκεκριμένα σχετικά με τους τρόπους που ο χωρισμός θα επηρεάσει την καθημερινότητα και τις ζωές μας.
- ♥ Προσπαθούμε να υπάρχει συμφωνία μεταξύ μας και να μεταφέρουμε τα ίδια μηνύματα στο παιδί σχετικά με το διαζύγιο και τις αλλαγές στην καθημερινότητα.
- ♥ Εξηγούμε στο παιδί τι σημαίνει χωρισμός με απλή και κατανοητή γλώσσα, προσαρμοσμένη στην ηλικία του, π.χ., *«Με τον μπαμπά/Με τη μαμά δε θα ζούμε πλέον μαζί, θα ζούμε σε ξεχωριστά σπίτια, γιατί χωρίσαμε. Είναι σημαντικό, όμως, να ξέρεις ότι θα συνεχίσεις να πηγαίνεις στο σχολείο σου και να μας βλέπεις και τους δύο»*.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

- ♥ Επιβεβαιώνουμε ότι αγαπάμε το παιδί και δε θα μας χάσει «Μπορείς να μας αγαπάς και τους δύο, ακόμα και αν εμείς δε θέλουμε να μείνουμε μαζί».
- ♥ Διαβεβαιώνουμε τα παιδιά ότι δεν έχουν καμία απολύτως ευθύνη για την κατάσταση: «Δεν φταίτε εσείς για την απόφασή μας».
- ♥ Η ανακοίνωση θα ήταν καλό να πραγματοποιηθεί από κοινού και όταν μιλάει ο/η πρώην σύντροφος είναι σημαντικό να αποφύγουμε χειρονομίες ή γκριμάτσες που να υποτιμούν τα λεγόμενα του, καθώς δημιουργούνται αντιφατικά μηνύματα προς το παιδί.
- ♥ Δίνουμε χρόνο και χώρο στα παιδιά να επεξεργαστούν όσα λέμε.
- ♥ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Δεν προσπαθούμε να δώσουμε απαντήσεις σε ερωτήσεις που δεν έκαναν τα παιδιά.
- ♥ Αναμένουμε ότι θα συζητήσουμε ξανά για αυτό το θέμα με τα παιδιά.

Πώς μπορούμε να στηρίξουμε τον εαυτό μας κατά τη διαδικασία του διαζυγίου;

- ♥ Ως γονείς χρειάζεται να αποφεύγουμε την υπερβολική πίεση προς τον εαυτό μας. Η αλλαγή που συμβαίνει είναι σημαντική και η μετάβαση είναι δύσκολη.
- ♥ Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας. Είναι λογικό να αισθανόμαστε θυμό και θλίψη ή ενοχές. Δεν χρειάζεται να βιαζόμαστε να επεξεργαστούμε το διαζύγιο.
- ♥ Αναζητούμε υποστήριξη και βοήθεια από τα αγαπημένα μας πρόσωπα.
- ♥ Φροντίζουμε τον εαυτό μας όσο περισσότερο μπορούμε.



Χρήσιμο Υλικό

Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτό το [link](#) ώστε να οδηγηθείτε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του προγράμματος και να βρείτε προτεινόμενες ταινίες και βιβλία που θα σας βοηθήσουν να μιλήσετε στα παιδιά για τη διαχείριση της απώλειας.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Βιβλιογραφία

- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <http://www.jstor.org/stable/1566735>
- Beyer, R. & Winchester, K., (2003), Μιλώντας για το Διαζύγιο. Πώς να Μιλήσετε στα Παιδιά σας και να τα Βοηθήσετε να το Ξεπεράσουν. Κέδρος, Αθήνα. • Bloom, B., Asher, S.J., & White, S.W., (1978), «Marital disruption as a stressor: A review and analysis», *Psychological Bulletin*, 85 (4), 867-894.
- Coping with Separation & Divorce A Parenting Seminar Parent Handbook A collaborative program offered by University of Vermont Extension Written by Judy Branch, CFCS Extension Associate Professor, Family and Community Development Specialist and Lawrence G. Shelton, Ph.D., Associate Professor of Human Development and Family Studies University of Vermont
- Demo, D. H. & Fine, M. A. (2010). *Beyond the average divorce*, Sage, Thousand Oaks, CA
- Department of Justice Canada (2021). *Making plans: a guide to parenting arrangements after separation or divorce*. Ottawa.
- Emery, R., (2007), Όλη η αλήθεια για τα παιδιά και το διαζύγιο, μτφρ.Καλισκάμη, Ε., εκδ. Πατάκη, Αθήνα.
- Ντολτό, Φ., (2009), Όταν οι γονείς χωρίζουν, μτφρ.Πεπέλη, Χ., εκδ. Εστία, Αθήνα.
- Μπαμπάλης, Θ., (2005), Παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών – Βοηθώντας τη σχολική προσαρμογή τους, Ατραπός, Αθήνα.
- <https://gonis.org.gr/>
- https://www.family-institute.org/sites/default/files/pdfs/csi_buckley_co-parenting_after_divorce.pdf

Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού « © 2025 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Δείτε περισσότερα στους [Όρους Χρήσης](#).

*** Προτεινόμενη παραπομπή (Suggested citation):**

Ινστιτούτο Prolepsis. (2025). Ηλεκτρονική πλατφόρμα “Νοιάζομαι για το παιδί μου” [Ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό]. <https://noiazomai.prolepsis.gr/>