



ΓΟΝΕΙΣ ΣΕ ΑΡΧΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟΥ

Στήριξη. Κατανόηση. Συνεργασία.
Για εσάς. Για τα παιδιά σας. Για το μέλλον.

“Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς
με παιδιά 5 έως 12 ετών



Φροντίζω τον εαυτό μου
για να στηρίζω
τα παιδιά μου



Επικοινωνούμε
με σεβασμό
και συνεργαζόμαστε



Δημιουργούμε
σταθερότητα και ασφάλεια
για τα παιδιά μας



Ευαγγελία Γκέγκα
Ψυχοθεραπεύτρια - Κοινωνική Λειτουργός BSW

egkegka.gr



Μικρός Οδηγός για Γονείς που Βρίσκονται σε Αρχικό Στάδιο Χωρισμού

Πώς προστατεύετε το παιδί σας (5-12 ετών) όταν η σχέση είναι δύσκολη.

Ο χωρισμός είναι μια από τις πιο στρεσογόνες εμπειρίες για έναν γονέα. Ακόμη κι όταν η απόφαση είναι σωστή, συνοδεύεται από ένταση, φόβο, θυμό, ενοχές.

Το παιδί όμως χρειάζεται κάτι διαφορετικό: **σταθερότητα, ασφάλεια και καθαρά μηνύματα.**

Αυτός ο οδηγός έχει στόχο να σας βοηθήσει να κάνετε τα πρώτα βήματα με τρόπο που στηρίζει το παιδί και μειώνει την ένταση.

Πριν μιλήσετε στο παιδί

Ρυθμίστε πρώτα εσείς την ένταση

Πριν φτάσετε στο “τι θα πούμε στο παιδί”, χρειάζεται να αναγνωρίσετε τι περνάτε εσείς.

Ο χωρισμός φέρνει φυσιολογικά συναισθήματα: θυμό, φόβο, απογοήτευση, αβεβαιότητα.

Το παιδί όμως δεν πρέπει να σηκώσει αυτό το βάρος.

Τι βοηθάει:

- Δώστε λίγο χρόνο να ηρεμήσετε πριν την ανακοίνωση.
- Συμφωνήστε σε 2–3 βασικές φράσεις που θα πείτε.
- Στόχος δεν είναι να συμφωνήσετε σε όλα, αλλά να δώσετε ένα κοινό, ασφαλές μήνυμα.

Αν δεν μπορείτε να το πείτε μαζί ήρεμα:

- Κρατήστε την ανακοίνωση σύντομη.
- Μην ανοίξετε συζήτηση μπροστά στο παιδί.
- Μιλήστε ο καθένας ξεχωριστά, αλλά με το ίδιο περιεχόμενο.

Πώς το ανακοινώνω στο παιδί (όταν υπάρχει ένταση)

Το παιδί χρειάζεται απλότητα και ασφάλεια.
Δεν χρειάζεται λεπτομέρειες, κατηγορίες ή εξηγήσεις
ενηλίκων.
Χρειάζεται ξεκάθαρα, σύντομα και καθησυχαστικά
μηνύματα.

Μπορείτε να πείτε:

- “Αποφασίσαμε να μην είμαστε πια μαζί”
- “Θα ζούμε σε διαφορετικά σπίτια”
- “Δεν φταις εσύ σε τίποτα”
- “Και οι δύο θα συνεχίσουμε να σε αγαπάμε και να σε φροντίζουμε”

Το παιδί ΔΕΝ χρειάζεται να μάθει:

- ποιος φταίει
- τι έγινε μεταξύ σας
- λεπτομέρειες συγκρούσεων
- οικονομικά ή νομικά θέματα

Αυτές οι πληροφορίες το μπερδεύουν και το φορτώνουν συναισθηματικά.

Τι συμβαίνει στο παιδί σε αυτή τη φάση

Οι αντιδράσεις του είναι φυσιολογικές.

Τα παιδιά 5–12 ετών δεν έχουν ακόμη την ωριμότητα να επεξεργαστούν έναν χωρισμό όπως ένας ενήλικας.

Συχνά:

- Ελπίζουν ότι θα τα ξαναβρείτε.
- Νιώθουν ότι πρέπει να “κρατήσουν ισορροπία”.
- Μπορεί να πάρουν ρόλο “μεσολαβητή”.

Κουβαλούν άγχος που δεν εκφράζουν.

- Μπορεί να αλλάξουν συμπεριφορά (ευερεθιστότητα, απόσυρση, δυσκολίες ύπνου).

Ανά ηλικία:

- 5–7 ετών: φόβος εγκατάλειψης, παρερμηνείες, πιθανότητα να νιώσουν ότι “φταίνε”.
- 8–10 ετών: ενοχές, προσπάθεια να “διορθώσουν” τη σχέση.
- 11–12 ετών: θυμός, αποστασιοποίηση, τάση να πάρουν το μέρος του ενός γονέα.

Ακόμα κι αν δεν μιλάει, επηρεάζεται.

Οι 3 βασικοί κανόνες που προστατεύουν το παιδί

Αν κρατήσετε μόνο αυτά, έχετε κάνει τεράστια διαφορά:

- Δεν μιλάω άσχημα για τον άλλο γονέα μπροστά στο παιδί.
- Δεν βάζω το παιδί στη μέση.
- Δεν χρησιμοποιώ το παιδί για να εκτονωθώ.

Για το παιδί, ο άλλος γονέας είναι κομμάτι της ταυτότητάς του.

Παραδείγματα:

- ✓ “Ο μπαμπάς/η μαμά έχει τη δική του/της άποψη”
- ✗ “Ο πατέρας σου είναι ανεύθυνος”

Τι κάνω όταν υπάρχουν καυγάδες

Δεν χρειάζεται να είστε “τέλειοι”.
Χρειάζεται όμως να υπάρχει όριο.

Αν ανεβαίνει η ένταση:

- Σταματήστε τη συζήτηση.
- Συνεχίστε όταν δεν είναι μπροστά το παιδί.

Αν το παιδί δει καυγά:

- “Ήταν μια δύσκολη στιγμή”
- “Δεν αφορά εσένα”
- “Θα το λύσουμε εμείς”

Αυτό αποκαθιστά την αίσθηση ασφάλειας.

Πώς κρατάω σταθερότητα (ακόμα κι αν όλα αλλάζουν)

Το παιδί χρειάζεται προβλεψιμότητα.

Κρατήστε όσο μπορείτε:

- Ώρες ύπνου
- Σχολική ρουτίνα
- Δραστηριότητες

Μικρές σταθερές = μεγάλη ασφάλεια.

Πρόγραμμα συνεπιμέλειας (ρεαλιστικά, όχι ιδανικά)

Δεν χρειάζεται τέλειο πρόγραμμα.

Χρειάζεται πρόγραμμα που:

- είναι ξεκάθαρο
- δεν αλλάζει συνέχεια
- το παιδί το καταλαβαίνει

Απλό παράδειγμα:

- Σταθερές ημέρες με κάθε γονέα
- Εναλλαγή Σαββατοκύριακων
- Συγκεκριμένες ώρες επικοινωνίας

Αν αλλάζει συνέχεια, αυξάνει το άγχος του παιδιού.

Πώς επικοινωνώ με τον άλλο γονέα (όταν δεν υπάρχει καλή σχέση)

Κρατήστε την επικοινωνία:

- Σύντομη
- Ουδέτερη
- Μόνο για το παιδί

Παραδείγματα:

- ✓ “Το παιδί έχει δραστηριότητα την Τρίτη στις 18:00”
- ✗ “Πάλι δεν ενδιαφέρεσαι...”

Δεν χρειάζεται να λύσετε τη σχέση σας για να συνεργαστείτε ως γονείς.

Πότε χρειάζεται βοήθεια

Ζητήστε υποστήριξη όταν:

- Οι καυγάδες είναι συχνοί και έντονοι
- Το παιδί αλλάζει συμπεριφορά (άγχος, απόσυρση, θυμός)
- Δεν μπορείτε να συνεννοηθείτε καθόλου

Η έγκαιρη βοήθεια προλαμβάνει μεγαλύτερη επιβάρυνση.

Όταν ο άλλος γονέας δεν συνεργάζεται (ρεαλιστικές συνθήκες)

Κάποιες φορές ο άλλος γονέας:

- ακυρώνει τελευταία στιγμή
- μιλάει άσχημα
- υπονομεύει
- μεταφέρει στο παιδί δικά του παράπονα

Αυτό είναι δύσκολο και κουραστικό. Όμως εσείς μπορείτε να προστατεύσετε το παιδί, ακόμη κι όταν η συνεργασία δεν είναι καλή.

Τι βοηθάει:

- Κρατάω την επικοινωνία μόνο για τα απαραίτητα.
- Δεν απαντώ σε προκλήσεις.
- Δεν διορθώνω μπροστά στο παιδί όσα ακούει από τον άλλο γονέα.
- Δεν προσπαθώ να αποδείξω ποιος έχει δίκιο.

Ακόμα κι αν ο άλλος γονέας δεν συνεργάζεται, εσείς μπορείτε να είστε το σταθερό σημείο.

Πώς φροντίζω τον εαυτό μου για να μπορώ να φροντίσω το παιδί

Ο χωρισμός είναι απώλεια, άγχος, φόρτος, ανασφάλεια.
Για να στηρίξετε το παιδί, χρειάζεται πρώτα να στηρίξετε τον εαυτό σας.

Τι βοηθάει:

Μικρές ανάσες μέσα στη μέρα.

- Μιλήστε σε έναν άνθρωπο που σας ακούει χωρίς να σας κρίνει.
- Μην προσπαθείτε να είστε τέλειοι.
- Βάλτε όρια στις δύσκολες συζητήσεις.
- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας.

***Όσο πιο σταθεροί είστε εσείς,
τόσο πιο ασφαλές νιώθει το παιδί.***

Παραδείγματα διαλόγων για πραγματικές συνθήκες

◆ Ανακοίνωση σε παιδί 7 ετών

- Γονέας: “Θέλουμε να σου πούμε κάτι σημαντικό. Αποφασίσαμε να μην είμαστε πια μαζί”
- Γονέας: “Θα ζούμε σε δύο σπίτια, αλλά και οι δύο θα είμαστε δίπλα σου”
- Παιδί: “Φταίω εγώ;”
- Γονέας: “Όχι, δεν φταίς σε τίποτα. Είναι κάτι ανάμεσα σε εμάς”

◆ Όταν το παιδί είδε καυγά

- Παιδί: “Γιατί φωνάζατε;»
- Γονέας: “Ήταν μια δύσκολη στιγμή. Δεν έχει σχέση με εσένα. Θα το λύσουμε εμείς”

◆ Ουδέτερη επικοινωνία μεταξύ γονέων

- ✓ “Ο παιδίατρος άλλαξε την ώρα του ραντεβού για την Πέμπτη στις 17:00”
- ✗ “Αν ενδιαφερόσουν, θα το ήξερες ήδη”

Κλείνοντας...

Δεν χρειάζεται να είστε σε καλή σχέση για να είστε καλοί γονείς.

Αυτό που έχει σημασία για το παιδί είναι:

- να μην βρεθεί στη μέση
- να νιώθει ασφάλεια
- να έχει και τους δύο γονείς διαθέσιμους

Ακόμα και μέσα στη σύγκρουση, μπορείτε να του το προσφέρετε.



Είμαι πτυχιούχος Κοινωνική Λειτουργός, καθώς και πιστοποιημένη Γνωστική Αναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια με πολυετή εμπειρία και δράση στον ιδιωτικό και στον δημόσιο τομέα. Έχω ασχοληθεί, μεταξύ άλλων, επισταμένα με διαχείριση διαζυγίου, δυσκολίες επικοινωνίας στο ζεύγος και στην οικογένεια, συμπεριφορές και συναισθηματικές δυσκολίες σε παιδιά και εφήβους.

Το διαζύγιο και η συνεπιμέλεια είναι συνθήκες οι οποίες είναι διαχειρίσιμες και μπορούν να αντιμετωπιστούν με τον κατάλληλο τρόπο προς όφελος πρωτίστως του παιδιού αλλά και των γονέων. Χρειάζεται θέληση, οριοθέτηση και κατάλληλες τεχνικές ώστε να ξεπεραστούν προβλήματα και συγκρούσεις.

Στοιχεία επικοινωνίας

Τηλέφωνο: 6937580971

Website: <https://egkegka.gr>

Email: info@egkegka.gr