

## 25 kwietnia DNIEM ŚWIADOMOŚCI ALIENACJI RODZICIELSKIEJ

Alienacja rodzicielska to zespół świadomych lub nieświadomych zachowań prowadzących do powstawania zaburzeń w relacji pomiędzy dzieckiem, a co najmniej jednym z rodziców, w sytuacji rozpadu rodziny.

Alienacja rodzicielska jest formą przemocy emocjonalnej stosowanej wobec dziecka przez jednego z rodziców.

Zachowania alienacyjne to:

- ✓ ograniczanie kontaktu i izolowanie dziecka od drugiego rodzica,
- ✓ ograniczanie drugiemu rodzicowi dostępu do informacji dotyczących dziecka,
- ✓ stawianie w złym świetle, mówienie o drugim rodzicu w sposób negatywny,
- ✓ wikłanie dziecka w konflikt lojalnościowy – żądanie „wyboru” jednego rodzica,
- ✓ zakazywanie mówienia i wyrażania pozytywnych uczuć do drugiego rodzica,
- ✓ zmuszanie dziecka do odrzucenia, niechęci do drugiego rodzica,

- ✓ wzbudzanie w dziecku strachu wobec drugiego rodzica,
- ✓ manipulowanie uczuciami dziecka wobec drugiego rodzica,
- ✓ niszczenie pamiątek, zdjęć; próba wymazania rodzica z pamięci,
- ✓ kreowanie „złych” wspomnień o drugim rodzicu,
- ✓ stawianie dziecka w roli własnego przyjaciela i powiernika, przekazując mu informacje, których adresatem być nie powinno,
- ✓ wymuszanie deklaracji uczuć wobec siebie,
- ✓ oferowanie korzyści w „nagrodę” za niechęć do drugiego rodzica,

**Zachowania te mają na celu „zawłaszczenie” dziecka przez jednego z rodziców i wykluczenie drugiego z jego życia.**

Alienacja rodzicielska powoduje wiele szkodliwych oddziaływań na psychikę dziecka; może prowadzić do:

- zaburzeń osobowości,
- zachowań autodestrukcyjnych, w tym tendencji samobójczych,
- trudności w budowaniu intymnych, opartych na zaufaniu więzi,

- nadpobudliwości, problemów w panowaniu nad gniewem, agresji,
- zaniżonej samooceny,
- braku poczucia bezpieczeństwa,
- niskiego poczucia własnej wartości,
- niesamodzielności,
- braku wiary w swoje możliwości,
- słabszych wyników w nauce i w pracy,
- niskich kompetencji społecznych,
- skłonności do depresji, nerwic, uzależnienia,
- zaburzeń snu, odżywiania,
- dolegliwości somatycznych, np. bólów głowy, problemów ze strony układu pokarmowego.

Sytuacja rozpadu rodziny zawsze wymusza zmianę warunków i zachowań. Towarzyszą jej różne emocje: bardzo często te trudne, jak poczucie krzywdy, utraty, niesprawiedliwego potraktowania. Doświadczając ich, możemy utracić świadomą kontrolę nad celowością podejmowanych zachowań. Uznając je za racjonalne i obiektywnie uzasadnione, wpływamy na zachowania naszych podopiecznych, chcąc ich „ochronić”, lub

odpowiedzieć na własne potrzeby- wpływu, bliskości itp.

To jest mechanizm alienacji, który szkodzi młodemu człowiekowi.

Warto jednak pamiętać, że niektóre sytuacje rozstania rodziców podejmowane są także dla dobra dziecka, bezpieczeństwa i prawidłowości jego dalszego rozwoju.

Kontakt rodziców z małoletnimi powinien w pierwszej kolejności służyć potrzebom dziecka, nie dorosłego.