

**“Między dwoma światami –
jak konflikt okolorozwodowy wpływa na emocje i rozwój dziecka”**



Według danych GUS rozwody dotyczą ok. 40-45% małżeństw, statystyki te utrzymują się na podobnym poziomie od kilku lat. Przeciętny wiek osób rozwodzących się wynosi ok. 40-43 lata, średni staż małżeński to ponad 14 lat. Prawie 60% rozwodzących się par ma pod opieką małoletnie dzieci, w związku z tym za każdym razem konieczne jest uregulowanie kwestii związanych z podziałem opieki nad dziećmi. Często jest to bardzo trudne, powoduje eskalację konfliktu między rodzicami. Praktyka gabinetowa pokazuje, że niejednokrotnie rodzice mają różne wizje dobra dzieci. Bywa tak, że uwypuklane są wszelkie błędy wychowawcze drugiej strony konfliktu. A co w tej sytuacji czują dzieci znajdujące się pomiędzy dwoma światami? W niniejszym artykule postaram się w skrócie przedstawić, czego mogą doświadczać dzieci rozstających się rodziców.



Po pierwsze - komunikacja

Pierwszym ważnym aspektem jest poinformowanie dziecka o podjętej przez rodziców decyzji o rozstaniu. Praktyka pracy w gabinecie pokazuje, że czasem rodzice nie komunikują dzieciom, co w ogóle się dzieje. Wysyłają je do psychologa, a dziecko nie wie, po co właściwie ma w swoim grafiku kolejne zajęcia. Dzieci czują, że dzieje się coś złego, ale tego nie rozumieją. Mają nadzieję, że rodzice się pogodzą. Nie kontrolują w żaden sposób zaistniałej sytuacji, dlatego też taki stan rzeczy może stać się u nich źródłem trudności emocjonalnych i silnego stresu. (Jarzyna A. Budzik K., 2008). Zaburzone zostaje również poczucie bezpieczeństwa, w sytuacji konfliktowej między rodzicami trudno przewidzieć, co się wydarzy w najbliższym czasie. Jeśli brakuje jasnej komunikacji, sytuację, w której znajduje się rodzina, można porównać do tykającej bomby, która w każdej chwili może wybuchnąć. (Lewicka M., 2021)

Po drugie - konflikt lojalnościowy

“Kogo bardziej kochasz - mamusię czy tatusia?”

Stawianie dziecka w sytuacji konieczności opowiedzenia się po stronie jednego z rodziców jest jedną z form przemocy psychicznej wobec dzieci. Warto podkreślić, że może dotyczyć nie tylko dzieci rodziców rozstających się formalnie, ale również tych funkcjonujących w “pełnych” rodzinach. Dzieci stoją przed koniecznością zawarcia sojuszu z jednym rodzicem przeciwko drugiemu. Chociaż często w ogóle nie chcą dokonywać wyboru. Przykładowo, czują, że jeśli wybiorą wspólny czas z jednym rodzicem, to w jakimś sensie dokonają zdrady i będą współwinne złego samopoczucia drugiego rodzica. Bycie w konflikcie lojalności przynosi negatywne skutki zarówno w aspekcie krótkoterminowym, jak i w dłuższej perspektywie. Faktem jest, że konflikt między rodzicami w wielu badaniach był identyfikowany jako znaczący predyktor problemów z zachowaniem u dzieci oraz

przystosowaniem się do nowej sytuacji już po rozwodzie. Co więcej badania wykazały, że im silniejszy konflikt między rodzicami, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia oraz nasilenia trudności zarówno emocjonalnych, jak i behawioralnych u dzieci (Garber 2014).

Po trzecie - bezpieczeństwo

Sytuacja okołorozwodowa wiąże się z osobnym mieszkaniem byłych małżonków. Pojawia się wówczas pytanie, co z dziećmi. Obecnie w polskim prawie funkcjonuje zasada, zgodnie z którą władza rodzicielska powinna być pozostawiona obojgu rodzicom (Sikorska, Gawrońska 2025). Co do zasady, rodzice mają za zadanie osiągnąć porozumienie rodzicielskie odnośnie opieki nad dziećmi. Bywa to szczególnie trudne w sytuacji silnego konfliktu pomiędzy rodzicami. Wówczas mamy do czynienia z separacją od jednego z rodziców lub rozliczaniem czasu opieki co do minuty. Dziecko w takiej sytuacji staje się przedmiotem konfliktu. Rodzice często zapominają o uczuciach i bezpieczeństwie dziecka. Zostaje ono samo z wieloma myślami, jak na przykład: Gdzie w zasadzie jest mój dom? Czy mam swoje miejsce na świecie? Gdzie mogę czuć się bezpiecznie? A jeśli do tego dołożymy sprzeczne normy i zasady w obu domach, to mamy naprawdę ogromny emocjonalny rollercoaster serwowany dziecku. W długoterminowej perspektywie pozostawanie w takiej sytuacji może mieć negatywne konsekwencje w postaci utraty zaufania do rodziców i zaburzonych relacji z innymi dorosłymi. Mogą pojawić się nieakceptowane społecznie zachowania w środowisku szkolnym (Czeredacka 2018).



Rozwód rodziców nie musi wiązać się z wystąpieniem negatywnych konsekwencji opisanych w niniejszym artykule. Niewątpliwie proces rozstania rodziców jest jednym z trudnych/kryzysowych wydarzeń w życiu, jednakże w naturalnym przebiegu, po fazie szoku i zaprzeczania powinna pojawić się faza

akceptacji i adaptacji do nowych okoliczności. Natomiast silny konflikt pomiędzy rodzicami i szereg negatywnych działań w stosunku do dzieci jest silnym predyktorem wystąpienia problemów emocjonalnych i behawioralnych u dzieci. Często działania skonfliktowanych opiekunów nie są intencjonalne, nie zdają sobie oni sprawy, że ich zachowania są formą

krzywdzenia dzieci, dlatego też ważne jest podejmowanie działań mających na celu zwiększanie świadomości rodzicielskiej np. poprzez udział w konsultacjach wychowawczych prowadzonych przez psychologa specjalizującego się w pracy z dziećmi oraz rodzicami. Spotkania takie mają na celu psychoedukację rodziców, którzy poznają sposoby empatycznej komunikacji, uczą się rozpoznawać potrzeby i emocje swoich dzieci, dzięki czemu zwiększa się poziom dobrostanu psychicznego zarówno dzieci, jak i całej rodziny.

Bibliografia:

Czerederecka A.(red) *“Rodzina w sytuacji okolorozwodowej. Współczesne dylematy psychologiczne i prawne”*. Kraków: Wydawnictwo Instytutu Ekspertyz sądowych, 2018.

Garber B.D., *The Cameleon Child: Children as Actors in the High Conflict Divorce Drama, Journal of Child Custody, 11(1), 25-40., 2014.*

Jarzyna A., Budzik K., *“Od konfliktu do współpracy. Budowanie porozumienia pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami - z doświadczeń Komitetu Ochrony Praw Dziecka”*, Dziecko Krzywdzone, Vol 7, No 4 (2008)

Lewicka M., *Dziecko w sytuacji rozvodu rodziców. Implikacje pedagogiczne*, Wydział Pedagogiki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Teologia i Moralność, 2021.

Porębska M., Odolczyk K., *“Krzywdzenie emocjonalne dziecka w sytuacji konfliktu okolorozwodowego rodziców”*, Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol. 21 Nr 1(2022)

Warszawa, 18 listopada 2025 r.

(-)Marlena Choromańska

Marlena Choromańska - psycholog w trakcie 4-letniej Szkoły Psychoterapii Dzieci, Młodzieży i Rodzin w nurcie humanistyczno – doświadczeniowym w Ośrodku Intra, trenerka Treningu Umiejętności Społecznych (TUS), interwentka kryzysowa ze Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe. Prowadzi konsultacje indywidualne dla dzieci, młodzieży i rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



<https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-praga-południe/>



<https://www.facebook.com/p/Nie-jeste%C5%9B-sam-pierwsza-pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%BCy-61560358742223/>