

Egskeiding is lewensveranderend vir al die partye betrokke. Enige verandering bring sekere verliese mee en is gevolglik moeilik vir kinders. Dit mag onmoontlik lyk en voel, maar dit is wel moontlik om deur 'n egskeiding te gaan en 'n goeie gesinslewe te hê. Hier volg 'n paar wenke hoe om die egskeidingsproses makliker vir kinders te maak.

Hoe om egskeiding aan jou kind oor te dra:

- Dit is baie belangrik dat beide ouers teenwoordig moet wees wanneer die nuus van die egskeiding oorgedra word aan die kind. Dit voorkom misverstande by die kind.
- Ouers moet kalm wees en in beheer wees van hul eie emosies. Moenie voor die kind emosioneel raak of in 'n stryery betrokke raak nie. Kinders kyk hoe ouers reageer en vorm hulle eie emosies dan daarvolgens. Kalm ouers kommunikeer die boodskap aan die kind dat alles gaan uitwerk.
- Verduidelik (sonder te veel detail) dat julle probeer het om julle verskille op te los, maar dat dit nie werk nie en daarom gaan skei. Moenie mekaar blammeer en sleg praat voor die kind nie. Onthou dat dit steeds die kind se ouer is en die kind 'n verhouding met beide ouers baie nodig het. Die Here het kinders gemaak om beide ouers lief te hê. Elke keer as die ander ouer aangeval word, mag dit vir die kind voel of hyself aangeval word, want hy is ook deel van daardie ouer. Die negatiewe effek hiervan is dat die kind vertrouwe in beide ouers kan verloor, want hy weet nie wie om te glo nie en voel verskeurd tussen die twee ouers.
- Beklemtoon aan die kind dat dit nie sy skuld is nie en dat niks wat hy gedoen het hierdie egskeiding veroorsaak het nie. Onthou, veral jong kinders is baie egosentries en sal gevolglik maklik skuld aanvaar vir iets waarby hulle glad nie deel aan het nie.
- Wees eerlik en geduldig met jou kind en beantwoord alle vrae rustig. Dit gaan tyd neem vir die kind om die realiteit in te neem, te verwerk en te aanvaar. Dit mag dus gebeur dat die kind dieselfde vrae meer as een keer kom vrae, net om die werklikheid daarvan in hulle breine te laat insink.
- Bevestig albei ouers se liefde vir die kind. Kinders het nodig om te weet dat al skei julle van mekaar, skei julle nie van julle kinders nie en sal daar altyd iemand wees om na hulle om te sien.

Kinders is bekommerd oor konkrete dinge. Dis baie belangrik om praktiese aspekte voor hierdie gesprek reeds met mekaar uit te klaar, sodat dit met die kind gedeel kan word. Dit sal die kind rustigheid gee om te weet dat alles binne beheer is. Egskeiding is 'n groot verlies vir die kind. Dit is dus belangrik om sekondêre verliese so ver as moontlik te minimaliseer en die kind betyds daarop voor te berei.

Praktiese reëlins kan die volgende insluit:

- By watter ouer die kind gaan woon.
- Gaan die kind steeds in dieselfde huis bly waaraan hy gewoon is of gaan verhuising plaasvind.
- Kontak met die ander ouer terwyl die kind by die primêre ouer is.
- Reëlins vir naweke, skoolvakansies, verjaarsdae, Kersfees en ander spesiale dae.
- In watter skool gaan die kind wees. Dit beïnvloed ook of die kind nuwe maats gaan moet maak, indien verskuiwing hier plaasvind.
- Reëlins met aktiwiteite en sportbyeenkomste.
- Wat word van troeteldiere en speelgoed.

'n Kind se emosies rondom egskeiding

Kinders se persoonlikhede verskil en daarom sal hulle vrae, bekommernisse en emosies ook uniek wees. Hierdie emosies is nie stagnant nie en kan kom en gaan op verskillende tye voor, tydens en na die egskeiding.

- **Hartseer** – Die teleurstelling, verliese en onsekerhede dra alles by tot hierdie emosie. Moenie die kind troos deur geskenke nie. Gesels eerder oor hierdie hartseer en pyn.
- **Woede** – Aggressie kan gerig wees teen ouers, homself of die lewe. Kry dadelik hulp as die kind gewelddadig begin optree of homself, diere of ander beseer.
- **Depressie** – Neerdrukkende emosies soos hartseer, moedeloosheid, herhaalde teleurstelling en magteloosheid kan aanleiding gee tot depressie.
- **Onsekerheid en angs** – Die kind gaan vrae hê oor die toekoms en weet moontlik ook nie hoe om die situasie te hanteer nie. Wees eerlik met die kind en neem self verantwoordelikheid waar moontlik vir die kind se vrese.
- **Skeidingsangs** – Dit is algemeen by jonger kinders. Skeidingsangs is 'n vrees om van ouers geskei te word. As die kind nou net by een ouer woon en min kontak het met die ander ouer, mag die kind bang voel dat die primêre ouer hom ook gaan verlaat.
- **Rebelse en probleemgedrag** – Jong kinders gebruik gedrag om van hartseer, woede en frustrasie ontslae kan raak. Kinders kan afknouerig raak of emosionele uitbarstings kry.
- **Konsentrasieprobleme en akademiese agteruitgang** – Die kind mag dit moeilik vind om te konsentreer, aangesien daar tuis soveel veranderinge plaasvind.
- **Aanvaarding** – Die kind kan begin om die egskeiding te aanvaar sodra hy deur sy emosies en onsekerhede gewerk het.

Paar ekstra wenke vir ouers

- Moenie die kind gebruik om inligting te kry of om boodskappe aan die ander ouer oor te dra nie. Dit plaas die kind in die slegte posisie waar dit vir hom voel hy moet kant kies. Dit is 'n te groot verantwoordelikheid en te swaar las vir 'n kind om te dra. Tref self reëlins met die ander ouer.
- Moenie voor jou kind verkleinerend of negatief wees teenoor die ander ouer nie.
- Spandeer kwaliteit-tyd met jou kind. Weet wat jou kind se liefdestaal is en wat hom geliefd laat voel. Sorg dat jy daaglik iets daarvan met en vir die kind doen. Sodoende sal jou kind met jou deel as daar emosies of aspekte is wat hulle pla.
- Al die veranderinge wat die egskeiding gebring het is buite jou kind se beheer. Gee 'n mate van beheer en keuses aan jou kind terug. Dit sal die kind bemagtig laat voel.
- Handhaaf dissipline en roetine dieselfde by albei ouers. Dit laat die kind veilig voel as basiese reëls dieselfde is in beide ouerhuise, soos byvoorbeeld slaapyd.
- Dit is baie belangrik om professionele hulp te kry wanneer jou kind se gedrag en emosies jou bekommer. Dis beter om vroegtydig die emosies aan te spreek, voordat dit diep gewortelde langtermyn skade veroorsaak.

Kontak gerus Dr Helga Steyn (helgaplaytherapy@gmail.com) vir leiding en raad om u kind deur hierdie proses te begelei. Dr Helga besoek die skool weekliks en maak gebruik van ons terapiekamer vir die speltherapie-sessies.