

26 Julie 2018

Egskeiding en tieners

Wat is die emosionele uitwerking van 'n egskeiding op tieners?

Die sielkundige en emosionele welsyn van die kinders word bedreig. Die egskeiding kan lei tot die ervaring van intense emosies van verlies, depressie, hartseer, woede en verbitterdheid.

- Jong kinders verstaan nie hoekom hulle tussen twee huise moet beweeg nie.
- Hulle mag bekommerd wees dat indien hulle ouers opgehou het om vir mekaar lief te wees, hulle ouers ook nie meer vir hulle sal lief wees nie.
- Sommige kinders dink hulle is verantwoordelik vir die egskeiding. Hulle mag bang wees dat hulle wangedrag en dat hulle iets verkeerd gedoen het tot die egskeiding aanleiding gegee het.
- Tieners kan woedend wees vir hulle ouers, oor die egskeiding en ook al die veranderinge waaronder hulle onderwerp word.
- Hulle kan ook 'n ouer blameer vir die verbrekking van die huwelik of een of albei ouers verag vir die ontwrigting wat binne die gesin veroorsaak is.

Watter impak het dit op die tieners se gedrag?

- Tieners se verhoudings, gesondheid en prestasies ly daaronder.
- Hulle selfbeeld, akademiese prestasies, verhoudings met vriende, algemene gedrag en fisiese gesondheid trek aan die kortste end.
- Die onstabiele binne die gesin kan lei tot eksperimentering met die gebruik van dwelms om hulle omstandighede te probeer hanteer.
- Verleentheid vir die kind, 'n bekommernis oor die welsyn van die ouers, ang en gedeelde lojaliteit teenoor die ouers en irrasionele optimisme dat ouers weer sal versoen, kan by die lys gevoeg word.

Egskeidings het gewoonlik 'n groter negatiewe impak op tienermeisies as op tienerseuns. Is dit 'n veilige stelling om te maak?

- 'n Mens kan nie veralgemeen nie, maar dit wil voorkom of dit wel die geval is.
- Hulle neig om hulself te definieer deur verhoudings met ander mense en die band wat hulle met vriende en familie het. Hulle sal nie sommer met hulle emosies te koop loop nie, maar eerder voorgee dat hulle in beheer is van hulle nuwe lewe en omstandighede.
- Maar hulle ware emosies kan op 'n ander manier lewe kry. Tienermeisies voel moontlik skaam oor al die gebeure wat tot 'n lae selfbeeld en min selfvertroue lei, hulle kies vriende wat hulle nie met die nodige respek behandel nie en so word hulle vasgevang in ongesonde verhoudings.

Watter stresvolle gebeure moet kinders na die egskeiding hanteer?

- Trek na 'n ander huis, nuwe skool, bly by alleenouer,
- Finansiële uitdagings: baie gesinne moet na 'n kleiner huis trek en die materiële bronne droog een na die ander een op.
- 'n Tweede huwelik – die kinders moet oor die wegstroom met stiefouers en hulle kinders. Hierdie aanpassing is ongelooflik stresvol.

Is daar voorstelle hoe ouers na die egskeiding situasies op 'n positiewe manier kan hanteer wat die kinders direk raak?

- Ouers moet op 'n vreedsame manier en met respek vir mekaar en hulle kinders by die kinders se opvoeding betrokke wees.
- Kinders moenie deel wees van ouers se binnegevegte nie. Kinders wat hieraan blootgestel word, se kans is groter om depressief en angstig te wees.
- Handhaaf 'n gesonde verhouding met jou kind: positiewe kommunikasie, liefde en minder konflik kan kinders help om die situasie beter te hanteer.

- Besluit op gepaste reëls om jou kind(ers) te dissiplineer en hou daarby. Navorsing dui daarop dat wanneer goeie dissipline gedurende en na 'n egskeiding gehandhaaf word, verminder wangedrag en verbeter akademiese prestasie.
- Help jou kind om veilig en geborge te voel.
- Wanneer die ouers se stresvlakke verminder word, kan hulle hulle kinders in die egskeidingsproses beter help. Dis raadsaam dat ouers in die tyd hulp kry om die aanpassings beter te bestuur.

Hoe sien 'n geskeide ouer om na die kind se emosionele en geestesgesondheid?

- Kinders het 'n ander verhouding met die geskeide ouer se eks. Moet dus nie jou eks links en regs afkraak nie. Hy/sy mag 'n beter ouer as huweliksmaat wees.
- Vestig 'n "besigheidsverhouding" met jou eks. Dit gaan oor die welsyn van die kind. Jy hoef nie van jou eks te hou nie.
- Wanneer die kind twee huise het, moet die ander huis erken word as 'n belangrike faktor in sy lewe. Dit sluit jou eks se nuwe lewensmaat en sy/haar kinders in. Moenie jou negatiewe persepsies projekteer en dit wat by die ander huis gebeur, afkraak nie.
- Wanneer die kind gedragsprobleme het of akademies sukkel of depressief en angstig is, moenie jou eks blameer of reken hy oordryf nie. Dit sal net weer tot 'n vete tussen jou en jou eks lei. Dit plaas meer spanning op die kind. Praat direk met die aangewese persoon hier bv. 'n onderwyser, dokter of terapeut.

Waarheen gaan 'n mens om hulp te kry?

- Sielkundiges, maatskaplike werkers, iemand van FAMSA (Family and Marriage Society of SA), ondersteuningsgroep vir geskeides, geestelike leier of mentor
- Soos in die geval van depressie, moet ouers en kinders die geleentheid skep om oor die trauma te praat om ander te laat verstaan hoe traumaties die egskeiding vir hulle is.