

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες 17

Πρόλογος 19

Εισαγωγή 21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πώς ένα ζευγάρι φθάνει στον χωρισμό 27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η περίοδος της κρίσης 31

«Να προσπαθήσω κι άλλο ή τελείωσαν όλα;» 31

Τι να έχετε υπόψη σας προτού πάρετε την απόφαση 33

Πότε το διαζύγιο αποτελεί μονόδρομο; 35

Συναισθήματα όταν η απόφαση του χωρισμού είναι οριστική 37

«Είναι κατάλληλη η ηλικία του παιδιού μου;» 40

Σε μια τόσο σοβαρή απόφαση καλό είναι να λάβετε υπόψη σας 42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η στιγμή της ανακοίνωσης στα παιδιά 45

Πώς να ανακοινώσετε το διαζύγιο 47

Συνηθισμένες ερωτήσεις των παιδιών κατά την ανακοίνωση του διαζυγίου 49

Τι να πείτε στα παιδιά 49

89

Περιεχόμενα

Πώς να βοηθήσετε το παιδί

να αντιμετωπίσει το διαζυγίο σας 53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Τα πράγματα στο σπίτι είναι διαφορετικά τώρα 55

Ποιες αλλαγές θα παρατηρήσει το παιδί 55

Πώς το εισπράττει το παιδί 57

Πώς θα αντιδράσει στο διαζύγιο το υιοθετημένο παιδί 58

Τι να γνωρίζετε 60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών 61

«Πώς θα αντιδράσει το παιδί και πώς θα απαλύνω τα τραύματά του;» 61

Οι κυριότεροι παράγοντες που καθορίζουν τη σοβαρότητα των επιπτώσεων του διαζυγίου 62

Ψυχική αναστάτωση του παιδιού και του εφήβου μετά την ανακοίνωση του διαζυγίου 63

Αντιδράσεις των παιδιών μετά τον χωρισμό 66

Παιδιά μέχρι 6 ετών 66

Ψυχικές ανάγκες 66

Αντιδράσεις 66

Πώς να το διαχειριστείτε 69

Παιδιά 7-12 ετών 70

Ψυχικές ανάγκες 70
Αντιδράσεις 71
Πώς να το διαχειριστείτε 74
Παιδιά 13-19 ετών 75
Ψυχικές ανάγκες 75
Αντιδράσεις 76
Πώς να το διαχειριστείτε 78
Παιδιά που έχουν εφηλικιωθεί 79
Ψυχικές ανάγκες 79
Αντιδράσεις 79
Πώς να το διαχειριστείτε 80
Άλλοι τρόποι έκφρασης των παιδιών 81
Ενδείξεις που πρέπει να σας ανησυχήσουν 82
Προστατέψτε τα παιδιά σας 83

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Τι ζητούν τα παιδιά από τους γονείς 87
Τι δεν θέλουν τα παιδιά 88
Όταν τα παιδιά ελπίζουν στην επανένωση των γονιών 88
Τι σας συμβουλεύω 90
Όταν τα παιδιά δεν θέλουν να μιλάνε για το διαζύγιο των γονιών τους 90
Τι σας συμβουλεύω 92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ο τρόπος κατοικίας του παιδιού 93
Τι συμβαίνει συνήθως 96
Τι να λάβετε υπόψη 96
Τι να κάνετε με τα αδέρφια 98
Η κύρια κατοικία και ο ρυθμός συναντήσεων με τον άλλο γονιό 99
Για τα βρέφη μέχρι 18 μηνών 100
10 11

Περιεχόμενα

Για τα παιδιά 2-5 ετών 105
Για τα παιδιά του δημοτικού 106
Για τα παιδιά στην εφηβεία 107
Η κοινή επιμέλεια, μια νέα προοπτική 108
Πλεονεκτήματα 109
Μειονεκτήματα 110
Όταν ο γονιός αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα 111

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Επικοινωνία του παιδιού με τον άλλο γονιό 113
Πώς θα γίνουν πιο εύκολες οι επισκέψεις στο νέο σπίτι του γονιού 114
Το δράμα του αποχωρισμού 115
Αντιδράσεις του παιδιού 118
Η στάση του πατέρα πρέπει να είναι αποφασιστική για το καλό του παιδιού του 119
Συναισθήματα της μητέρας 120
Αφορμές για απογοήτευση και σύγκρουση 121

Πώς να αποφύγετε τις διαφωνίες 122
Γιατί το παιδί αρνείται να συναντήσει τον γονιό του; 124
Τι να γνωρίζετε 126

Κ Ε Φ Α Λ Λ Α Ι Ο 9

**Ό τ α ν ο ι δ υ ο γ ο ν ε ί ς β ρ ί σ κ ο ν τ α ι
σ ε σ ύ γ κ ρ ο υ σ η 129**

Καθορισμός τηλεφωνικής επικοινωνίας

των δύο γονιών 131

Τι θα περιλαμβάνει 131

Πώς επιλύονται οι διαφωνίες
στα ζητήματα ανατροφής 133

Τι να έχετε υπόψη σας 134

Προτάσεις για καλύτερη
συνεννόηση των γονιών 136

Κ Ε Φ Α Λ Λ Α Ι Ο 10

Η θ έ σ η τ ο υ π α ι δ ι ο ύ σ τ η ν ο ι κ ο γ έ ν ε ι α 139

Το παιδί αγγελιαφόρος; 139

Πώς να αντιδράσετε 141

«Έγινε ίδιος η μάνα του» ή «ίδιος ο πατέρας του» 142

Τι σας προτείνω 143

Κ Ε Φ Α Λ Λ Α Ι Ο 11

Η στάση του παππού και της γιαγιάς 145

Κάποιες προτάσεις προς τους γονείς 147

Τι συμβουλεύω τους παππούδες
και τις γιαγιάδες 148

Κ Ε Φ Α Λ Λ Α Ι Ο 12

**Ό τ α ν τ ο π α ι δ ι ά π ο ξ ε ν ώ ν ε τ α ι α π ό τ ο ν
γ ο ν ι ό 151**

Ο γονιός που αποξενώνει 156

Το αποξενωμένο παιδί 157

Προβλήματα που αντιμετωπίζουν

τα αποξενωμένα παιδιά 158

Συμβουλές προς τον αποξενωμένο γονιό 159

Για να προλάβετε την αποξένωση 161
12 13

Περιεχόμενα

Κ Ε Φ Α Λ Λ Α Ι Ο 13

**Κ α θ η μ ε ρ ι ν ά π ρ ο β λ ή μ α τ α
τ η ς μ ο ν ο γ ο ν ε ι κ ή ς ο ι κ ο γ έ ν ε ι α ς 163**

Πώς να βάλετε όρια στα παιδιά 163

Τι να κάνετε 164

Όταν αναστατώνεται το πρόγραμμα του παιδιού 166

Τι να έχετε υπόψη 167

«Μπορώ να κοιμάμαι με το παιδί;» 169

Τι να κάνετε 170

«Πρέπει να μετακομίσουμε σε μικρότερο σπίτι» 171

Τι σας προτείνω 172

«Να διανυκτερεύει ο πατέρας κάποιες
φορές μαζί μας;» 173

«Να αλλάξουμε τόπο διαμονής;» 174

Χαρακτηριστικές περιπτώσεις 176

Τι να λάβετε υπόψη 177
Όταν μετοικεί ο γονιός που δεν έχει
την επιμέλεια 178
Οικονομικά προβλήματα – Όταν δεν
καταβάλλεται η διατροφή 179
Οι διαφωνίες για τη διατροφή οφείλονται 181
Τι να γνωρίζετε 181

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Ε ι δ ι κ ά θ έ μ α τ α 183
Ο πατέρας απουσιάζει μεγάλα διαστήματα
για δουλειές 183
Τι συμβουλεύω 184
Όταν η μητέρα αφήνει τα παιδιά στον πατέρα 184
Τι να λάβετε υπόψη σας ως πατέρας 185
Γιατί αμφισβητεί τώρα την πατρότητα; 186
Πώς να αντιδράσετε 187

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Π ώ ς θ α α ι σ θ ά ν ο μ α ι μ ε τ ά τ ο δ ι α ζ ύ γ ι ο 189
Τα στάδια της διαδικασίας του διαζυγίου 191
Η νέα πραγματικότητα των χωρισμένων γονιών 197
Τι συμβουλεύω 198
Η κοινωνική ζωή μετά το διαζύγιο
– Τι γίνεται με τους κοινούς φίλους 200
Γιατί χάνονται οι φίλοι 202
Τι συμβουλεύω 204

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Ν έ ε ς σ χ έ σ ε ι ς γ ο ν ι ώ ν – Δ ε ύ τ ε ρ ο ς γ ά μ ο ς 207
«Πώς να μιλήσω στο παιδί για
τη νέα μου σχέση;» 207
Τι συμβουλεύω 209
Ο δεύτερος γάμος του πατέρα 211
Συναισθήματα και αντιδράσεις 212
Συνεργαστείτε με τον πατέρα των παιδιών σας 214
Τι συνιστώ στον πατέρα που πρόκειται
να ξαναπαντρευτεί 215
Ο δεύτερος γάμος της μητέρας 217
Τι να λάβετε υπόψη 218
Ενημέρωση των παιδιών και αντιδράσεις 220
Οι σχέσεις με τον πρώτο σύζυγο 221
Τι να αποφύγετε 222
Προτάσεις για να μετριαστούν οι συγκρούσεις 223
Ο ερχομός ενός νέου μωρού 225
14
Πώς αισθάνεται το παιδί σας 226
Τι να κάνετε 227
Όταν η νέα σύζυγος έχει παιδιά από
τον πρώτο της γάμο 227
Τι να κάνετε 228

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

Ο ι γ ο ν ε ι ς σ τ ο ν φ υ χ ο λ ό γ ο 229
Ε π ί λ ο γ ο ς 235
Ν ο μ ι κ έ ς π λ η ρ ο φ ο ρ ί ε ς 239

Χρήσιμα τηλέφωνα - Διευθύνσεις
- Ιατροπαιδαγωγικές υπηρεσίες 263
Βιβλιογραφία 271
Στον μεγάλο απόντα της ζωής μου.
Με ευγνωμοσύνη για όσα μου δίδαξες,
χωρίς να προλάβω να σου πω__