

Hogyan dolgozzunk mozaikcsaládokkal?

Bogár Zsuzsa
tanácsadó szakpszichológus, családterapeuta

Definíció

Olyan életközösség, melyben a felnőtt pár két tagjából legalább az egyiknek (vagy mindkettőnek) van előző kapcsolatból származó gyermeke, aki valamilyen formában része ennek az életközösségnek

Olyan életközösség, melyet az egyik szülő és gyermekei alkotnak egy új partnerrel, aki esetleg szintén hozza vérszerinti gyermekeit az új családba

(Krahenbühl, Jellouschek, Kohaus-Jellouschek, Weber, 2007)

TÖRTÉNELEM

A szó új, de a jelenség nem újkeletű (pl. Széchenyi)

STATISZTIKA

2016-os mikrocenzus:
24 év alattiak 23%-a él mozaikcsaládban

Miért fontos foglalkozni a témával?

- mert egyre több a válás - egyre több a mozaikcsalád /illetve ennek az esélye/
- mert sok második házasság végződik válással /azaz nem működnek jól a mozaikcsaládok/
- mert rengeteg a téves sztereotípiá
- mert egyelőre alig van segítő szervezet, szakirodalom
- mert a szakmában is sok a bizonytalanság – nincsenek a témában járatos szakemberek
- mert a környezet sem tud vele mit kezdeni – kevés a jó gyakorlat, a jó minta

Nehezítő tényezők

Tisztázatlan szerepek

Bizonytalan elnevezések

Információhiány

Mozaikcsalád

Veszteségek

Előítéletek

Problémás válás



Előzmények: a válás

- Veszteség – gyász munka nélkül
- Félelem a gyereket ért sérülésektől
- Kompenzálás

- Gyász munka – mindenkinek
- Átkeretezés – minden krízis egy fordulat
- Gyereknek pozitív minta



Egyszülős identitás kialakulása

- Parentifikáció
- Szimbiotikus kapcsolat
- További kompenzációk

- Határok kialakítása /családon belül és kívül/
- Alrendszer megfelelő működése
- Saját idő megteremtése

„Jó válás”

Mikor jó egy válás:

- érzelmileg egymásról levált felek /a harag, a büntudat, a félelem is érzelem!/
 - gyerekek érdekében együttműködő felek
 - határok kölcsönös tiszteletben tartása
 - egyszülős identitás kialakulása – két egyszülős család

Félreértelmezett „jó válás”

- nincs meg az érzelmi leválás
- egy családként tekintenek a rendszerre
- nincsenek határok
- a „gyerekek érdeke” címszó alatt közös programok



- újraegyesítési fantáziák
- a gyerekekben nem tudatosul a válás
- nehezített a mozaikcsalád kialakulása
- az új partner nehezen találja a helyét a rendszerben

Sérül a gyerek?

A szülők szerepe:

- Feszült, félelemmel teli, bizonytalan légkör – család, mint csatatér
- A gyerek mint eszköz – manipuláció, zsarolás, fenyegetés
- Félelem a gyerektől - a reakcióitól, a szeretete elvesztésétől
- Kétségbeesett kompenzációk

- traumák
- veszteségek
- megküzdés
- szülők múltja
- énerő



Tünetek a gyereknél: „a gyerekem rosszul van, mert válunk”

A gyereket nem az traumatizálja, ami történik, hanem ha mindebben nincs érzelmi támasza

A kapcsolattartás rendszere

- Stabil mozaikcsalád kialakulásához elengedhetetlen
- A gyerekeknek biztonságot és nyugalmat ad, ha számukra átlátható és kiszámítható rendszere van a kapcsolatnak
- Minél több a fix pont, az rendszeresség, a kiszámíthatóság, annál jobban érzik magukat a gyerekek.
- Nem jó a folyamatos „átjárákálás” egymás idejébe
- **A döntés a szülőké legyen!!!**

Két családfél összehangolása – mediátor bevonása

Támpontok a kapcsolattartáshoz

- szóhasználat: láthatás vs. kapcsolattartás, „elhagyott minket” vs. „elváltunk
- közös szülői felügyelet vs. váltott elhelyezés /nem ugyanaz!/
- mindkét helyen otthon
- „bármikor láthatod” a korlátlan kapcsolattartás veszélyei
- huszonnégy órás ügyelet helyett bizalom a másik szülőben
- a szülőnél töltött idő nem program, hanem állapot
- szétvagdalt hetek helyett nagyobb egységek
- hétköznapi is
- a „kettévágott” hét hátrányai

A különélő szülő és a mozaikcsalád

A mozaikcsalád ismerje el a különélő szülőt!

- Lehessen róla beszélni
- A fontos információkat osszák meg vele
- Legyenek nyitottak a gyerek ottani élményeire

DE

- Legyen határ
- Nem kellene azonos szabályok
- Lojalitás a mozaikcsalád felé

A különélő szülő ismerje el a mozaikcsaládot!

- Meglopottság érzése
- Külső szemlélőnek érzi magát
- Önvédelemből nem akar hallani a mozaikcsaládról

DE

- A gyerek nem birtoktárgy
- Ha többen szeretik a gyereket, az nem baj
- A gyerekre tesz terhet az elzárkózásával

A „különélő szülő” mindkét szülő lehet – szemszög kérdése

Az ex, mint bűnbak

bűnbak – mint a mozaikcsalád problémáinak forrása
közös ellenség – ami összetartja a rendszert

Ami a másik szülőnél van azon nem lehet változtatni
- annyira eluralja az úja kapcsolatot az ezen való rágódás,
hogy szinte már csak erről szól
- ha változás történik könnyen kiüresedik a kapcsolat

„Elidegenítés”, mint önbeteljesítő jóslat

Erőforrások feltárása:

- **bizalom a saját szülőségben**
- **bizalom a kapcsolatban**
- **egymás támogatása**

Válás

Egyszülős identitás kialakulása

Új párkapcsolat megjelenése

- Félelem a gyerek szeretetének elvesztésétől
- Magyarázkodás, bocsánatkérés
- Döntések átruházása a gyerekre
- A gyerek elutasító viselkedése

- Önimeret, tudatosság, hitelesség
- Biztonság a kapcsolatban
- Szülő döntése a párkapcsolatról
- A gyerek érzelmeinek megértése

Lehet család?

Tabusítás – „így vagyunk egy család”

- Különélő szülők, mint fantomok
- Erőltetett szerepek
- Titkok – teher a gyerekeken



Két egyszülős család együttélése

- „Egy csapat vagyunk” érzés hiánya
- Nincsenek közös szabályok
- Sz-Gy alrendszer helyett vsz. alrendszer

Családszabályok

- a két szülő együttesen felelős
- mindenkire vonatkoznak
- kompromisszum vagy problémamegoldás

Határok

- ki tartozik a családba és kik vannak a családon kívül?
- jelzések kifelé-befelé

CSALÁD BIZTONSÁG

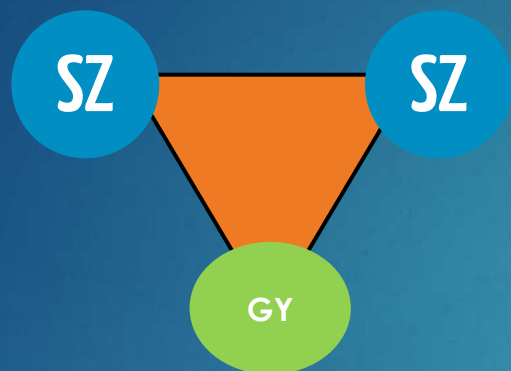
Rituálék

- együtt kialakított új szokások
- visszatérőek, mindenki részt vesz bennük

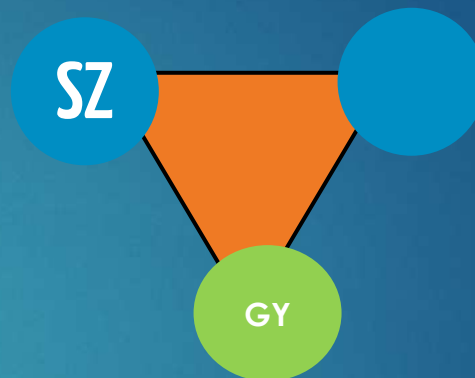
**Stabil házastársi, szülői,
gyermeki alrendszerek
kialakulása**

Új családstruktúra

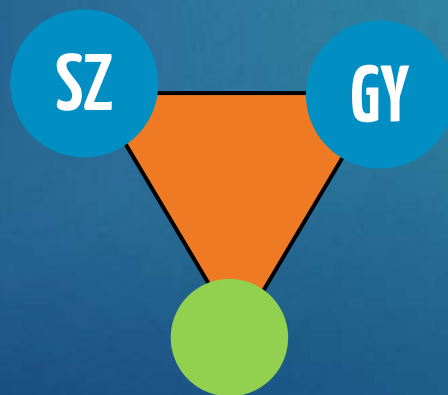
Nukleáris/intakt család



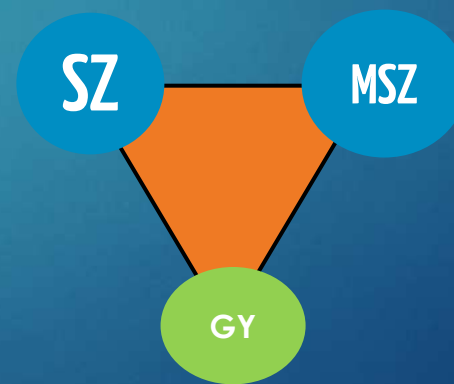
Egyszülős család



Egyszülős család - parentifikáció



Mozaikcsalád



Alrendszerek kialakulása

A vérszerinti kötelék alapján meglévő alrendszerek átalakulnak funkciók szerinti alrendszerekre

A család alapja: házastársi alrendszer erős párkapcsolati szövetség



Szülő-szerepek

Ki az új partner a szülő számára?

- Nő/férfi? Társ? Szülőtárs?

Ki az új partner a gyerek számára?

- Barát? Mentor? Szülő?

Szülői alrendszer

- Szövetség a szülők között
- Támogatás a szülőségében
- Nem a különélő szülő szerepének az átvétele (!!!)

Nevelés vs. fegyelemzés

Gyerekknevelés

Mi igen:

- keretkijelölés
- szabályok lefektetése
- mintamutatás
- dicséret
- gondoskodás
- beszélgetés

Mi nem:

- megszegényítés
- piszkálás
- megalázás
- kritizálás
- folyamatos egyet nem értés

Fegyelmezés

Pozitív:

- határozottság
- következetesség
- tisztelet
- lehetőség - ösztönzés

Destruktív:

- büntetés
- szeretetmegvonás
- düh
- félelemkeltés

Fontos, hogy milyen családi légkörbe van ágyazva

Nevelhet-e a „mostoha”?

Kulcs: közösen kialakított megállapodás a vérszerinti szülővel

- szabályokra
- fegyelmezési eszközökre
- szankciókra



A két felnőtt együtt felelős a betartásukért

Ha nem nevel:

- Egy „kívülálló” a szülő mellett
- Izolálódás



Ha nevel:

- A szülői alrendszer része
- Stabilitás a rendszerben

Ha nevel, az nem csorbítja a különélő szülő szerepét (!!!)

Megnevezés, megszólítás

Milyen szóval jelöljük a szerepet?

- fontos, hogy legyen rá szó
- ne csak közvetett legyen pl „apád új felesége”
- azt a szót találják meg rá, ami számukra megfelelő
- rizikó: elszigetelődés

Hogyan szólítja a gyerek a mozaikszülőt?

- fontos a gyerek igénye – ez róla szól
- ha zavaró a szülőnek – mi zavarja benne?
- ezzel nem vesz el semmit a másik szülőtől

A gyerek és a vérszerinti szülő

Helyzet	Hatás a gyerekre	Megoldási lehetőség
A volt házastársról való leválás hiánya	Nincs tiszta és átlátható helyzet: szorongás	<ul style="list-style-type: none"> - Határok meghúzásának fontossága - Kommunikációs technikák - Kinek mit jelent a válás?
Elköteleződési nehézségek	Bűntudat Frustráció Félelem Szorongás	<ul style="list-style-type: none"> - Félelmek feltérképezése - Parentifikáció megelőzése - Biztonság önmagában és a kapcsolatban
Szorongás a mozaikcsaládtól	Félelem-Szorongás Frustráció-Agresszió Elutasítás	<ul style="list-style-type: none"> - Félelem helyett biztonság - Párkapcsolat fejlődésének elősegítése - Mozaikcsalád, mint védőfaktor - pszichoedukáció
„Nekem a gyerekem az első”	Korlátok hiánya Szabadság, mint teher Bizonytalanság Szorongás Viselkedési problémák	<ul style="list-style-type: none"> - Házastársi alrendszer megerősítése - Szerepek, szabályok meghatározása - Stabilitás megteremtése

A gyerek és a mozaikszülő

Helyzet	Hatás a gyerekre	Megoldási lehetőség
Versengés	Lojalitáskonfliktus Ki nem mondott elvárásoknak való megfelelés Bűntudat Szorongás	<ul style="list-style-type: none">- Fókusz a gyerekekkel való kapcsolaton- Pszichoedukáció: szeretet nem birtoklás
Nem megfelelő határok	Összezavarodottság Bizonytalanság Szorongás	<ul style="list-style-type: none">- Határok definiálása, megfelelő működtetése- Kommunikációs technikák- Átlátható, kiszámítható rendszer
Kommunikációs problémák	Félelmek az elvárásoktól Bizonytalanság Szorongás	<ul style="list-style-type: none">- Kommunikációs technikák- Családepítő játékok- Pszichoedukáció

Lojalitáskonfliktusok

Gyerek – SZÜLŐ – Mozaikszülő

- „Nekem a gyereke az első” – sérül a szülői alrendszer
- A gyerek és a mozaikszülő konfliktusa maradjon az ő konfliktusuk

Gyerek – SZÜLŐ – Mozaikgyerek

- Aki kevesebbet van ott – kivételes helyzet
- Áállásfoglalás a testvérharcokban
- „kivételezés” a vérszerinti gyerekekkel

Nagyszülő – SZÜLŐ – Mozaikszülő

- Az egyszülős család mellett nagyobb szerepük volt
- Mozaikcsalád kialakulásánál új szerepek, határok
- Fontos a szövetség a pár tagjai között

Mozaikszülő – GYEREK – Különélő szülő

- „Ha szeretem a mozaikszülőt az olyan, mintha cserben hagynám a különélő szülőt”
- Nem kell a mozaikszülőnek „átvennie”/”elvennie” a különélő szülő szerepét

Szülő – GYEREK – Különélő szülő

- Elhatárolódás
/”Nem vagyok kíváncsi apád új nőjére”/
- Mérgező titkok
/”El ne mondd anyádnak!”/

„Nekem a gyerekem az első” paradoxona

Ha a gyerekem az első

Fontos, hogy megteremtsem a biztonságérzetét

Biztonságérzet = stabil házastársi és szülői szövetségre épülő család

Ha valóban a gyerekem az első,
akkor a stabil párkapcsolat megteremtése a legfontosabb

Szempontok a lojalitáskonfliktusok megelőzéséhez

- ✓ Érzelmi leválás a volt házastársról
- ✓ Mindenki számára egyértelmű szerepek, határok, alrendszerek
- ✓ Nyílt, hiteles kommunikáció – rendszeren belül és kívül
- ✓ Stabil házastársi alrendszer
- ✓ Szülői alrendszer – szülői szövetség
- ✓ Kölcsönös elfogadása annak, hogy a szülőszerepek megférnek egymás mellett

Határok

Ki tartozik bele a családba és ki nem?

- nem mindig ugyanazt gondolja a pár két tagja

Miből érzi valaki, hogy odatartozik?

- saját hely
- személyes tárgyak, fotó stb.
- szabályok – rá is vonatkoznak – nem „vendég”
- szokások

„We are family”

Kinek mi van a fejében arról, hogy kik alkotják a családot?
– a pár két tagjánál lehetnek különbségek

1. eset:

Anya: anya + apa + a két közös gyerek

Apa: anya + apa + a két közös gyerek + a két nagy gyerek az első házasságából

2. eset:

Anya: anya + apa + anya három gyereke + apa két gyereke

Apa: anya + apa + anya három gyereke



a családterápiában derült fény a különbözőségekre

Fontos megtalálni azt a meghatározást, amit mindketten el tudnak fogadni!

Rendszertábla

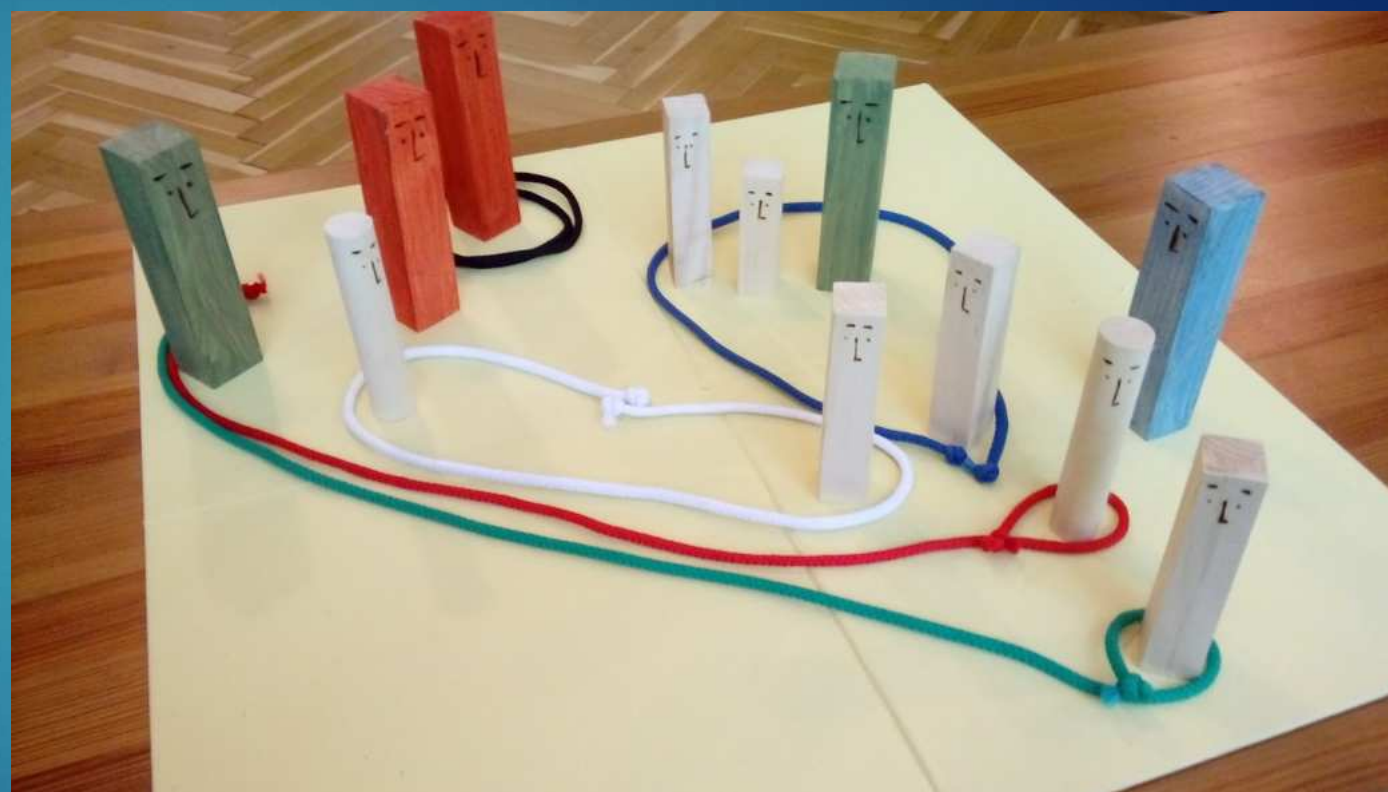
Diagnosztika:

felderíthetők

- az ellentmondások,
- az elvárások,
- a kapcsolati minőségek

Intervenció:

- új perspektíva
- megoldási lehetőségek
- megértés
- empátia



Alternatíva: családstruktúra teszt, kavicsok, gombok

Kivel dolgozunk?

Kliens: a család



Család alapja: a párkapcsolat



a párral való munka elősegíti a teljes rendszer jó működését

Gyerekek bevonásának nehézsége:

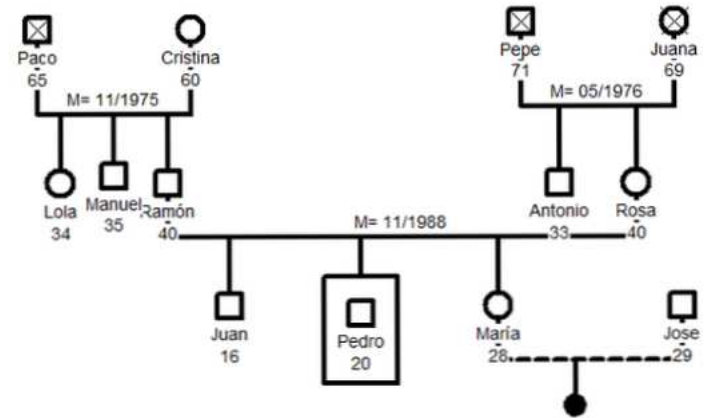
- exek
- időbeli szakaszolások
- diagnosztikus szempontból lehet jelentősége

Genogram

Örökölt sors – transzgenerációs üzenetek

Szempontok:

- Volt-e válás, újraraházasodás?
- Milyen volt a válás/újraraházasodás megítélése a tágabb család részéről?
- Mennyire maradt meg a gyerekek kapcsolata mindkét szülővel?
- Milyen üzeneteket hordoz a család a válásra vonatkozóan?
- Volt-e mostohaszülő? Milyen volt vele a kapcsolat?



Mozaikcsalád Központ



<http://mozaikacsaladom.hu>



Céljaink

- Harmonikus, jól funkcionáló mozaikcsaládok
- Boldog, kiegyensúlyozott gyerekek és szülők
- A mozaikcsaládokkal kapcsolatos előítéleteket és téves sztereotípiák eloszlata
- Kompetens szakemberek
- Pozitív szemlélet erősítése: hiszünk abban, hogy mozaikcsaládban élni jó, és lehetséges megvalósítani és működtetni egy olyan rendszert, amelyben minden családtag jól érzi magát



Tevékenységeink

- Egyéni pszichológiai tanácsadás
- Párkapcsolati tanácsadás, párterápia
- Családterápia
- Mediáció
- Szülőcsoportok szervezése
- Szakemberképzés
- Ismeretterjesztés
- Kiadványok megjelentetése

Kiadványok



Könyv

Bogár Zsuzsa:
Mozaik a családom –
Kérdések, történetek, megoldások
Mozaikcsalád Alapítvány, Budapest

Videósorozat

- 20 oktatóvideó
- 20 családépítő/önismereti feladat

Hogyan legyünk boldog mozaikcsalád?



Online kurzus tudatos
egyedülálló és mozaikszülőknek

Köszönöm a figyelmet!