

B U D A P E S T

31/07/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

Mozaikcsalád: új kezdet, új kihívások

– Interjú Pató Lilivel, rendelőnk pszichológusával

Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Pató Lilit, rendelőnk pszichológusát kérdeztük arról, hogyan élhetik meg a gyermekek a szülők válását, és milyen szerepe lehet a mozaikcsaládnak az új egyensúly kialakításában.

KM: A válás egy család életében nagy változást jelent. Mit élnek meg ebből leginkább a gyermekek?

Pató Lili: A gyermekek számára a válás elsősorban nem maga a jogi folyamat, hanem a mindennapok megváltozása. Megváltozik a család megszokott működése, az időbeosztás, a lakóhely vagy akár a kapcsolatok is. Mindez bizonytalanságot kelthet bennük, ezért

ilyenkor különösen fontos, hogy biztonságban érezzék magukat, és tudják, hogy a szüleik továbbra is szeretik őket.

KM: Hogyan lehet a gyermekkel beszélni a válásról?

P.L.: Életkorának megfelelően, őszintén és egyszerűen. Fontos, hogy a gyermek olyan információkat kapjon, amelyeket meg tud érteni, és érezze, hogy kérdezhet. Érdemes



hangsúlyozni, hogy a válás nem az ő hibája, és a szülők közötti konfliktusokért nem ő a felelős.

KM: Mire érdemes a szülőknek különösen odafigyelni ebben az időszakban?

P.L.: A legfontosabb, hogy a gyermek ne kerüljön a szülők közötti konfliktus középpontjába. Nem szerencsés, ha közvetítő szerepet kap, vagy úgy érzi, választania kell a szülei között. Sokkal inkább arra van szüksége, hogy mindkét szülő mellett biztonságban érezhesse magát.

KM: Egyre több gyermek él mozaikcsaládban. Milyen kihívásokat hozhat ez az új élethelyzet?

P.L.: Egy mozaikcsalád kialakulása ismét nagy változást jelenthet. Új szabályok, új családtagok és új szerepek jelennek meg, amelyekhez idő kell alkalmazkodni. Fontos, hogy ne várjuk el a gyermektől, hogy azonnal elfogadja az új helyzetet vagy közeli kapcsolatot alakítson ki az új családtagokkal. A bizalom fokozatosan épül fel.

KM: Mit tehetnek a szülők azért, hogy könnyebb legyen az alkalmazkodás?

P.L.: A türelem és a kiszámíthatóság sokat segít. Érdemes teret adni a gyermek érzéseinek, akkor is, ha azok nehezek vagy ellentmondásosak. Nem kell mindig megoldani minden problémát, sokszor már

az is nagyon sokat jelent, ha a gyermek azt érzi, hogy meghallgatják és komolyan veszik az érzéseit.



KM: Mikor érdemes pszichológus segítségét kérni?

P.L.: Ha azt látjuk, hogy a gyermek hosszabb ideje szomorú, szorongó, visszahúzódó, gyakran dühös, vagy a változások jelentősen megnehezítik a mindennapjait, érdemes szakemberhez fordulni. A pszichológiai támogatás segíthet abban, hogy a gyermek biztonságos közegben dolgozhassa fel az élményeit, és könnyebben alkalmazkodjon az új élethelyzethez.

KM: Mit üzenél azoknak a szülőknek, akik éppen egy válás vagy mozaikcsalád kialakulásának időszakát élik?

P.L.: Nem a válás ténye határozza meg leginkább a gyermek lelki jóllétét, hanem az, hogy a körülötte lévő felnőttek hogyan kezelik ezt az időszakot. Ha a gyermek szeretetteljes, kiszámítható környezetben élhet, és azt érzi, hogy mindkét szülője

mellette áll, sokkal könnyebben tud alkalmazkodni az új helyzethez.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

P.L.: Én is köszönöm!



© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Olvasónk! 📖

Kiadónk ajánlata a témához kapcsolódóan:

Ismerd meg a 📖 [Szorongásoldó paklit gyermekeknek](#), amely játékos, mégis strukturált módon segíti a gyermekeket a szorongás csökkentésében, az érzelmek felismerésében és a biztonságérzet erősítésében.



A nyomtatható kártyák egyszerű relaxációs gyakorlatokat, beszélgetésindító kérdéseket és kreatív feladatokat tartalmaznak, amelyek támogatják az érzelemszabályozást, a belső erőforrások felfedezését és a megküzdési készségek fejlesztését. Különösen hasznos eszköz lehet olyan élethelyzetekben is, amikor a gyermek számára nagy változást jelent egy válás vagy a mozaikcsaládhoz való alkalmazkodás. 💛