

# Válás és mozaikcsalád Tévhittek és jó gyakorlatok

BOGÁR ZSUZSA

szakpszichológus, családterapeuta

Mozaikcsalád Központ

2026. február 24.

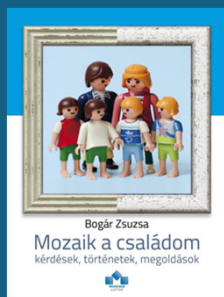
II. kerületi Család és Gyermejkölési Központ

# Mozaikcsalád Központ



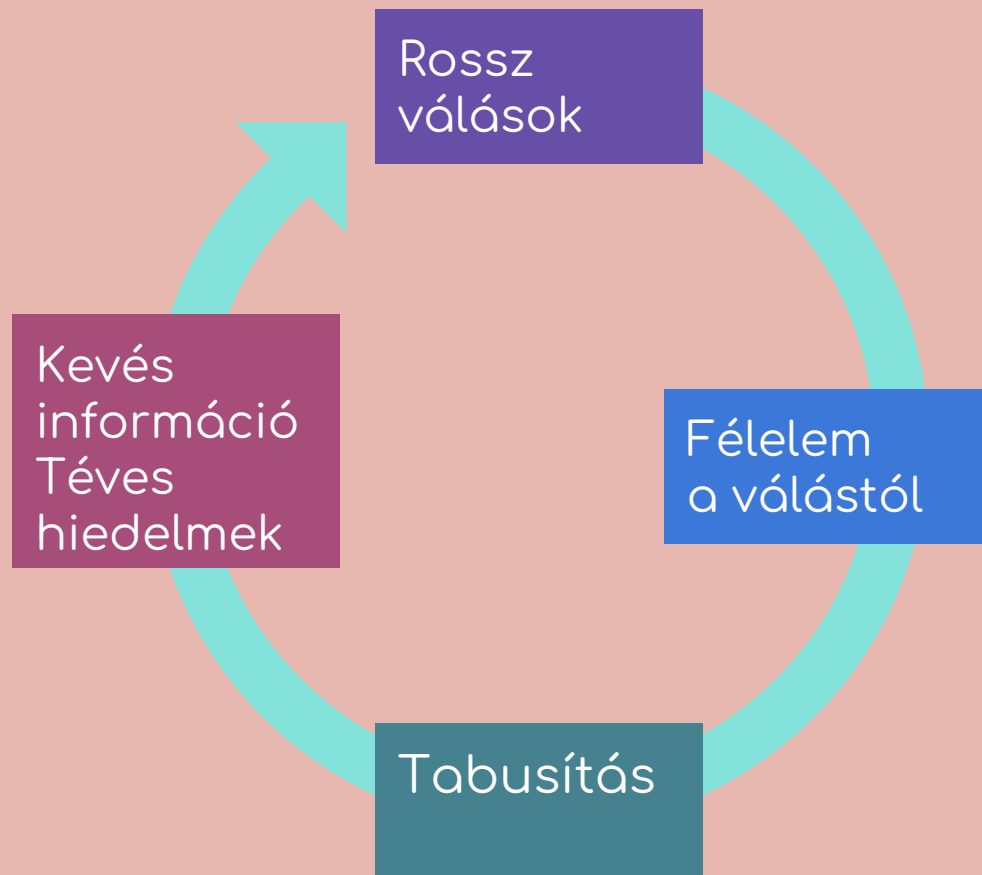
- Egyéni pszichológiai tanácsadás
- Párkapcsolati tanácsadás, párterápia
- Családterápia
- Mediáció
- Szülőcsoportok szervezése
- Szakemberképzés
- Ismeretterjesztés
- Kiadványok megjelentetése

<http://mozaikcsaladkozpont.hu>



# Együtt a gyerekek miatt?

- rossz párcapcsolati minta
- a család alapja instabil
- szorongó, feszült szülők
- parentifikáció



# Tévhittek a jó válásról

- közös programok
- “egy család vagyunk” illúzió fenntartása
- el is váltunk meg nem is



## Következmények:

- újraegyesítési fantáziák a gyerekeknél
- nehezített érzelmi leválás egymásról
- nehezített továbblépés új párkapcsolatba
- nincs esély mozaikcsaládra
- családhatárok összemosódása

# Jó válás - a gyerek szemszöge



A gyerek öt alapvető érzelmi szükséglete:

- biztonságos kötődés, szeretet - stabil szülő, aki tud figyelni rá
- autonómia, kompetencia – ne a szülő “plüssmacija” legyen a gyerek (pl. együttalvás)
- érzelmek, szükségletek kifejezése - lehessenek saját érzései (pl. szerethesse a másik szülőt)
- spontaneitás, játék - lehessen gyerek, ne legyen felelősség a vállán (pl. döntés vagy vigasztalás)
- határok, önkontroll - ne lazuljanak fel a szabályrendszerek, ne ezzel kompenzálja a szülő

# Mindenképp „sérül” a gyerek a válástól?



Ami jelen van:

- változás → félelem
- veszteség → fájdalom

Ami meghatározza a mértékét:

- szülők közötti kommunikáció
- szülők lelkiállapota
- szülők korábbi traumái
- szülők veszteségfeldolgozása
- szülők megküzdése
- szülők interpretációja
- ahogy elmondják

# Gyerekközpontú vs. szülőközpontú válás? Avagy mi a gyerek valódi érdeke?

A szülő

- a gyerek elsődleges szakértője
- a gyerek elsődleges terapeutája
- ha ő nincs jól, a gyerek se
- csak úgy tud segíteni a gyereknek, ha ő stabilizálja magát először



A gyerek elsődleges érdeke, hogy a szülő  
rendben legyen

# Krízis vagy trauma?



- Az élet velejárója
- Veszteségélmény-  
gyászfolyamat
- Benne rejlik a fejlődés  
lehetősége
- Változás – fordulat
- Van megoldás

- Nincs kiút
- „Minden elveszett”
- Lehetetlen az  
alkalmazkodás
- Negatív kép önmagáról és a  
világról
- Elhúzódó tünetek

Nem az a lényeg, ami történik, hanem, hogy van-e érzelmi biztonság  
**EZ A SZÜLŐKÖN MÚLIK!**

# A jó válás - a szülők



Ha rendben megtörténik:

- a veszteségfeldolgozás - *gyászmunka*
- az érzelmi leválás a volt házastársról - *negatív érzelmek is*
- a megfelelő kapcsolattartásról szóló megegyezés - *amivel mindkét szülő rendben van*
- az egyszülős család határainak kialakítása

# Egyszülős identitás mint a jó válás lezárása és a mozaikcsalád alapja



- Határok létrejötte  
/nem csak a külső, a belső is/
- Alrendszer megfelelő működése
- Saját idő megteremtése
- Felnőtt támaszok, szociális erőforrások

- Parentifikáció
- Szimbiotikus kapcsolat a gyerekekkel
- Diffúz határok
- Kompenzálás – keretek fellazulása

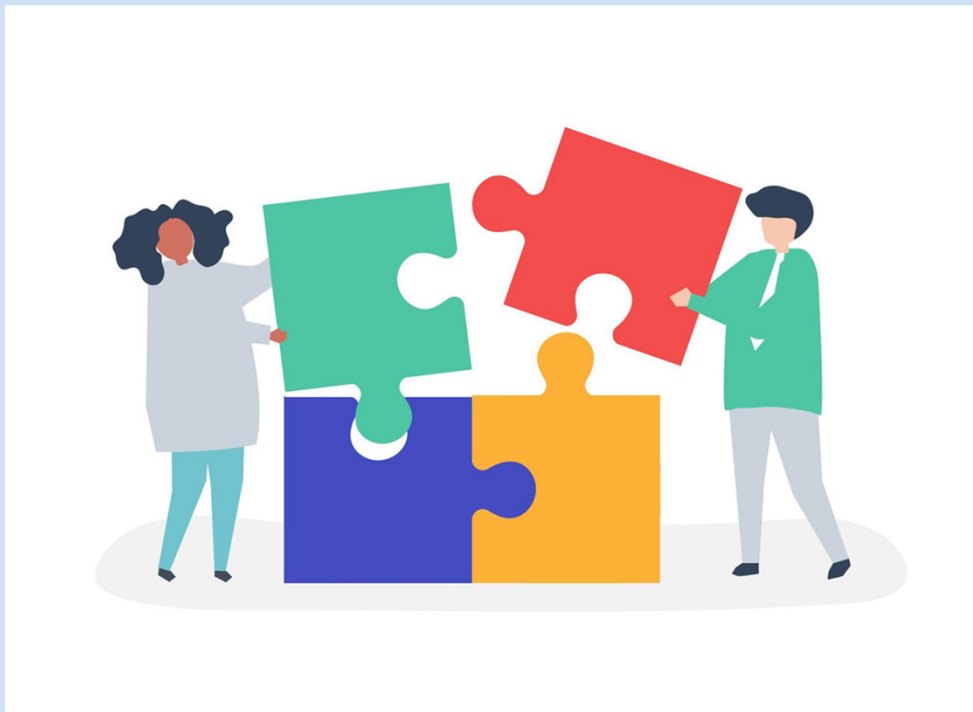
# Mozaikcsalád definíció

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



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

# Mitől család a mozaikcsalád?



- szerepek
- szabályok
- rituálék
- közös élmények, emlékek
- határok
- stabil párkapcsolat

Nem MI+TI, hanem SZÜLŐK+GYEREKEK

# Az új partner bemutatása a gyerekeknek

félelem a gyerek ellenállásától



szorongás a szülőben



a gyerek megérzi a szorongást



feszültség, frusztráció



agresszió



A gyerek nem az új partnert utasítja el, hanem a szülő szorongását!

# Parentifikáció - mint a jól működő mozaikcsalád akadály



a gyerek belép a társ helyére  
az egyszülős családban



az új partner megjelenésekor  
rivalizálás a gyerek és az új  
partner között

# Nekem a gyerekem az első paradoxona



a gyerekem az első



fontos, hogy megteremtsem a biztonságérzetét



biztonságérzet = stabil párkapcsolatra épülő család



ha a gyerekem az első akkor a stabil párkapcsolat  
megteremtése a legfontosabb



a párkapcsolat az első

# Nevelhet-e a szülő új párja?

Kulcs: közösen kialakított rendszer

- a szabályokra
- fegyelmezési eszközökre
- következményekre

A két felnőtt együtt felelős ezekért

Nem a vérségi kötelék a lényeg (iskola hasonlat)



Szülőszerep - Ettől a másik szülő nem lesz kevesebb!

- *“Ne szólj bele, nem vagy az anyám/apám!”*
- *“Ez így van, de ez hogy jön ide?”*

Már a jelenlétével is nevel - ha nem nevel → izoláció, nem része a rendszernek

# Miért jó mozaikcsaládban élni?

Összetartozás  
érzés, biztonság

Több szeretet-  
forrás

Csökken a  
parentifikáció esélye



Minta a változásra,  
krízisből való  
kiútra

Nyitottabb,  
rugalmasabb  
gyerek

Nagyobb szociális háló

# Köszönöm a figyelmet!

Ahol megtaláltok:  
[bogarsuzsa.hu](http://bogarsuzsa.hu)

Könyvek:  
[bogarsuzsa.hu/webshop](http://bogarsuzsa.hu/webshop)



@bogarsuzsapszichologus