



Распад семьи – это большой стресс для всех ее членов. Но разводятся взрослые, и разводятся они друг с другом, а не со своими детьми. Расставание родителей вселяет в ребенка постоянно нервное напряжение. Неважно, сколько на тот момент ребенку лет, психологическая

травма имеет место почти всегда, за исключением тех случаев, когда поведение родителя, покидающего семью, доставляло ребенку страшный дискомфорт. Например, уходит отец, который не имел моральных принципов, обижал ребенка и мать. В этом случае развод приносит облегчение остальным членам семьи. Такие ситуации, к сожалению, не редкость, но в этой статье мы рассмотрим случай, когда развод является психологической травмой.

Особенно сильное влияние развод родителей оказывает на детей в возрасте до 6 лет, для нормального психологического развития которых в первую очередь необходима стабильность.



От рождения до 1,5 лет. Дети такого возраста ощущают напряжение в отношениях родителей, но осознать причину конфликта еще не могут. Если ссоры между родителями носят постоянный характер,

ребенок становится раздражительным и нервным, у него случаются приступы плохого настроения, особенно в присутствии незнакомых людей.

Дети могут даже начать отставать в развитии, могут появиться психосоматические проблемы — тики, головные боли, аллергия, экзема.

Что делать. В раннем возрасте дети особенно остро нуждаются в стабильности и близости с родными людьми. Постарайтесь сохранить режим, который был до развода, особенно в отношении питания и сна. Обеспечьте ребенка его любимыми игрушками, проводите с ним время дольше обычного, чаще держите на руках, тем самым доставляя физический комфорт. Воспользуйтесь помощью друзей и родственников, чтобы иметь возможность отдохнуть и быть бодрой тогда, когда это нужно в общении с ребенком.

От 1,5 до 3 лет. В этом возрасте эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на папе и маме. Развод дети переживают очень сложно, им трудно принять сам факт расставания родителей. Дети требуют к себе больше внимания, чаще плачут и капризничают. У них может происходить замедление развития, появляются привычки, в основе которых лежит пережитый стресс, — например, сосание пальца. У детей появляется страх одиночества, проблемы со сном, они боятся оставаться ночью одни. Плохо переживают они и дефицит общения с оставшимся родителем, так как он или она часто бывает вынуждены пойти на работу на полный рабочий день.



Что делать. По возможности, нужно наладить общение ребенка с ушедшим родителем. Не нужно думать, что малыш ничего не понимает, и поэтому не заметит произошедших в семье перемен. Родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребенку стабильный режим дня. Необходимо уделять ребенку больше времени и внимания: вместе читать книжки, играть, собирать конструктор — организовать совместную деятельность, чтобы ребенок не чувствовал себя покинутым.

3 года — 6 лет. Дошкольники еще не понимают всей сути развода, но не хотят, чтобы родители расставались, несмотря на напряженность отношений. Они чувствуют, что не могут влиять на ситуацию, последствия которой им неизвестны и неконтролируемы. Нередко у них возникает чувство, что родители развелись из-за них. Отсюда возникают неуверенность, тревога, страх, а зачастую — боязнь одиночества, темноты, бессонница.



Что делать. Идеальный вариант — когда родители расходятся без ссор, скандалов и взаимных упреков. Такой вариант развода меньше всего травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если они пытаются их скрывать. Не делайте из ребенка личного психотерапевта. Женщина, потерявшая эмоциональную поддержку от супруга, нередко поддается соблазну делиться с дочерью или сыном своими переживаниями, которые ребенок не в состоянии понять в силу своего возраста или в силу поглощенности собственными переживаниями. Это не значит, что нельзя сказать ребенку о своих чувствах: «Я расстроена, мне грустно», — но спрашивать у него совета, горько рыдать при нем и перекладывать на ребенка ответственность ни в коем случае нельзя.

Детская психика не предназначена для таких взрослых переживаний и решений. Дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Это может быть бабушка или дедушка, любой человек, которому ребенок доверяет и который будет объективно смотреть на происходящее. В этом возрасте дети хорошо реагируют на специальные книжки о разводе. Избегайте приклеивания ярлыков и оскорблений в адрес второго супруга: «твой отец — подлец», «твоя мать тебя бросила» и так далее. Даже если второй родитель действительно повел себя неподобающим образом, эти слова страшно звучат для ребенка. Оказывается, он (она) — сын или дочь

подлеца, или настолько ужасен, что даже мама его оставила. Именно так детское сознание интерпретирует взрослые обвинения в адрес второго супруга.



6-11 лет. Дети школьного возраста уже осознают развод как разрыв и тоже начинают бояться остаться одни. Они могут испытывать страх больше никогда не увидеть папу, если остаются жить с мамой, и наоборот. Дети могут верить, что

своими усилиями смогут восстановить отношения между папой и мамой, а могут злиться на одного из родителей, делить их на «хорошего» и «плохого». Школьники могут обвинять папу или маму в эгоизме и выражать свой гнев разными способами: плохим поведением, плохими оценками, отстраненностью от внешнего мира и т. п. В результате стресса у детей часто возникают проблемы с желудком и болит голова.

Дети в возрасте 7 — 8 лет чаще переживают чувства злости и обиды, особенно на отца. В 10 — 11 лет дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей и стыдятся своих семейных проблем в школьном коллективе.

Чем помочь ребенку. Прежде всего, необходимо восстановить пошатнувшееся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Для этого каждый из родителей должен проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит, и что он не виноват в сложившейся ситуации. В присутствии ребенка родители должны постараться не обвинять друг друга в том, что произошло, а, напротив, объяснить ему, что развод был их общим решением. Важно поддерживать четкий график визитов того

родителя, который больше не живет с ребенком. В любом случае, в этот сложный период ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и со сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, ходить в какие-либо секции и кружки и тому подобное, поскольку активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе.

Для второго родителя (особенно это характерно для матери) важно не поддаваться чувству вины и не занимать позицию жертвы, решив «все отдать ребенку». К сожалению, такая позиция очень поощряется в социуме. Но в конечном итоге от нее пострадает ребенок, поскольку невольно станет вечным должником матери. В дальнейшем это помешает его нормальному отделению от матери при создании собственной семьи. Да и сама она будет чувствовать себя обманутой и обделенной благодарностью выросшего ребенка, на которого она «положила всю жизнь».

Как избежать последствий

После развода многих родителей беспокоит, насколько сильно ребенок переживает эту ситуацию, и как она повлияет на его дальнейшее воспитание. Родители всегда остаются самыми важными людьми в жизни своих детей, и развод не должен изменять взаимоотношения с ребенком. Чтобы избежать тяжелых последствий, нужно стараться уделять ребенку как можно больше внимания, окружать родительской любовью, заботой и следовать советам детских психологов.

Будьте откровенны с ребенком



Если развод неизбежен, нужно честно сказать об этом ребенку. Откровенный разговор будет лучшим решением. Если Вы сможете объяснить сложившуюся ситуацию, ребенок не станет обвинять своих родителей в несправедливом к себе

отношении и лжи. Поговорите с ребенком и убедите: в Вашем разводе нет его вины. Помогите ему разобраться в причинах произошедшего и объясните, что родители будут любить его, несмотря ни на что.

Поддерживайте теплую атмосферу общения

В общении с ребенком нельзя настраивать его против одного из родителей. Не травмируйте и без того ранимую детскую психику, не допускайте, чтобы дети становились свидетелями того, как взрослые выясняют отношения. В противном случае у ребенка может развиться повышенная агрессивность. Чтобы избежать этого, родителям следует больше времени проводить вместе с ребенком, давая понять, что его любят. Устраивайте совместные прогулки по парку, ходите в музеи, кинотеатры и на выставки. Это позволит ребенку не погружаться в грустные мысли о разводе, а в последующем – быстрее с ним свыкнуться.



Создайте ощущение порядка и стабильности



После развода ребенок чаще всего остается с мамой и, переживая факт неполной семьи, он сильно расстраивается, что будет видеть папу значительно реже. Чтобы помочь принять новое положение вещей, старайтесь подготовить ребенка к изменениям, которые повлечет за собой развод, постепенно. Дети и развод родителей, и другие сложные периоды жизни проще переживут, если у них будет присутствовать ощущение порядка и стабильности. Старайтесь устраивать регулярные встречи со вторым родителем, пусть это будут определенные дни и определенное время.

Возможно, тогда ребенок не будет злиться на него за уход из семьи. При этом не стоит менять привычные для ребенка условия жизни – школу, в которую он ходит, место жительства, окружение.

Способствуйте формированию образа второго родителя



По мнению большинства психологов, важно, прежде всего, не наличие второго родителя в семье, а формирование его образа в детском сознании. Обычно это собирательный и идеализированный образ.

Если после развода ребенка воспитывает мама, то представление об отце он будет собирать по крупицам, объединяя черты знакомых мужчин, которыми он восхищается. Вы можете помочь ему в этом, расширяя круг знакомых и встречаясь с семейными парами. Общаясь с ними, ребенок смотрит, как взрослые люди ведут себя в разных ситуациях, о чем думают и говорят, что их интересует. Если есть возможность выстроить отношения с новой семьей второго родителя, покажите ребенку, как нужно поступать в конфликтных ситуациях и правильно выстраивать общение.

Принимайте поддержку близких людей

После того, как развод становится свершившимся фактом, большинство родственников перестают играть заметную роль в жизни детей, сосредотачиваясь скорее на самом конфликте. При этом чувство ненужности у ребенка только усиливается. В таких жизненных ситуациях необходима любовь, тепло и понимание близких людей, которым ребенок привык доверять. Сохранившиеся после развода связи позволят укрепить его хрупкую психику и общее физическое состояние. Родственники и друзья способны поддержать, приободрить ребенка, стать для него опорой, в которой он так нуждается в этот непростой период жизни.

