

«РЕБЁНОК И РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ»



Развод - это разрушение отношений между супругами на всех уровнях взаимодействия: эмоционально – психологическом, сексуальном, социально-экономическом и юридическом.

Когда рушится семья, разваливаются семейные отношения, то жизнь бывших мужа и жены меняется полностью - часто человеку приходится фактически начинать жить заново, адаптироваться в новой реальности. Распад семьи немедленно и тяжело сказывается на морально-эмоциональном и материальном состоянии всех её членов, включая детей. Это очень больно. Страшно и обидно. Даже если супруги расстаются по обоюдному желанию (что бывает не так уж и часто), даже если они все сделали «цивилизованно», оба испытывают разочарование, боль, потеряность.

Ситуации, конечно, бывают разные, и иногда развод действительно становится единственным разумным выходом, но принимают решение о расставании только взрослые. А дети – всегда, во всех без исключения случаях, становятся заложниками родительского развода.

Каждый ребенок, независимо от возраста и темперамента, воспитания, религии, гражданства и места на социальной лестнице, любит своих маму и папу одинаково сильно.

Для любого ребенка потеря контакта с одним из родителей приравнивается к катастрофе, которая может иметь плачевные последствия.

Влияние развода на психику ребенка

Исследования психологов и медиков свидетельствуют о негативном влиянии развода как на взрослых, так и на детей. Однако особенности этого влияния и его последствия различны. Развод для родителей – сознательный шаг, даже если он сопровождается болезненными переживаниями. Ребенок в ситуации развода находится совершенно в другом положении. При рождении малыш воспринимает полную семью как данность. Он чувствует любовь мамы и папы, свою защищенность. Поэтому принятие родителями решения развестись застигает его врасплох. Положение усугубляется тем, что ребенок постепенно начинает осознавать свою беспомощность, невозможность повлиять на ситуацию. Сильнее всего развод родителей влияет, как ни странно, на не родившихся детей. Если так получилось, что семья распалась во время беременности женщины, кроха в ее утробе переживает ведь спектр маминых негативных эмоций, его атакуют невероятные дозы гормонов стресса. Малыш может родиться с серьезными нарушениями в работе нервной системы, психике. В 90% случаев такие дети очень тревожны, капризны, часто болеют.

Внешне дети могут и не проявлять ничего, особенно если конфликт на домашнем фронте развивался давно, и всем уже изрядно надоели крики, разборки и хлопанье дверью. В этом случае ребенок, вероятнее всего, отнесется к разводу как к логическому завершению сложного периода. Но внутри у него будут полыхать пожары и извергаться вулканы, потому что внутренний стресс (кстати, самый опасный для жизни и здоровья человека) никуда не денется сам по себе. Он накапливается, растет.

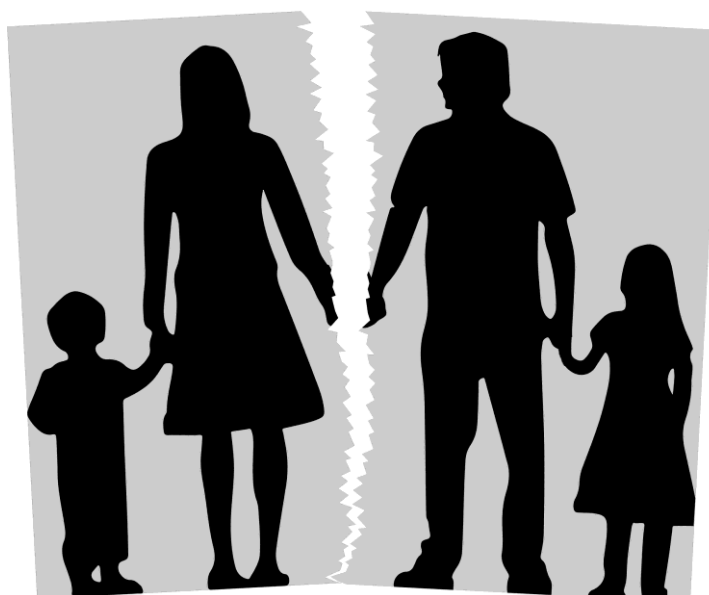
Часто к нему «на помощь» приходит комплекс собственной вины за то, что случилось. Так бывает у ребят в возрасте от 2 до 7 лет. Дело в том, что ребенок в силу возраста никак не может понять всех реальных причин развода родителей. А потому «назначает» виновного – себя. «Папа ушел, потому что я плохой». «Мама уехала, потому что я ее не слушалась». Это

страшное состояние разрывает душу ребенка на две части. Одна остается с мамой, другая - с отцом. Плюс нелюбовь к себе. Результат – страхи (вплоть до развития фобий), истерики, агрессия или другая крайность – замкнутость и плаксивость. Дети от 2 до 7 лет склонны брать вину за развод родителей на себя.

Если вовремя не оказать таким детям помощь, последствия будут плачевными – психические расстройства, невозможность построить собственные семьи в будущем.

Стресс от родительского развода в любом возрасте может быть таким сильным, что ребенок заболевает физически.

Самый сложный период - первое время после развода. Где-то около 6 - 8 недель взрослым будет невыносимо тоскливо, одиноко, обидно и страшно. А потом еще полгода продлится стадия адаптации к новой жизни. Важно, чтобы именно в этот период родители сделали над собой усилие, обуздали свои негативные эмоции и организовали правильно жизнь ребёнка.



Реакция ребенка на развод может быть различной. Выделяют три типа поведения детей, переживающих посттравматический стресс.

1. Экспрессивный тип – ребенок не может сдерживать свои эмоции: он кричит, плачет, смеется или рыдает, дрожит, раскачивается.

2. Контролирующий тип – ребенок «успешно» сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения сверстников. Он кажется даже более спокойным, чем раньше. Однако это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным и, на первый взгляд, необъяснимым болезням.

3. Шоковый тип – ребенок подавлен, оглушен, производит впечатление человека, пребывающего в «другом мире». Трудно понять, что произошло с ним, не зная ситуации в семье. Признаки посттравматического шока разнообразны. Так для некоторых детей характерны навязчивые мысли, яркие воспоминания об отце (его вещах, любимом запахе одеколona, любимом блюде, любимой песне и т.п.). Возможна и противоположная реакция – ребенок стремится вытеснить все, что связано с отцом, - избегает смотреть его фотографии, дотрагиваться до его вещей, слушать его любимую мелодию и т.п.

Развод родителей зачастую сопровождается депрессивным состоянием ребенка. Депрессия проявляется аффективными нарушениями: капризностью, снижением аппетита, страхами. Отрицательные эмоции ведут к целому ряду телесных (соматических) нарушений. Соматический компонент депрессии представлен диареей, тошнотой, рвотой, запорами, энурезом, неспецифическими повторяющимися головными болями, болями в животе, нарушением сна, аппетита, нарушением моторики – от заторможенности до двигательного беспокойства и др.

Очень часто в период развода родителей ребенок начинает регрессировать. Например, пятилетний дошкольник вдруг начинает сосать палец, мочиться в постель, просить, чтобы его завернули в одеяло и покачали, как младенца и т.п. В данном случае регрессия выступает в качестве психологической защиты. Но если эти потребности не получают удовлетворения, то регрессия усиливает страх ребенка, способствует появлению, а затем и усилению агрессии.

Однако в большинстве случаев болезненные проявления у ребенка после развода родителей – это еще не невротические симптомы, а здоровая реакция на пошатнувшийся мир, реакция переживаний, и восстановление психического равновесия вполне возможно, только ребенку нужно помочь.

Прежде всего, ребенку следует помочь освободиться от чувства вины, и взять на себя ответственность за его страдания.

Самое сильное переживание, которое дети пытаются скрыть, - любовь к покинувшему семью родителю. Мало того, что ребенок теряет чувство защищенности, которое давал отец, так он еще боится сказать маме, что очень любит папу. А вдруг мама рассердится на него и тоже уедет в другой город.

Также дети могут винить одного из родителей за развод, независимо от того, был ли он истиной причиной распада семьи («Это ты прогнала папу, он хороший, он любит меня!»).

Исследования показывают: существуют некоторые различия в реагирования на развод в зависимости от пола ребенка. Возникновение невроза у мальчиков отодвинуто по времени от момента развода на 1,5 – 2 года, у девочек - на год. Девочки чаще носят переживания в себе, и внешне их поведение почти не меняется. Может появиться утомляемость, слезливость, отказ от игр, раздражительность, боли в животе. Мальчики, как правило, начинают вести себя агрессивно.

Как рассказать о разводе ребенку

Если же родители приняли окончательное решение о разводе, то они должны сообщить о предстоящем разводе детям и следовать нескольким правилам.

1. Во - первых, нельзя скрывать от ребенка ситуацию развода, тайна и отсутствие информации усиливает его тревогу. Довольно часто бывает, когда мама придумывает историю о длительной командировке отца, и ребенок находится в постоянном ожидании его приезда. Иногда это усугубляется словами мамы: «Ты себя плохо ведешь, папа никогда не придет!». У ребенка возникает не только чувство тревоги, но и огромное

чувство вины. Бывает и другая ситуация: ребенку сообщают, что его папа погиб или умер. Дети очень сильно переживают эту утрату. Но еще больший стресс они получают, если неожиданно узнают, что отец жив. В этом случае практически невозможно говорить о доверии не только к отцу, но и к матери, а это обязательно отразится на будущей взрослой жизни.

2. Во-вторых, сообщить о разводе ребенку необходимо в понятной и ясной форме. При этом важно сказать, что мама и папа любят его, и всегда будут заботиться о нем. **Желательно, чтобы при разговоре присутствовали оба родителя.** Отец расскажет, где он будет жить, как к нему можно приехать, позвонить, когда с ним можно встречаться и т.п. В случае переезда одного из родителей в другой город необходимо сообщить о том, как он будет связываться с ребенком, например, писать письма, звонить по телефону, по скайпу. Ребенок, получая такую информацию, ощущает заботу родителей о себе, не чувствует своей вины и начинает понимать, как будет строиться его жизнь после развода родителей. Разговор с ребенком должен проходить в спокойной и доброжелательной обстановке. Не стоит этого делать перед сном. Не следует обвинять в сложившейся ситуации других родственников, поскольку важно не прерывать эмоциональных связей ребенка с ними.

3. В-третьих, нельзя ставить перед ребенком вопрос, с кем он будет жить (вплоть до старшего подросткового возраста).

4. Нельзя спрашивать, кого ты больше любишь: маму или папу?

5. Если в семье двое и трое детей, нельзя делить их между родителями.

Кому говорить?

Все дети достойны правды. Но не все они в силу возраста смогут принять вашу правду и уж тем более понять ее. Поэтому **с ребенком, которому еще нет 3 лет, лучше не обсуждать предстоящий развод, а дождаться пока карапуз начнет задавать вопросы сам.** А он довольно

скоро поинтересуется, где папа, почему он приходит только в выходной, где он живет. Необходимо быть готовой к этим вопросам и подготовить ответы.

Сообщать в предстоящем разводе обязательно нужно детям от 3-х лет и старше. **Главный принцип такой: чем младше ребенок, тем меньше подробностей ему следует говорить.**

Советы родителям:

- Выражайтесь простыми словами, понятными ребенку в его возрасте. Употребление незнакомых умных выражений и терминов, смысла которых чадо не поймет, вызовет тревогу и даже панику.
- Чем старше ребенок, тем откровеннее должен быть ваш разговор. Употребляйте местоимение «мы». «Мы решили», «Мы посоветовались и хотим тебе сказать». Говорите о разводе как о неприятном, но временном явлении. Попросите помощи у подростка, чтобы пережить трудный период. «Мне без тебя не справиться», «Мне очень нужна твоя поддержка». Дети это любят, и с удовольствием возьмут на себя дополнительную ответственность.
- Говорить нужно честно. Акцент сделайте на своих чувствах, но не перегибайте палку. «Да, мне это очень больно и неприятно, но я благодарна папе за то, что у нас есть такой прекрасный и любимый ты». Подчеркните, что развод – это, по большому счету, процесс нормальный. Жизнь не закончилась, все продолжается дальше. Главная мысль при разговоре с ребенком должна заключаться в том, что папа и мама по-прежнему будут любить своего сына или дочь, заботиться, воспитывать. Просто жить вместе они уже не будут.
- Не стоит врать ребенку, объяснять отсутствие папы или мамы «срочными делами в другом городе». У детей отлично развита интуиция, и если даже они не знают истинных причин происходящей в доме катастрофы, они прекрасно почувствуют вашу ложь. И это непонимание приведет их в ужас. К тому же они могут перестать вам доверять.

- Не стоит показывать ребенку свои негативные эмоции. Не стоит показывать свои слезы и истерики и так травмированному малышу.
- Не нужно стесняться обращаться за помощью к специалисту. Развод – слишком мощный стресс и суровое испытание для психики взрослых. Для ребенка – он сравним с ядерной катастрофой. Часто без помощи опытного психолога ни вам, ни ребенку с этим не справиться.
- Дети в семье, которая распадается или уже развалилась, вдвойне нуждаются во внимании. Уделяйте им время, следите, чтобы стресс не вышел из-под контроля и не превратился в тяжелую депрессию или психическое расстройство у ребенка.
- Постарайтесь проводить выходные, как раньше, всей семьей. Конечно, если отношения с супругом остались доброжелательными. Это потребует от женщины огромной выдержки и самоконтроля, но оно того стоит. В такой обстановке ребенку будет проще привыкнуть к новой жизни.
- Не срывайте свое зло на ребенке. Не слушайте советчиков, уверяющих, что мальчика, оставшегося без отцовского воспитания, нужно растить жестче и суровее.

Что делать, если развод уже состоялся

1. Родителям необходимо осознать потребность ребенка общаться с обоими родителями и не препятствовать встречам с тем родителем, который не живет вместе с ребенком.
2. Отношения с родителем, проживающим отдельно, должны быть систематическими, не должно быть долгих неожиданных разлук, прерывания контактов.
3. Нельзя допускать типичных ошибок, которые ослабляют статус отца в ситуации, когда он ушел из семьи. Для ребенка его образ должен быть позитивным.
4. Не следует использовать отца в качестве «пугала». «Если не будешь слушаться, если не сделаешь, все расскажу папе». Ребенок начинает

воспринимать отца как нечто угрожающее и с тревогой ожидать встреч с ним. Вместо радости при его появлении ребенок испытывает страх и стыд.

5. Не нужно приглашать отца специально для наказаний, чтобы у ребенка не сложился опасный стереотип восприятия его как профессионального экзекутора. Категорически недопустимо «коллекционирование» поступков ребенка с тем, чтобы «обрадовать» папу при его появлении, если он уже не с вами.

6. Неправильно отменять решение, принимаемое отцом, в его присутствии. Даже если вы не согласны с ним, постарайтесь скрыть свою реакцию и вернуться к вопросу в более спокойной обстановке. Если не согласны в мелочах, лучше уступить.

7. Не следует обсуждать отца с родственниками или друзьями, если рядом присутствуют дети. Не жалуйтесь на низкие заработки или недостаточно изящные вкусы отца ваших детей, помните, что они всегда хотят видеть его героем и ваши высказывания их огорчают.

8. Будьте осторожнее с иронией по отношению к вашему бывшему мужу – дети могут не уловить оттенков речи, но перенять манеру смеяться над отцом.

9. Критикуя ребенка, не следует говорить фразы типа «Весь в папочку».

10. Никогда не позволяйте себе в присутствии детей жалеть о том, что вышли замуж именно за их отца.

11. В жизни новой неполной семьи возрастает роль бабушек и дедушек. Однако дедушке не следует выполнять роль папы (бабушке – роль мамы), вытесняя тем самым родителей. Крайне важно, чтобы к общению с внуками были допущены бабушка и дедушка супруга, покинувшего семью. Сохранение прежних связей с родственниками положительно сказывается на эмоциональном развитии ребенка.

12. У ребенка должен быть сформирован новый образ семьи, новая система взаимоотношений с родителями, которые живут отдельно.