

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ**

Разводятся родители — страдают дети. Если развод неизбежен, необходимо знать, как грамотно вести себя в этой ситуации, чтобы максимально смягчить психологическую травму, нанесенную ребенку.

### **ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДЕТИ?**

Ребенок испытывает боль, отчаяние, стыд, грусть, чувство вины, страх потери любви и гнев одновременно. Все эти реакции нормальны и даже необходимы, но, к сожалению, очень болезненны.

Что мы можем чувствовать, если нас внезапно покинет человек, которого мы любим больше всех на свете? Эти эмоции сродни переживанию смерти одного из родителей. Более того, установлено, что нет ни одного критерия, по которому можно было бы отличить эти два вида страдания. Особенно для детей 5–8 лет. В этом возрасте они еще не осознают, что такое смерть. Для них это означает «уйти навсегда». Многие не понимают, что отец покидает не только жену, но и ребенка, который переживает не просто развод родителей, а также и свой собственный «развод» с отцом (или матерью). Это травма может оставить глубокие раны в его душе.

Важно понимать, что дети вообще не подготовлены к тому, что их отношения к обоим родителям, оказывается, зависят от чего-то другого, а не только от обоюдной любви. Они видят, что мама и папа часто ругаются, может быть, даже то, что они больше не любят друг друга. Но при этом ребенок может спросить: «Почему папа уходит от меня? Он ведь может жить в другой комнате. У него же есть я!».

Дети всегда воспринимают распад семьи как нечто сугубо личное. В большинстве случаев у ребенка развивается чувство вины за то, что родители разошлись. Причина в недостатке информации. Ребенок не знает, почему так произошло, и начинает додумывать сам: «Я был плохой, поэтому папа ушел от меня». Не менее распространено чувство растерянности и страха – дети начинают бояться потерять любовь, особенно родителя, который ушел. Часто ребенок проявляет озлобленность на того, с кем он остался. Испытывает гнев: «Как вы могли так поступить со мной?!». Такие дети становятся капризными, требуя повышенного внимания. Из-за надломленной психики может ухудшиться и общее состояние: ребенок начинает чаще болеть. В 10–11 лет дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей, стыдятся семейных проблем. Только в 13–18, испытывая чувство потери, обиды, подростки оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей.

### **КАК СКАЗАТЬ О СЛУЧИВШЕМСЯ?**

Сообщать чаду о разводе надо тогда, когда принято окончательное решение. И сделать это необходимо только вместе с супругом (если есть такая возможность). Ребенок должен быть уверен в своей ценности для обоих родителей.

При этом обязательно соблюсти три правила:

1. никого не обвинять;
2. заверить, что ушедший из семьи родитель любит его;
3. показать, что так бывает с очень многими людьми.

Прежде всего, стоит сказать, что вы оба по-прежнему любите своего сына (дочку) и что его вины в происходящем нет. Озвучить можно так: «Мы с папой (мамой) перестали понимать друг друга, такое иногда случается. Поэтому решили жить отдельно, но уверены, что это не отразится на твоих отношениях с каждым из нас, ведь мы остаемся твоими родителями. Мы оба очень любим тебя и будем продолжать любить, как раньше». Последняя фраза является особенно важной, поскольку отношения с родителями, их любовь к нему являются очень значимыми.

### **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ТРАВМУ ПОСЛЕ РАЗВОДА?**

1. Не скрывайте факт развода от ребенка, думая, что тем самым вы ограждаете его от излишних волнений. Даже малыши чувствуют, что в семье что-то не так, и домысливают происходящее, придавая ему более устрашающие черты.
2. Помогите ребенку пережить свою печаль. Если же родители не оказывают «первой помощи», дети остаются один на один со своими страхами.
3. Постарайтесь контролировать поведение и эмоции, так как дети воспринимают события, ориентируясь на реакцию взрослых. Если вы будете спокойны, то и ребенок не будет переживать. Дети — наше зеркало.
4. Не осыпайте друг друга взаимными обвинениями, не настраивайте ребенка друг против друга.
5. Необходимо, чтобы ребенок открыто и свободно обсуждал проблему развода с каждым из родителей, пока у него существует потребность в этом.
6. Не превращайте своего наследника в предмет торговли, в средство манипулирования супругом («попроси папу, чтобы он нас не бросал»).
7. Нельзя ставить перед ребенком вопрос, с кем он будет жить вплоть до старшего подросткового возраста.
8. Приложите все усилия, чтобы у ребенка сохранились максимально хорошие отношения как с отцом, так и с матерью. Доказано, что возможность в любое время поговорить с отцом более значимо для ребенка, чем его регулярные звонки.
9. Если в семье не один ребенок и дети сильно привязаны друг к другу, их нельзя разделять, т.к. это может оказать еще более травмирующее воздействие.
10. Желательно не изменять образ жизни детей после развода. Например, лучше ребенка оставить в том же детском саду или школе. Если это невозможно, надо четко рассказать ему, как в дальнейшем будет строиться ваша жизнь.
11. Старайтесь расширять круг общения ребенка.
12. Принимайте поддержку близких людей. После развода большинство родственников перестают играть заметную роль в жизни детей, сосредотачиваясь на самом конфликте. При этом чувство ненужности у отпрыска только усиливается.
13. Не спешите настаивать на общении ребенка со своей «новой половиной». Это может вызвать чувство вины и ощущение предательства по отношению ко второму родителю. Необходимо время, чтобы ребенок осознал происходящее и адаптировался.

**ПОСЛЕДСТВИЯ...** В большинстве случаев ситуация развода в семье наносит вред психическому здоровью ребенка. Даже в грудном возрасте ребенок способен чувствовать психологическую травму, которую переживает мама в результате развода, т.к. новорожденные пребывают в симбиозе с матерью и остаются частью ее организма. Считается, что дети в возрасте 5–10 лет наиболее остро переживают расставание родителей. В лучшей ситуации по сравнению с малышами оказываются подростки, которые уже начали процесс сепарации (отделения) и предпочитают дистанцироваться от «проблемных» предков. «Битва» в послеразводный период приводит к тому, что для многих несовершеннолетних становятся характерными плохое поведение и отсутствие послушания. Это неосознанный протест. Ребенок «отбивается от рук», стараясь не подчиняться общепринятым правилам. Часто возникают проблемы в школе: снижается успеваемость, страдает дисциплина, могут проявляться приступы агрессии в общении с учителями или одноклассниками.

### **РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ**

Во-первых, не стоит опека́ть ребенка излишне (гиперопека), стараясь компенсировать последствия. Тот факт, что некоторые матери после развода располагают большим временем для детей, имеет и теневую сторону. Больше времени и большая интимность в отношениях разведенной матери с ребенком означают, что мама теперь целиком предоставлена ему, а у него всегда есть повод для манипуляций. Да и сами женщины стремятся освободить ребенка от малейших трудностей, потакают его желаниям, чрезмерно балуют.

Ребенок, становясь единственным партнером, обижается, если мама не проводит с ним все свободное время, а предпочитает почитать книгу, посмотреть телевизор, встретиться с подругой. Маленькие дети постоянно контролируют присутствие матери, пытаются восстановить доверие к взрослым, которое пострадало из-за развода. Такая тесная связь отнимает у ребенка важный опыт радостного одиночества: возможность заниматься чем-либо самостоятельно, проявлять инициативу и нести ответственность.

Во-вторых, не следует впадать в другую крайность — попустительское отношение к маленькому ребенку (гипоопека), когда ребенку уделяется мало внимания, заботы, отсутствует интерес к его делам и потребностям. Иногда случается так, что родители, увлеченные устройством личной жизни, откладывают процесс воспитания на потом, передавая ребенка полностью бабушке или няне. Или мама проецирует, переносит негативное отношение к мужу на ребенка, «узнавая» в нем отца (особенно если он на него похож).

Ребенок может чувствовать отвержение и страдать. При любом из этих вариантов ребенку будет сложно привыкнуть к новым условиям, у него может появиться ощущение нестабильности, часты и невротические расстройства. Так что важно продолжать выбранную линию воспитания, ориентируясь на «золотую середину». Позиция отца и матери, их умение сотрудничать после развода в значительной степени определяют благополучие ребенка в неполной семье. Забота и внимание, возможность беспрепятственных встреч и общения с отцом, уверенность в его любви и расположении являются важными условиями стабилизации эмоционального состояния ребенка.

Нельзя точно сказать, в каком возрасте ребенку особенно трудно привыкать к новой ситуации, сложившейся в семье. Много зависит от его характера, а также отношений родителей до и после развода. Бывает, что дети после распада семьи воспринимают жизнь вполне позитивно. Но в этом, безусловно, им помогают взрослые. Ребенок, не достигший подросткового возраста, разобраться со всеми сложностями жизни не способен. Времени и терпения родителям может потребоваться довольно много. Но хорошие отношения в семье и счастье маленького человека стоят таких усилий.