В семье развод. ЧТО ИСПЫТЫВАЮТ ДЕТИ?

Развод – тема чрезвычайно сложная. Этот процесс связан с невероятным стрессом для всех, кого так или иначе затрагивает. Дети тонко чувствуют любое напряжение в семье, поэтому обстановка в доме, предшествующая разводу и в послеразводное время, весьма их травмирует. Детям следует говорить о том, что происходит, но, заводя разговор, обязательно учитывайте их собственные чувства в данной ситуации.

ЧТО ИСПЫТЫВАЮТ ДЕТИ?

Страх. Дело в том, что в переживаниях ребёнка решение родителей расстаться означает не развод родителей друг с другом, а развод одного из них со МНОЙ. Страхи одолевают ребёнка не только из-за потери (чаще всего) отца, но и из-за боязни потерять и мать. Ведь родитель объясняет развод примерно так: «Мы много ссорились в последнее время и поэтому разводимся». А какой ребёнок не ссорится с матерью, особенно в послеразводное время? Тогда он начинает думать, что мама разведётся с ним тоже, ведь с папой она уже развелась.

Многие дети начинают «цепляться за мамину юбку». За этим скрывается неумелая попытка преодолеть свой страх, быть ближе, чтобы вновь восстановить доверие, которое так пострадало из-за развода («Любите ли вы меня или я стал вам безразличен?»).

Чем помочь? Беседуя с ребёнком о разводе, непременно подчеркните, что партнёры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут. Дайте детям чётко понять и усвоить, что вы всегда останетесь их родителем и будете о них заботиться. Если вы уходите из семьи, но сохраняете за собой право навещать своего ребёнка, вы должны постараться убедить ребёнка, что, хотя вы не будете жить вместе, вы все равно его любите, что он всегда будет частью вашей жизни. Однако не давайте таких заверений и обещаний, если не намерены выполнять их в полной мере. Если родитель бросил своего ребёнка вообще или не хочет встречаться и поддерживать с ним отношения, объясните ребёнку, что причина такого решения кроется не в ребёнке. Старайтесь укрепить в вашем ребёнке чувство собственного достоинства и убедить его, что он вам нужен и дорог.

Злость. Ребёнок может злиться на обоих родителей за то, что они не сохранили семью. Он может злиться на самого себя за то, что его непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что он не предпринял ничего, чтобы родители не расстались. Ребёнку бывает трудно преодолеть или выразить эту злость. Он может опасаться, что если проявит эту злость в отношении родителя, покинувшего семью, то может быть окончательно отвергнут и лишен возможности посещать этого родителя. Он также может думать, что если будет слишком усердствовать в выражении своей злости по отношению к родителю, с которым он остался, то может быть отвергнут и этим родителем. Он может опасаться накала своей злости, бояться, что если даже частица его злости выплеснется наружу, это чувство может стать неуправляемым. Иногда такая злость может выплеснуться на школьных друзей и учителей или проявиться в вызывающем поведении.

Чем помочь? В период развода особенно важно дать ребёнку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте его выбирать одного из вас и не старайтесь ему внушить, что если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребёнка, - это признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнёру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими.

Заверяя своих детей в том, что они вам дороги и что вы их не покинете, одновременно дайте понять, что вы не позволите им распоясаться и пренебрегать правилами поведения.

Вина. Детям иногда кажется, что развод произошёл по их вине. Ребёнок может думать, что его непослушание вынудило папу уйти из дома или что мама и папа разошлись потому, что очень много спорили о его плохом поведении. Вера в то, что все это послужило причиной печального события, отражает детское ощущение собственной важности.

Чем помочь? Ставя ребёнка в известность о предстоящем разрыве или разводе, объясните ему, что он совершенно ни причём, что он не сделал ничего, чтобы это произошло, не мог ничего сделать, чтобы предотвратить развод, и не может воссоединить разводящихся родителей. Развод – это решение, которое принимают взрослые, а не дети.

Печаль. Это состояние естественно при такой беде. Печаль может сочетаться и низкой самооценкой. Ребёнок может думать, что он – никчемное, скверное существо и не способен сделать что-то стоящее. Ребёнок может хандрить, утратить всякий интерес к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ему удовольствие. Иногда эти настроения принимают форму неистовой сверхактивности, как будто он торопится убежать от грустных мыслей.

Чем помочь? В разговоре со своим ребёнком о разводе скажите ему, что процесс этот – весьма болезненный и трудный, н что вы его сможете преодолеть. Ребёнку надо дать возможность пережить свою печаль, а чтобы он мог печалиться, печалиться надо вместе с ним.

Все эти чувства - абсолютно нормальны и просто необходимы, в большинстве случаев – это здоровые реакции на вдруг пошатнувшийся мир.

Не думайте, что для разрешения всех проблем будет достаточно одного разговора. Объясняя причины развода своему ребёнку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту. Помните о том, что по мере взросления детям потребуется иной уровень информации. Убедитесь в том, что ребёнок понимает то, что вы ему объясняете. Время от времени дети испытывают необходимость возвращаться к этой теме. Они могут задавать разные вопросы или спрашивать одно и то же бесчисленное количество раз. Они не хотят быть надоедливыми, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни, и им требуется время, чтобы все обдумать. Важно помнить, что развод – это процесс в жизни семьи, а не какой-то отдельный эпизод.

Невозможно вообще предвидеть все ситуации развода. Однако если после развода прошло около года и больше, и ваше эмоциональное состояние или состояние ребёнка меняется от возбуждения к унынию, вы испытываете трудности с дисциплиной ребёнка, вы не можете найти выход из сложившейся ситуации, обратитесь за профессиональной помощью.