

ВЛИЯНИЕ РАЗВОДА НА ПСИХИКУ РЕБЕНКА И ПОРЯДОК ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОСЛЕ РАЗВОДА

РАЗВОД - это очень больно, страшно и обидно. Развод еще никогда никому не приносил удовлетворения. Даже если супруги расстаются по обоюдному желанию (что бывает не так уж и часто), даже если они все сделали «цивилизованно», оба испытывают разочарование, боль, потерянность.

В России сегодня по статистике Росстата распадается около 50% семей. Причем, большая часть разводов приходится на те семьи, где муж и жена прожили в браке от 5 до 9 лет. Это немалый срок. И, как правило, в таких ячейках общества уже есть дети.

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



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

Каждый ребенок, независимо от возраста и темперамента, воспитания, религии, гражданства и места на социальной лестнице, любит своих маму и папу одинаково сильно. Для него потеря контакта с любым из них – даже не травма, а настоящая катастрофа.

Чтобы хоть приблизительно представить себе, что чувствует ваш ребенок, возьмите за основу свои переживания и умножьте их на два. И это будет еще не всё.

Сильнее всего развод родителей влияет, как ни странно, **на неродившихся еще 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, в психике. В 90% случаев такие дети очень тревожны, капризны, часто болеют.

Детки, чьи родители развелись еще до рождения ребенка, чаще болеют и имеют нарушения в работе нервной системы

Разлад в семье чувствуют и груднички, и дети постарше. Что же они испытывают?

Внешне ваши отпрыски 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.

и плаксивость. 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 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

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.

Дети 9-12 лет впадают в другую крайность – начинают испытывать сильную злость на ушедшего родителя (обычно это папа), обиду, у них появляется ощущение собственной ненужности. Особенно если оставшийся родитель бросается устраивать свою личную жизнь – искать нового «папу» или «маму». Ребенок остается один на один со своей бедой.

Дети от 9 до 12 лет часто ведут себя агрессивно по отношению к родителю, покинувшему семью.

Подростки обычно встречают весть о разводе ярко выраженным протестом, особенно если семья была благополучной или казалась такой. Больше «бузят» мальчики, они категорично обвиняют мам в том, что папа ушел, или, наоборот, растаптывают авторитет отца и встают на сторону матери. Тем самым они подавляют в себе мужское начало и запускают программу «самоуничтожения». Девочки-подростки переживают развод родителей более сдержанно, но не менее сильно.

Многие подростки признаются, что начали испытывать жгучий стыд за неполную семью перед своими ровесниками. И почти у всех ребят из семей, где недавно произошел развод, снижаются интеллектуальные способности. Дети начинают хуже учиться, становятся рассеянными, неорганизованными.

Стресс от родительского развода в любом возрасте может быть таким сильным, что ребенок заболевает физически. Некоторые уже подростки начинают писаться по ночам. У девочек-подростков дает сбой менструальный цикл. Не так уж редко у детей начинаются проявления аллергии, кожных заболеваний. Обостряются хронические недуги.

Самый сложный период - первое время после развода. Где-то около 6 - 8 недель вам будет невыносимо тоскливо, одиноко, обидно и страшно. А потом еще полгода продлится стадия адаптации к новой жизни. Важно, чтобы именно в этот период мы, взрослые, сделали над собой усилие, обуздали свои негативные эмоции и организовали правильно жизнь ребенка. Потому что ему тяжелее вдвойне. Помните об этом!

Если решение уже принято, и оно окончательное и бесповоротное, четко спланируйте разговор со своими детьми. Если факт расставания еще неочевиден, не спешите «трепать нервы» своему чаду. Говорить нужно только тогда, когда никаких ложных надежд на воссоединение семьи нет.

Кто должен сказать о предстоящем разводе? Это решать вам. Чаще миссия гонца с плохими вестями достается маме. Но это может быть и папа, и оба супруга вместе. Если вы не находите в себе сил держать эмоции под контролем, поручите важный разговор бабушке, дедушке, тете или дяде ребенка. Главное, чтобы малыш доверял человеку, который взялся объяснить ему ближайшие перспективы семейства. А сами обязательно постарайтесь присутствовать при этой беседе.

К важному разговору нужно тщательно подготовиться. В своей взрослой голове разложите все по полочкам, чтобы быть готовым к любым вопросам ребенка.

Для разговора нужно выбрать подходящее время. Лучше всего, если это будет выходной, когда отпрыску не надо идти в школу, в садик и на занятия в секцию. При этом у него не должно быть запланировано какое-то важное дело или ответственное мероприятие. Неизвестно, как малыш воспримет неприятные новости. Может случиться истерика, ему может потребоваться уединение. Пусть разговор пройдет дома, в привычной обстановке.

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.* Дождитесь, пока карапуз начнет задавать вопросы сам. А он довольно скоро поинтересуется, где папа, почему он приходит только в выходной, где он живет. Подготовьте ответы. Время еще есть.

Совсем маленьким детям лучше не рассказывать, что сейчас происходит в доме. Когда ребенку исполнится 3 года, он сам станет задавать вопросы. Будьте к этому готовы.

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

Как построить разговор? Честно. Прямо. Открыто.

- 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

Рассказывая ребенку о предстоящем разводе, нужно избегать негативной оценки своей еще недавно любимой второй половинки. Не нужны малышу ваши грязные подробности – кто кому изменил, кто кого разлюбил и т.д. Для него оба родителя должны оставаться хорошими и любимыми. Когда он вырастет, разберется во всем сам. Но если расставание происходит из-за патологической зависимости одного из членов семьи - алкоголизма,

наркомании, азартных игр, скрывать это бессмысленно. Однако говорить на эту тему нужно корректно и аккуратно.

Чего не нужно делать?

Разводящиеся родители, как правило, допускают одни и те же ошибки. Главная из них – заикленность на собственных переживаниях, неумение поставить себя на место ребенка. Требовать полной адекватности от людей, находящихся в состоянии сильнейшего стресса, глупо, а потому просто запомните, чего нельзя делать в период развода в присутствии ребенка:

- Выяснять отношения, употреблять оскорбительные и унижительные выражения, муссировать детали предстоящего развода, раздела имущества. Кто кому и сколько должен вы будете выяснять в зале суда или когда ребенка не будет дома. Подслушанный разговор такого содержания может дать растущему человеку повод для размышлений на тему: «Как они могут говорить о квартире и машине сейчас, когда рушится наша семья?». Это сформирует неправильные установки на будущее – материальное будет важнее духовного.
- Плакать, устраивать истерики. Ваш негативный выброс больно бьет ребенка в самое уязвимое место. Хочется порыдать? Отправляйтесь к подруге, к маме, к психотерапевту. Там можно без проблем и поплакать, и пожаловаться на «неблагодарную скотину».
- Резко менять порядок жизни и семейный уклад. Пусть для ребенка после развода все течет в привычном ритме. Ему и без переездов тяжелее некуда.
- Манипулировать ребенком в отношениях с уже бывшей второй половинкой, ограничивать общение с отцом.
- Подчеркивать ребенку его сходство с бывшим супругом (супругой), если он сделал что-то нехорошее. Нельзя кричать на разбившего дорогую вазу сына, что он «весь в отца». Образ папы будет ассоциироваться у ребенка исключительно с плохими поступками. Да и вас такое поведение не красит.

Советы психолога

- 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. Такие мамы хватаются за ремень по поводу и без, ужесточают систему наказаний и постепенно становятся настоящими диктаторами.

Другая категория мам после развода пытается компенсировать ребенку отсутствие папы подарками и лаской. В результате у них вырастают избалованные изнеженные сыновья, которым сложно стать настоящими мужчинами.

После развода

Развод, безусловно, тяжелая травма для ребенка, но иногда он лучше, чем продолжать жить в семье, где давно нет взаимопонимания, уважения, где родители соревнуются, кто громче крикнет или хлопнет дверью. Последствия от развода для ребенка в будущем часто бывают менее серьезными, чем последствия от жизни в неадекватной агрессивной обстановке.

Хорошо, если ребенок сможет продолжать общаться с отцом и его родственниками после развода. Если такой возможности нет, попросить о помощи можно своих друзей - мужчин, других родственников - представителей сильного пола, потому что ребенку (особенно мальчику) необходимо общение с себе подобными в гендерном плане.

В России обычно дети остаются с матерью. Но бывают исключения. Несовершеннолетние могут отправиться жить к отцу по решению суда, если мама ведет асоциальный образ жизни, страдает алкоголизмом, употребляет наркотики.

Как будут общаться дети и родители после развода, зависит от того, как сумеют договориться бывшие супруги. Было бы неплохо установить порядок общения с ребенком после развода: кто и когда ведет его в бассейн, кто забирает, когда папа может сводить чадо в кино, а когда мама отправится с ним на экскурсию.

Чтобы ребенок не ощущал хаоса, маме и папе нужно строго придерживаться графика общения. Оба родителя должны уметь держать свое слово – пообещали приехать за ребенком в субботу, будьте добры исполнить. Время общения родители тоже должны определить самостоятельно.

Желательно, если бывшие супруги смогут находить хотя бы один день в месяц для совместного досуга. Ребенок нуждается не только в свиданиях с папой или мамой, ему нужно находиться хоть изредка с ними обоими.

Не превращайте ребенка в шпиона, не расспрашивайте вернувшегося из пиццерии после свидания с отцом сына, как там папа, где он живет, есть ли у него кто-нибудь, как он выглядит? Счастливым?

Избегайте на встречах с ребенком обсуждения тем состоявшегося развода. Что было, то прошло.

Если у бывших мужа и жены не получается построить конструктивного диалога, и самостоятельно договориться о порядке общения с ребенком после развода, это может стать причиной дополнительного стресса для малыша. Разве будет счастлив карапуз, которому мама пытается ограничить общение с отцом? Оба родителя по закону имеют одинаковые права на своего сына или дочь. Если одна сторона пытается ущемлять это законное право другого, поможет обращение в суд с соответствующим исковым заявлением. Тогда уже служители Фемиды установят график и время общения с ребенком.

Старайтесь придерживаться диалога, а не судебных тяжб, мы уверены, что двое взрослых всегда могут договориться при условии, что у них есть такое желание. В конце концов, ребенок ни в чем не виноват. Развод – это только решение взрослых. Не позволяйте разрушить жизнь своего малыша. Ведь это отдельная личность, уникальная, любящая и ждущая ответной любви. От обоих родителей.

**Интернет ресурс:
o-krohe.ru>psihologiya/razvod/копия**