Развод глазами ребёнка

Развод родителей, несомненно, сказывается на детях, и как ребёнок переживёт расставание родителей, зависит от многих факторов.

Важно, насколько ребёнок подготовлен к переменам в семье. Дети, родители которых нашли в себе силы проговорить семейные проблемы, принимают развод спокойнее, чем те, для кого это стало неожиданностью. Не стоит вдруг ставить ребёнка перед фактом, он и так прекрасно чувствует, что в семье происходят какие-то перемены. Вот только страшнее любых перемен – неопределённость, придуманная ребёнком картина бедствий, порой куда ужаснее того, что происходит в реальности.

Важно и то, насколько ребёнок был привязан к тому из членов семьи, кто её покидает. Чаще всего это отец, и потому от степени близости с ним зависит и мера травматичности развода. Если с отцом была тесная связь, ребёнок винит в разводе мать за то, что не сохранила семью. Играет роль и состояние здоровья ребёнка, Больные, ослабленные и тревожные дети переносят развод хуже: их нервная система слабее приспособлена к борьбе со стрессами.

Малыши до года – полутора справляются с ситуацией лучше остальных, поскольку в этот период важнее всего для ребёнка присутствие матери. И от того, насколько справилась с ситуацией развода мама, зависит и состояние ребёнка. Если мама погрузилась в депрессию, часто плачет, не обращает внимание на малыша, либо, напротив, становится тревожно – невротически к нему привязана, ребёнок также переживает развод травматично. Если же маме удалось «простить и отпустить ситуацию», ребёнок адаптируется лучше, чем в каком – либо другом возрасте.

Труднее всего переживают развод дети от 2-х до 6-ти лет. В этот период для ребёнка нет ничего важнее стабильности в жизни. Дети – большие консерваторы, им очень важно знать, что мир предсказуем, (а значит - безопасен), что мама и папа никуда из безопасного не денутся, будут рядом. Поэтому резкое нарушение привычной жизни переживается трагично, тем более именно в этом возрасте дети склонны во всём винить себя: «Я плохой, и поэтому ушёл папа».

Более старшие дети (7-8 лет) обычно сталкиваются не с чувством вины, а со злостью и обидой, обычно она направлена на родителя, который ушёл из семьи. Дети этого возраста решают для себя проблему определения своего места в социуме, поэтому им стыдно и неприятно признавать факт распада своей семьи. И обида возникает из-за того, что их лишили возможности жить так, как другие.

Ребята 11-12 лет испытывают сходные чувства, но уже более сложные. К обиде на отца добавляется обида и на мать: либо за то, что она не сумела сохранить семью, либо за то, что слишком мало внимания может теперь уделять ребёнку (мать вынуждена больше работать).

И лишь с подросткового возраста, после 13-14 –ти лет дети начинают более адекватно оценивать и причины развода, и его следствия, личности отца и матери. Да и чувства родителей отчасти становятся понятными лишь тогда, когда и сам подросток «обжигается» на первой любви. Однако, уж если подросток не принимает факт развода, то его протест будет самым активным и неприятным. Это может быть хамское поведение, отказ посещать школу, резкое снижение успеваемости, саморазрушающее поведение (наркомания, алкоголизм, нанесение себе ран, рискованный спорт, покушение на суицид), Всё это – способы привлечь к себе внимание и тем самым отвлечь родителей от «разборок» друг с другом.

Можно ли помочь детям пережить развод родителей? Время не обладает функцией лечить. Время обладает функцией менять.

Малышам трудно не только проговорить всё то, что их тревожит, но даже всё объяснить себе. Именно поэтому проблемы и их решения можно «обыграть» с любимыми игрушками. Перенос эмоций на куклу или зверушку снимает часть тяжести с самого ребёнка, а направляемый взрослым сюжет помогает найти верные способы реагирования в ситуации кризиса.

Традиционно помогают такие способы, как сказкотерапия и рисуночная терапия. Можно сочинить сказку с таким сюжетом и финалом, в которой главный герой, похожий на ребёнка по возрасту и жизненным обстоятельствам, сумел пережить трудный период. Также можно нарисовать все свои страхи и тревоги, чтобы потом разорвать рисунки на мелкие кусочки. У детей мистическое сознание, поэтому такие ритуалы хорошо помогают. Неплохо и просто рисовать настроение – это снимает текущую «напряжёнку».

Заведите в семье новые привычки, отправьтесь в путешествие, найдите общее на двоих с ребёнком хобби – это сблизит вас с ребёнком. Детям школьного возраста хорошо помогает отвлечься от проблем новое занятие. Быть занятым – лучшее лекарство от плохих мыслей.

Не бойтесь разговаривать с ребёнком искренне, но при этом стараясь контролировать свои негативные эмоции. Это снимает у него чувство тревоги от ненужности и неизвестности, а вам даёт возможность трезво оценить ситуацию.

Если же это не получается, если вы не справляетесь с такой ролью, уместна будет помощь психолога – детского или семейного, который даст рекомендации к дальнейшим действиям.

Главный специалист отдела образования М. Шелюто