

## Ажырасу – бала көзімен

Ата-ананың ажырасуы балаларға сөзсіз әсер етеді. Баланың ата-анасының айырылысуын қалай қабылдайтыны көптеген факторларға байланысты.

Ең алдымен, баланың отбасындағы өзгерістерге қаншалықты дайындалғаны маңызды. Отбасылық мәселелерді сабырмен түсіндіріп, баламен ашық сөйлесе алған ата-аналардың балалары ажырасуды анағұрлым тыныш қабылдайды. Ал бәрі күтпеген жерден болған жағдайда, балаға бұл ауыр тиеді. Баланы бірден дайындықсыз факті алдында қалдыруға болмайды, себебі ол отбасындағы өзгерістерді онсыз да сезіп жүреді. Бірақ белгісіздік пен баланың өз ойынан құрастырған қорқынышты елестері кейде шындықтан да ауыр болуы мүмкін.

Сонымен қатар, баланың отбасынан кететін адамға қаншалықты жақын болғаны да маңызды. Көп жағдайда әке отбасынан кететіндіктен, ажырасудың балаға қаншалықты ауыр тиетіні әкесімен қарым-қатынасына байланысты болады. Егер әкесімен байланысы жақын болса, бала анасын отбасын сақтап қала алмады деп кінәлауы мүмкін. Баланың денсаулық жағдайы да үлкен рөл атқарады. Әлсіз, жиі ауыратын және мазасыз балалар күйзелісті ауыр көтереді, себебі олардың жүйке жүйесі стресске төзімсіздеу келеді.

Бір жасқа дейінгі сәбилер бұл жағдайды жеңілірек өткереді, өйткені бұл кезеңде анасының жанында болуы бала үшін ең маңызды нәрсе. Сондықтан ананың ажырасуды қалай қабылдағаны баланың жағдайына тікелей әсер етеді. Егер анасы күйзеліске түсіп, жиі жылап, балаға көңіл бөлмесе немесе керісінше, шамадан тыс мазасыз болып кетсе, онда бала да ажырасуды ауыр қабылдайды. Ал анасы жағдайды қабылдап, сабыр сақтай алса, бала бұл өзгеріске жеңілірек бейімделеді.

Ең қиын кезең – 2 мен 6 жас аралығы. Бұл жаста бала үшін өмірдегі тұрақтылық аса маңызды. Балалар – үлкен консерваторлар. Олар үшін әлемнің тұрақты әрі қауіпсіз екендігін сезіну қажет. Анасы мен әкесінің әрдайым жанында болатынына сенгісі келеді. Сондықтан үйреншікті өмірдің күрт өзгеруі олар үшін үлкен қайғы болып қабылданады. Оның үстіне бұл жаста балалар барлық жағдайға өзін кінәлауға бейім келеді: «Мен жаман болғандықтан, әкем кетіп қалды» деп ойлайды.

7–8 жастағы балалар көбіне кінә сезімінен гөрі реніш пен ашуды бастан кешіреді. Әдетте бұл сезімдер отбасынан кеткен ата-анаға бағытталады. Бұл жаста балалар қоғамдағы өз орнын түсіне бастайды, сондықтан отбасының ыдырауын айту оларға ұят әрі жағымсыз болады. Олар өздерін басқа балалар сияқты толық отбасында өмір сүру мүмкіндігінен айырылғандай сезінеді.

11–12 жастағы балалардың сезімдері бұдан да күрделірек болады. Әкеге деген ренішпен қатар, анасына да өкпелеуі мүмкін: не отбасын сақтап қала алмағаны үшін, не енді балаға аз көңіл бөлетіні үшін. Себебі анасы көбірек жұмыс істеуге мәжбүр болады.

Ал 13–14 жастан бастап жасөспірімдер ажырасудың себептері мен салдарын саналырақ түсіне бастайды. Әке мен ананың мінезін, сезімдерін бағамдай алады. Әсіресе алғашқы махаббаттағы сезімдік тәжірибе арқылы ата-анасының көңіл күйін жақсырақ түсінеді. Бірақ егер жасөспірім ажырасуды қабылдаса, оның қарсылығы өте өткір болуы мүмкін. Бұл дөрекі мінез-құлық, мектепке барудан бас тарту, үлгерімнің төмендеуі, өзіне зиян келтіретін әрекеттер (алкоголь, есірткі, қауіпті әрекеттер, өзіне жарақат салу, суицидке

әрекет жасау) түрінде байқалуы мүмкін. Мұның бәрі – ата-ананың назарын өзіне аударуға деген талпыныс.

Балаларға ата-анасының ажырасуын жеңіл өткеруге көмектесуге бола ма? Әрине. Уақыт бәрін емдемейді, бірақ уақыт адамды өзгертеді.

Кішкентай балалар өз сезімдерін сөзбен жеткізе алмайды. Сондықтан олардың уайымдарын ойын арқылы көрсету пайдалы. Сүйікті ойыншықтар арқылы түрлі жағдайларды ойнап шығу балаға эмоциясын жеңілдетуге көмектеседі. Ересек адамның көмегімен құрылған ойын желісі қиын жағдайларда дұрыс шешім табуға үйретеді.

Ертегі терапиясы мен сурет терапиясы да жақсы әсер береді. Балаға ұқсас кейіпкер қиын кезеңді қалай жеңгені туралы ертегі ойлап табуға болады. Сондай-ақ баланың қорқынышы мен уайымын суретке салып, кейін оны жыртып тастау да көмектеседі. Балалардың қиялы мен сенімі мұндай әрекеттерді әсерлі етеді. Көңіл күйді сурет арқылы бейнелеу ішкі қысымды азайтады.

Отбасында жаңа дәстүрлер қалыптастыру, бірге саяхаттау, ортақ хобби табу – ата-ана мен баланы жақындастырады. Мектеп жасындағы балаларға жаңа іс-әрекетпен айналысу да көмектеседі. Іспен айналысу – жаман ойлардан арылудың ең жақсы жолдарының бірі.

Баламен шынайы сөйлесуден қорықпаңыз, бірақ өзіңіздің жағымсыз эмоцияңызды бақылауға тырысыңыз. Бұл баланың мазасыздығын азайтып, оған өзін қажетсіз сезінбеуге көмектеседі. Сонымен бірге, ата-анаға жағдайды сабырмен бағалауға мүмкіндік береді.

Егер мұның бәрі көмектеспесе және жағдайды өз бетіңізше жеңе алмасаңыз, онда балалар немесе отбасылық психологтың көмегіне жүгінген дұрыс. Маман алдағы әрекеттерге қажетті кеңес береді.