



«Как помочь ребенку пережить развод?»

Приняв непростое решение о разводе, старайтесь действовать в интересах ребенка, не позволяйте эмоциям ослепить вас. Как бы ни складывались сейчас отношения между вами, помните, что ребенок имеет право быть любимым обоими родителями. Не превращайте его в жертву развода. Малыш, привыкший видеть родителей вместе, и так будет долго привыкать к тому, что кого-то из родителей не будет рядом. Когда вы решитесь поговорить с ребенком, сделайте так, чтобы при разговоре присутствовали вы оба. Не стоит слишком затягивать этот момент, так как дети очень хорошо чувствуют обстановку в семье, даже если вы не ссоритесь у них «на глазах». В разговоре не обвиняйте друг друга, не увиливайтесь от вопросов и не давайте напрасных обещаний. Можно использовать следующие фразы: «Ты, наверное, заметил, что в последнее время мы с папой часто ругаемся, сердимся и грустим, нам стало сложно общаться друг с другом. Мы не можем проводить время вместе и веселиться, как прежде. Поэтому мы решили развестись. Мама с папой будут жить в разных домах, тогда они не будут ссориться и ругаться. Но независимо от того, живем ли мы вместе или нет, мы оба любим тебя и не перестанем любить».

Переживания детей

Часто родители надеются на то, что дети не будут слишком переживать из-за развода, и этот процесс будет безболезненным для них. Принимая желаемое за действительное, они не замечают детских переживаний. Как бы не было тяжело, мы должны признать, что развод родителей приносит детям боль.

В период развода и после него у детей могут обостриться следующие переживания:

- страх больше никогда не увидеть папу (маму);
- страх лишиться родительской любви («Если мама и папа перестали любить друг друга, может, когда-то они разлюбят и меня?»);
- агрессивность: появляется от того, что ребенок чувствует себя преданным и покинутым. Агрессия может быть направлена поочередно то на одного, то на другого родителя;
- обвинение себя в том, что произошло («Они ссорятся из-за меня, это я во всем виноват»).

Развод вызывает различные чувства и переживания, здоровый ребенок не может не реагировать на изменения, происходящие в семье. Внешнее спокойствие или безучастность еще ничего не говорят о том, что происходит у него внутри.

Приняв непростое решение о разводе, старайтесь действовать в интересах ребенка, не позволяйте эмоциям ослепить вас.

Как родители могут помочь своим детям?

Старайтесь, как можно больше разговаривать с ребенком в этот период, пытайтесь узнать о том, что его тревожит, не отмахивайтесь от вопросов, даже если вам уже приходилось давать на них ответы. Если ребенок не задает вопросов, попробуйте сами начать разговор, особенно если вы видите, что состояние ребенка изменилось. Дети, которые открыто не выражают своих чувств, часто страдают гораздо больше, поскольку вынуждены справляться со своими

переживаниями в одиночку. Начать разговор может помочь книга Дженифер Море Мальинос «Если родители расстались».

Нежно и с любовью снова и снова уверяйте детей, что они любимы и будут любимы, что они и дальше смогут видеться с папой (если это действительно так, что они не виноваты и т. д.

- Не настраивайте ребенка и отца друг против друга, покажите, что, даже разводясь, вы остаетесь с папой друзьями.
- Не ставьте ребенка перед выбором – с кем ему лучше жить, а решите самостоятельно, кто сможет оказать малышу большие внимания и заботы.
- Разделите сферы влияния, например, бывший супруг (супруга) водит ребенка куда-то по выходным, делает с ним покупки и т. п. Вы – помогаете с уроками, забираете из школы.
- Будьте внимательны и терпимы к проявлениям регрессии у ребенка. Это может выражаться в усиленной зависимости от матери, потребности ее контролировать, склонности к слезам, капризам, это может быть также ночное недержание мочи, приступы ярости и т. д.
- Если ребенок не получает соответствующей поддержки и отклика на свои переживания, может образоваться невротическая симптоматика (ночное недержание, агрессивность, депрессивное настроение, тики, заикание, затянувшийся регресс и др.). В этом случае психика ребенка самостоятельно не справляется со всеми переживаниями. Это значит, что необходима консультация психолога.

Отношения с бывшим супругом (супругой)

Когда мы говорим о том, что ребенок нормально перенес развод, это значит, что его отношения с обоими родителями не обременены серьезными конфликтами. Его отношения с отцом – не простая формальность, и он имеет право любить обоих родителей. Для ребенка очень важно знать, что папа о нем помнит, что он не забудет прийти на праздник в детский сад, поздравить его с днем рождения или пойти с ним в цирк. Будьте аккуратны в выражениях в адрес бывшего супруга (супруги). Воздержитесь от фраз: «Он негодяй и подлец», «Он плохой, он нас бросил» и т. д.

Для ребенка родители – это часть его самого, поэтому, ругая бывшего супруга, вы ругаете и своего ребенка.

- У мальчиков, воспитывающихся без отца, не формируются эталоны мужского поведения. Таким образом, они невольно усваивают женский тип реагирования на многие ситуации. Для девочек также очень важно общение с отцом, которое дает опыт общения с противоположным полом.
- Ребенок, растущий без отца, обделен мужским вниманием, несмотря на всю материнскую заботу и любовь. Поэтому, если вы можете, хотя бы частично восполнить нехватку общения с отцом (если он не алкоголик или наркоман и не совсем потерял человеческий облик, позвольте ребенку иметь это общение).
- Как бы ни было тяжело, мы должны признать, что развод родителей приносит детям боль.

Развод представляет собой трудную жизненную ситуацию. Прежде всего, думайте о ребенке и его безопасности. Но не позволяйте чувству вины поглотить вас. Постарайтесь свести к минимуму неприятные последствия развода. А, может быть, развод несет в себе шанс добрых перемен? Подумайте об этом...

