

# Развод и ребенок

Рекомендации родителям



Чаще всего к разводу идут долго, у супругов накапливается недовольство друг другом, напряжение, они уже не могут жить, как раньше, и семья распадается. **Если развод необходим родителям, он необходим и ребенку, поскольку после развода появляется возможность гармонизации жизни каждого из супругов.**

Намного тяжелее для ребенка (да и для взрослого) жить в состоянии “хронического” развода, когда взрослые живут под одной крышей, но фактически уже не являются семьей. В семье, где постоянная напряженная обстановка, бесконечные конфликты, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Но, с другой стороны, даже самый оправданный развод может стать для него сильнейшим потрясением.

К сожалению, родители, борясь друг с другом, выясняя отношения, забывают о чувствах ребенка. Необходимо, чтобы ребенок знал основные причины развода, имел возможность высказаться. Лучше всего, если отец и мать не будут скрывать и умалчивать, всякие недомолвки усиливают напряжение детей. Здесь необходимы искренность и ясность. При этом при разговоре с ребенком необходимо учитывать его возраст, индивидуальные особенности. Достаточно дать ребенку простое и доступное его пониманию объяснение. Не стоит вдаваться в подробное разъяснение причин развода, если ребенок еще мал (до 5-6 лет). Ни в коем случае не стоит допускать такие фразы, как: “Папа плохой, мы его выгнали и больше к нам не пустим”. Лучше сказать: “Папа переезжает, жить с нами не будет, но будет приходить в гости, ты сможешь с ним видеться”. Такие слова должны быть подкреплены договоренностью родителей.



Чаще всего после развода дети остаются с мамой, на нее ложится основной груз ответственности за их дальнейшее развитие и воспитание. Конечно, женщине самой очень тяжело приспособиться к новой жизни, даже если она была инициатором развода, при этом она не должна забывать об интересах детей. Затруднения мамы после развода можно объяснить несколькими причинами:

- Бессознательное, а иногда и осознанное манипулирование для достижения определенных целей. Мама может пытаться через ребенка воздействовать на бывшего супруга. Чаще всего цель подобного манипулирования – бессознательная попытка вернуть мужа. Действие мамы: ставит всевозможные преграды для встреч с ребенком либо искусственно усиливает вовлечение отца в воспитание; дискредитация личности отца; подчеркивает недостатки ребенка и трудности в его воспитании перед отцом.



- Неуверенность матери в себе, в своей родительской роли. Именно неуверенность в себе частая причина неправильного поведения женщины в ситуации развода. Мать боится, что, встречаясь с отцом, ребенок “полюбит его больше”, отдастся от нее. Действия матери: категоричный запрет на встречи, который объясняется негативными качествами отца; повышенное внимание к тому, что происходит с ребенком при встречах с отцом (контроль телефонных звонков, общение только в ее присутствии, на ее территории); запугивание ребенка. Мать пытается вернуть подарками и различными поощрениями привязанность ребенка, которая на самом деле неизменна, потом как бы спохватывается и усиливает контроль за воспитанием, ужесточает наказания. Может возникнуть непоследовательность воспитания, которая губительно действует на психику ребенка.



## Что же делать мамам, чтобы избежать подобных ошибок?

- Прежде всего необходимо “разобраться с собой”, честно оценить свои поступки, постараться объяснить себе причины своего поведения. Работа над собой поможет и маме, и ребенку.
- В зависимости от конкретной ситуации необходимо поощрять встречи ребенка с отцом. Если малышу еще нет и 3х лет, лучше им встречаться на Вашей территории, либо в Вашем присутствии. Чем старше ребенок, тем больше свободы необходимо им предоставлять.
- Важно, чтобы отец был искренне заинтересован жизнью ребенка. Встречи можно планировать заранее, готовиться к ним (поход в театр, например), можно просто вместе гулять, можно начать собирать общую коллекцию, т.е. искать общие интересы.



- Если раньше (до развода) в семье соблюдались традиции, желательно их сохранить (чаепитие с домашним пирогом по воскресеньям; “вылазки” на природу)
- Хорошо, если ребенок побывает на работе отца, увидит его в деле, понаблюдает за его общением в коллективе.
- Не отказывайтесь от помощи бабушек-дедушек, но не позволяйте им обсуждать ситуацию развода, личность отца (матери) в присутствии ребенка.
- Говорите с ребенком предельно откровенно. Лучше, если он обсудит сложившуюся ситуацию с мамой, получит от нее ответы на свои вопросы, чем столкнется с нескромными вопросами знакомых взрослых, сверстников и не сможет на них ответить, либо услышит их версию случившегося.



# Что чувствует ребенок после развода и как ему помочь?

**Эмоции, чувства ребенка проходят своеобразные стадии, постоянно претерпевают изменения, в связи с этим меняется и поведение.**

## Отрицание.

Ребенок не верит в произошедшее, не желает принимать развод. Он может рассказывать друзьям, что его родители вовсе не разошлись, просто папа уехал в командировку. В это время ребенок испуган, угнетен, он хочет, чтобы все было, как прежде. Он тоскует по отцу (матери), плачет, ему кажется, что он никому не нужен.

## Гнев.

Осознав, что вернуть прежнюю жизнь уже невозможно, ребенок ожесточается, открыто выражает свои чувства (грубит, становится раздражительным), но может и сдерживать свой гнев, боясь еще больше расстроить мать или отца. Раздражение может быть направлено и на родителя, оставшегося с ребенком, и на того, кто ушел из семьи. На этой стадии важно дать ребенку высказаться, выплеснуть свой гнев. Ему необходимо чувствовать, что он любим. Здесь ребенку могут помочь и бабушки-дедушки, показывая его нужность, свою любовь к ребенку.

## Желание все исправить.

Ребенок немного успокаивается, но он склонен обвинять себя в разводе родителей, поэтому считает, что если будет хорошо себя вести, родители помирятся или если он станет хорошо учиться, папа вернется. Следует дать понять ребенку, что он не виноват в случившемся. На этой стадии ребенок может пытаться помирить родителей. Часто ребенок, желая привлечь к себе внимание, начинает себя плохо вести, совершает неожиданные поступки, как бы проверяя, действительно ли он дорог родителям.

- **Печаль.**

Может пройти долгое время, прежде чем ребенок сумеет побороть, пережить гнев, страх, неуверенность и чувство вины. Видя, что исправить уже ничего нельзя, ребенок может впасть в депрессию, это траур по прошлому. Ребенок часто плачет, он смиряется и прекращает борьбу с самим собой и с родителями.

- **Принятие.**

Острая боль ушла, ребенок примиряется с действительностью, он начинает приспосабливаться к новой жизни, успокаивается.

Это примерные стадии эмоциональных изменений ребенка, очень многое зависит от возраста, от отношений в семье, которые были до развода, от темперамента ребенка. Но основное – тяжелое и долгое переживание, потребность в подтверждении своей нужности, в любви родителей к нему – остается общим для всех.

- [www.psihoterapija.lv](http://www.psihoterapija.lv)
- [www.poa.lv](http://www.poa.lv)
- [www.psihologijaspaule.lv](http://www.psihologijaspaule.lv)
- [www.centrstaka.lv](http://www.centrstaka.lv)
- [www.psihoterapeitugrupa.lv](http://www.psihoterapeitugrupa.lv)
- [www.sandtherapy.lv](http://www.sandtherapy.lv)
- [www.psihoanalitikis.lv](http://www.psihoanalitikis.lv)

