

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
- www.poa.lv
- www.psihologijaspaule.lv
- www.centrstaka.lv
- www.psihoterapeitugrupa.lv
- www.sandtherapy.lv
- www.psihoanalitikis.lv

