

Развод. Как не травмировать ребенка



В современной жизни многим из нас доводится расставаться с тем, кто еще недавно был близок и дорог. Даже ситуация вынужденной самоизоляции некоторые семьи спланирует, а некоторые, увы, наоборот. Ситуация намного усложняется, если в распадающемся браке есть дети. Даже если развод происходит по обоюдному согласию, он является достаточно сильным травмирующим фактором для ребенка. Разумеется, жизнь в семье, сохраняющей лишь внешнюю форму и находящейся в состоянии явного или скрытого конфликта ничуть не лучше: здесь трудно сравнивать – плохо, и то и другое.

Когда брак, в котором есть дети, распадается, родителям предстоит решить множество задач: как сказать о разводе ребенку, с кем он теперь будет жить и т.п. К сожалению, нередко бывшим супругам не удается урегулировать мирным путем возникающие разногласия, что, безусловно, еще больше травмирует ребенка. Разводящимся людям обязательно надо понимать о том, что развод, в любом случае, травматичен для детей, причем в разных детских возрастах по-разному.

Наиболее неблагоприятными, с этой точки зрения, являются два возрастных периода в жизни ребенка: период между 6 и 9 годами и подростковый возраст 12-13 лет.

Сложности периода между 6 и 9 годами связаны с, так называемым, «магическим мышлением», присущим детям этого возраста. Ребенок думает, что все происходящее вокруг, происходит в связи с ним, из-за него. Часто родители, из благих намерений, чтобы пощадить нежную душу ребенка, прямо не обсуждают с маленьким членом семьи свое решение развестись. В этом случае ребенок может думать, что развод произошел из-за него, по его вине, потому, что он «плохой». Такие страхи и чувство вины возникает у многих детей, в подобной ситуации. Поэтому ребенку важно внятно и недвусмысленно сообщить о разводе. Лучше, что бы при этом присутствовали оба родителя. Сказать можно приблизительно следующее: «Мы разводимся, но мы по-прежнему остаемся твоими родителями, мы тебя любим». Нужно сказать, что решение о разводе принято обоими родителями, и они оба считают, что так будет лучше, и «ты здесь ни при чем». Нужно говорить так, чтобы дети почувствовали, что все решено, и они уже не смогут ничего изменить.

Вследствие развода меняется привычный уклад жизни ребенка: он жил с двумя родителями, теперь остается с одним, устанавливается совершенно иной порядок общения с родителями и, возможно, с другими родственниками (бабушкой, дедушкой и т.д.). Здесь очень важно учитывать мнение ребенка. Нужно спрашивать, чего бы ребенок хотел в жизни? Как хочет общаться с родителем, который теперь живет отдельно? Какого устройства жизни для себя хочет? Все это помогает снять с ребенка возможное чувство вины, вывести из состояния шока и неопределенности.

Другой сложный для переживания развода родителей период - возраст 12-13 лет. Этот возраст является одним из этапов подросткового возраста - достаточно длительного переходного периода, который характеризуется качественными изменениями, связанными с вхождением во взрослую жизнь. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому, однако, именно на этот период развития приходится пик эмоциональной неустойчивости, а также, наряду с общим принятием себя сохраняется ситуативное отрицательное отношение ребенка к себе, обнаруживающее зависимость от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В это время, подросток начинает строить свой социальный имидж, и ему важно общаться, важно занять авторитетную позицию в сообществе сверстников: в связи с разводом родителей появляется

страх негативного влияния на его оценку окружающими того обстоятельства, что он из неполной семьи.

Развод в глазах ребенка должен выглядеть как добровольное обоюдное желание обоих родителей, как единственно возможный выход. Кроме того, постарайтесь довести до осознания ребенком тот факт, что развод изменяет отношения только между родителями, тогда как связи «ребенок-отец», «ребенок-мать» остаются неизменными. Обязательно надо спросить, как бы хотел ребенок общаться с тем родителем, который не будет жить с ним.

Надо помнить, что в любом возрасте ребенок во время развода переживает конфликт лояльностей: он, по-прежнему, любит обоих родителей, но отношения между ними изменились, они уже не любят друг друга как раньше, и получается, что, оставаясь с одним из них, не переставая любить другого, он предаёт интересы обоих. Очень важно, дать понять ребенку, что вы знаете, что он любит вас обоих, и это правильно, так и должно быть и не может вызывать никаких негативных эмоций ни у одной из сторон, а в своих сложных отношениях вы разберетесь сами. Вот здесь следует сказать: «Мы разберемся без тебя, а ты помни, что мы очень благодарны друг другу за то, что ты у нас есть».

К сожалению, чаще всего, в период развода родителям, испытывающим нарушение душевного равновесия, недостает сил, чтобы помочь детям справиться с возникшими проблемами как раз в тот момент жизни, когда те особенно нуждаются в их любви и поддержке. Более того, очень часто взрослые сами осложняют ситуацию и затрудняют процесс принятия ребенком изменений, произошедших в его жизни. Не следует вовлекать ребенка в конфликт, тем более ругать и оскорблять бывшего супруга в присутствии ребенка. Не стоит обсуждать с ребенком свои серьезные, мучительные переживания: если у взрослого есть стремление раскатать свои эмоции, выразить все что накопилось на душе - с этим надо обращаться к психологу, а не к ребенку.

Юридически расстаться несложно. Эмоционально поставить точку, постаравшись сохранить при этом пристойные отношения, куда сложнее. Не редко бывает так, что месяцами, а то и годами, один из бывших супругов продолжает винить за разрыв другого, истязая себя и окружающих, особенно детей, бесконечными запоздалыми претензиями, обидами и упреками. Помощь психолога просто необходима в тех случаях, когда конфликт зашел так далеко, что люди совершенно ничего не могут сделать вместе, в том числе и культурно разойтись. Психологическая помощь оказывается в первую очередь человеку, который чувствует себя оставленным, преданным или обманутым и страдает от этого. Задача психолога – помочь ему пережить, принять случившееся, когда накал страстей немного спадает, появляется возможность наладить диалог обсудить со второй стороной все организационные последствия развода.

Развод проходит менее болезненно и завершается эмоционально быстрее, если бывшие супруги ставят перед собой цель позаботиться о будущем ребенка, о сохранении его психологического комфорта, а не отыгрывают свои прошлые обиды. Если ответственно подойти к разводу, он становится минимально травматичен для всех: и для детей, и для бывших супругов.

Помощь семьям с детьми, переживающим развод, оказывается в ППМС-центре «Развитие», тел: +7-995-599-87-67 или по электронной почте razvit.cent@obr.gov.spb.ru