

После развода дети должны жить с тем из родителей, кто больше уважает бывшего партнера в детях.

Берт Хеллинггер



Развод - это разрушение отношений между супругами на всех уровнях взаимодействия: эмоционально – психологическом, сексуальном, социально-экономическом и юридическом.

Когда рушится семья, разваливаются семейные отношения, то жизнь бывших мужа и жены меняется полностью - часто человеку приходится фактически начинать жить заново, адаптироваться в новой реальности. Распад семьи немедленно и тяжело сказывается на морально-эмоциональном и материальном состоянии всех её членов, включая детей. Это очень больно. Страшно и обидно. Даже если супруги расстаются по обоюдному желанию (что бывает не так уж и часто), даже если они все сделали «цивилизованно», оба испытывают разочарование, боль, потерянности.

В 2018 году в Беларуси заключили более 60 тысяч браков, более 33 тысяч семей распались. Лидер по разводам — Витебская область. Заявление о расторжении брака чаще подают женщины. 88% всех разводов происходит в городских семьях.

Эксперт в области демографии Анна Ящук отмечает, что за последние годы появилась новая причина разводов — нежелание одного из супругов иметь детей.

Ситуации, конечно, бывают разные, и иногда развод действительно становится единственным разумным выходом, но принимают решение о расставании только взрослые. А дети – всегда, во всех без исключения случаях, становятся заложниками родительского развода.

Каждый ребенок, независимо от возраста и темперамента, воспитания, религии, гражданства и места на социальной лестнице, любит своих маму и папу одинаково сильно.

Для любого ребенка потеря контакта с одним из родителей приравнивается к катастрофе, которая может иметь плачевные последствия.



Влияние развода на психику ребенка

Исследования психологов и медиков свидетельствуют о негативном влиянии развода как на взрослых, так и на детей. Однако особенности этого влияния и его последствия различны. Развод для родителей – сознательный

шаг, даже если он сопровождается болезненными переживаниями. Ребенок в ситуации развода находится совершенно в другом положении. При рождении малыш воспринимает полную семью как данность. Он чувствует любовь мамы и папы, свою защищенность. Поэтому принятие родителями решения развестись застигает его врасплох. Положение усугубляется тем, что ребенок постепенно начинает осознавать свою беспомощность, невозможность повлиять на ситуацию. По шкале социальной адаптации Холмса – Рея развод по своей стрессогенности занимает второе место после смерти близкого человека.



Сильнее всего развод родителей влияет, как ни странно, на не родившихся детей. Если так получилось, что семья распалась во время беременности женщины, кроха в ее утробе переживает ведь спектр маминых негативных эмоций, его атакуют невероятные дозы гормонов стресса. Малыш может родиться с серьезными нарушениями в работе нервной системы, психике. В 90% случаев такие дети очень тревожны, капризны, часто болеют.

Разлад в семье чувствуют и груднички, и дети постарше.

Что же они испытывают?

Внешне дети могут и не проявлять ничего, особенно если конфликт на домашнем фронте развивался давно, и всем уже изрядно надоели крики, разборки и хлопанье дверью. В этом случае ребенок, вероятнее всего, отнесется к разводу как к логическому завершению сложного периода. Но внутри у него будут полыхать пожары и извергаться вулканы, потому что внутренний стресс (кстати, самый опасный для жизни и здоровья человека) никуда не денется сам по себе. Он накапливается, растет.

Часто к нему «на помощь» приходит комплекс собственной вины за то, что случилось. Так бывает у ребят в возрасте от 2 до 7 лет. Дело в том, что ребенок в силу возраста никак не может понять всех реальных причин развода родителей. А потому «назначает» виновного – себя. «Папа ушел, потому что я плохой». «Мама уехала, потому что я ее не слушалась». Это страшное состояние разрывает душу ребенка на две части. Одна остается с мамой, другая - с отцом. Плюс нелюбовь к себе. Результат – страхи (вплоть до развития фобий), истерики, агрессия или другая крайность – замкнутость и плаксивость. **Дети от 2 до 7 лет склонны брать вину за развод родителей на себя.**

Если вовремя не оказать таким детям помощь,



последствия будут плачевными – психические расстройства, невозможность построить собственные семьи в будущем.

Дети 9-12 лет впадают в другую крайность – **начинают испытывать сильную злость на ушедшего родителя** (обычно это папа), обиду, у них **появляется ощущение собственной ненужности**. Особенно если оставшийся родитель бросается устраивать свою личную жизнь – искать нового «папу» или «маму». Ребенок остается один на один со своей бедой. Дети от 9 до 12 лет часто ведут себя агрессивно по отношению к родителю, покинувшему семью

Подростки обычно встречают весть о разводе ярко выраженным протестом, особенно если семья была благополучной или казалась такой. Больше «бузят» мальчики, они категорично обвиняют мам в том, что папа ушел, или, наоборот, растаптывают авторитет отца и встают на сторону матери. Тем самым они подавляют в себе мужское начало и запускают программу «самоуничтожения». Девочки-подростки переживают развод родителей более сдержанно, но не менее сильно.

Многие подростки признаются, что начали испытывать жгучий стыд за



неполную семью перед своими ровесниками. И почти у всех ребят из семей, где недавно произошел развод, снижаются интеллектуальные способности. Дети начинают хуже учиться, становятся рассеянными, неорганизованными.

Стресс от родительского развода в любом возрасте может быть таким сильным, что ребенок заболевает физически.

У некоторых уже подросших ребят может появиться ночной энурез. У девочек-подростков дает сбой менструальный цикл. Не так уж редко у детей начинаются проявления аллергии, кожных заболеваний. Обостряются хронические недуги.

Самый сложный период - первое время после развода. Где-то около 6 - 8 недель взрослым будет невыносимо тоскливо, одиноко, обидно и страшно. А потом еще полгода продлится стадия адаптации к новой жизни. Важно, чтобы именно в этот период родители сделали над собой усилие, обуздали свои негативные эмоции и организовали правильно жизнь ребенка. Потому что ему тяжелее вдвойне.

Реакция ребенка на развод может быть различной. Выделяют три типа поведения детей, переживающих посттравматический стресс.

1. Экспрессивный тип – ребенок не может сдерживать свои эмоции: он кричит, плачет, смеется или рыдает, дрожит, раскачивается.

2. Контролирующий тип – ребенок «успешно» сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения сверстников. Он кажется даже более спокойным, чем раньше. Однако это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным и, на первый взгляд, необъяснимым болезням.



3. Шоковый тип – ребенок подавлен, оглушен, производит впечатление человека, пребывающего в «другом мире». Трудно понять, что произошло с ним, не зная ситуации в семье. Признаки посттравматического шока разнообразны. Так для некоторых детей характерны навязчивые мысли, яркие воспоминания об отце (его вещах, любимом запахе одеколона, любимом блюде, любимой песне и т.п.). Возможна и противоположная реакция – ребенок стремится вытеснить все, что связано с отцом, - избегает смотреть его фотографии, дотрагиваться до его вещей, слушать его любимую мелодию и т.п.

Развод родителей зачастую сопровождается депрессивным состоянием ребенка. Депрессия проявляется аффективными нарушениями: капризностью, снижением аппетита, страхами. Отрицательные эмоции ведут к целому ряду телесных (соматических) нарушений. Соматический компонент депрессии представлен диареей, тошнотой, рвотой, запорами, энурезом, неспецифическими повторяющимися головными болями, болями в животе, нарушением сна, аппетита, нарушением моторики – от заторможенности до двигательного беспокойства и др.

Очень часто в период развода родителей ребенок начинает регрессировать. Дневник его психического развития «перелистывается в обратную сторону». Например, пятилетний дошкольник вдруг начинает сосать палец, мочиться в постель, просить, чтобы его завернули в одеяло и покачали, как младенца и т.п. В данном случае регрессия выступает в качестве психологической защиты. Но если эти потребности не получают удовлетворения, то регрессия усиливает страх ребенка, способствует появлению, а затем и усилению агрессии.

Однако в большинстве случаев болезненные проявления у ребенка после развода родителей – это еще не невротические симптомы, а здоровая реакция на пошатнувшийся мир, реакция переживаний, и восстановление психического равновесия вполне возможно, только ребенку нужно помочь.

Прежде всего, ребенку следует помочь освободиться от чувства вины, и взять на себя ответственность за его страдания.

Самое сильное переживание, которое дети пытаются скрыть, - любовь к покинувшему семью родителю. Мало того, что ребенок теряет чувство защищенности, которое давал отец, так он еще боится сказать маме, что очень любит папу. А вдруг мама рассердится на него и тоже уедет в другой

город.

Также дети могут винить одного из родителей за развод, независимо от того, был ли он истинной причиной распада семьи (Это ты прогнала папу, он хороший, он любит меня!).

Исследования показывают: существуют некоторые различия в реагирования на развод в зависимости от пола ребенка. Возникновение невроза у мальчиков отодвинуто по времени от момента развода на 1,5 – 2 года, у девочек - на год. Девочки чаще носят переживания в себе, и внешне их поведение почти не меняется. Может появиться утомляемость, слезливость, отказ от игр, раздражительность, боли в животе. Мальчики, как правило, начинают вести себя агрессивно.



Если взрослые не оказывают первой помощи, не беседуют и не разъясняют, дети остаются один на один со своими страхами, которые со временем будут только усиливаться и длинные шупальца боли, полученной в неблагоприятной семье, потянутся далеко в зрелые годы. Исследования психолога Д. Конвей показывают, что люди, пережившие в детстве развод родителей, отмечают, что у них:

- Потеряны образцы того, какими должны быть родители;
- Потеряно стабильное и безопасное окружение, из которого они должны были выйти во взрослую жизнь;
- Потеряны советчики и поверенные в лице родителей;
- Утрачена какая-то часть их детства;
- Утрачена способность любить, ценить и быть в мире с самим собой;
- Утрачена способность сближаться с людьми и доверять им;
- Утрачена способность продвигаться в работе без принуждения.

Эти люди не способны принимать жизненные переживания как часть положительного целого. У них появляется нереальное ожидание того, что любой брак должен стать счастливым. В результате они изо всех сил стараются не допустить конфликтов в своей семье и сохранить ее любой ценой.

Д. Конвей считает, что у взрослых людей, переживших в детстве развод родителей, вырабатываются дисфункциональные установки на всю жизнь:

- Не доверять себе и другим;
- Не чувствовать себя независимым и не быть уверенным в себе;
- Не знать, как любить себя и других;
- Не интересоваться успехами других людей, а быть поглощенными самим собой.

Развод представляет собой ситуацию аналогичную утрате близкого человека и порождает схожую динамику переживаний.



Для описания стадий развода может быть использована модификация модели переживания утраты, предложенная Элизабет Кюблер-Росс.

1. Стадия отрицания.
2. Стадия озлобленности.
3. Стадия переговоров.
4. Стадия депрессии.
5. Стадия принятия.

Причиной обращения за консультацией к психологу является изменение в поведении детей. И в этом нет ничего удивительного. Ведь ребенок является самым слабым звеном в семейной системе. Любые изменения или кризисы в семье, будут ярче всего проявляться в его поведении и психологическом состоянии. Предлагаем более подробно рассмотреть эти стадии со стороны взаимоотношений родителей и детей.

Стадия отрицания.

Первоначально реальность происходящего отрицается. На этой стадии актуализируется работа защитных механизмов:

- рационализация (“наконец пришло освобождение”, “рано или поздно это все равно бы произошло”).
- обесценивание (“на самом деле брак был ужасным”, “мой муж полное ничтожество”).
- отрицание (“ничего такого не случилось”, “все хорошо”) и др.

Родители:

- Переживание болезненных чувств.
- Создание иллюзии, что ничего не случилось, чтобы не травмировать психику ребенка.
- Вовлечение ребенка в супружеские отношения: обесценивание ушедшего родителя или чрезмерная «любовь» к нему.
- Нежелание обсуждать с ребенком ситуацию, так как он еще маленький, или уже большой сам все понимает, или может кому-нибудь рассказать.

Дети:

Ребенок, глядя на родителей, принимает их манеру поведения. У ребенка есть сильные чувства, которые он старается не показывать, чтобы не расстраивать родителя, следствием этого является то, что:

- Ребенок замыкается, старается больше времени проводить один.
- Появляются проблемы со сном.
- Бывают внезапные приступы крика, плача и гнева без видимых на то причин.
- Игнорирует одного или обоих родителей.

Стадия озлобленности.

На этой стадии возникает чувство злости по отношению к партнёру. Покинутый партнёр переживает состояние фрустрации, вызванное крушением его планов и надежд.

Родители:

Злость на ребенка, который продолжает любить ушедшего родителя и хочет с ним встречаться. Это может происходить опосредованно в виде повышения требований к ребенку:

- ты должен учиться на «отлично»,
- должен больше помогать по дому,
- должен не быть как бывший супруг.

Может проявляться напрямую в виде:

- упреков за похожесть на ушедшего родителя,
- наказаний за малейший проступок,
- придирок по любому поводу.

Дети:

У ребенка на этом этапе увеличивается уровень агрессивности, она может быть направлена на родителей, друзей, окружающих и самого себя.

Проявление агрессивности:

- ребенок может кусаться, драться.
- ведет себя вызывающе.
- прогуливает школу.
- занимается тем, что связано с риском (сигареты, алкоголь, кражи в магазинах и т.д.)

Стадия переговоров.

Здесь предпринимаются попытки восстановить брак. Супруги используют различные манипуляции по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнёра со стороны окружающих.

Родители:

Манипуляция бывшим супругом:

- при помощи чувств ребенка с целью: вернуть супруга обратно, получить финансовые дотации для себя под предлогом нужд ребенка.
- посредством ребенка: запрет на общение в случае «неправильного» поведения бывшего супруга или за невыполнение каких-то Ваших требований.

«Балование» ребенка, в основе которого лежит не желание возместить ему то, чего он лишился в результате развода, а желание доказать себе, что я хорошая мать или отец, и доказать окружающим, и в первую очередь бывшему супругу, что Вы прекрасно справляетесь и без него.

Дети:

Дети чувствуют, что любое выражение любви к кому-либо из родителей сильно влияет на их взаимоотношения. Существует две стратегии поведения ребенка:

Помирить родителей.

- становятся «идеальными» (если я

буду хорошо себя вести, то мама и папа не будут ругаться, и мы снова будем вместе).

- совершают хулиганские поступки (если я разобью стекло в школе, то маму с папой вызовут к директору и мы снова вместе).

- начинают чаще болеть (когда я болею, то мама и папа за меня беспокоятся и мы снова вместе).

Извлечь максимальную выгоду из ситуации.

Конкуренция между родителями за любовь ребенка приводит к тому, что с помощью манипулирования чувствами родителей он может получить все, что хочет, т.к. родители стараются исполнить любые его капризы.

Стадия депрессии.

Когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов, наступает угнетённое настроение. Человек чувствует себя неудачником, его самооценка, доверие к людям падают.

Родители:

- *Кто виноват?* Важно найти виновного, чтобы как то оправдать сложившуюся ситуацию. Когда эти обвинения не приносят желаемого облегчения, начинают винить себя.

- *Позиция жертвы.* Принятие роли самоотверженного родителя, решившего посвятить всю оставшуюся жизнь ребенку, отказавшись от своей собственной личной жизни.

- *Требование поддержки* и сочувствия со стороны окружающих, в том числе и от ребенка, любой ценой. Здесь все средства хороши, в том числе депрессии и всевозможные болезни.



- *Отказ от той помощи,* которую готовы оказать близкие, и в том числе бывший супруг добровольно.

Дети:

- регрессия развития (вдруг разучился завязывать шнурки, наливать себе чай, ходить в магазин).

- возникновение панического страха, если родителя нет рядом.

- могут появиться: потеря аппетита, проблемы со сном, диарея, частое мочеиспускание.

- ребенок чувствует себя обманутым.

- чувствует себя брошенным тем родителем, который не живет с ним рядом.

Стадия принятия.

Эта стадия связана с принятием факта развода и адаптацией к изменившимся условиям жизни. В случаях, когда в браке были дети, они тоже нуждаются в поддержке и помощи в адаптации к новой ситуации.

Родители:

- Понимание реального качества распавшегося брака, собственной роли в нем и собственных ошибок.
- Объективизация собственной самооценки и формирование искреннего уважительного отношения к себе.
- Понимание, что неуспех в браке - это ещё не неуспех в жизни в целом.
- Перераспределении обязанностей.
- Поиск высокооплачиваемой работы или дополнительного заработка.
- Заключение договора о полномочном участии каждого из супругов в воспитании ребенка.

Дети:

И хотя прежний мир ребенка, в котором он родился и жил до развода родителей, разрушился, перед ним встает трудная задача – нужно выживать, приспособиваясь к новым обстоятельствам. Помощи больше всего он ждет от родителей.

Признаки успешной адаптации ребенка к разводу:

- Нормализуется сон, аппетит.
- Повышается иммунитет, реже болеет.
- Появляется любознательность, желание учиться.
- Проходят страхи.
- Спокойно общается с родителями.
- Ребенок проявляет интерес к общению и играм с друзьями.

Как рассказать о разводе ребенку

• Родители не должны привлекать ребенка к обсуждению темы развода. Вопрос типа: «Как ты думаешь, не будет ли лучше, если мы с папой разведемся?» относится к запрещенным.

• Не следует также и опережать события, «репетировать» ситуацию развода. Сообщить ребенку печальную новость, а на самом деле и не думать о разводе, означает полное безразличие к его чувствам. Ребенок начинает переживать, расстраиваться, плакать. Мама с удовольствием смотрит на эти страдания и говорит супругу: «Вот посмотри, что будет с сыном, если мы разведемся!» Такое манипулирование наносит огромный вред эмоционально-личностной сфере детей.



Если же родители приняли окончательное решение о разводе, то они должны сообщить о предстоящем разводе детям и следовать нескольким правилам.

1. Во - первых, нельзя скрывать от ребенка ситуацию развода, тайна и отсутствие информации усиливает его тревогу. Довольно часто бывает, когда мама придумывает историю о длительной командировке отца,

и ребенок находится в постоянном ожидании его приезда. Иногда это усугубляется словами мамы: «Ты себя плохо ведешь, папа никогда не придет!». У ребенка возникает не только чувство тревоги, но и огромное чувство вины. Бывает и другая ситуация: ребенку сообщают, что его папа погиб или умер. Дети очень сильно переживают эту утрату. Но еще больший стресс они получают, если неожиданно узнают, что отец жив. В этом случае практически невозможно говорить о доверии не только к отцу, но и к матери, а это обязательно отразится на будущей взрослой жизни.

2. Во-вторых, сообщить о разводе ребенку необходимо в понятной и ясной форме. При этом важно сказать, что мама и папа любят его, и всегда будут заботиться о нем. **Желательно, чтобы при разговоре присутствовали оба родителя.** Отец расскажет, где он будет жить, как к нему можно приехать, позвонить, когда с ним можно встречаться и т.п. В случае переезда одного из родителей в другой город необходимо сообщить о том, как он будет связываться с ребенком, например, писать письма, звонить по телефону, по скайпу. Ребенок, получая такую информацию, ощущает заботу родителей о себе, не чувствует своей вины и начинает понимать, как будет строиться его жизнь после развода родителей. Разговор с ребенком должен проходить в спокойной и доброжелательной обстановке. Не стоит этого делать перед сном. Не следует обвинять в сложившейся ситуации других родственников, поскольку важно не прерывать эмоциональных связей ребенка с ними.

3. В-третьих, нельзя ставить перед ребенком вопрос, с кем он будет жить (вплоть до старшего подросткового возраста).

4. Нельзя спрашивать, кого ты больше любишь: маму или папу?

5. Если в семье двое и трое детей, нельзя делить их между родителями.

Кому говорить?

Все дети достойны правды. Но не все они в силу возраста смогут принять вашу правду и уж тем более понять ее. Поэтому **с ребенком, которому еще нет 3 лет, лучше не обсуждать предстоящий развод, а дождаться пока карапуз начнет задавать вопросы сам.** А он довольно скоро заинтересуется, где папа, почему он приходит только в выходной, где он живет. Необходимо быть готовой к этим вопросам и подготовить ответы.

Сообщать в предстоящем разводе обязательно нужно детям от 3-х лет и старше.

Главный принцип такой: чем младше ребенок, тем меньше подробностей ему следует говорить.

**Как построить разговор?
Честно. Прямо. Открыто.**



Советы родителям:

- **Выражайтесь простыми словами, понятными ребенку в его возрасте.** Употребление незнакомых умных выражений и терминов, смысла которых чадо не поймет, вызовет тревогу и даже панику.

- **Чем старше ребенок, тем откровеннее должен быть ваш разговор.** Употребляйте местоимение «мы». «Мы решили», «Мы посоветовались и хотим тебе сказать». Говорите о разводе как о неприятном, но временном явлении. Попросите помощи у подростка, чтобы пережить трудный период. «Мне без тебя не справиться», «Мне очень нужна твоя поддержка». Дети это любят, и с удовольствием возьмут на себя дополнительную ответственность.

- **Говорить нужно честно.** Акцент сделайте на своих чувствах, но не перегибайте палку. «Да, мне это очень больно и неприятно, но я благодарна папе за то, что у нас есть такой прекрасный и любимый ты». Подчеркните, что развод – это, по большому счету, процесс нормальный. Жизнь не закончилась, все продолжается дальше. **Главная мысль при разговоре с ребенком должна заключаться в том, что папа и мама по-прежнему будут любить своего сына или дочь, заботиться, воспитывать.** Просто жить вместе они уже не будут.

- **Не стоит врать ребенку, объяснять отсутствие папы или мамы «срочными делами в другом городе».** У детей отлично развита интуиция, и если даже они не знают истинных причин происходящей в доме катастрофы, они прекрасно почувствуют вашу ложь. И это непонимание приведет их в ужас. К тому же они могут перестать вам доверять.

Не стоит показывать ребенку свои негативные эмоции. Не стоит показывать свои слезы и истерики и так травмированному малышу.

Советы психолога:

- **Не нужно стесняться обращаться за помощью к специалисту.** Развод – слишком мощный стресс и суровое испытание для психики взрослых. Для ребенка – он сравним с ядерной катастрофой. Часто без помощи опытного психолога ни вам, ни ребенку с этим не справиться.

- **Дети в семье, которая распадается или уже развалилась, вдвойне нуждаются во внимании.** Уделяйте им время, следите, чтобы стресс не вышел из-под контроля и не превратился в тяжелую депрессию или психическое расстройство у ребенка.

- **Постарайтесь проводить выходные, как раньше, всей семьей.** Конечно, если отношения с супругом остались доброжелательными. Это потребует от



женщины огромной выдержки и самоконтроля, но оно того стоит. В такой обстановке ребенку будет проще привыкнуть к новой жизни.

- **Не срывайте свое зло на ребенке.** Не слушайте советчиков, уверяющих, что мальчика, оставшегося без отцовского воспитания, нужно растить жестче и суровее.

Такие мамы хватаются за ремень по поводу и без, ужесточают систему наказаний и постепенно становятся настоящими диктаторами.

Другая категория мам после развода пытается компенсировать ребенку отсутствие папы подарками и лаской. В результате у них вырастают избалованные изнеженные сыновья, которым сложно стать настоящими мужчинами.

Что делать, если развод уже состоялся

1. Родителям необходимо осознать потребность ребенка общаться с обоими родителями и не препятствовать встречам с тем родителем, который не живет вместе с ребенком.

2. Отношения с родителем, проживающим отдельно, должны быть систематическими, не должно быть долгих неожиданных разлук, прерывания контактов.

3. Нельзя допускать типичных ошибок, которые ослабляют статус отца в ситуации, когда он ушел из семьи. Для ребенка его образ должен быть позитивным.

4. Не следует использовать отца в качестве «пугала». «Если не будешь слушаться, если не сделаешь, все расскажу папе». Ребенок начинает воспринимать отца как нечто угрожающее и с тревогой ожидать встреч с ним. Вместо радости при его появлении ребенок испытывает страх и стыд.

5. Не нужно приглашать отца специально для наказаний, чтобы у ребенка не сложился опасный стереотип восприятия его как профессионального экзекутора. Категорически недопустимо «коллекционирование» поступков ребенка с тем, чтобы «обрадовать» папу при его появлении, если он уже не с вами.

6. Неправильно отменять решение, принимаемое отцом, в его присутствии. Даже если вы не согласны с ним, постарайтесь скрыть свою реакцию и вернуться к вопросу в более спокойной обстановке. Если не согласны в мелочах, лучше уступить.

7. Не следует обсуждать отца с родственниками или друзьями, если рядом присутствуют дети. Не жалуйтесь на низкие заработки или недостаточно изящные вкусы отца ваших детей, помните, что они всегда хотят видеть его героем и ваши высказывания их огорчают.

8. Будьте осторожнее с иронией по отношению к вашему бывшему мужу – дети могут не уловить оттенков речи, но перенять манеру смеяться над отцом.



9. Критикуя ребенка, не следует говорить фразы типа «Весь в папочку».

10. Никогда не позволяйте себе в присутствии детей жалеть о том, что вышли замуж именно за их отца.

11. Психологи рекомендуют матери повышать статус отца следующими приемами:

- Чаще публично благодарить отца за то, что он делает, - за покупки, подарки, внимание;

- Вспоминать при детях о поступках из юности мужа, которые в глазах детей имеют героический характер. Ведь игра «А мой папа...» всегда популярна у детей.

- Чаще советуйтесь с бывшим мужем и сообщайте об этом ребенку: «Я спрошу у папы...» или «Это может знать только папа...»

12. В жизни новой неполной семьи возрастает роль бабушек и дедушек. Однако дедушке не следует выполнять роль папы (бабушке – роль мамы), вытесняя тем самым родителей. Крайне важно, чтобы к общению с внуками были допущены бабушка и дедушка супруга, покинувшего семью. Сохранение прежних связей с родственниками положительно сказывается на эмоциональном развитии ребенка.

13. У ребенка должен быть сформирован новый образ семьи, новая система взаимоотношений с родителями, которые живут отдельно. Ребенок должен осознать, что такие ситуации в жизни случаются и с другими детьми, что он не одинок в своем несчастье.

Отдельного разговора заслуживает ситуация развода с алкоголиком. В этом случае все зависит от взаимоотношений детей и пьющего родителя до развода. Если он был груб, асоциален, применял насилие к членам семьи, то конечно создать положительный образ в этом случае трудно. Необходимо сообщить ребенку, что папа болен, поэтому не может с ним общаться. Нельзя сравнивать сына с отцом – алкоголиком или угрожать отдать его на воспитание пьющему отцу. Это вызовет у ребенка страх, ответную агрессию, злость и ненависть к обоим родителям. Если отец не является агрессивным алкоголиком, можно подумать о возможности встреч ребенка с ним. Многие пьющие мужчины бывают любящими, добрыми и сентиментальными по отношению к своим детям.

Развод, безусловно, тяжелая травма для ребенка, но иногда он лучше, чем продолжать жить в семье, где давно нет взаимопонимания, уважения, где родители соревнуются, кто громче крикнет или хлопнет дверью. Последствия от развода для ребенка в будущем часто бывают менее серьезными, чем последствия от жизни в неадекватной агрессивной обстановке.

Если отец не общается со своим ребенком, важно восполнить этот урон. Пусть это будет дедушка, дядя, брат. Но



мужское общение ребенку необходимо, особенно, если это мальчик.

Хорошо, если ребенок сможет продолжать общаться с отцом и его родственниками после развода. Если такой возможности нет, попросить о помощи можно своих друзей - мужчин, других родственников - представителей сильного пола, потому что ребенку (особенно мальчику) необходимо общение с себе подобными в гендерном плане.

Обычно, после развода дети остаются с матерью, но бывают исключения. Несовершеннолетние могут отправиться жить к отцу по решению суда, если мама ведет асоциальный образ жизни, страдает алкоголизмом, употребляет наркотики.

Как будут общаться дети и родители после развода, зависит от того, как сумеют договориться бывшие супруги. **Было бы неплохо установить порядок общения с ребенком после развода:** кто и когда ведет его в бассейн, кто забирает, когда папа может сводить чадо в кино, а когда мама отправится с ним на экскурсию.

Чтобы ребенок не ощущал хаоса, **маме и папе нужно строго придерживаться графика общения.** Оба родителя должны уметь держать свое слово – если пообещали приехать за ребенком в субботу, то необходимо исполнять. Время общения родители тоже должны определить самостоятельно.



Желательно, если бывшие супруги смогут находить хотя бы один день в месяц для совместного досуга. Ребенок нуждается не только в свиданиях с папой или мамой, ему нужно находиться хоть изредка с ними обоими.

Нельзя превращать ребенка в шпиона, и расспрашивать вернувшегося из пиццерии после свидания с отцом сына, как там папа, где он живет, есть ли у него кто-нибудь, как он выглядит? Счастливым?

Следует избегать на встречах с ребенком обсуждения тем состоявшегося развода. Что было, то прошло.

Если у бывших мужа и жены не получается построить конструктивного диалога, и самостоятельно договориться о порядке общения с ребенком после развода, это может стать причиной дополнительного стресса для ребёнка. Оба родителя по закону имеют одинаковые права на своего сына или дочь. Если одна сторона пытается ущемлять это законное право другого, поможет обращение в суд с соответствующим иском заявлением. Тогда уже служители Фемиды установят график и время общения с ребенком.



Счастливы родители – счастливы дети!

В копилку специалисту:

техника «Моя семья в образе цветов»

Автор: Л.Лебедева (модификация Е.Тарариной) Техника из книги Е.Тарариной «Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера»

Цель: выявление восприятия клиентом себя в своей семейной системе.

Задачи: определение субъективной роли каждого члена семьи с позиции клиента; определение отношения клиента к членам своей семьи.

Инвентарь: краски (гуашь), кисти, баночка для воды, белый лист бумаги (А3).

Время работы: 40–60 минут.

Возрастные рамки применения: от 5 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому клиенту предлагается нарисовать свою семью в виде цветов (растений, не цветов радуги). Важно уточнить, что семья — это только люди, живущие в настоящее время, а род — это все представители семейной системы. В данном случае мы рисуем семью. Больше никаких инструкций клиент не получает.

Основная часть. Рисунок семьи в образе цветов отражает эмоциональное самочувствие, представление о своем месте и роли в семье, взаимодействие между членами семьи. После создания рисунка клиенту предлагается ответить на вопросы:

- Что вы создали?
- Какие чувства у вас возникали, когда вы изображали свою семью на рисунке?
- Есть ли на нем вы?
- Как себя чувствует ваш цветок?
- Какие чувства вызывает у вас рисунок?
- В каких частях тела у вас появились ощущения, вызванные рисунком?
- Какие члены семьи здесь изображены?
- Какие чувства они испытывают?
- Взаимодействуют ли цветы?
- Есть ли члены семьи, проживающие с вами, но отсутствующие на рисунке?
- Какую ситуацию из вашей семейной жизни иллюстрирует этот рисунок?
- Что вы способны изменить?

Образы цветов на рисунке, их расположение, среда обитания отражают реальную семейную ситуацию и помогают автору рисунка ее осознать.

Образы цветов могут отражать:

поле цветов — состояние жизни в социуме, заменяющем семью; идеальная семья — та, которую автор рисунка хотел бы иметь; семья, в которой вырос или сейчас живет человек.

Диагностические рекомендации.

- Отдаленно расположенные цветы, отсутствие кого-то из членов семьи указывают на слабые эмоциональные связи, сложности и напряженность во взаимоотношениях клиента с этими людьми.

- «Увядание» цветов — изображение физического неблагополучия или преклонного возраста человека.

- Если цветы помещены в цветочный горшок, вазу или растут на клумбе, важно прояснить, кто ухаживает за этими цветами, от кого они получают заботу.

- Если некоторые цветы размещены на близком расстоянии или растут из одного стебля, важно уточнить, что для автора рисунка означает слишком близкое их расположение.

- Наличие цветов разной высоты также может стать предметом для анализа.

- Присутствие в рисунке похожих цветов, а также одинакового цвета может говорить об эмоциональной близости этих людей, их сходстве с позиции клиента.

- В норме рисунок обычно располагается в центре листа и занимает практически все свободное пространство.

- Цветы могут занимать разное пространство на листе (большее или меньшее), это может быть связано с тем, как клиент воспринимает то жизненное пространство, которое люди позволяют себе занимать в реальности.

- Если в рисунке присутствуют дополнительные элементы, важно уточнить у клиента их значение.

- В норме клиент обычно изображает цветы той местности, в которой прошло его детство, или той, в которой он живет уже долгое время.

Выводы. Техника может быть использована в семейной терапии как диагностическая и терапевтическая форма осознания клиентом своих отношений с членами семьи.

Литература:

1. Книга Нартова-Бочавер С.К., Несмеянова М. И., Малярова Н. В., Мухортова Е. А. «Ребёнок в карусели развода» - психологический путеводитель по ситуациям, возникающим в семье после развода. Основное внимание авторов - психолога, социолога, философа и психотерапевта - уделяется общению родителей с ребенком. Скачать можно по ссылке:



<https://klex.ru/6xp>



2. Царенко Н.В. «Развод глазами детей» эта книга - о том, почему, когда и как люди приходят к подобному решению, можно ли вести себя в круговороте развода достойно, что происходит с детьми в семьях, которые рушатся - об их чувствах, о способах защиты и об отдаленных последствиях -

эхе родительской войны. Ссылка для скачивания:

<https://avidreaders.ru/download/semya-i-razvod-glazami-detey.html?f=rtf>

3. С книгой Г.Фигдор «Беды развода и пути их преодоления» можно познакомиться: <https://www.libfox.ru/459983-gelmut-figdor-bedy-razvoda-i-puti-ih-preodoleniya-v-pomoshch-roditelyam-i-konsultantam-po-voprosam-vozpitanija.html>

4. Скачать книгу «Это горькое слово «РАЗВОД» Куличковская Е.В., Степанова О.В. можно по ссылке: <http://сказка-калин.рф/data/documents/Razvod.pdf>

5. С вариантами психокоррекционных сказок Вы можете ознакомиться по ссылке <https://www.b17.ru/blog/107118/>



Видео:

1. Взгляд ребенка на развод родителей

<https://www.youtube.com/watch?v=or4DdvqnSGk>

2. 8 советов, как ребенку пережить развод родителей

<https://www.youtube.com/watch?v=or4DdvqnSGk>

3. Как объяснить ребенку развод родителей

<https://www.youtube.com/watch?v=mgy6rk2WmSw>

4. Развод и дети – воспитание и конфликты

https://www.youtube.com/watch?v=msErkNchy_s



5. Как пережить развод ребенку. Мультфильм «Мальчик и чудовище»

<https://www.youtube.com/watch?v=9r-E1sQbD3g>

6. Короткометражный мультик про развод «Улиткин дом»

<https://www.youtube.com/watch?v=rUSNd2AJM4>

7. Мультфильм, помогающий детям понять и принять ситуацию развода родителей «Отчего люди разводятся. Используется для индивидуальной работы и коллективного обсуждения

<https://www.youtube.com/watch?v=Iz8AeaS-LwI>

