

Поговорим о разводе родителей и его влиянии на психику ребенка

К сожалению, в настоящее время, наблюдается рост разводов, которые оказывают неблагоприятное влияние на психику детей.

В Самарской области на тысячу браков приходится 587 разводов (Статистика 2016г).

Под разводом понимается разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечет за собой реорганизацию семейной системы.

Не будем затрагивать причины и стадии разводов (это большая отдельная тема), а обратимся к последствиям этого неприятного события на детей и рассмотрим конструктивные шаги родителей в реорганизации семейной системы в этот период.

Решившись на развод, родителям важно помнить об ответственности за благополучие детей, особенно, их эмоционального состояния.

Для большинства детей, даже тех, кто был постоянным свидетелем конфликтов родителей, развод воспринимается как шок. Особенно остро его переживают дети дошкольного возраста(2-3лет). Они демонстрируют повышенную пугливость, расстройство сна, снижение познавательной активности. У детей среднего и старшего дошкольного возраста наблюдается повышенная тревожность, переживание утраты, депрессивное состояние, раздражительность, агрессивность, резкое снижение самооценки, обеднение фантазии. Не менее остро воспринимают развод дети школьного возраста, особенно, подростки.

Чувство боли, стыда, собственной ущербности, неполноценности, ощущение покинутости и одиночества делает детей грубыми, плаксивыми, раздражительными, необщительными. Почти у всех детей наблюдается чувство вины в случившемся, поскольку дети часто в этот момент вспоминают ссоры родителей, связанные с их поведением, воспитанием. Им представляется развод неким наказанием за их плохое поведение. Кроме того у детей появляется страх потери и того родителя, по инициативе которого был развод, и с кем он остался. Ребенок рассуждает: «Если мама разлюбила папу и ушла от него, значит, и меня она может так же разлюбить и покинуть» (и наоборот).

Родители могут помочь своим детям в преодолении возникшего кризиса только в том случае, если им удастся справиться с собственным внутренним конфликтом.

Бывает, не желая брать на себя ответственность, родители продолжают себя вести так, как будто ничего не случилось, испытывая при этом чувство вины, они заставляют себя поверить в иллюзию «развод не является таким уж страшным для детей» и не замечают их душевных реакций. Неумение взять на себя ответственность, использование лжи, отрицание, перекладывание вины на бывшего супруга ухудшают психическую ситуацию на долгие недели и месяцы.

Рекомендации:

1. Необходимо вовремя проинформировать о предстоящем разводе детей, при этом, несмотря на то, что родители жить вместе не будут, важно сказать, что они любят, и всегда будут любить своего ребенка и заботиться о нем.
2. Родители перестают быть мужем и женой, но не родителями. Важно обеспечить общение ребенка с каждым из них и его родственниками, а для этого, необходимо сохранить дружеские отношения бывших супругов, при этом обсуждение времени общения должно осуществляться родителями вместе с детьми.
3. Родителям важно научиться отличать свои собственные потребности от потребностей детей. Им необходимо найти мужество извиниться перед детьми за развод и вселить в них уверенность, что они будут предпринимать все, чтобы детям было хорошо.
4. Остерегаться, перед ребенком, выражать свои негативные эмоции, связанные с разводом и бывшим супругом и не менять в этот период своего поведения по отношению к ребенку. Не допускается критика черт характера ребенка, его поведения, или его схожести с бывшим супругом (супругой).
5. Убедите ребенка, что развод не связан с ним и, что он обусловлен необратимыми противоречиями между родителями.
6. Старайтесь после развода сохранить привычный уклад жизни ребенка.

Прочитайте историю, приведенную ниже, ребенку и обсудите ее. Она позволит, «выплеснуть» ему эмоции, а родителям перейти к конструктивным шагам разрешения создавшейся семейной ситуации.

Мама и папа развелись

В этот день Маша пришла в детский сад с подавленным плохим настроением. Ей хотелось все время плакать и не хотелось играть.

Вчера вечером она услышала, нечаянно, разговор мамы и папы. Папа сказал, что уходит жить в другую семью. Мама плакала. Маша вбежала в комнату и тоже расплакалась на коленях у папы. Как же так? – подумала она, папа теперь не мой папа? И почему он уходит?

Папа попытался успокоить девочку: «Маруся, (он так называл ее дома и ей нравилось это), не плачь, я буду приходить к тебе и забирать в выходные дни, мы будем ходить в цирк, парк... он говорил что-то еще, но в Машиной головке вертелись слова «другая семья», а она? Кто-же, она? – Значит, она теперь не его семья... она оттолкнула папу и подошла к маме. Они обнялись, как только Маша немного успокоилась, мама отнесла ее в комнату и положила на кровать, пожелав ей спокойной ночи.

Обняв своего любимого зайца, подаренного папой в день ее рождения, девочка поделилась с ним своими чувствами. Надеюсь, что папа тебя не заберет от меня в другую семью. Он меня больше не любит и маму тоже. Я знаю, Косой, это он из-за меня уходит. И Маша вспомнила все ситуации, когда она не слушала папу и уснула с чувством вины, что родители расходятся из-за нее.

В детском саду воспитательница, Татьяна Николаевна, заметив плохое настроение Маши, подошла к ней, обняла ее и тихонечко спросила: Машенька, у тебя что-то случилось, ты такая грустная?

Девочка прижалась к любимой воспитательнице и рассказала свою историю. Выслушав внимательно, Татьяна Николаевна сказала: Девочка, моя, я вижу, как ты расстроена, но ты ошибаешься, папа и мама тебя любят. Родители всегда любят своих детей. В жизни бывает так, что папа и мама могут разлюбить друг друга и принимают решение жить отдельно, но детей они продолжают любить. Дети – всегда семья для родителей, у вас одна кровь, значит вы кровные родственники, а родственники любят друг друга без всяких условий. Вот, когда папа придет за тобой в детский сад, ты сама спроси его об этом и увидишь, что я права. Маша

стало немного легче. Она с нетерпением ждала вечера, чтобы окончательно убедиться в словах воспитательницы.

Вечером, действительно, пришел за ней папа. Она очень обрадовалась.

Маша быстро переоделась, схватила папу за руку крепко-крепко, как бы показывая, что никуда его не отпустит. Выйдя за территорию детского сада, Маша решила спросить папу прямо: «скажи папа, ты меня тоже не любишь и уходишь, потому что я не слушаюсь, иногда, тебя?»

Папа удивленно посмотрел на дочку, взял ее на руки, посмотрел в ее грустные глаза и сказал: «Марусенька, что ты, моя родная, я очень и очень люблю тебя и буду любить всегда. Родных любят независимо от того ведут они себя хорошо или плохо. К сожалению, у нас с мамой так не получилось. Это бывает между мужем и женой, и с этим ничего не поделаешь, но я уважаю ее, потому что она родила мне тебя, мою любимую родную дочку. И мы остаемся твоими родителями навсегда, где бы мы ни жили. Понимаешь?! Ласково посмотрел он на дочку, желая увидеть, что она его понимает, несмотря на ее маленький возраст.

Автор истории: Л.М. Макарова, педагог-психолог, ЧДОУ «Детский сад №118 ОАО «РЖД» к.пс.наук.