

## **Круглый стол «Развод родителей (психотерапевтические ситуации)»**

Развод — тема чрезвычайно сложная. Один развод не похож на другой. И, тем не менее, если спросить людей, переживших развод, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: "Вот-вот, точно так же было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое".

Известно, что развод становится все более обычным явлением в нашем обществе. И, хотя он несколько утратил свою былую шоковую репутацию, он все же обычно ассоциируется с целым букетом разного рода горестей и бед, которые злая фея или какой-нибудь другой злой дух с гордостью могли бы причислить к "достоинейшим" плодам своих усилий.

Развод связан с невероятным стрессом для всех, кого он так или иначе затрагивает. Люди реагируют на него обилием разнообразных эмоций, таких как чувство гнева, злости, вины, греха печали, страха, облегчения, неизбыточной тоски и т.д. И, хотя да большинства детей развод является серьезной травмой, исследования свидетельствуют, что в конечном итоге он не обязательно приводит их к длительному эмоциональному стрессу или ущербу. В большинстве случаев сам фон, на котором происходит развод, влияет на то, как ребенок приходит в себя после этого болезненного и крайне тяжелого события.

### **Как дети реагируют на развод**

В течение первого года после разводе или расставания родителей большинство детей проявляют различные признаки стресса. Злость, уныние и растерянность — основные эмоции, которые они обычно испытывают в этот период.

Дети могут злиться на обоих родителей за то, что они не сохранили семью. Они могут злиться на самих себя за то, что их непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что они не предприняли ничего для того, чтобы родители не расстались. Ребенку бывает трудно преодолеть или выразить эту злость. Он может опасаться, что если проявит эту злость в отношении родителя, покинувшего семью, то может быть окончательно отвергнут и лишен возможности посещать этого родителя. Он также может думать, что если будет слишком усердствовать в выражении своей злости по отношению к родителю, с которым он остался, то также может быть отвергнут этим родителем. Он может опасаться интенсивности, накала своей злости, бояться, что если даже частица этой злости выплеснется наружу, это чувство может стать неуправляемым.

Злость, испытываемая по отношению к одному из родителей, может быть переключена на другого, на которого злиться не так опасно. Это обычное дело для нас всех. Вспомните случаи, когда мы изливали злость на старых друзей или родственников, будучи уверены, что они нас не покинут. Разумеется, мы,

скорее всего, попридержали бы гнев и злость в отношении новых друзей или менее покладистых родственников, опасаясь, что если мы сделаем какой-то неправильный или опрометчивый шаг, они нам "помашут ручкой".

Иногда детская злость может выплеснуться на друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении. Это так называемый феномен "пинка кошке", выраженный в поведении деловой женщины, вернувшейся домой с работы после разноса, полученного от своего начальника. Она не может пнуть своего начальника, так как немедленно будет уволена, и поэтому срывает злость на ближайшем одушевленном существе — на несчастной кошке.

Печаль, подавленное состояние — практически постоянный спутник развода. Это состояние естественно при такой беде, и детям так же, как и взрослым, приходится проходить этот мучительный этап, связанный с расколом семьи.

Печаль может сочетаться с ощущением своей неадекватности и низкой самооценкой. Ребенок может думать, что он — никчемное, скверное существо и ничего не способен сделать путного.

Порой детская печаль или подавленность может принять форму пассивной самоизоляции. Ребенок может хандрить, утратить всякий интерес к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ему радость, удовольствие. Иногда эти настроения принимают форму неистовой сверхактивности, как будто он торопится убежать от грустных мыслей.

Ребенок может стать плаксивым, плакать по поводу вещей, которые прежде его абсолютно не расстраивали. Он может снова испытывать страхи и фобии, например боязнь темноты, которую он уже преодолел, или приобрести новые страхи. Он может снова начать страдать энурезом. Он может потребовать дополнительного внимания к себе и воспринимать почти как нетерпимые ежедневные вынужденные разлуки, связанные с посещением школы, и т.д. Могут появиться различные физические симптомы, такие как боли в животе, или возникнуть проблемы, связанные с усидчивостью и способностью сосредоточиваться во время уроков.

В бракоразводной круговерти и неразберихе ребенок обычно чувствует себя брошенным и забытым. Часто самим родителям бывает трудно совладать со своими собственными, захлестывающими их чувствами, и у них остается мало эмоциональной энергии, которой они могли бы с ним поделиться. Это очень пугает ребенка, который может предпринять отчаянные усилия для того, чтобы получить больше внимания к себе.

Нередко он испытывает смешанные, противоречивые чувства. Он может надеяться, что уход родителя из дома положит конец внутрисемейной неурядице, и в то же время отчаянно желать, чтобы этот родитель остался. Ему трудно заглянуть в будущее и понять и принять необратимость развода. Маленьким детям непросто представить, что будет на следующей неделе, не говоря уже о следующем месяце или годе. Ребенок может растеряться и не понять, что послужило причиной развода и какими будут его новые отношения с родителями. Он может чувствовать себя как бы раздираемым надвое

родителями, быть то обозленным и дерзким, то упрашивающим и умоляющим, не зная наверняка, кто же все-таки виноват, если есть виноватые вообще. Его может мучить вопрос: как рассказать обо всем своим друзьям, учителям и другим близким людям, да и стоит ли говорить кому-нибудь об этом. По большому счету он, скорее всего, будет чувствовать себя ужасно беспомощным. Это, возможно, самое мучительное и ошеломляющее событие в его жизни, и он здесь абсолютно ничего не может поделать.

### **Детские опасения и фантазии**

Быть брошенным, никому не нужным — это, пожалуй, самый большой страх, который испытывает ребенок, переживающий развод родителей. Оглянувшись на свое детство, большинство из нас припомнят тот ужас, который мы испытывали, когда вдруг теряли из виду свою маму, скажем, в большом универмаге. Мы стояли там, леденея от ужаса, чувствуя себя такими крохотными, беспомощными и одинокими. Этот страх брошенности характерен даже для детей из нормальных, полных семей. Это — результат изначальной беспомощности ребенка и его зависимости от родителей. Многие сказки народов мира, такие как "Ганс и Гретель", посвящены этой теме детской заброшенности. При разводе все детские представления о заброшенности могут показаться сбывшимися наяву. Нужно успокоить ребенка, заверить, что его не бросят. Это заверение следует повторять неоднократно. Каждодневные обычные ситуации, такие как оставление ребенка под присмотром приходящей няни, могут спровоцировать у него опасение, что родитель никогда не вернется. Иногда ребенка можно успокоить, сказав ему, куда вы собираетесь пойти, и оставите номер телефона, по которому он может позвонить.

Детям иногда кажется, что развод произошел по их вине. Ребенок может думать, что его непослушание вынудило папу уйти из дома или что мама и папа разошлись потому, что очень много спорили о его плохом поведении. Вера в то, что все это послужило причиной печального события, отражает детское ощущение собственной важности. Когда мы еще маленькие, мы считаем, что мы — пуп земли, и все, что происходит в мире, совершается при нашем участии. Повзрослев, большинство из нас вынуждено расстаться с этим "эгоцентричным" взглядом и довольствоваться местом, которое мы действительно занимаем в реальной жизни.

В некоторых семьях страх ребенка, считающего себя причиной развода, значительно усугубляется, если один из родителей в той или иной форме перекладывает на этого ребенка или своих детей вообще всю вину за этот развод. Сказать своему малышу, что он виноват в вашем разводе, значит взвалить на него непосильное бремя. Этого делать нельзя. Никогда!

Среди маленьких детей встречается также феномен, который психологи называют "магическим мышлением". В его основе лежит вера в то, что мысли и чувства могут реализоваться. Например, ребенок, обидевшийся на родителя за взбучку, может верить, что его злые мысли были причиной того, что родитель-обидчик споткнулся на лестнице, заболел или ушел из семьи.

"Какой вздор!" — можете воскликнуть вы, умудренные опытом взрослого человека. Но в то же время вы не станете проходить под лестницей или

постучите по дереву для удачи. Для большинства людей "магическое" мышление не есть что-то совсем чуждое и далекое.

Чувство или вера ребенка в то, что его действия или поведение вообще привели к разрыву между родителями часто уживаются со столь же обычным представлением, что он все-таки может что-то сделать, чтобы родители были снова вместе. Многие дети прибегают к различным практическим ухищрениям для воссоединения семьи. Малышка может думать, например, что если она будет очень хорошей девочкой, ее папа вернется домой, или, напротив, если она проявит себя скверным ребенком, родителям придется встретиться, чтобы обсудить ее поведение. Ребенок может думать, что если он заболит, папа будет вынужден снова прийти домой.

Почти всегда дети упорно цепляются за фантастическую надежду, что их мама и папа, в конце концов, снова воссоединятся после окончательного развода.

Дети беспокоятся не только за свое собственное благополучие, но и за благополучие своих родителей. Они могут переживать за своего "бедного папочку", который живет теперь один-одинешенек в своей квартире и которому теперь приходится самому себя обслуживать. Они могут переживать и за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой. Их могут тревожить и финансовые проблемы. Такая тревога и такое беспокойство часто подогреваются разговорами вроде: "Она обирала меня до последней копейки" или: "Разве можно прожить на те гроши, которые он нам приносит?!"

Дети часто фантазируют по поводу ушедшего родителя или родительницы. Они могут нарисовать в своем воображении идеализированный образ родителя, которого редко видят, что в действительности неизбежно оборачивается для них сокрушительным разочарованием.

Иногда бывает, что чем слабее и беззащитнее родитель, тем больше его идеализирует ребенок. Это объясняется тем, что было бы невыносимо тяжело признать, как жалок и далек от совершенства был, например, отец на самом деле; вместо этого создается его фантастический образ в воображении. С другой стороны, довольно легко признавать недостатки "сильного" родителя, так как ребенок знает, что даже при некоторых его недостатках он достоин любви и уважения и что на него можно положиться.

Такого рода опасения и фантазии характерны для многих детей, но было бы не лишним спросить своего ребенка о его опасениях и тревогах по поводу развода. Если он не может свободно выразить их словами, то, может быть, он сможет изобразить их графически.

### **Как сказать детям "об этом"**

Если возможно, поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать горькую новость, частично преодолеть первоначальный шок и переговорить с каждым из вас о том, что это означает для него. Нужно предоставить детям не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать им вопросы и поговорить о своих чувствах. Им нужно дать время "переварить" создавшееся положение, приспособиться к

нему. Не думайте, что одного разговора по душам будет достаточно, чтобы разрешить все проблемы.

Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях рекомендуется побуждать его к этому через занятия рукоделием, игру в кукольный театр или рассказывание истории. Такие занятия предоставляют родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей.

Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив. Исследования свидетельствуют, что очень многим детям причины развода не объяснялись вообще или объяснение давалось на языке, недоступном для их понимания.

В эмоциональном отношении дети, получившие объяснение о грядущем разводе на понятном им языке, переживают ситуацию гораздо легче. Дети, пребывающие в неведении относительно развода, зачастую вынуждены предпринимать отчаянные попытки найти ключ к пониманию сложившейся ситуации.

Чрезвычайно важно также, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту. Не следует, например, перегружать восьмилетнюю девочку подробностями о похождениях ее папочки.

Помните о том, что по мере взросления детям потребуется иной уровень информации. Например, достигнув 12 лет, бывшая десятилетняя девочка будет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми, захочет узнать и сможет понять больше о перипетиях вашего развода. Важно помнить, что развод — это процесс в жизни семьи, а не какой-то отдельный эпизод.

Беседуя с ребенком о разводе, непременно подчеркните, что партнеры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут. Дайте детям четко понять и усвоить, что вы всегда останетесь их родителем и будете о них заботиться. Если Вы уходите из семьи, но сохраняете за собой право навещать своего ребенка, Вы должны постараться убедить ребенка, что, хотя вы не будете жить вместе, вы все равно его любите, что Вы остаетесь его матерью (отцом), и что он всегда будет частью вашей жизни. Однако не давайте таких заверений и обещаний, если не намерены выполнять их в полной мере. Нарушение такого обещания способно разбить детское сердце.

Если родитель бросил своего ребенка вообще или не хочет встречаться и поддерживать с ним отношения, он должен объяснить ребенку, что причина такого решения кроется не в ребенке. Старайтесь укрепить в вашем ребенке чувство собственного достоинства и убедить его, что он вам нужен и дорог.

И вообще, ставя ребенка в известность о предстоящем разрыве или разводе, объясните ему, что он совершенно ни при чем. Что он не сделал ничего, чтобы это произошло, не мог ничего сделать, чтобы предотвратить развод, и не может воссоединить разводящихся родителей. Развод — это решение, которое принимают взрослые, а не дети. Подчеркните также окончательность и бесповоротность развода. Дети частенько лелеют надежду, что после длительного разрыва родители в конце концов соединятся вновь. Лучше не подогревать такого рода фантазий.

В разговоре со своим ребенком о разводе скажите ему, что процесс этот весьма болезненный и трудный, но что вы его сможете преодолеть. Слишком часто родители говорят детям: "После развода будет лучше" — тогда как на самом деле требуется довольно много времени, чтобы это ожидаемое улучшение наконец наступило. В таком случае, видя, что после развода дела фактически ухудшаются, дети испытывают растерянность и становятся недоверчивыми.

И наконец, убедитесь в том, что ваш ребенок понимает то, что вы ему объясняете. Повторение ребенком ваших слов, что "мама и папа разводятся", не означает, что он понимает суть и смысл развода. Время от времени дети испытывают необходимость возвращаться к этой теме. Они могут задавать разные вопросы или спрашивать одно и то же бесчисленное количество раз. Они не хотят быть надоедами, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни, и им требуется время, чтобы все обдумать. Детям необходимо получить требующуюся информацию и неоднократные заверения в помощи, чтобы выйти из создавшегося положения.

### **Как облегчить положение**

В период развода особенно важно дать ребенку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте его выбирать одного из вас и не старайтесь ему внушить, что если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими. В этот период покинувшие семью отцы часто чувствуют себя как бы за бортом. Им может казаться, например, что их еженедельные посещения своего ребенка не так уж важны по сравнению с теми часами, которые он проводит с матерью. Тем не менее, специалисты утверждают, что эти посещения, т.е. сравнительно продолжительное общение с отцом, представляют огромную ценность для детей и играют очень важную роль в их эмоциональной реабилитации.

К сожалению, по прошествии нескольких лет частота и регулярность этих визитов обычно идут на убыль. Как правило, дети реагируют на это очень болезненно. Это состояние нередко скрывается за показным равнодушием или злостью.

Переходы от родителя к родителю и промежутки между такими визитами часто сопряжены с дополнительным стрессом для ребенка. Ребенку можно помочь, сказав, что он вправе и волен хорошо провести время с папой и что это вовсе вас не обидит и не огорчит. Не просите его шпионить за папой или держать что-то в секрете от него. Не учиняйте испанскую инквизицию каждый раз, когда он возвращается домой от отца. Успокойте его, сказав, что во время его отсутствия вы будете чувствовать себя прекрасно и будете дома ожидать его возвращения. Спланируйте спокойный распорядок в первый день его возвращения домой от отца — ребенку, возможно, потребуется какое-то время для

того, чтобы успокоиться и прийти в себя после такого перехода и смены обстановки.

В этот период обычные ежедневные расставания — посещение детского сада могут стать эмоционально довольно тяжелыми для ребенка, что выражается в его возросшей неуверенности и боязни быть покинутым, которые обычно являются результатом такого рода кризисов. В этом случае не нужно скупиться на заверения, что вы его не оставите никогда и ни при каких обстоятельствах, обязательно вернетесь, чтобы забрать его домой, и т.д. Иногда рекомендуется поручить ему присмотреть за чем-то во время вашего отсутствия. Это протянет между вами связующую нить и послужит конкретным залогом вашего возвращения.

Во время развода дети могут проявлять признаки стресса. Им бывает трудно сосредоточить внимание на объяснении воспитателя; они могут стать неловкими и неуклюжими на спортплощадке и утратить свое место в группе; они могут стать ворчливыми и придирчивыми к своим товарищам, начать испытывать страх и страдать фобиями. Если это происходит, полезно поговорить со своим ребенком о том, как стресс влияет на способность сосредоточиваться и мешает почувствовать себя энергичным и уверенным. Убедите его в том, что ослабление его способности сосредоточиваться вовсе не значит, что он тупица, что его неуклюжесть не означает, что он слаб, а его страхи не говорят о том, что он — малое дитя.

Пусть воспитатели вашего ребенка узнают о вашем разводе, чтобы они могли все понять, если его поведение вдруг ни с того ни с сего изменится. В этот период они могут оказать ребенку дополнительную поддержку.

Во время развода и сразу после него покинутая мужем мать ребенка часто оказывается втянутой в водоворот взятых на себя дополнительных нагрузок. Часто ей нужно искать новую или дополнительную работу, чтобы поправить пошатнувшееся финансовое положение. Дополнительная нагрузка усугубляется беспокойством, напряжением и общим эмоциональным дискомфортом или даже срывом. Это означает, что в то время, когда ребенок нуждается в матери больше, чем прежде, он фактически получает от нее меньше внимания. Может показаться, что каждый раз, как только вы присядете, чтобы перевести дух, ваш ребенок тут как тут со своими бесконечными вопросами и просьбами. При такой нагрузке матери бывает нелегко сдерживать взрывы раздражения. Один из способов облегчить данную ситуацию — выделить какое-то время (скажем, каждый вечер по полчаса) специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним, почитать ему сказки или интересные истории, поиграть, поговорить о событиях прошедшего дня, а главное — для того, чтобы укрепить в нем чувство уверенности и собственного достоинства. Обнимите, приласкайте и поцелуйте его, скажите ему о его особых талантах и способностях, о том, как вы гордитесь им и т.д. Пусть это будет временем, когда ваш ребенок действительно почувствует, что его любят и ценят.

Этот момент очень важен. В самом деле, представьте, что бы вы испытывали, если бы кто-то это делал для вас каждый день!? Согретые вашим

вниманием и участием дети почувствуют себя более желанными, обретут уверенность.

В этот период семейных катаклизмов необходимо обеспечить детям спокойный, размеренный и предсказуемый домашний режим. Постарайтесь как можно меньше менять что-либо в их привычной жизни. Если можно, оставьте их в той же школе, в том же районе, доме и т.д. Пусть они знают за несколько дней вперед, когда они встретятся с отцом и как долго эта встреча продлится. Разумно выстроенный, хорошо знакомый распорядок добавит им уверенности в трудный период. Если вы переселяетесь в другое место, захватите с собой хорошо знакомые вещи в новое жилье. А если это невозможно, помогите своему ребенку выбрать что-нибудь для новой квартиры или дома — допустим, какую-то мебель, украшение для его спальни.

Этот совет относится также к родителю, живущему отдельно от прежней семьи. Новое жилище сначала покажется очень чужим вашему ребенку. А если вы позволите ему помочь вам украсить или обустроить его комнату или уголок, это поможет ему почувствовать себя более уютно и свободно.

После развода ваш ребенок может стать непослушным. Существует множество причин тому, что развод обычно влечет за собой подрыв дисциплины. Иногда это происходит оттого, что до развода отец был лицом, ответственным за дисциплину в семье. В его отсутствие матери приходится нелегко при исполнении незнакомой для нее роли. Иногда отец, проживающий отдельно от своей прежней семьи, перестает следить за дисциплиной ребенка, опасаясь быть отвергнутым им, или потому что хочет больше расположить его к себе. Зачастую оба родителя бывают настолько поглощены своими личными проблемами, что не обращают внимание на поведение ребенка. Становятся позволительными вещи, которые в обычной, нормальной обстановке не сошли бы ребенку с рук. Родители рассматривают такое попустительство как своего рода компенсацию за неприятности, связанные с разводом.

Кажется, что дети противятся дисциплине как только могут, нарушая общепринятые правила поведения, становясь дерзкими, непослушными, вызывающими. Таким способом они иногда дают выход злости, вызванной разводом. Зачастую это также способ прощупывания предела допустимого — посмотреть, как много можно себе безнаказанно позволить до того, как его одернут. Нужно успокоить своего ребенка, заверить его в том, что даже если он порой и будет непослушным, вы все равно будете его любить и заботиться о нем. Многие дети втайне убеждены, что еще одна стычка, еще один конфликт — и вы их бросите, и могут не устоять перед соблазном испытать это на практике, доведя конфликтную ситуацию до предельной черты. Хотя такая мотивация довольно обычна, дети не всегда могут объяснить ее вам членораздельно или полностью осознать ее.

Заверяя своих детей в том, что они вам дороги и что вы их не покинете, в то же время абсолютно необходимо дать понять, что вы не позволите им распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Последовательная, рациональная и заботливая дисциплина — чудесный дар для ребенка, дающий ему чувство уверенности и возможность приобрести определенные навыки и



черты характера, такие как самообладание, которые пригодятся ему период взросления. Установлено, что крайности в дисциплине жесткий, авторитарный стиль и слишком мягкий или непоследовательный либерализм не столь эффективны, как средний подход, сочетающий авторитарность с нежностью, придерживающимися последовательных и разумных правил.

Не стоит особенно беспокоиться, если по своему характеру дисциплина в вашем доме отличается от дисциплины, которой придерживаются в доме вашего супруга или ваших родителей. Дети приспосабливаются к порядкам, принятым в любом доме, хотя вполне понятно, что дом, в котором они проводят большую часть времени, окажет на них большее влияние.

Иногда в детском "раскладе" родителей — матери по будням и "уикэндного" отца — их роли как бы выкристаллизовываются в "добренских" и "придир". Мама попадает в разряд все запрещающих пилящих зануд, а папа — в категорию родителя для праздничных забав. Если всю неделю вы без конца брюзжите и кричите, кричите и говорите только "нет", вам стоит пересмотреть свою позицию. Найдите среди ваших повседневных будничных дел время для ласки, шуток и забав. Проанализируйте свой способ поддержания дисциплины, и если он окажется неэффективным, обратитесь за помощью. Имеется немало замечательных книг, а если вам этого будет недостаточно, обратитесь к специалисту или домашнему доктору. Поговорите с своими детьми о происходящем. Расскажите им о том, как вы всё это воспринимаете, и узнайте их мнение на этот счет. Подумайте, не можете ли вы совместно что-то сделать для того, чтобы жить дружнее, поддерживая друг друга. Не забывайте похвалить детей если они поступают правильно. Слишком часто мы сосредотачиваем внимание на отрицательных моментах в поведении детей игнорируя положительные. Следите за своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием своих детей — например, не проявляет ли кто-нибудь из вас признаков депрессии или уныния. Если да, обратитесь за профессиональной помощью, вы не должны переносить все это самостоятельно.

Наконец, не забывайте, что требуется время для того, чтобы прийти в себя после развода. Глупо полагать, что каждая из разводящихся сторон сможет приспособиться к новому положению, новой обстановке с первого дня. Каждый член семьи обязательно познает подъемы и падения на пути к окончательному разрешению проблемы, преодолевая моральные травмы, душевную боль и растерянность.

Источник:

<https://infourok.ru/psihologicheskoe-soprovozhdenie-rebyonka-v-situacii-razvoda-roditelej-4380908.html?ysclid=ltgoyisk8s184814523>