

## **Консультация для родителей**

### **Взаимодействие с ребенком в ситуации развода родителей**

Как родителям сообщить ребенку о предстоящем разводе? Как можно минимизировать травматический эффект ситуации развода? Как родителям правильно себя вести после развода? Как понять, нужно ли вмешательство специалиста?

#### **Является ли развод травмой для ребенка?**

Отношение нашего общества к институту брака и возможности его расторжения менялось в зависимости от исторического периода и государственной политики. Также под влиянием идеологических факторов менялись суждения психологов о переживаниях детей по поводу развода родителей. Резюмируя все многообразие этих суждений и современные научно-психологические представления на основе здравого смысла, можно прийти к следующим положениям.

В каждой отдельно взятой ситуации есть бесконечно много аргументов «за» (например, очень популярно суждение о том, что если родители не могут сосуществовать без открытых и постоянных конфликтов, то им лучше разойтись и не травмировать ребенка скандалами) и против развода (например, трудно спорить с тем, что гораздо эффективнее ребенка воспитывают двое родителей, нежели один из них). Безусловно, развод травмирует психику ребенка, поскольку влечет за собой значительное изменение всего уклада его жизни и вынуждает учиться жить в новых условиях. Однако в то же время жизненный уклад ребенка меняется и в связи с необходимостью посещения детского сада, врача, лечения в стационаре, переезда и проч.

Можно ли минимизировать травматический эффект ситуации развода? Можно, для этого нужно, чтобы родители, принимая решение о разводе, очень точно отделяли свои супружеские отношения от отношений между родителями и детьми. Развод – это прекращение отношений между мужем и женой, но не между ребенком и его родителями. Очень важно, чтобы, перестав быть мужем и женой, родители остались для него мамой и папой, сумев при этом абстрагироваться от взаимных обид, претензий и взглянуть на мир глазами ребенка, который любит их обоих.

## **Невротические реакции ребенка, сопровождающие развод родителей:**

1. Агрессия по отношению к одному из родителей.
2. Обострение системных неврозов.
3. Нарушение питания.
4. Асоциальные протестные поведенческие проявления

В результате смешения супружеских и детско-родительских отношений один из родителей часто использует свои отношения с ребенком как рычаг для оказания давления на другого родителя, сопровождая это переключением вины за сложившуюся семейную ситуацию на противоположную сторону или на каких-либо третьих лиц (чаще всего на родственников одного из супругов), для того чтобы настроить ребенка соответствующим образом. Такие установки значительно отягощают переживания ребенка, обостряя «конфликт лояльности». Независимо ни от чего, любой ребенок любит обоих родителей, какими бы они ни были. Обвинение другого родителя в распаде семьи, а попутно и во всех смертных грехах приводит только к тому, что, разрываясь в своих привязанностях, ребенок начинает одинаково плохо вести себя в отношении обоих родителей, замыкается и вынуждено прибегает к невротическим симптомам, чтобы как-то разрешить для себя этот внутренний конфликт.

Примерами невротических реакций могут быть рост уровня агрессии по отношению к одному из родителей, появление или обострение системных неврозов (тиков, навязчивых движений или действий), нарушение питания (отказ от еды или злоупотребление некоторыми продуктами) или асоциальные протестные поведенческие проявления дома, в детском саду, в обществе сверстников.

## **Как родителям сообщить ребенку о предстоящем разводе**

Подобно первобытному человеку, вынужденному прибегать к мифотворчеству для объяснения неподвластных его воле явлений природы, ребенок заполняет пространство непонятого, тайного и туманного собственными фантазиями, не поддающимися ни здравому смыслу, ни логике взрослых. Опыт работы с детьми из неполных семей ярко свидетельствует о том, что эти детские фантазии во сто крат страшнее, чем все то, что может произойти на самом деле. Например, дети могут винить себя в разводе родителей («Я плохо себя вел, и

поэтому папа меня бросил») или приписывать уход одного из них к мистическим явлениям («Папа нас бросил, потому что его новая жена – ведьма, она поит его специальным зельем»).

Единственный способ, позволяющий избежать погружения ребенка в мир подобных фантазий, – это доступный и честный разговор с ним о том, что происходит в реальности, что чувствуют по этому поводу родители и как ситуация будет развиваться дальше. Начать этот разговор можно следующим образом: *«Так получилось, что мама и папа больше не любят друг друга и не могут жить вместе. Со взрослыми людьми иногда такое случается. Нам очень жаль...»* Нет ничего страшного в бурной эмоциональной реакции ребенка на сообщение о распаде его семьи. Напротив – печаль, грусть, злость и агрессия – элементы нормальной детской реакции. Просто родители часто не в состоянии выносить подобную реакцию ребенка в силу того, что сами переполнены эмоциями или очень глубоко скрывают их от самих себя. Наиболее продуктивным в такой ситуации является совместное, разделенное переживание злости, обиды, страха и тревоги.

Родителям остается только выдерживать все многообразие своих эмоций и эмоций ребенка, не прячась и не заслоняясь от них. Если же ребенок, напротив, замыкается и не хочет говорить о своих чувствах, не стоит давить на него и пытаться. Важно дать ему понять, что родители рядом и готовы услышать все, что он соберется сказать им. Следует периодически проникновенно говорить ребенку об этом, пусть даже несколько навязчиво.

Замкнутость и нежелание обсуждать свои чувства часто приводят к тому, что ребенок начинает выражать их каким-либо иным способом: как правило, негативным социальным поведением либо невротической симптоматикой. И в том и в другом случае родителям целесообразно обратиться к психологу, т. к. ребенку порой легче поделиться своими переживаниями с незнакомым и более объективным человеком.

Часто родители спрашивают о том, может ли развод стать причиной попытки суицида. Ответить на данный вопрос непросто. Специальной статистики в этом отношении нет. Опыт работы свидетельствует о том, что собственно попытки суицида (связанные с желанием покончить с жизнью) в ситуациях развода практически отсутствуют, но демонстративное причинение ребенком вреда себе (чаще в форме отравления), направленное на привлечение внимания окружающих к

своим страданиям, встречается достаточно часто. Лучшей профилактикой в этом случае является сохранение контакта с ребенком, проявление внимания к нему и его переживаниям.

Также очень важно, чтобы в этой ситуации ребенок услышал от родителей: *«Тут уж ничего не поделаешь...»* Дело в том, что неполная семья часто кажется детям временным явлением, они продолжают надеяться на то, что родители одумаются, простят друг друга и снова станут жить вместе. С одной стороны, это связано с особенностями восприятия детьми времени (оно видится им не как линейная перспектива, а скорее как круговорот), с другой – с их верой в возможность влиять на реальность и трансформировать ее. Каким бы жестоким это ни казалось, важно дать понять ребенку, что он ничего не может изменить в сложившейся ситуации: принятое родителями решение окончательно и неизменно. Сделать это можно, только разговаривая с ребенком, объясняя ему причины невозможности возврата прежней семейной ситуации.

Также очень важно, чтобы оба родителя по возможности не драматизировали ситуацию развода и с оптимизмом смотрели в будущее. Это необходимо для того, чтобы у ребенка не возникло желания помирить их, восстановить семью.

Следует отметить, что в поиске средств примирения родителей дети бывают невероятно изобретательны. Как известно, ничто так не объединяет родителей, как проблемы ребенка: его агрессивное поведение, хулиганство, нежелание ходить в детский сад, домашние истерики на пустом месте и скандалы... Ну и конечно, самым надежным способом является требующее совместного лечения хроническое заболевание или физическая травма. Конечно, нельзя утверждать, что дети целенаправленно и осознанно идут на такие меры или что все детские болезни и трудности связаны только с конфликтами в семье, но иногда бессознательное ребенка так сильно хочет восстановить рушащийся мир семьи, что готово «договориться» с телом, ведь на него оно вполне может повлиять. Таким образом, кажущаяся жестокость оборачивается единственным способом уберечь ребенка от неконструктивных попыток пожертвовать своим здоровьем, развитием и благополучием ради исправления семейной ситуации.

Очень важной в разговоре с ребенком является фраза: *«Никто в этом не виноват, просто так получилось»*. Часто ребенок, охваченный детской фантазией по поводу собственной всесильности, приписывает вину в разводе родителей себе. Необходимо дать ему понять, что он никак не может влиять на происходящее в семье и не несет за это никакой ответственности, а значит, ни в чем не виноват, поскольку не может отвечать за поступки и состояние взрослых людей.

### **Что делать родителям после развода**

Даже если поведение родителей является оптимальным, непосредственно вслед за разводом неизбежно следует **адаптационный период**, наполненный переживаниями ребенка. Совершенно естественно, что ребенок находится в подавленном состоянии, грустит, стремится проводить больше времени в одиночестве. В этот период родителям не стоит обращаться за специальной психологической помощью, гораздо важнее уделять ребенку больше внимания, поддерживать его и переживать трудную жизненную ситуацию вместе с ним.

Понять необходимость вмешательства специалиста родители могут, опираясь на следующие простые **критерии**:

- острое переживание ребенком ситуации развода затянулось на период, превышающий пять-семь месяцев (прошло уже полгода, а ребенок по-прежнему замкнут, необщителен, подавлен);
- поведенческие и эмоциональные реакции ребенка, появившиеся после развода (нервный тик или сформировавшееся протестное отношение ко всему), не утихают, а напротив, продолжают усиливаться;
- реакция ребенка и его поступки носят потенциально опасный характер для его здоровья и благополучия (речь идет, например, о нарушении пищевого поведения, самоповреждениях, асоциальном поведении, вспышках неконтролируемой ярости, суждениях выраженного аморального характера и т. п.).

Нередко родители осознают необходимость обращения к психологу, но ребенок наотрез отказывается. В этом случае важно объяснить ему, что психолог не будет принимать той или иной стороны в конфликте и не станет сообщать кому-либо об их семейных тайнах. Также целесообразно сместить центр тяжести психологической проблематики на родителей: *«Нам кажется, что у тебя все в порядке. С тобой все хорошо, но мы, родители, волнуемся за тебя, и нам кажется, что мы*

*как-то не так поступаем по отношению к тебе. Давай попробуем обратиться к специалисту, который поможет нам эффективнее и гармоничнее взаимодействовать».*

По прошествии времени важно, чтобы в системе детско-родительских отношений сложилась система правил. Она принципиально не меняется в зависимости от того, с кем остался ребенок после развода (с мамой или папой). Основу системы правил составляют **два важнейших положения**.

**1.** Решения, связанные с ребенком, родители должны принимать в диалогическом порядке. То есть система требований, правил, запретов и ценностей в отношении ребенка должна быть более или менее единой, целостной и непротиворечивой. На пути к соблюдению этого правила родителям, безусловно, надо запастись терпением и подготовиться к некоторым компромиссам. Родитель, разрешающий ребенку то, что запрещает другой, роет большую яму себе, становясь в глазах ребенка человеком, от которого всегда можно добиться того, чего хочется.

**2.** График общения ребенка с родителями (а возможно, и с новой семьей отдельно проживающего родителя) должен быть предельно устойчивым и прозрачным. Ребенок должен точно знать свое расписание и представлять себе, с кем он будет в то или иное время. Это необходимо для понижения уровня его тревожности.