

Министерство образования и науки  
Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения  
«Росток»

Серия «Психолог-родителю»

Татьяна Баширова



# ДЕТИ В ЛАБИРИНТЕ РАЗВОДА

Казань, 2017

УДК  
ББК

**Т.Н. Баширова**

Дети в лабиринте развода/Т.Н. Баширова. – Казань, 2017 – 16 с.

«Дети в лабиринте развода» (автор Т.Н. Баширова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог - родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ГАОУ ЦППС «Росток», 2017  
© Т.Н. Баширова, 2017

Я много лет сопровождаю детей в судах во время развода родителей! Помню случай, когда мальчик-подросток 12 лет, уткнувшись мне в грудь, заплакал и при этом приговаривал: «Они объявили войну друг другу, мало того, они еще и спрашивают меня «С кем хочешь остаться?» Ну как я могу выбрать? Я же их одинаково люблю!».



Да! Уважаемые родители! Для детей оба родителя одинаково близкие ему люди, они зачаты и рождены от вашей любви друг к другу! В каждом вами рожденном ребенке есть часть мамы и часть папы. И когда родители принимают решение разрушить брак, они должны понимать, что это не только их драма, но и большое страдание тех, кого они родили, у детей болят те частички, которые от мамы и которые от папы. Для детей это разрушение среды обитания.

В процессе развода в большинстве случаев родители ведут себя не адекватно, в результате дети испытывают целый спектр негативных эмоций:

злость, тревогу, страх, грусть, незащищенность, отгороженность.



От того, как ведут себя родители, потрясение детей может длиться долго. Поведение ребенка меняется и связано оно со страхом потери родителя, с которым он остался.

Ни какой развод не бывает без последствий для детей.

Одно из первых последствий для детей – нарушение адаптации к социуму. А последствия отсроченные касаются глубоких изменений личности ребенка, представлений о любви и верности, о базовом представлении о семье.

Все дети реагируют на стресс по-разному, однако есть некоторые закономерности:

Девочки	Мальчики
Переживания доставляют беспокойство в первую очередь им самим	Проблемы быстро начинают сказываться на окружающих
<ul style="list-style-type: none"><li>- чаще носят переживания «в себе»</li><li>- внешнее поведение может не меняться</li><li>- пониженная работоспособность</li><li>- утомляемость</li><li>- депрессия</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- провокационное поведение (воровство, сквернословие, побеги из дому)</li><li>- чувство гнева</li><li>- проявление агрессии</li><li>- отказ от общения с одним из родителей</li></ul>

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- отказ от общения</li><li>- слезливость</li><li>- раздражительность</li><li>- жалобы на здоровье</li></ul> |  |
|---|--|



На консультациях мне часто приходится говорить родителям о том, что над отношениями надо работать. Если не достаточно

собственного ресурса и подпитки системных установок своих родителей, надо завести в семье культуру – ходить к семейному психологу.

Однако, следует признать, что в случае, когда в семье опасно(!), надо принимать решение о разводе и срочно! Среди таких причин на первом месте алкоголизм родителя!



В семье, где постоянно царит напряжение, бесконечно воспроизводятся конфликты, ребенок подвергается насилию или становится свидетелем

насильственных действий. Такая семейная обстановка оказывает на ребенка более тяжелое воздействие, чем стабильная жизнь с одним из родителей.

Но при этом отец все равно остается отцом, и очень важно, чтобы мать донесла до ребенка мысль о том, что хотя болезнь и изменила отца, в каждом человеке остается частица, память о которой и должен хранить ребенок.

Еще одна проблема детей алкоголиков, о которой надо знать мамам, - это повторяемость сценария. Сын, к примеру, может пойти по стопам отца, а дочь, как нарочно, выйти замуж за сильно пьющего человека. Чтобы этого не случилось, запомните три «никогда», которые помогут Вам в общении с ребенком.

Никогда не надо говорить ребенку, что он станет таким же, как отец – пьяницей, забудлыгой, никчемным человеком.

Никогда не говорите ребенку, что он унаследовал от отца все самые плохие качества и черты характера.

Никогда не пугайте ребенка, что, если он будет себя плохо вести, Вы отправите его жить к отцу.

Часто приходится слышать от родителей, имеющих маленьких детей – он же еще маленький, ничего не понимает!

## КАК СМЯГЧИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ РАЗВОДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Возраст ребенка	Рекомендации родителям
<p><b>От 0 до 2-х лет</b></p> <p>Еще не осознает причину конфликта, но ощущает напряжение в отношениях родителей. Становится нервным, плаксивым, грустным, начинает отставать в развитии.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Постарайтесь сохранить режим ребенку, который был у него до развода. Проводите с ним больше времени, чаще держите на руках.</li><li>• Воспользуйтесь помощью друзей и родственников, чтобы иметь возможность отдохнуть и быть в форме для общения с ребенком.</li></ul>
<p><b>от 2-х до 3-х лет</b></p> <p>Эмоциональная связь ребенка с родителями сильна и малыши зачастую думают, что папа и мама расстались из-за них.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Постарайтесь сохранить режим ребенку, который был у него до развода.</li><li>• Проводите с ним больше времени, читайте ребенку книжки, вместе играйте, обсуждайте с ним его чувства.</li><li>• Стимулируйте ребенка к его общению с родственниками и друзьями, которые ему нравятся. Просите их так же</li></ul>

<p>Дети становятся нервными и истеричными, замедляется развитие, появляются ночные и дневные страхи, вредные привычки (сосание пальца, ковыряние в пупке, накручивание волос и пр) .</p>	<p>не оставлять ребенка наедине с самим собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывайте встречи с разведенным папой только в присутствии мамы (мама должна находиться неподалеку). Нельзя отдавать на день - два папе ребенка до 3-х лет, иначе ребенком овладевает страх: «меня бросили», рушится базовая безопасность.</li> <li>• Телефонный звонок от папы ребенку нужен, если ребенок тревожный</li> </ul>
<p><b>от 3х до 6 лет</b></p> <p>Дети чувствуют, что не могут влиять на ситуацию, не могут ее понять, и не могут контролировать. Винят себя в разводе родителей. Возникают чувства неуверенности, тревожности , страхи дневные и ночные.,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошо, если у ребенка есть любимые бабушка или дедушка, с которыми он может обсудить свои беды, или любой человек, которому ребенок доверяет.</li> <li>• Важно не настраивать ребенка против ушедшего родителя.</li> <li>• Полезно читать ребенку специальные книжки о разводе.</li> <li>• Составить четкий график встреч ребенка с ушедшим из дома родителем. Ребенок должен точно знать маршрут прогулок с папой и время возвращения к маме. Мама</li> </ul>



<p>бессонница, вредные привычки.</p>	<p>должна периодически звонить ребенку, когда ребенок у папы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Телефонные звонок от папы ребенку тоже нужны, если ребенок тревожный.</li> <li>• Принять как должное, что проблемы в поведении, после встреч с ушедшим из дома родителем у ребенка будут постоянно</li> </ul>
<p><b>от 6 до 11 лет</b></p> <p>Дети стараются восстановить отношения между папой и мамой, злиться на одного из родителей, бояться остаться одни в результате развода. Гнев и отчаяние заставляют ребенка или уйти в себя или, наоборот, привлечь к себе внимание плохим поведением и плохими оценками. Дети могут дать понять о своем</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок должен знать, где он будет жить и как у него будут складываться отношения с ушедшим родителем.</li> <li>• Каждый из родителей должен регулярно проводить с ребенком свободное время. Четкий график визитов и посещений ребенка должен строго соблюдаться родителями.</li> <li>• Проживание ребенка в после разводный период отдельно (у бабушки) год и больше грозит проблемами в подростковом возрасте.</li> <li>• Все, что надо сказать о разводе ребенку – это: «Мама и папа должны жить отдельно. Мама и папа тебя любят» или «Папа переезжает, больше с нами жить не будет, но будет приходить к нам, и ты сможешь с ним видеться</li> </ul>

<p>неблагополучии психосоматикой – экземы, гастриты, заикание, навязчивые движения – все это наиболее типичные проявления внутреннего напряжения детей, с помощью которых они предлагают взрослым задуматься о семейном климате.</p>	<p>столько, сколько захочешь».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлечение ребенка к активной социальной жизни (друзья, спорт, кружки по интересам) поможет ему отвлечься от неприятных мыслей, и чувствовать себя более уверенно</li> </ul>
<p>От 11 до 15 лет</p>	<p>Важно не обманывать ребенка, соблюдать договоренности о встрече с ушедшим родителем</p>
<p>От 15 до 18 лет</p>	

## **ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ РАЗВОД**

Хорошо, если приняв для себя решение о разводе, вы смогли это сделать без скандалов, взаимных упреков, и сумели сохранить дружеские отношения. Такой вариант развода меньше всего травмирует детей. Ваш развод можно считать цивилизованным, если вы смогли добиться того, чтобы Ваша семья так и осталась семьей! Если Вы смогли свести к минимуму негативные последствия для детей. Если Вы смогли принять развод как неотъемлемую часть бытия. Если на всех стадиях развода Вам удалось не очернить образ бывшего супруга в глазах детей и сохранить образ отца и матери.

Важно помнить, что даже самый оправданный развод может вызвать неблагоприятные последствия, на преодоление которых нужно время.

Взрослые должны позаботиться о сохранении ребенком доверия к миру, должны осознавать, что для последующей взрослой жизни ребенку необходимы образ отца и образ матери.

### **ОБРАЗ ОТЦА И МАТЕРИ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ**

Семье нужны и мать и отец. Детство тянется долго, проходит много времени до тех пор, пока ребенок не превратится в зрелого человека – и все это время он нуждается и в матери, и в отце. Но если мать берет на себя также и задачи отца, у ребенка стирается само понимание различного жизненного предназначения мужчины и женщины, исчезают координаты оценок. Если в семье растет девочка, она учится быть женственной, глядя на маму. Но для кого старается мама? Ее красота отражается в отношении отца, в его внимании. Мать может позволить себе слабость быть женственной. И девочка, глядя на мать,

тоже во многом ориентируется на отца. Это первый важный мужчина в ее жизни.

Если в семье сын, то лишь глядя на отца, он понимает, как прекрасно быть мужественным и великодушным, как важно быть ответственным и представлять последствия своих поступков. Как важно брать на себя все самое трудное – в этом и заключается основа мужественности. И одновременно наблюдать, что женщина может быть слабой, терпеливой, послушной, может принимать решения отца и не соревноваться с ним в распределении власти. Глядя на мать, сын видит ее еще и глазами отца, а в отце узнает будущего себя, такого, который нравится матери. И если из семьи уходит отец (или мать), то представление ребенка о себе и мире уже не может быть таким богатым и полным, как раньше. Представим себе, что в калейдоскопе исчезло одно из трех зеркал – он еще может забавлять, но узоры в нем будут проще и беднее.

Дети любят любых родителей – холодных и агрессивных, равнодушных, назойливых, любят преступников и алкоголиков. Поэтому мать после развода – всегда человек, лишивший их радости общения с отцом. И надо быть готовыми к тому, что изменения в семье не улучшат отношения ребенка к матери. Отношение к отцу тоже не останется прежним. Часто, рассматривая случаи развода, воспитания ребенка в неполной семье, проводят сравнение с семьями, оставшимися без кормильца в результате его смерти. Это сравнение правомерно только в том, что касается материального плана семьи. Образы же отца в этих случаях существенно различны; если умерший отец – всегда герой, то отец, покинувший ребенка добровольно, оставивший его – часто

воспринимается как предатель. Он лишил семью своей поддержки, своей любви, отнял у ребенка возможность проводить с ним досуг как прежде и вообще – счастье им гордиться. Поэтому можно легко представить, какие сыновние или дочерние чувства могут возникнуть у ребенка к отцу после развода.



Нам, психологам, родители часто задают вопрос: «С какого возраста можно сказать о разводе? Когда сказать? Кто должен сказать? О чем говорить и о чем умолчать?»

Конечно, сказать нужно только тогда, когда все свершилось или когда вы приняли безоговорочное решение! И когда вы в состоянии все обсудить спокойно. Если дошкольнику достаточно сказать, что папа больше не будет жить с нами, он будет приходить в гости к вам, то подростку нужно сказать больше, главное не вдаваться в подробности (разлюбил, изменил, оказался подлецом). В любом случае надо говорить понятно, серьезно и исчерпывающе. А главное настроить детей на позитивное будущее!

После развода, чем быстрее начнут гармонизировать личную жизнь каждый из супругов, тем лучше для детей.

Сколько бы не прошло лет, даже будучи взрослыми, называют развод родителей одним из самых тяжелых воспоминаний детства.

