

Консультационный центр «Равные возможности»



РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ КАК ПСИХОТРАВМИРУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

На сегодняшний день каждый третий брак повторный, и общество не реагирует на это столь негативно, как это было сто лет назад. Наше общество привыкло к разводам, и многие воспринимают развод – как решение, как попытка начать жизнь с чистого листа. В любом случае, независимо от нашего отношения, развод является стрессом. Если развод для родителей – это точка изменения ситуации, «выхода» из тупика, то для ребенка развод – это потеря почвы, целостности. Сколько семей, столько и семейных сценариев. Бывают ситуации, когда развод является благом, и все стороны остаются довольны. Когда супруги пришли к расторжению брака обдуманно, достойно, при этом полноценно занимают «родительскую» позицию. Например, когда супруги имеют вторые браки, но при этом оба принимают полноценное участие в жизни совместного ребенка.

В ситуации, когда один из родителей имеет алкогольную или наркотическую зависимость, психические заболевания, а также в семье регулярно присутствует психологическое или физическое насилие, развод и переезд в таком случае может иметь благоприятные последствия. В этой ситуации у ребенка увеличивается шанс сохранить здоровую психику.

В детском возрасте дети лояльны к матери, и материнское влияние первостепенно. К сожалению, в современном обществе роль отца значительно снижена, папа практически не участвует в воспитании и развитии ребенка, так как много времени проводит на работе, за компьютерными играми, в Интернете. В таких случаях ребенок не сильно привязывается к папе и довольно быстро учится жить без него. Если в связи с разводом не поменялся жизненный сценарий, ребенок не поменял место жительства, школу, то развод родителей не является травмирующим событием. Так как изначально не было эмоциональной связи с отцом, отец был незначительной фигурой в жизни ребенка.

Ребенок в семье может стать как связующим звеном, так и элементом манипулирования. Некоторые супруги во благо своих детей готовы сохранить брак, переживать кризисы семьи, двигаться дальше. Кому-то необходимо развестись, пожить отдельно, чтобы понять ценность семейных отношений. Но есть и другие примеры, когда ребенка используют для того, чтобы помешать строить личную жизнь бывшему партнеру. В 90% случаев так поступают обиженные женщины, которые не «отпустили» партнера, часто используют ребенка в своих интересах. Они ссылаются на то, что ребенок скучает, отправляют его к отцу на пару дней, а сами при этом запрещают бывшему партнеру при ребенке общаться с другой, объясняя это тем, что это может травмировать психику ребенка. Чаще всего ситуация меняется, когда женщина устраивает свою личную жизнь, потом про необходимость отцовского воспитания благополучно забывает. А ребенок становится марионеткой, прикрытием, поводом напомнить о себе, о своей обиде.

Каким бы не был развод родителей, он не проходит бесследно. И какое влияние он окажет на будущее ребенка зависит от сложности отношений между супругами.

Если развод прошел тихо, мирно, и супруги сохранили хорошее отношение – то ребенок переживет это легко, и скорее всего помощь психолога не потребуется. Если в семье была напряженная обстановка, и развод проходит тяжело, с истериками, руганью, долго и продолжительно, то скорее всего это травмирует ребенка.

В таком случае развод может стать причиной психологической травмы, а следствием этого ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство): капризы, плохой сон, агрессия, уход в себя, страхи и тревоги и т.д.

П. Левин выделяет причины травм у детей, которые оставляют отпечаток на его жизни. Он предлагает все возможные причины, но среди них есть травмы, которые могут быть приобретены ребенком в семье.

Причины травм у детей (по П. Левину)

1. Несчастные случаи и падения:

- падения (лестницы, кровати, высокие стулья, пеленальный столик);
- спортивные травмы (падение с велосипеда, на лыжах);
- автоаварии;
- опасность захлебнуться или задохнуться.

2. Медицинские и оперативные вмешательства:

- медицинские и оперативные вмешательства;
- лечение у зубного врача;
- опасные для жизни заболевания и высокая температура;
- продолжительная ограниченная подвижность (гипс, шина);
- отравления, ожоги;
- стресс в материнском утробе.

3. Насильственные действия/нападения:

- нападение животных;
- семейное насилие;
- насилие вне дома;
- быть свидетелем насилия (присутствие при насилие, видеоигры и телевизор);
- физическое и сексуальное насилие, а также заброшенность;
- война, изгнание;
- угроза террористического актов.

4. Потери:

- Развод;
- смерть любимого человека или животного;
- разлука;
- потеряться в магазине или в незнакомом месте.

5. Обусловленные окружением стрессовые факторы и природные катастрофы:

- подверженность экстремальным температурам (маленькие дети и младенцы);
- природные катастрофы;
- внезапные громкие звуки, такие как ссора, насилие, гром.

Стресс в материнском утробе, семейное насилие, физическое и сексуальное насилие, быть свидетелем насилия, развод, разлука, внезапные громкие звуки, ссора – все это может произойти в семье, когда семья переживает кризис отношений. Взрослые не всегда понимают всю серьезность проблемы, так как на первый план выходят их эмоции и чувства, а дети вынуждены оставаться свидетелями ссор и разборок. Маленький человечек не в силах противостоять в борьбе взрослых, его психика

защищается тревожным состоянием и страхом. Следствием детской травмы является посттравматический синдром (ПТСР).

В 70 % люди справляются с ПТСР, 30% не хватает ресурсов, и они нуждаются в работе специалиста.

При работе с ребенком, у которого есть посттравматическая ситуация, связанная с разводом, необходимо учитывать длительность симптоматики, воздействие стресса, и пути коррекции эмоционального состояния.

Если после травмирующей ситуации прошел год и ребенок до сих пор не восстановился, находится в страхе, в тревоге, имеет психосоматические проявления, то обязательна необходима помощь специалистов.

В завершение хотелось бы дать несколько рекомендаций родителям:

- ✓ Не выясняйте отношения при детях, они все чувствуют! Если для родителей ссора – это способ расставить приоритеты, победить в конфликте, то для ребенка это «война», где он на минном поле, а бомбоубежища нет.
- ✓ Не манипулируйте детьми. Не надо использовать их как оружие для запугивания или удержания супруга. Они не игрушки, а живые люди.
- ✓ Счастливый ребенок растет только в счастливой семье. Если обстановка в семье напряженная, как бы взрослые не натягивали на себя маску счастливого родителя, ребенка не обманешь. В дошкольном возрасте ребенок лоялен к матери, поэтому в большей степени, эмоциональный фон зависит от нее.
- ✓ Семья ради детей – не семья! Сколько несчастливых детей выросло у семей, которые имеют лозунг "Терпеть сквозь зубы, ненавидеть друг друга, но жить, потому что дети..." А потом дети вырастают и поскорее стремятся убежать из этого ужаса, не до конца окрепшие, совсем юные, ломают свои судьбы. А взрослые, к сорока-пятидесяти годам, понимают, что с супругом ничего не связывает, а начинать жизнь с чистого листа поздно и страшно.
- ✓ Семья для детей! Создавайте условия, в которых детям будет приятно расти и развиваться, где они будут получать психологический комфорт, душевный покой.

Только взрослые в ответе за будущее своих детей. Хотите, чтобы ваш ребенок вырос достойной личностью? Любите его, признавайте его индивидуальность, заботьтесь о его психологическом здоровье, поддерживайте его во всех начинаниях. Старайтесь любить детей всегда и проявляйте это как можно раньше. Пока еще не родился, даже когда не зачат. Детство очень короткий промежуток времени, возможно, усиленно работая, строя карьеру вы просто не успеете полюбить. Любите своих детей сегодня, и они ответят взаимностью завтра!