

Ребенок в карусели развода.

Развод – это трудный период жизни ребенка. Многие считают, что развод для ребенка не является чем-то исключительным, поскольку рядом всегда много детей из неполных семей, но ребенок сравнивает свое положение не только с положением других детей, но и со своей прежней жизнью.

А нужно ли говорить с ребенком о разводе? Психологи считают – обязательно! Постоянные недомолвки могут привести к страхам и другим нежелательным эффектам, тем более, что ребенок все равно рано или поздно об этом узнает. Нет ничего плохого в том, что ваша жизнь сложилась именно так.

Если ваше решение развестись окончательно, и вы не видите иного выхода из сложившейся ситуации, первый вопрос, возникающий перед вами, - как сообщить об этом детям. Это важный момент развития ваших будущих отношений с бывшим мужем и с детьми, отнеситесь к нему особенно внимательно. Совершенно ясно, что лгать детям нельзя. С другой стороны, понятно, что и всю правду о ваших отношениях иногда сказать бывает невозможно, не травмируя ребенка. Продумайте те аргументы, которыми вы будете мотивировать ребенка изменения в вашей семье.

На что следует опираться старшим в беседе с детьми?

Обратите внимание на три психологических «маяка».

1. *Ориентация на будущее.* Лучше если вы немного отвлечетесь от грустной деятельности и мысленно перенесетесь в будущее, ту точку на временной оси, из которой все текущие изменения покажутся незначительными, а ваши переживания и проблемы – просто пустяками. Думайте и говорите не о том, что происходит сейчас, а о том, что будет через несколько лет.
2. *Построение благоприятной перспективы.* Думайте и говорите о лучшем, что вы приобретете в результате развода, и что ждете от жизни вообще, даже если этого и не так уж много. Будьте готовы принять изменения к лучшему – как много проходит мимо нас оттого, что мы не умеем читать знаков, которые дает жизнь! Поэтому усиливайте лучшее и ослабляйте худшее – это полезное правило не только для серьезного разговора с ребенком!
3. *Отношение к разводу как к переходящему событию.* Как бы вы это не переживали и ни ощущали сами, ваш родительский долг – уменьшить значение происходящего в жизни ребенка. Для этого стоит поговорить и о других сторонах действительности – о детских праздниках, каникулах, выборе профессии и других вещах, которые наполняют жизнь и в течение некоторого времени позволят вашей семье продержаться на «плаву».

Другой вопрос, когда сказать. Скажите тогда, когда событие уже свершилось или, по крайней мере, принято безоговорочное решение о разводе. Но не откладывайте разговор надолго, особенно если ваш ребенок подросток. Он может догадаться о происходящем еще до разговора, и тогда вы можете потерять его доверие. Если же ваш ребенок совсем мал, то отложите разговор до того момента, когда у ребенка возникнут вопросы о родителе.

И еще один вопрос, где говорить. Нужно постараться провести этот сложный разговор в спокойной доброжелательной обстановке. Хорошо настроить ребенка перед беседой, провести свободное время вместе. Может быть, сходить куда-нибудь с ним

вместе. Или же, если ребенок маленький, поиграть в какие-то любимые игры. Важно, чтобы вы были взаимно рады этому общению.

Затем выберите время, чтобы никто и ничто не отвлекало вас. Если дома нет условий для спокойной беседы, то нужно выбрать уединенное место, где ничто не будет отвлекать внимания ребенка. Это может быть прогулка за городом или укромный уголок парка. Главное, чтобы не было спешки и недосказанности, и посторонние вам не мешали. У вас должно быть достаточно времени, чтобы поговорить. Посмотрите на состояние ребенка, желательно чтобы он не болел и хорошо себя чувствовал в этот момент. Он не должен быть уставшим к вечеру или, наоборот, неестественно перевозбужденным, например, после подвижных игр.

Возможно, у ребенка возникнет острая реакция – слезы, гнев. Нужно быть готовым к этому. Кого-то нужно приласкать, попытаться отвлечь чем-либо, а кого-то оставить в покое, но все-таки быть неподалеку.

Постарайтесь контролировать себя и воздержаться от типичных ошибок разводящихся родителей. Для этого запомните три нельзя.

- Нельзя обвинять супруга при ребенке;
- Нельзя обвинять в происходящем других родственников («Вот результаты действий твоей любимой бабушки...»)
- Нельзя обвинять самого ребенка в том, что случилось («Ты плохо себя вел, много болел, уходил из дома, курил, не помогал мне...»).

Но прежде чем приступить к разговору, нужно еще раз хорошо все продумать: как понятно и правдиво объяснить детям, что произошло между вами.

Насколько бы грамотно вам ни удалось провести первую беседу с ребенком, негативных последствий этого крутого поворота в жизни ребенка не удастся избежать совсем. Только в одном случае это решение воспринимается ребенком с облегчением: если один из родителей был для ребенка источником угрозы и объектом страха, что чаще случается в семьях с проблемами насилия и алкоголизма. Во всех же других обстоятельствах поведение ребенка изменится, как оно меняется у всех людей, переживающих психологический стресс.

Примечательно, что реакция на сообщение о разводе может последовать сразу, а может быть отсроченной во времени. Если она наступает по прошествии трех недель и больше, психологи говорят о так называемом синдроме посттравматического стресса.

Три типа поведения человека, переживающего посттравматический стресс:

Экспрессивный тип – ребенок проявляет сильные чувства, может кричать, плакать, смеяться или рыдать, дрожать, раскачиваться, при этом, будучи не в состоянии сдерживать своих действий.

Контролирующий тип – ребенок «успешно» сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения других сверстников. Он может производить даже впечатление более спокойного, чем в обычном состоянии, или совсем бесчувственного. Однако это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным, на первый взгляд необъяснимым, болезням.

Шоковый тип – Ребенок совсем подавлен, оглушен, трудно понять, не зная событий, что с ним произошло. Он производит впечатление отсутствующего, пребывающего в другом мире.

Бывает и так, что эти типы реакций сменяют друг друга.

Признаки посттравматического шока разнообразны. Это могут быть навязчивые мысли и яркие воспоминания о родителе, о его прикосновениях, запахах, каких-то эпизодах общения. Это может быть, наоборот, избегание всего, что связано с травмой развода – вещей родителя, его имени, упоминания о его профессии, любимом времяпрепровождении и т.д. Возможно, что ребенок вообще забудет, вычеркнет из жизни определенный период времени – как предразводный, так и после разводный, так что в последствии не сможет вспомнить событий и обстоятельств жизни этого времени.

В поведении стрессы часто приводят к тому, что ребенок начинает вести себя, как младшие дети: забывает то, чему научился, что усвоил недавно – перестает ходить на горшок, разучивается чистить зубы или застегивать пуговицы, возвращается к тем играм, которые забавляли его, когда он был младше. Возможно при этом, что игры становятся более агрессивными, ребенок может ломать игрушки, отрывать у кукол руки, ноги, волосы. Проявляя сверхбдительность, он в то же время проверяет, на месте ли игрушки, не пропали ли они, как исчез из жизни его родитель. Игры на исчезновение – появление представляют собой как раз психологическое «отреагирование» стрессов, вызванных разлукой с близким человеком.

Изменяется и отношение к себе – чувство «брошенности» приводит к тому, что ребенок начинает ощущать себя никому не нужным, брошенным. Поэтому многие стремятся в такие периоды к уединению, уходу от людей. Дети могут не замечать обращенных к ним вопросов, замечаний, интуитивно занимают место, где их никто не увидит – за диваном, под столом...

Нередко, к сожалению, случается, что странности ребенка родители относят на счет его дурного воспитания, плохих привычек или желания «насолить» старшим, нарочно вывести их из терпения. Даже если это так, прежде чем наказывать ребенка, все же задумайтесь: какую цель он бессознательно при этом реализует? Может быть только таким способом ему удастся привлечь к себе внимание родных и близких.

Эти изменения поведения ребенка должны быть вовремя замечены его близкими, чтобы суметь оказать ему психологическую поддержку, а, возможно, и медицинскую помощь.

Семья, переживающая последствия развода, сталкивается с различными трудностями. Часть из них можно преодолеть, опираясь на свои силы, а по поводу других необходимо обратиться за консультацией к специалистам. По многим вопросам воспитания ребенка вам может помочь профессиональный психолог.

Литература: С. К. Нартова-Бочавер, М. И. Несмеянова, Н. В. Малярова, Е. А. Мухортова «Ребенок в карусели развода» М.:Дрофа, 2001.

Составитель: заведующий Отделением помощи женщинам, оказавшихся в трудной жизненной ситуации БУСО УР «СоДеяствие» Потёмкина Е.А.