

Мама и папа больше не вместе: как помочь ребёнку пережить развод родителей

«Взрослые часто не предполагают, какие страдания испытывает ребёнок, когда два любимых им человека вдруг расстанутся», –

Гельмут Фигдор,

Когда мужчина и женщина разводятся, они сталкиваются со многими социальными, экономическими и другими проблемами, о которых большинство из них даже не догадывалось. Но главная проблема для родителей – как объяснить ребёнку, что мама и папа больше не будут жить вместе и как минимизировать последствия развода для психики ребёнка.

Стоит ли сохранять брак ради ребёнка?

Этот вопрос задают себе супруги, в отношениях которых нет больше взаимопонимания и любви, участились ссоры и нередко каждого из них посещают мысли о разводе.

Одни делают выбор в пользу ребёнка, не хотят травмировать его психику и остаются жить вместе, но уже как чужие люди. Другие решаются на развод и чувствуют себя виноватыми, что не смогли сохранить для своего ребёнка счастливое детство, когда мама и папа вместе любят и заботятся о своём малыше.

Но запомните, дорогие родители: сохранение брака имеет смысл только тогда, когда родители ведут себя уважительно по отношению друг к другу и могут разрешить свои противоречия. В противном случае постоянные скандалы, жизнь в атмосфере ненависти и раздражения родителей друг к другу оставят глубокий след на психическом развитии ребёнка.

Как правило, дети глубоко переживают всё происходящее между родителями. И они чувствуют, что мама и папа больше не любят друг друга и не хотят быть вместе.

Поэтому прежде чем ответить на этот вопрос, подумайте, а сможете ли вы со своим супругом сохранить в семье атмосферу принятия и уважения или же вам будет лучше расстаться и жить отдельно друг от друга.

Развод родителей глазами ребёнка

Как дети переживают развод родителей?

Что вы почувствуете, когда вас внезапно покинет человек, которого вы так сильно любите? Запомните: дети переживают не просто развод мамы и папы, а свой собственный развод с одним из родителей, его утрату.

Дети не подозревают о том, что семейные отношения зависят не только от любви родителей к детям, но и от любви и уважения мамы и папы друг к другу. И переживают не только потому, что папа уходит из дома из-за ссор с мамой, но и потому, что сам сын или дочка недостаточно ценен для папы, раз тот не может остаться ради него.

Взрослым тоже знакомо это чувство, когда после расставания с любимым человеком мы задаем себе вопросы: может, это я что-то сделал не так, может, это я оказался недостаточно хорошим для него?

Ребёнок, чьи родители развелись, чувствует:

- печаль («Как мне грустно без папы. Никто теперь не играет со мной в динозавров и не ходит по выходным в парк»);
- гнев на того родителя, кто, по его мнению, виноват в разводе («Это мама виновата, что папа бросил нас, она на него постоянно кричала»);
- чувство вины («Папа не живет теперь с нами из-за того, что я плохо вёл себя и ломал игрушки. Если я буду вести себя хорошо, может, папа вернется?»);
- обиду («Я думал, папа любит меня и никогда со мной не расстанется, а он взял и ушёл»);
- страх, тревогу, беспокойство («Если мама больше не любит папу и прогнала его, может, завтра она также разлюбит и прогонит меня?»);
- стыд («Что я скажу в детском саду/школе, когда меня спросят о папе? Ведь теперь мы не живем с ним»).

Сочетание этих деструктивных (разрушающих) эмоций приводит к тому, что дети ощущают себя маленькими, беспомощными и неспособными хоть как-то изменить обстоятельства.

Отсутствие видимой реакции (ребёнок не плачет, не стремится к одиночеству, остается внешне спокойным и уравновешенным) не означает, что он не переживает развод родителей. Просто все его негативные и

болезненные чувства спрятаны глубоко внутри, и чем дольше они там остаются, тем тяжелее ребёнку будет справиться с ними.

Идеальный возраст ребёнка для развода родителей: есть ли он?



Многие родители считают, что идеальным возрастом, когда ребёнок менее болезненно отнесется к разводу родителей, является подростковый возраст. Сын или дочь могут сами дать оценку происходящему и занять чью-либо позицию из родителей.

На самом деле не существует подходящего возраста ребёнка, когда бы развод родителей не выбил у него почву из-под ног и не лишил уверенности в завтрашнем дне.

Развод родителей – тяжелое и болезненное событие для ребёнка. Дети разных возрастов переживают его по-своему.

- Малыши до 3 лет ещё не понимают, что мама и папа разводятся, но могут почувствовать это по настроению родителей и напряженности семейной обстановки. Они могут начать капризничать, плакать без повода, плохо спать и кушать. Также может произойти регресс в развитии: ребёнок «забывает» все навыки, которым научился – есть ложкой, ходить на горшок.
- В возрасте с 3 до 6 лет дети наиболее тяжело переживают уход одного родителя из семьи. Они часто винят себя и думают, что папа или мама его просто разлюбили. Дети часто грустят, стремятся к уединению, плачут. Может появиться агрессивное поведение, направленное либо на одного из родителей, либо на сверстников.

Ребёнок, чьи родители находятся на грани развода, вдруг внезапно тяжело заболевает. И тогда он снова оказывается окружён любовью и вниманием обоих родителей. Так срабатывает защитный механизм психики ребёнка, стремящийся оградить его от неблагоприятных жизненных изменений.

Как правильно сказать ребёнку о разводе?



1. Принимайте во внимание возраст ребёнка. Малышам до трёх лет психологи не рекомендуют сообщать о факте развода. Ребёнку-дошкольнику можно сказать о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, но, несмотря на это, папа его любит и будет с ним постоянно видаться. Подростки могут догадываться о непростой обстановке в семье. Поэтому им можно сообщить, что родители перестали уважать и понимать друг друга, и им лучше разойтись.
2. Выберите подходящую обстановку для разговора, когда вы с ребёнком никуда не торопитесь и ничего вас не отвлекает. Лучше, если в беседе будут участвовать оба родителя.
3. Не обманывайте ребёнка рассказами о папе, уехавшем в длительную командировку, на Крайний Север, улетевшем в космос и пр. Во-первых, ребёнок подсознательно всё равно почувствует вашу ложь. Это негативно скажется на его доверии к вам. Во-вторых, всё тайное когда-то становится явным, и ребёнку будет вдвойне тяжелее узнать и об уходе папы, и об обмане мамы.
4. Это кажется абсурдным, но многие родители в порыве гнева начинают спрашивать у ребёнка: «Так кого ты больше любишь? С кем останешься: с мамой и папой?». Не подвергайте своего сына или дочку такому психологическому насилию. Малыш любит одинаково обоих родителей и испытывает состояние шока, узнав, что они больше не будут жить все вместе. А тут ещё мама и папа ставят его

- перед таким серьёзным взрослым выбором, который должен лечь на их плечи, а не стать ношей для ребёнка с неокрепшей психикой.
5. В процессе разговора не пытайтесь выяснить отношения со вторым супругом. Все обиды и претензии друг к другу оставьте на потом. Сейчас вам важно сообщить о вашем разрыве ребёнку так, чтобы это не нанесло ему психологической травмы на всю оставшуюся жизнь.
 6. Необязательно сообщать ребёнку, что «папа полюбил другую женщину». Говорите простыми и понятными фразами о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, у каждого из них теперь своя жизнь, но они оба по-прежнему любят своего ребёнка, заботятся и переживают за него.
 7. Не употребляйте в своей речи слово «развод», когда говорите с ребёнком-дошкольником или школьником, они не всегда верно могут истолковать его значение.
 8. Будьте готовы к тому, что у ребёнка после сообщения о разводе сразу появится много вопросов. Для него эта ситуация – новая, непривычная, и он не знает, что его ожидает в дальнейшем.
 9. Вместе с супругом убедите ребенка, что это не он и не его поступки являются причиной развода, избавьте его от чувства вины. Объясните, что мама и папа любят его по-прежнему и всегда будут любить и заботиться о нем, даже если не будут жить вместе.
 10. Реакция ребенка на сообщение о разводе может быть разной: гнев, слезы, истерика или наоборот молчание и уход в себя. Спокойно отнеситесь к этому, дайте ребенку побыть одному или приласкайте и обнимите.
 11. Даже если вы и ваш супруг грамотно подойдете к разговору о разводе, ребенок все равно будет переживать расставание мамы и папы. Ваша задача – сделать эти переживания менее болезненными и тягостными для ребенка, минимизировать травмирующее воздействие на его психику.

Ошибки родителей

Итак, вы сообщили ребёнку о том, что разводитесь, ваш брак официально расторгнут, и теперь каждый из вас живет своей жизнью.

И тут большинство родителей начинают совершать грубейшие ошибки, которые стоят их ребёнку очень дорого.

Ошибки родителей	Типичные фразы	Как это воспринимает ребёнок
1. Негативные высказывания в адрес супруга.	<i>«Папа плохой, он нас бросил. Променил на чужую тетю и чужого мальчика».</i>	Личное оскорбление ребёнка.
2. Использование ребёнка в качестве «разведчика».	<i>«Пойдешь к папе в гости – всё мне потом расскажешь, что он говорил тебе и с кем он там живет».</i>	Ребёнок учится манипуляциям, лжи сокрытию правды.
3. Обвинение ребёнка в неудачном браке.	<i>«Это из-за тебя мы с ним поженились!».</i>	Ребёнок ощущает себя лишним, ненужным, виновником развода родителей.
4. Сравнение ребёнка с супругом в негативном ключе.	<i>«Ты весь в отца! Такой же грубый, лживый и подлый!».</i>	Ребёнок испытывает чувство вины за то, что он похож на отца.
5. Манипулирование встречами с отцом.	<i>«Вот получишь двойку – не пойдешь к папе в гости на эти выходные!»</i>	Ребёнок учится манипуляциям и шантажу.
6. Запрет на встречи с другими родственниками.	<i>«Раз папа ушёл от нас, значит, с бабушкой и дедушкой ты тоже не будешь общаться».</i>	Ребёнок учится разрывать родственные связи.
7. Замена отца отчимом.	<i>«Познакомься, это дядя Вадим. Теперь он будет жить с нами. Зови его папой».</i>	Ребёнок испытывает враждебность и ненависть по отношению к новому члену семьи.
8. Перенос своих переживаний на ребёнка, попытка управлять его чувствами.	<i>«Тебе не стоит больше любить папу. Раз он нас бросил, значит, не любит ни меня, ни тебя».</i>	Ребёнок замыкается в себе, «уходит» в свой внутренний мир.

Запомните, дорогие родители: совершая эти ошибки, вы разрушаете и без того пошатнувшийся мир ребёнка, лишая его возможности пережить развод родителей без тяжелых психологических травм.

Как помочь ребёнку пережить развод?

Ранний возраст

Главное для родителей – сохранять привычный режим сна, кормления и прогулок ребёнка, а также его общения с близкими людьми. Ни в коем случае не выясняйте отношения при ребёнке, не кричите друг на друга. Иначе можете спровоцировать проявление страхов и невротических расстройств в дальнейшем.

Дошкольный возраст

Чтобы помочь дошкольнику пережить развод родителей, его нужно окружить любовью, заботой и вниманием. Важно также сохранять привычный режим ребёнка, общение с родственниками и друзьями, поездки к бабушкам и дедушкам. Постарайтесь в этот период включать в жизнь ребёнка больше радостных и интересных событий – походы в цирк, кукольный театр, на природу.

Дайте ребёнку возможность выразить свои страхи и переживания в беседах, рисунках, фантазиях.

Что советуют психологи?



1. Постарайтесь сохранить уважение друг к другу после развода. Несмотря на то, что теперь у каждого своя жизнь, вас связывает ребёнок. Сделайте всё возможное для его счастья и благополучия!
2. Обращайте внимание на изменения в поведении ребёнка: ухудшение сна, аппетита, частые простудные заболевания, снижение успеваемости в школе, конфликты со сверстниками, агрессивное поведение. Всё это говорит о том, что ваш сын или дочка переживает сильный стресс. Если вы не можете самостоятельно справиться с ситуацией или не знаете, что делать и как помочь своему ребёнку, обратитесь за помощью к психологу.
3. Заранее обговорите с бывшим супругом/супругой расписание встреч с ребёнком, а по возможности – и ваших совместных встреч. Старайтесь не нарушать при этом привычный образ жизни ребёнка и режим дня.

4. Родители должны сохранить единый стиль воспитания. Что разрешает мама, не должен запрещать папа и наоборот.
5. Постарайтесь не срываться на ребёнке, не выплескивать на него весь накопившийся негатив. Вам тяжело пережить развод, а вашему ребёнку – вдвойне тяжелее, поскольку его привычный мир рухнул, и ему приходится отстраивать его заново и искать новые опоры. Это очень тяжелая задача для детской психики.
6. Чаще проводите свободное время с ребёнком, гуляйте, играйте, посещайте новые места. Но если он захочет побыть наедине, предоставьте ему такую возможность.
7. Не обсуждайте бывшего мужа ни с кем при ребёнке. Ни по телефону, ни при личных встречах.

Уважаемые мамы! Не ставьте своей целью после развода с мужем полностью сосредоточиться на воспитании ребёнка и его делах. Ваша жизнь продолжается. Общайтесь с друзьями, ходите в театры, кафе, заводите новые знакомства. Не препятствуйте взрослению ребёнка и не «душите» его своей чрезмерной заботой и опекой.

Развод – нелегкое испытание для всех членов семьи, особенно для мамы. Многие проблемы ложатся на хрупкие женские плечи. Постарайтесь под грузом ответственности и тяжестью забот, свалившихся на вас, не забывать о том, что вы – не одна, у вас есть ребёнок, родители, друзья, знакомые. Не стесняйтесь просить помощи, если чувствуете, что не справляетесь.