

Советы родителям

Как сделать развод наименее болезненным для ребенка?

Распад семьи – это большой стресс для всех её членов. Но разводятся взрослые, и разводятся они друг с другом, а не со своими детьми. Как сделать так, чтобы дети страдали меньше? Как помочь ребенку пережить развод родителей без серьёзной психологической травмы?

Первое. Придется сделать над собой усилие и научиться нормально разговаривать с бывшим супругом. На стадии, когда скандалов и криков не удастся избежать, ребенка стоит на время отправить к бабушке. Он сможет вернуться, когда открытые военные действия останутся позади и родители найдут в себе силы заключить перемирие и расстаться цивилизованно.

Второе. Скрывать происходящее обычно бесполезно. Ребенок чувствует, что что-то в семье не так. Ложь и притворство пугают больше, чем горькая правда. Когда родители окончательно решили развестись, необходимо сказать об этом прямо.

Третье. Ради ребенка придется сохранить отношения с бывшим супругом. Уважительных причин, способных помешать регулярному общению ребенка с обоими родителями, всего две: один из родителей явно плохо влияет на ребенка или настраивает его против другого. Если ради счастья и нормального развития психики ребенка оба родителя сумеют вести себя честно, препятствия будут устранены.

Четвертое. Объясняя причины развода, ни в коем случае нельзя обвинять другую сторону. Ребенку важна вера в обоих родителей. Когда один из взрослых пытается во всем обвинять другого, мир ребенка рушится во второй раз. В детской системе ценностей папе или маме нужно совершить нечто совершенно жуткое – только тогда он сможет поверить, что они плохие. Даже если временно удастся настроить ребенка против второго родителя, неизвестно как все это обернется в будущем. В переходном возрасте, когда жизнь так странно и необратимо меняется, превращаясь из детской во взрослую, привычные взгляды тоже меняются и нередко на совершенно противоположные. И может случиться, что второй, когда-то отвергнутый родитель, клейменый как предатель, окажется лучшим другом подростка. А живущий с подростком родитель рискует превратиться во врага.

И, наконец, еще один важный момент. К сожалению, во время развода ребенка поджидает еще много дополнительных неприятностей, которые

могут еще сильнее усугубить и без того непростую ситуацию. Происходит это так: развод чаще всего ведет за собой разезд. А это нередко означает переезд. В результате от былой счастливой жизни не остается совсем ничего: ни прежнего дома, ни двора, ни компании друзей, ни старой школы (детского сада). В итоге ему еще и приходится быть новеньким в очередном классе или детском саду. Быть новеньким всегда не очень приятно, а уж когда на душе у ребенка кошки скребутся, и он не очень-то готов постоять за себя, – тем более...

Подавленному, пребывающему в депрессии ребенку редко удастся зарекомендовать себя в новом коллективе, и за ним быстро закрепляется роль изгоя. Снежный ком проблем растет. Вывод простой: человеку, уже потерявшему очень многое, важно сохранить хотя бы что-то. Если это не может старая квартира, им должен стать прежний район, лучше всего микрорайон, а в идеале – двор. Нужно любой ценой избежать перевода в другую школу (детский сад), расставания с прежними друзьями, привычками, домашними любимцами и всеми семейными ритуалами, которые можно сохранить. Если ребенка ранят встречи с новой женой папы или другим мужем мамы, необходимо постараться видаться с ними наедине, на нейтральной территории. И может быть, тогда детские раны смогут затянуться немного быстрее.

Многие подростки с тревогой думают о том, что они обречены на повторение грустного опыта своих родителей. Хотя есть данные о том, что браки детей разведенных родителей менее прочны, это вовсе не означает, что такое обязательно случится с каждым. Главное, – какой сам по себе человек, какая у него будет семья, и какие в ней сложатся отношения.

Хотя видеть хороший пример полезно, не менее полезно наблюдать и отношения, которые не сложились. Если проследить за тем, как родители снова и снова повторяют все те же ошибки, можно понять, чего нельзя делать!

Всем известно, что ребенку необходим отец. Но это не совсем точно. Ему необходима именно отцовская любовь. Только она способна заложить фундамент полноценной человеческой личности. Иногда говорят еще, что отец больше нужен мальчику, а девочка – мамина дочка – меньше страдает от его отсутствия. Это глубокое заблуждение. Сын, дочь одинаково нуждаются в отце – каждый по-своему. Психологические механизмы этой

потребности различны, и влияние отца сказывается по-разному, но остаться без отца для обоих равно тяжело и чревато драматическими последствиями.

Подводя итог вышесказанному можно отметить, что существуют специфические моменты, связанные с наличием только одного из родителей в семье. Во-первых, это особое положение остающегося родителя, которому будет недоставать моральной, социальной и материальной поддержки, обычно предоставляемой супругом. Во-вторых, сам ребенок подвергается социальной дискриминации, связанной с отсутствием отца или матери. В-третьих, ребенок оказывается лишенным возможности наблюдать близкие и гармоничные отношения между двумя взрослыми людьми. Это может сказаться в более позднем периоде его жизни на его собственных брачных отношениях. В-четвертых, если в семье остается родитель противоположного пола, у ребенка будет отсутствовать возможность половой идентификации.

В заключении можно сделать следующие выводы:

- даже в наиболее благоприятных случаях развод наносит психическую травму детям, особенно в критические возрастные периоды (подростковый возраст и т.д.);
- родители в процессе всего развода должны оградить детей от стрессовых ситуаций, т.е. убедить детей, что они не были причиной развода и родители по-прежнему любят их; не заставлять детей делать выбор между родителями, отдавая предпочтение кому-то одному и не втягивать их в сам процесс развода, нанося тем самым психическую и эмоциональную травму;
- родитель, оставшийся с детьми после развода, должен вести себя достаточно корректно по отношению к другому родителю, т.е. не очернять его в глазах детей;
- необходимо ставить детей в известность о сложившемся положении как можно раньше не допуская, чтобы они узнали о разводе родителей от кого-то еще;
- родители, заметившие изменения в поведении детей, должны обратиться к психологу, чтобы своевременно выявить негативные эмоциональные переживания и провести коррекционную работу с детьми, пережившими развод родителей.
- Не делите детей при разводе! Просто будьте рядом. Ребенок – это не квартира, не машина, и не чашки-ложки, которые можно разделить. Несмотря на то, что местожительства детей определяет суд, вы должны договориться между собой, когда и сколько времени ребенок будет

проводить с каждым из родителей, о своих расходах на обучение и развивающие занятия, на одежду и другие необходимые вещи. Помните: психологами доказано, что лучше растить ребенка в спокойной обстановке одному из родителей, чем скандалить и выливать при детях негатив в полной семье. В том, что произошло между вами, виноваты вы сами, третьи лица, стечение обстоятельств, но никак не дети. Никогда не забывайте об этом, и никогда не упрекайте детей в неустроенности вашей личной жизни или в бытовых проблемах, связанных с отсутствием второго родителя в доме.

- Источник: <http://3ladies.su/kids/k-education/kak-pomoch-rebenku-perezhit-razvod.html>

Советы психолога, как ребенку пережить развод родителей

Как переживают развод родителей дети разного возраста

Ольга Петроченко | 2.12.2015 | <http://www.do3.ru/ru/articles/nursing/5156/>



Итак, вы решили развестись. А как же ребенок? Эта мысль гнетет сильнее всего. Отсутствие одного из родителей в воспитании ребенка сказывается на нем не самым лучшим образом. Но жизнь в «сумасшедшем доме» со скандалами и постоянным выяснением отношений – не лучшая атмосфера для формирующейся психики.

Как реагируют дети на развод родителей? По-разному. Много зависит от возраста. В данной статье мы хотим рассказать про обобщенные реакции детей. Чтобы родители могли минимизировать переживания ребенка. И по возможности, помочь адаптироваться к создавшейся ситуации.

От рождения до полутора лет

В этом возрасте детям не дано понять весь масштаб происходящего. Но их эмоции зависят от переживаний родителей, в первую очередь от маминых. На этом этапе жизни (особенно в период младенчества) малыш и мама психологически одно целое, хотя физиологически уже два разных организма. Поэтому мама должна стараться держать себя в руках, не впадать в крайности и длительные истерики. Все это выполнить, конечно, не просто. Ведь развод – это всегда большой стресс, упреки, обиды. Но не забывайте, что все, что чувствуете вы, передается и ребенку. И все ваши переживания могут отразиться на здоровье малыша. Он еще не умеет выразить все что чувствует по-другому. И будет сигнализировать вам болезнями, нервным поведением, истериками, отказом от еды, плохим сном, приступами плохого настроения, на нервной почве могут прогрессировать или возобновиться врожденные заболевания малыша.



Ребенок не должен страдать из-за развода родителей.

Как действовать: Чем помочь малышу? В первую очередь возьмите себя в руки. Старайтесь проводить с малышом как можно больше времени. Будьте с ним добры и ласковы. Ни в коем случае не срывайте на нем злость и обиды. Постарайтесь сохранить привычный режим еды и отдыха, ритуалов, к которым привык ребенок (купание, кормление и песенка перед сном и т.д.). Все должно происходить как раньше, ведь для малыша это признаки стабильности. Не опускайте руки. Какими бы трудными не казались проблемы сразу после развода, большинство из них решится со временем.

Не отказывайтесь от помощи и поддержки со стороны друзей, родных и знакомых: и вам, и малышу важно больше отдыхать, переключаться и испытывать положительные эмоции в этот трудный период.

Для пап в этот период важно не забывать, что ребенку по-прежнему нужна любовь и общение, поддержка. Даже не смотря на разладившиеся отношения с его мамой.

От полутора лет до трехлет

В этом возрасте эмоциональная связь у ребенка с родителями самая сильная! Мама и папа для малыша сейчас – это весь мир. И объяснить, почему они расходятся, просто невозможно. Психологической травмы сложно избежать. Ребенок не поймет и не примет эту информацию, будет сильно переживать факт расставания родителей.

Исследования на данную тему показали, что дети нередко винят именно себя в расставании родителей. Проявляются переживания маленького человека через проблемы со сном (плохо и беспокойно спит, может кричать ночью), капризы, гнев (переходящий в агрессию). Ребенок может начать испытывать панический страх, когда замечает, что родителя нет рядом. Бывают и случаи немотивированной агрессии: малыш может начать кусаться, драться, обижать других детей и взрослых. Иногда может наблюдаться возврат к младенческому поведению (сосанию соски, пальца от которых давно отвык и т.п.).



Какими бы не были взаимные претензии, постарайтесь не выяснять отношения при детях

Как действовать: В качестве поддержки малыша в этом возрасте, уделите ему максимальное количество внимания во время совместного времяпровождения: играйте, читайте книжки, рисуйте вместе. почаще целуйте и ласкайте его. Пусть отпрыск постоянно чувствует, что вы рядом. Не наказывайте ребенка за возврат к младенческому поведению. Просто никак не реагируйте. В доступной для ребенка форме попытайтесь постепенно объяснять, почему вы с супругом больше не будете жить вместе. Заверьте малыша, что его вины в этом нет, и что, несмотря на то, что живут мама и папа теперь раздельно, любят они его так же, как и раньше. Не обсуждайте в присутствии ребенка

поведение и поступки вашего бывшего супруга (какими бы они не были). Так вы можете нанести ему серьезную травму. Ведь он любит и маму и папу одинаково и в одночасье осознать, что кто-то из них стал вдруг плохим – очень сильный стресс.

С детьми не разводятся. Найдите в себе силы мирно договориться с бывшим супругом (супругой) и никогда не выяснять отношений при ребенке.

Продумайте варианты посещения и общения малыша с тем родителем, который не будет постоянно с ним проживать. Его общение с малышом должно быть максимально частым (особенно первое время после развода). Ребенок должен самостоятельно убедиться, что несмотря на то, что ситуация в семье изменилась, его любят по-прежнему оба родителя, заботятся о нем, и с ним общаются как раньше.

От трех до шести лет

В этом возрасте дети имеют смутное представление о разводе родителей и не хотят, чтобы те расставались. В дошкольном возрасте также сохраняется тенденция, когда дети склонны обвинять себя в распаде семьи.

Стрессовая ситуация может найти выражение в проблемах со сном и едой, появлением кошмаров и различных фантазий, страхами за будущую жизнь (без мамы или папы), проявлением конфликтного поведения и даже агрессии по отношению к родителю, с которым ребенок остался проживать, повышенном травматизме и желании наказания.

Как действовать: 1. Старайтесь расстаться с супругом без громких скандалов, выяснения отношений и ссор (хотя бы при ребенке);

2. Попробуйте при помощи человека, которому ребенок доверяет, эмоционально привязан или просто испытывает уважение, объяснить сложившуюся ситуацию. Можете сделать это сами, если ребенок захочет вас выслушать и понять. Попробуйте дать прочесть брошюры или книги, написанные специально для детей, родители которых разводятся.

3. Организуйте частое общение ребенка с покинувшим семью родителем и не препятствуйте этому. В данном возрасте очень важно создать у ребенка чувство безопасности относительно его будущего и дать выход его эмоциям. Убедите отпрыска, что его вины в расставании родителей нет.



Ребенку нужны и отец и мать, не надо перетягивать его на чью-то сторону

4. Разговаривайте с ребенком на тему развода, не замалчивайте ситуацию. Пусть он расскажет, что его беспокоит, что он чувствует, пусть задаст интересующие его вопросы. Если ребенок сам не хочет разговаривать о разводе – не заставляйте его это делать. Дайте время. Стройте свое поведение исходя из того, что вы будете слышать и замечать.

5. Если вы видите, что ребенок закрылся, тяжело переживает ситуацию, не ест, втайне от вас часто плачет и плохо спит, не медлите: обратитесь к детскому психологу. Пусть он поможет ребенку пережить и переварить явно нанесенную ему разводом травму. Не пускайте данный факт на самотек: психика у детей очень хрупкая, не все стрессы им по плечу, а последствия могут быть очень плачевными.

От шести до одиннадцати лет

Негативное влияние развода на ребенка в этот период усугубляется так называемым «кризисом 7 лет» или «школьным кризисом», который проходит любой ребенок, идущий в первый класс. Если развод совпал с походом в школу – для отпрыска это двойной стресс!

В этом возрасте дети понимают, что такое развод родителей, что они больше не будут жить вместе, так как разлюбили друг друга. Дети боятся, что они никогда не увидят того родителя, который уходит из семьи, не будут с ним общаться, боятся жить дальше, беспокоятся за будущее. Подспудно многие полагают, что в их силах восстановить семью и даже пытаются это сделать.

Иногда ребенок делает выбор в пользу «хорошего» (по его мнению) родителя, и начинает злиться и винить во всем «плохого». Отсюда дурное поведение в школе и дома, соответствующие оценки, негативизм к окружающему миру и к родителю с которым ребенок остался.



Развод родителей - это драма для детей

Большинство детей чувствуют себя брошенными и обманутыми, не хотят общения, не хотят ходить в школу, общаться со сверстниками и друзьями, страдают различными болями (в желудке, мышцах, головными болями). Часто наблюдаются проблемы со сном, потеря аппетита, диареи либо же наоборот запоры, частые мочеиспускания и даже недержание мочи.

Как действовать: Используйте рекомендации, что и для детей от трех до шести лет, но с упором на поднятие самооценки ребенка. Помогите ему сформировать безопасную и

четкую картину будущего. Объясните, что оно будет стабильно, что в нем как и прежде будут присутствовать оба родителя. Очень важны слова поддержки и любви и действия, которые подтверждают это. Это поможет ребенку поверить в то, что мир после расставания родителей не рухнет, что все живут дальше, общаются, а главное – что его любят как и раньше, и что никто его не бросил.

11 лет и старше

Подростки понимают, что такое развод и в чем его причины, но, как правило, внутренне не принимают.

В этом возрасте ребенок представляет собой гормональную бомбу и все принимает близко к сердцу. Ответной реакцией на распад семьи являются обиды и разочарования, чувство, что ребенка предали и бросили (часто по отношению к родителю, который ушел из семьи). Подросток может обидеться на обоих родителей и не общаться ни с одним из них.

Может начать мстить несвойственным для себя поведением: прогуливать занятия в школе, грубить, принимать алкоголь, может связаться с нехорошей компанией, начать курить или даже принимать наркотики назло родителям.

Другим вариантом поведения могут быть придуманные болезни: так он пытается манипулировать родителями, чтобы они больше времени находились с ним рядом.

Еще одна реакция на развод: ребенок становится просто идеальным сыном или дочерью, послушным и сговорчивым, делает все то, чего вы с трудом раньше от него добивались (убирает в квартире, моет посуду, рано приходит с улицы домой, ни в чем ни вам ни супругу не перечит и т.д.). Это еще один вид манипуляции родителями. Внутренне ребенок не хочет развода родителей и винит себя в том, что произошло. Своим изменившимся поведением отпрыск надеется сблизить маму и папу. В любом случае, какой бы не была реакция ребенка на развод родителей: от откровенного бунта до идеального послушания – это всегда сигнал о том, что подростку очень тяжело и взрослые должны помочь ему преодолеть этот сложный период.



Организируйте все так, чтобы отец проводил с ребенком достаточно времени

Как действовать: Чаще разговаривайте с ребенком. Объясняйте, что и вы, и второй супруг, любите ребенка, а расставание с одним из родителей имеет взрослые, не связанные с ним причины.

Постарайтесь переключить внимание от проблем семьи на общение со сверстниками и друзьями, близкими, которых любит и уважает отпрыск, участие в различных

мероприятиях (творческих, спортивных). Это поможет ребенку отвлечься, поднять самооценку и не замкнуться в себе.

К сожалению, для подростков стресс от развода является наиболее разрушительным. У них и так в этом возрасте идет сильная переоценка ценностей и понятий: из детства он переходит к взрослению. Если вы видите, что справиться самостоятельно не в состоянии – обратитесь к помощи психолога.

Самым тяжелым для ребенка является первый год после расставания родителей. Вам придется в этот период тоже нелегко. Потерпите и помогите ребенку. Дальше ситуация будет выправляться и налаживаться, а ребенок постепенно приспособится к новому положению вещей. Но это возможно только при положительном, адекватном поведении со стороны обоих расставшихся родителей.