Автор: admin
02.10.2011 13:29 - Обновлено 04.11.2014 09:20

Как помочь ребенку пережить развод родителей? Что сказать

Когда совместная семейная жизнь становится невыносимой для супружеской пары, им кажется, что, разведясь, они сразу же решат все свои проблемы. Но, только решившись на этот шаг, они тут же сталкиваются с целой кучей проблем новых, иногда гораздо более значимых, чем те, что стояли перед ними ранее.

И первый, и порой самый главный вопрос, который возникает в этой связи и мимо которого не сможет пройти ни один более или менее ответственный родитель, – это что и как надо говорить ребенку о состоявшемся разводе и об изменениях в жизни семьи.

Что и как говорить?

Хорошо, если и мать, и отец займут единую и четкую позицию, не будут ничего скрывать и умалчивать. Ведь всякие недомолвки, шепот усиливают напряжение детей, повышают их любопытство, вызывают подозрения и могут спровоцировать у ребенка совершенно фантастические предположения. Поэтому надо беречь чувства ребенка и дать ему достаточную информацию для того, чтобы он не фантазировал, ведь порой иные фантазии будут куда болезненнее, чем правда. Нужно помнить, что дети склонны чувствовать себя ответственными за все трагедии, происходящие в семье. С их точки зрения, причина развода вполне очевидна: родители ссорятся или расходятся из-за их плохого поведения.

Чтобы снизить для ребенка травматический накал, необходимы искренность и ясность в объяснении сложившейся ситуации. В разъяснениях важно учитывать возраст, индивидуальные особенности ребенка, возможности осознания им происходящего. Лгать детям нельзя. Постоянные недомолвки могут привести к страхам и другим нежелательным эффектам, тем более что ребенок все равно рано или поздно обо всем узнает. С другой стороны, понятно, что и всю правду о ваших отношениях с мужем иногда рассказать, не травмируя ребенка, бывает невозможно.

Самое правильное – дать ребенку простое и доступное его пониманию объяснение. И это очень важный момент в развитии ваших будущих отношений, как с бывшим мужем,

так и с ребенком. Чем старше и взрослее ребенок, тем больше ему можно рассказать. Если же он совсем мал, то лучше отложить разговор до того момента, когда у него возникнут вопросы об отце.

Дошкольнику достаточно сказать, что папа жить с вами больше не будет, но будет приходить. Наиболее доступна для маленького ребенка формулировка: «Папа переезжает, больше с нами жить не будет, но будет приходить к нам, и ты сможешь с ним видеться столько, сколько захочешь». Понятно, что такие слова должны быть подкреплены сознательной договоренностью родителей.

При разговоре с подростком тоже не нужно вдаваться в подробное объяснение причин и обстоятельств развода, недопустимо объяснять развод несостоятельностью супруга. Не стоит также говорить о нарушении супружеской верности, как и о других случаях, когда поступки вашего мужа унижали ваше достоинство. Ведь вполне возможно, что вопроса «Почему?» не последует вовсе, так как дети склонны принимать обстоятельства такими, какие они есть. Однако, к сожалению, очень популярны высказывания типа: «Папа плохой, мы его выгнали и больше к нам не пустим». Такая постановка вопроса может очень травмировать вашего ребенка, который любит своего отца, так же сильно, как и мать.

Необходимо отделить отношения разошедшихся супругов от отношения к детям. Ребенок должен ясно видеть и понимать, что его ждет, какими будут его дальнейшие отношения с отцом, будет ли он встречаться с ним. Для ребенка любого возраста важно знать, будут ли его родители после развода продолжать любить его и будут ли всегда о нем заботиться. Поэтому нужно понятно и доступно объяснить ему ситуацию и в положительном свете нарисовать его будущее.

Если у вас девочка

Стоит иметь в виду, что девочки чаще, чем мальчики носят переживания, связанные с разводом родителей, в себе, при этом их внешнее поведение может почти не меняться. Однако вполне могут появиться другие признаки переживаний: пониженная работоспособность, чрезмерная утомляемость, депрессия, отказ от общения, слезливость, раздражительность. Экземы, гастриты, заикание, навязчивые движения – все это наиболее типичные проявления внутреннего напряжения детей, с помощью которых они предлагают взрослым задуматься о семейном климате.

Поэтому стоит прислушаться к дочке, если она вдруг начинает жаловаться на нездоровье. Иногда такое поведение служит одной задаче – привлечь к себе внимание расставшихся родителей, скрепить их узы или, по крайней мере, убедиться, что они ее не разлюбили. И если при всем этом девочка, отвлекаясь от семейных несчастий, будет скакать и прыгать во дворе, не испытывая каких-либо неудобств, то не спешите упрекать ее в притворстве.

Все, о чем она говорит, она действительно чувствует, и ваша главная задача – предотвратить закрепление таких ощущений, так как это может привести к различным соматическим заболеваниям. В этот период необходимо уделять ей максимум времени и внимания. Многие из девочек, которые внешне казались преодолевшими кризис, достигнув зрелости, неожиданно становились глубоко обеспокоенными, теряли способность выбора, испытывали страх измен и предательств в интимных отношениях.

Не превращайте ребенка в собственного психотерапевта

Итак, казалось бы, все ясно: надо отделить свои претензии к супругу от отношения к детям, рассказать все ребенку в доступной для него форме. Однако почему же многие люди справляются с подобной ситуацией совсем не так легко, почему не уменьшают, а подчас усиливают переживания ребенка по поводу развода?

Это объясняется тем, что взрослые, зачастую не в состоянии контролировать собственные переживания, изменяют свое отношение к ребенку: кто-то видит в нем причину развала семьи и, не стесняясь, говорит об этом; кто-то настраивается на то, чтобы всецело посвятить себя воспитанию ребенка; кто-то узнает в нем ненавистные черты бывшего супруга или, напротив, радуется их отсутствию. В любом случае внутренняя дисгармония взрослого в послеразводном кризисе накладывает отпечаток на воспитание ребенка.

Некоторые взрослые, поглощенные собственным несчастьем, посвящают ребенка во все подробности, вынуждая его занять позицию арбитра или судьи. Дети часто оказываются очевидцами бурных сцен и разбирательств между родителями, когда те не стесняются в словах и выражениях. Муж, покидающий семью, обычно воспринимается женщиной как предатель, подлец. Ее типичная реакция – гнев, чувство

несправедливости, что соответственно отражается и на ее поведении.

Она находит для себя множество моральных оправданий для такого поведения, и главное из них – «Я действую так только ради ребенка». И естественно, что дети оказываются на стороне обиженной матери. Однако такое поведение быстро обнаруживает свою оборотную строну: «Если мама могла так ошибиться, значит, и она тоже не во всем разбирается». И далее следует новый виток кризиса – падение авторитета матери.

Поэтому не превращайте ребенка в собственного психотерапевта! Не путайте его с супругом или с родителями, не ожидайте от него взрослого понимания происходящего – это лишь добавит разочарования в семейной жизни для вас всех. И как бы в дальнейшем не сложились ваши отношения с бывшим супругом, помните, для детей он все равно остается отцом, и многие решения вам придется принимать вместе с ним.

Автор - **Жанна Новицкая**

Источник