

Мои родители разошлись... Как жить дальше?

*«Дети любят любых родителей -
холодных и агрессивных, равнодушных и
назойливых ...»*

М.И.Несмеянова

Это утверждение верно на сто процентов. Любой ребенок скажет, что, оставшись жить с одним из родителей, он всеми силами старался придумать что-то такое, что помогло бы ему вернуть второго. Психологи знают, что развод родителей - одно из самых трагических событий в жизни ребёнка любого возраста, которое всегда вызывает эмоциональную травму. Это - тяжёлая ситуация, вызывающая стресс у ребёнка, хотя часто так бывает, что ребёнок знает, чувствует, слышит о проблемах между родителями задолго до того, как они примут решение разъехаться в разные стороны. Иногда взрослым кажется, что ребенок «не замечает и не видит реальных отношений между родителями». На самом же деле, дети очень хорошо чувствуют натянутые отношения между родителями и страдают в любом случае. И, если раньше учёные считали, что последствия развода сходят «на нет» в течение 5 лет у ребёнка, то последние исследования показывают, что даже через 10 - 15 лет дети, пережившие развод родителей, вспоминают об этом с болью.

В современном обществе, где проблема разводов очень актуальна, существует достаточно литературы, дающей реальную поддержку родителям, готовым и желающим помочь своему ребёнку справиться с кризисной ситуацией; литературы, в которой родители могли бы почерпнуть для себя массу примеров и советов, как не оставить своего ребенка наедине с болью; суметь объяснить ребёнку, что он ни в чём не виноват (Г.Фигдор, В.Оклендер пишут о чувстве вины за развод родителей); открыто говорить о своих переживаниях, тем самым, давая и ему возможность говорить о своих волнениях и страхах; суметь восстановить потерянное доверие и доказать, что ребёнок не один в своих горестях, и родители всё равно всегда будут рядом с ним, хоть и с разных сторон; помочь ребёнку печалиться по поводу разлуки, а не уходить в тяжёлую депрессию. В конце концов, рассказать о других детях, переживших развод родителей, а может и дать ему пообщаться с ними, чтобы у ребёнка не появилось ощущения, что вместе с совместной жизнью родителей рушится жизнь вообще. Как не дать ребёнку почувствовать себя отвергнутым и брошенным, одиноким и незащищённым.

Между тем, существует даже разница в реагировании на развод родителей у детей разных полов. Тесные контакты с родителем, оставшимся в одиночестве, неудовлетворённость личной жизнью, которую родитель остро переживает, негативно влияют на формирование личности ребёнка, нарушают у него формирование адекватного представления о взаимоотношениях между мужчиной и женщиной. Всё это не способствует чёткой поло-ролевой идентификации ребёнка. Дети формируют стереотипы своего восприятия и поведения, руководствуясь образцом, которым для него являются взрослые, в первую очередь родители. Отсутствие одного из них, а также супружеских отношений существенно влияет на формирующуюся систему ценностей, в которой центральное место занимают любовные переживания. Дети из «разведённых семей» любой ценой пытаются преодолеть судьбу своих родителей, с их неудавшейся личной жизнью, что ведёт к неадекватному разрешению любого психологического стресса. Дети дошкольного возраста, переживая развод родителей, чаще всего, стараются сразу эмоционально «отыгрывать» собственные переживания, становясь более капризными, агрессивными, тревожными, тем самым, давая понять своим поведением, что у них не все в порядке. Дети же более старшего возраста часто вообще стараются никак не выражать собственные переживания, прячут их не только от родителей, а часто, и от самих себя. Но и для них развод родителей тоже всегда - боль, непонимание, а часто и отвержение как самого факта развода, так и себя, или одного из родителей.

Дети после развода родителей часто либо замыкаются в себе, перестают общаться, придумывают собственный мир, в котором только выдуманные герои устраивают и понимают их. Либо открыто начинают проявлять несвойственную до этого агрессию и злость. У первых возникают трудности с выражением таких, реально существующих негативных чувств, как: злость, страх и печаль. Они загоняют эти чувства внутрь себя по разным причинам: кто-то боится наказания, кто-то считает, что расстроит такими чувствами и так расстроенную маму, а кто-то просто причисляет себя за такие чувства к категории «плохих» детей. Они прячут и скрывают злость и страх, не давая выхода им, не позволяя себе не только выражать, но и чувствовать их. И тогда наступают трудности в общении не только со взрослыми, но и со сверстниками. Ребёнку становится сложно общаться с детьми из полных семей, он чувствует себя «не таким», что постепенно начинает мешать процессу коммуникации и адаптации в коллективе. Во втором случае, когда ребёнок начинает открыто проявлять агрессию, ругаться с учителями, бить сверстников, ломать вещи, он тоже не может самостоятельно справиться с потоком боли и обиды, причинённых разводом родителей. И выбирает такой путь поведения, от которого будет страдать сам. Причиняя физические страдания другим, себе он причиняет гораздо больше моральных переживаний, так как он знает, что ведёт себя неправильно. Такое поведение также влечёт трудности в общении и мешает адаптироваться в коллективе сверстников.

Развод родителей чаще представляет собой первоначальную причину проявления симптомов, которые потом заставят родителей обращаться к детским психологам. Кроме раздражительности, чувства страха, беспокойства, печали, возросшей агрессивности или, наоборот, появившейся гиперзависимости, у детей, переживших развод родителей, часто появляются психосоматические реакции: энурез, бессонница, боли в желудке и головные боли, проблема лишнего веса.

Часто родители при разводе наивно полагают, что их ребенок «уже достаточно взрослый, чтобы понять», не обременяя себя при этом проверить, так ли это на самом деле. Действительно ли их ребенок «понимает», что так будет лучше для всех, или он напуган, обозлен, угнетен и еще винит себя, но ничего об этом старается не говорить и не показывать виду, что ему очень тяжело. Ведь родители уже наделили его категорией «взрослого», и тогда ему уже просто стыдно плакать и жаловаться, что ему страшно, больно и плохо. Очень хочется отметить, что воспитание в любом возрасте должно быть насыщено симпатией, теплом и пониманием. Проявляя интерес к самому себе, ребёнок ни в коем случае не должен испытывать чувство вины за события, в которых он абсолютно не виноват, не должен испытывать страхи потери навсегда своих родителей (а часто дети, поняв, что их оставил папа, начинают очень переживать, что теперь может умереть и мама), не должен испытывать то огромное чувство тревоги и безысходности. При всех этих чувствах очень сложно ребёнку принять самого себя и полюбить себя, научиться восхищаться и гордиться собой. Ведь самооценка представляет собой все оценочные характеристики черт личности и связанные с ними переживания.

Иногда у детей отмечаются специфические переживания, требующие терапевтической помощи. В таких случаях ребёнок сам может показать родителям, что ему нужна помощь. Либо родители посчитают, что ребёнку необходима специальная поддержка, чтобы справиться с ситуацией.

Обращаясь к родителям, которые хотят «разойтись», либо сделали это какое-то время назад, хочется сказать следующее. Сам факт развода в жизни ребенка уже никак изменить нельзя. И, решив продолжать надоевшие и изжившие себя отношения ради ребенка, вы, вряд ли, окажете ему хорошую услугу. А вот помочь ребенку справиться с последствиями развода, научиться «слышать» его чувства и принимать их, какие бы они ни были, научить его говорить на «языке чувств» и общаться с ушедшим родителем, все это вы в состоянии дать своему ребенку. Дети после развода «всегда кричат о своей беде самыми различными способами», но не у всех взрослых получается их услышать (а

значит, помочь). Бывает, что у одинокой мамы (а иногда и отца) просто не хватает собственной позитивной энергии для помощи своему ребенку. И тогда просто поверьте, что Вы - не одиноки, есть люди, готовые помочь решить эту проблему. Квалифицированные психологи предложат Вам и Вашему ребенку любую психологическую помощь, оказать эмоциональную поддержку и помочь найти внутренние ресурсы, чтобы справиться с этой бедой. Учитывая время, прошедшее после развода, и особенности характера ребенка Вам могут быть предложены индивидуальные консультации, занятия в детских или детско-родительских группах, где Вы и Ваш ребенок будете чувствовать себя «эмоционально защищенными».