

## Заметка

### Развод - дело взрослых. Как донести ребенку

Решаясь на развод, многие родители надеются, что смогут оградить ребенка от последствий потрясений, вызванных своим расставанием. Как следует вести себя родителям в такой ситуации? Попробуем разобраться вместе.

Раны детей разведенных родителей всегда глубоки, но они со временем затягиваются. Если такое испытание пришло в семью, важно понимать что происходит с детьми, какова динамика их переживаний и помочь им пережить утрату. Да, именно утрату, потому что дети переживают развод, как утрату семьи. Для ребенка это потеря прежней, привычной «среды обитания», которая сродни серьезной природной катаклизме.

Начать разговор с ребенком о разводе необходимо тогда, когда решение уже действительно принято и оно окончательно. Дело в том, что развод – это дело взрослых, которое заключается в изменении отношений между мужчиной и женщиной. Решение как о браке, так и о разводе, вы принимали сами, а для ребенка родители в любом случае остаются родителями, то есть любящими его людьми, на поддержку которых он может рассчитывать независимо ни от чего.

#### Переживание развода детьми разного возраста

Считается, что до возраста 2-3 лет дети переносят развод с наименьшими психологическими потерями, в то время как в возрасте от 4 до 6-7 лет зачастую переживают развод, как сильную психологическую травму. В этом возрасте дети могут обвинять себя в разводе родителей, делая ложный вывод о своей «плохости», которая якобы послужила причиной развода.

В возрасте от 6-7 до 10-11 лет дети часто реагируют на развод злостью, усиливается агрессивность. Могут возникать ощущения «брошенности», чувство сильнейшей обиды.

Дети старше 12 лет реагируют на развод по-разному. Так как в этом возрасте основной акцент жизни детей делается на общение и построение отношений со сверстниками, ситуация развода будет переноситься не так болезненно, как у детей младшего возраста. Но бывает и так, что развод родителей, переживаемый детьми в подростковом возрасте может усилить реакции подросткового кризиса.

Важный момент, который необходимо объяснить ребенку это то, что его вины в происходящем нет. Вклад ребенка в происходящее отсутствует - это отношения взрослых. Такой подход избавит его от чувства вины. Необходимо убедиться, что ребенок действительно осознал тот факт, что он не имеет к происходящему никакого отношения. Это понимание должно стать залогом дальнейшего вывода: ребенок никак не может повлиять на принятое вами решение.

Если же вы все-таки пришли к окончательному решению о разводе, необходимо подумать о том, как вести себя с детьми. При разводе, также как в любой иной жизненной ситуации, родителю необходимо исходить из любви к ребенку, укреплять его независимость и самостоятельность, поддерживать самого себя в сложившейся ситуации, сознательно контролировать собственное поведение и помогать развитию самоконтроля и дисциплины у своего ребенка. В случае развода поговорить с ребенком **необходимо**, поскольку неизвестность для него хуже, чем любая правда.

Как сказать ребенку, что в их семью пришли изменения?

Стратегия поведения родителей по отношению к ребенку в период развода заключается в сохранении доверия ребенка к родителям и миру. В зависимости от возраста, пола и особенностей личности это потребует различных подходов.

Хорошо, когда мать и отец займут единую и четкую позицию, будут откровенны с ребенком. Всякие недомолвки, шепот усиливают напряжение детей, повышают их любопытство, вызывают подозрения и могут спровоцировать совершенно фантастические предположения.

Всегда стоит беречь чувства ребенка и важно дать достаточную информацию для того, чтобы он не фантазировал о происходящем от недостатка необходимой информации, ведь иные фантазии могут быть 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 чего-то плохого.

Чтобы снизить для ребенка драматический накал, необходимы искренность и ясность в объяснении сложившейся ситуации. При этом в разъяснениях, которые надо дать, важно учитывать возраст, индивидуальность ребенка, возможности осознания им происходящего. Самое правильное – дать ребенку простое и доступное его пониманию объяснение.

Это очень важный момент развития ваших будущих отношений как с бывшим мужем, так и с детьми.

С другой стороны, понятно, что всю правду о ваших отношениях иногда сказать, не вызывая переживаний у ребенка, бывает невозможно. Чем старше и взрослее ребенок, тем больше ему можно сказать. Если же он совсем мал, то отложите разговор до того момента, когда у него возникнут вопросы об отце (или матери).

Самое опасное, когда ребенок не проявляет чувств. Это означает, что он закапсулировал переживания в себе, а это имеет опасные последствия для детской души. Очень важно помочь ребенку отреагировать чувства. Это может осуществить родитель, если понимает детские переживания, или опытный психолог.

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

Подростку можно сказать больше, однако не нужно описывать подробно причины и обстоятельства развода, запрещено объяснять развод несостоятельностью супруга. К сожалению, приходится слышать высказывания типа: «Папа плохой, мы его выгнали и больше к нам не пустим». Необходимо отделить отношения расставшихся супругов от их отношения к детям. Ребенку будет спокойнее ясно видеть и понимать, что его ждет, какими будут его дальнейшие отношения с матерью и отцом, и как он будет встречаться с родителем. Когда произошел серьезный разрыв, и родители решили расстаться, для ребенка любого возраста важно знать, что они продолжают любить его и будут всегда о нем заботиться.

**Девочки** чаще носят переживания «в себе», и внешнее поведение может у них почти не меняться. Однако вполне могут появиться другие признаки нарушения адаптации: пониженная работоспособность, чрезмерная утомляемость, депрессия, отказ от общения, слезливость, раздражительность. Стоит прислушаться к дочке, если она вдруг начинает жаловаться на нездоровье. Иногда все эти признаки служат одной задаче – привлечь к себе внимание расстающихся родителей, скрепить их узы или, по крайней мере, убедиться, что его любят.

**Для мальчиков** характерны нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер. Это может проявляться в виде раздражительности, агрессивности, сквернословия. Ведущие переживания – гнев и агрессивность. Мальчики могут выражать свою агрессивность по-разному, меняя ее объект в зависимости от наличных условий – они могут демонстративно отказаться говорить с родителями, уходить из дома не предупреждая их.

По возможности обсудите все втроем: как изменится жизнь ребенка, как и когда он будет общаться с родителями, где он будет жить, кто будет водить его в детский сад или школу и так далее. Все эти мелочи, складывающие ежедневную естественную жизнь ребенка, уменьшат его тревогу, и ему будет легче приспособиться к новой жизни.

Можно проанализировать происходящее с ребенком, чьи родители развелись, или собрались разводиться, опираясь на модель Кюблер-Росс, которая выделила пять стадий принятия неизбежного: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

**Стадия отрицания.** Ребенок отрицает происходящее, старается делать вид, что ничего особенного не происходит. Это механизм психологической защиты, помогающий не ощущать невыносимой душевной боли.

**Стадия гнева.** Ребенок злится на родителей, ситуацию, жизнь. Бывает по-разному, кто-то злится больше на того родителя, который ушел из семьи («бросил»), кто-то на того, кто «выгнал» родителя, или «разрушил» семью, по мнению ребенка. Ребенок обвиняет родителей.

Также сила злости и ее направленность зависит от того, к кому ребенок был больше эмоционально привязан.

**Стадия торга.** На этой стадии дети могут пытаться «воссоединить» семью. Это могут быть и попытки привести домой ушедшего из семьи родителя, и уход в болезнь, с надеждой что она поможет воссоединить семью, и разговоры с родителями на тему «а может быть мы снова будем жить вместе?». Это могут и попытки ребенка «теперь быть всегда хорошим» в надежде, что родители тогда снова воссоединятся. Это могут быть и разные манипуляции.

**Стадия депрессии.** Предыдущие действия не привели к желаемым изменениям, появилась апатия, угнетенность. Ребенок как-будто уходит в себя, избегает общения, стремится как-будто изолироваться. На этой стадии боль очень сильна. Самооценка ребенка может катастрофически падать. Могут начаться ухудшения в учебе.

**Стадия принятия.** Ребенок постепенно адаптируется под новую жизненную ситуацию. Начинает принимать новые обстоятельства жизни, приспосабливается под них. Переживания еще есть, но ребенок уже с ними справляется и жизнь начинает постепенно входить в нормальное русло.

### **Как помочь ребенку прийти к стадии принятия**

- ❖ Дайте ребенку возможность задать вопросы
- ❖ Помогите ребенку справиться с чувствами

«Ты можешь злиться», «Я понимаю, что тебе грустно», «Если хочешь поплакать — я рядом». Дайте разрешение на чувства — это поможет ребенку прожить этот этап, не подавляя боль.

- ❖ Не втягивайте ребенка в конфликт
- ❖ Повторяйте ключевые послания снова и снова

«Ты не виноват», «Ты любим», «Я с тобой», «Мы не вместе, но мы остаемся твоими родителями»

Используемые источники:

<https://www.b17.ru/article/99149/>

<https://foma.ru/kak-skazat-rebenku-o-razvode-sovety-psihologa.html>