

## Дети и развод родителей

Развод родителей – это явно выраженная или скрытая травма для ребенка. Если думать о том, как снизить возможный риск отрицательных последствий развода, то прежде всего той стороне, с кем остается ребенок (в нашей стране – это чаще всего мать), нужно решить вопрос сохранения привычного для ребенка уклада жизни – тех традиций, привычек, ритуалов, которые есть в каждой, даже дисфункциональной семье.

Необходимо обсудить с супругом, по возможности еще до развода, как и каким образом он будет участвовать в воспитании своего ребенка. Оставаясь с Вами, ребенок не должен лишаться отца. Сегодня можно вспомнить множество примеров «благополучных разводов», когда отцы и родственники с его стороны в полной мере участвуют в жизни ребенка. Они в полной мере организуют дополнительное обучение, помощь в учебе, качественный отдых, а также при необходимости экстренную помощь. Ребенок, видя заботу и проявление любви со стороны обоих своих родителей, пусть даже не живущих вместе, чувствует себя в жизни более защищенным и счастливым, чем те дети, родители которых не нашли возможности сотрудничать, вступив в новую фазу отношений.

Безусловно, все это требует от женщины большой дипломатичности и такта. Умение договориться, найти общий язык с отцом ребенка, стремление проводить единую линию воспитания является значимым приоритетом в постразводном периоде.

### **А теперь – несколько конкретных пожеланий**

**Нужно ли говорить с ребенком о разводе?** Обязательно: постоянные недомолвки могут привести к страхам и другим нежелательным эффектам, тем более что ребенок все равно рано или поздно об этом узнает. Нет ничего позорного в том, что ваша жизнь сложилась именно так.

**С какого возраста ребенку можно сказать о разводе?** Примерно с трех лет. Дошкольнику достаточно сказать, что папа жить с вами больше не будет, но вы будете иногда ездить к бабушке, а папа – приходить к вам. Подростку можно сказать больше, однако, не вдаваясь в подробности («разлюбил, изменил, оказался подлецом»). Чем старше и взрослее ребенок, тем больше ему можно сказать. Подросток может догадаться о происходящем еще до разговора, и лучше не откладывать его надолго, чтобы не потерять доверия ребенка. Если же он совсем мал, то отложите разговор до того момента, когда у него возникнут вопросы об отце.

**Когда ставить ребенка в известность?** Только когда событие уже свершилось или по крайней мере принято безоговорочное решение, а не предварять развод разговорами о нем с детьми.

**Кто должен сообщать решение?** Самое правильное, если это сделаете вы – мама ребенка, так как он будет продолжать жить с вами. Если вы ему не скажете, всегда найдется доброжелатель, который скажет ему сам, но уже другими словами, а доверие к вам будет утеряно. Если в вашей семье признанным главой является отец, то неплохо, если он будет присутствовать или даже проведет ее сам – это даст ребенку уверенность, что отец и в будущем не останется вне семейных изменений.

**В какой форме говорить?** Любой сложный разговор стоит затевать только тогда, когда вы в состоянии все обсудить спокойно. Главное, на чем стоит сосредоточиться, – это изменение образа жизни. Оставьте, если сможете, эмоциональную подоплеку происходящего за рамками разговора. Однако выразить сожаление, а не радость будет вполне уместно. Доброжелательно и мягко объясните, как будет организована ваша совместная жизнь. Это снимет страх неопределенности будущего. «Все будет хорошо! Мы будем счастливы вместе!» – основная нить вашего обсуждения.

### **В какой обстановке говорить?**

Нужно провести этот сложный разговор в спокойной доброжелательной обстановке. Хорошо настроить ребенка перед беседой, провести свободное время вместе.

Может быть, сходить куда-нибудь с ним. Или же, если ребенок маленький, поиграть в какие-то любимые игры. Важно, чтобы вы были взаимно рады этому общению.

Затем выберите время, чтобы никто и ничто не отвлекало вас. Может быть, это сделать дома, при условии, что папы не будет в соседней комнате, и вообще, лучше, чтобы вы были вдвоем. Если дома нет условий для спокойной беседы, то нужно выбрать уединенное место, где ничто не будет отвлекать внимания ребенка. Это может быть прогулка за городом или укромный уголок парка. Главное, чтобы не было спешки и недосказанности и посторонние вам не мешали.

Возможно, у ребенка возникнет острая реакция – слезы, гнев. Нужно быть готовым к этому. Кого-то нужно приласкать, попытаться отвлечь чем-либо, а кого-то оставить в покое, но все-таки быть неподалеку.

У вас должно быть достаточно времени, чтобы не комкать разговор. Посмотрите на состояние ребенка, желательно, чтобы он не болел и хорошо себя чувствовал в этот момент. Он не должен быть уставшим к вечеру или, наоборот, неестественно перевозбужденным, например, после подвижных игр. Все это важно знать, чтобы «роковой» разговор не имел еще больших отрицательных последствий.

### **О чем говорить, а о чем – умолчать?**

Все зависит от возраста ребенка. В любом случае нужно понятно и доступно объяснить ему ситуацию и в положительном свете нарисовать будущее. Не стоит говорить ничего порочащего вашего мужа – о том, что он не умел прокормить семью, о нарушении супружеской верности лучше промолчать. Не следует говорить и о каких-либо случаях, когда поступки мужа унижали ваше достоинство. Вполне возможно, что вопроса «Почему?» не последует вовсе, так как дети склонны принимать обстоятельства такими, как они есть.

### **Сколько раз говорить?**

Обычно достаточно одного разговора, но он должен быть серьезным и исчерпывающим. Не превращайте тему разговора в бесконечный сериал, но не отказывайтесь отвечать на вопросы ребенка, если они у него возникнут. Будьте готовы к тому, что эта тема еще будет возникать в вашей дальнейшей жизни.

Постарайтесь контролировать себя и воздерживаться от типичных ошибок разводящихся родителей. Для этого запомните **три нельзя:**

- 1. Нельзя обвинять супруга при ребенке («Твой папа нехороший человек»).**
- 2. Нельзя обвинять в происходящем других родственников («Вот результаты действий твоей любимой бабушки...»).**
- 3. Нельзя обвинять самого ребенка в том, что случилось («Ты плохо себя вел, много болел, уходил из дома, курил, не помогал мне...»).**

Но, прежде чем приступить к разговору, нужно хорошо еще раз все продумать – как понятно и правдиво объяснить детям, что произошло между вами и папой, как часто папа будет их видеть, где вы будете жить, кто из родственников будет чаще других гостить в вашем доме.

### **Не лучше ли промолчать?**

Очень часто психологи сталкиваются с мнением разводящихся родителей, что лучше вообще не говорить детям о том, что папа с мамой не будут жить вместе. Многие полагают: если есть возможность молчать, то нужно молчать как можно дольше. Вырастут дети, сами поймут, что и как. Уехал папа в командировку – и все тут. А еще "лучше" – умер. И больше ни слова. Его нет в повседневной жизни ребенка, и нет повода о нем говорить.

Обычно подобное убеждение возникает от страха неправильно провести беседу с ребенком, от неумения излагать свои мысли и чувства. Но ведь это преодолимо. В противном же случае все равно остается риск, что "скелет в шкафу" обнаружится, да еще в самое неподходящее время. Большинство современных психологов придерживаются мнения о том, что, за исключением самых "роковых" тайн, ребенку все о семье должно

быть известно (так, даже тайну усыновления ребенка не всегда стоит хранить вечно). Дети должны представлять своих родителей и более далеких предков живыми людьми с присущими им слабостями и ошибками, а не холодными "образцами для подражания". Как знать, быть может, в будущем знание о грехе отца позволит вашим детям легче пережить собственные семейные неудачи. Нежелательные последствия благих пожеланий взрослых иллюстрируются следующей историей.

Алена рано вышла замуж, ей только-только исполнилось 18 лет. Когда родилась Танюша, уже было ясно, что они с мужем проживут вместе считанные дни. После первой же явной ссоры она с ребенком переехала к родителям. Танюша росла в любви и заботе мамы, бабушки и дедушки. Родители Алены решили, что дочка очень молода и у нее есть еще шанс построить снова жизнь. Говорить ли Танюше о папе, которому к тому времени запретили участвовать в воспитании, вопроса не возникло. Конечно же, нет! Вот выйдет дочь замуж снова появится у девочки папа. "Почему у всех ребят есть папа, а у меня нет?!" – первый раз спросила Танюша, ещё когда ходила в детский сад. "Нам так лучше. У нас нет папы, но зато хорошие бабушка и дедушка", – объяснила мама. В первом классе снова возник вопрос: "Где наш папа?" Алёна отвлекла от этих вопросов дочку, решив до конца сохранить тайну рождения ребенка. Тут и квартиру получили, и друзьям сказали, как отвечать, если вдруг Танюша спросит об отце. В школе сказали: "Отец умер, когда девочка была маленькой, но чтобы не ранить, мы ничего ей не говорили".

Танюша поняла, что дома об отце говорить не следует, т.к. все замолкали и повисала длительная пауза. Конечно же, это не прибавляло теплоты и доверия в семье. Кризис последовал когда в 9 класс, где училась девочка, пришла новая учительница и попросила заполнить анкеты. "Если отца нет, то где он? Какая у него специальность? Почему Татьяна везде поставила прочерк?" – поинтересовалась учительница. Домой девочка пришла с тяжелым чувством – как же я ничего не знаю? Были слезы, обвинения, трудный разговор, лишь утвердивший девочку в ощущении, что все эти годы ее обманывали. Почему надо было скрывать, что отец жив? Таня приступила к поиску отца. Хотела общаться с ним в пику матери, с подростковой жестокостью подчеркивая свою удаленность от нее. Алена очень переживала. Как произойдет знакомство с отцом? Какой он теперь? Вдруг он будет сильно влиять на дочку? Раньше-то не получилось совместной жизни!

После первой встречи с отцом Тане стало ясно: у него своя жизнь, своя семья, свои интересы. И никакой любви ко взрослой, где-то без него выросшей дочери. Это финал можно считать благополучным, потому что, по крайней мере, не разрушились до основания отношения между матерью и дочерью, однако не редки случаи, когда необоснованная скрытность родителей приводит к полному краху семьи.

Итак, умолчание о важном – это бомба за медленного действия. Рано или поздно она взорвется, и напряжение ожидания более мучительно, чем те переживания, которыми сопровождается первый трудный разговор. Но даже если вам удалось провести его психологически грамотно, это не означает, что у ребенка не появится в дальнейшем новых мыслей по поводу родительского решения и он не захочет с ними это обсудить. Однако детям иногда бывает трудно выразить свои чувства словами. Побуждайте их к разговору. Постарайтесь спокойно поговорить с каждым ребенком о том, что он думает о вашем разводе. Можно постепенно обсудить многие вопросы

## **ДЕТИ ПОСЛЕ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ: ОТНОШЕНИЕ К СЕМЕЙНОЙ ДРАМЕ ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА РЕБЕНКА**

С уходом из семьи мужчины очень многое меняется. Главным образом, происходит смена ролей. Бывшая еще вчера простой домохозяйкой, женщина теперь

совмещает уход за ребенком и работу, а отец занимается малышом только по выходным – и как будто уже не несет за него ответственности. Дети же воспринимают развод родителей крайне болезненно, чувствуют себя не нужными и... заболевают. Причем, реакция организма различна – от зубной боли до воспаления легких.

Дети в разном возрасте по-разному воспринимают развод родителей

Развод родителей предполагает серьезные изменения в маленьком мире ребенка, семье. Это травмирующий процесс, в результате которого дети испытывают целый спектр негативных эмоций: злость, тревогу, страх, грусть и тому подобное. Возраст ребенка существенно влияет на его восприятие развода и понимание структуры семьи.

### **От рождения до 18 месяцев**

Дети такого возраста ощущают напряжение в отношениях родителей, но осознать причину конфликта еще не могут. Если ссоры между родителями носят постоянный характер, ребенок становится раздражительным и нервным, у него часто случаются приступы плохого настроения, особенно в присутствии незнакомых людей.

Такие дети склонны отставать в развитии. Как сгладить негативное влияние развода родителей на детскую психику? Дети нуждаются в стабильности и близости с родными людьми. Постарайтесь сохранить режим, который был до развода родителей, особенно в отношении питания и сна.

Обеспечьте ребенка его любимыми игрушками, проводите с ним время дольше обычного, чаще держите на руках, тем самым, обеспечивая физический комфорт. Воспользуйтесь помощью друзей и родственников, чтобы иметь возможность отдохнуть и быть бодрой тогда, когда это нужно в общении с ребенком.

### **18 месяцев – 3 года**

В этом возрасте эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на папе и маме. Развод родителей дети переживают очень сложно, им трудно принять сам факт расставания родителей. Малыши зачастую думают, что папа и мама расстались из-за них. Дети требуют к себе больше внимания, чаще плачут и капризничают.

У них может происходить замедление развития, появляются привычки в основе, которых лежит пережитый стресс, как-то: сосание пальца. У детей появляется страх одиночества, проблемы со сном, они боятся оставаться ночью одни. Как сгладить негативные последствия: По возможности, родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребенку стабильный режим дня.

Необходимо уделять ребенку больше времени и внимания. Вместе читайте книжки, делайте что-то вместе, а не просто отведите ребенка в песочницу, чтобы он копался в песке, а вы читали журнал. Просите об этом также родственников и друзей, с которыми малышу нравится общаться. Если ребенок достаточно большой, обсуждайте с ним его чувства.

### **3 года – 6 лет**

Дошкольники еще не понимают всей сути понятия «развод родителей», но не хотят, чтобы родители расставались, несмотря на напряженность отношений. Они чувствуют, что не могут влиять на ситуацию, последствия которой им не известны и не контролируемы. Возникает чувство неуверенности, тревоги и страха, боязнь одиночества, темноты, бессонница. Дошкольники также могут винить себя в разводе родителей.

Как сгладить негативное влияние развода родителей на детскую психику? Идеальный вариант: родители расходятся без ссор, скандалов и взаимных упреков, при этом позитивно оценивая изменения, происходящие в их жизни («раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода родителей меньше всего травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если их пытаются скрывать.

Дошкольнику необходимо обсуждать свои чувства. В роли собеседника могут выступить бабушка, дедушка, человек, которому ребенок доверяет и который будет объективно смотреть на происходящее, а не настраивать дошкольника против одного из родителей. В этом возрасте дети хорошо реагируют на специальные книжки о разводе. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо составить четкий график свиданий и придерживаться его.

6–11 лет

Дети боятся остаться одни в результате развода родителей. Они могут испытывать страх больше никогда не увидеть папу, если остаются жить с мамой. И наоборот. Дети могут верить в возможность возобновления отношений между папой и мамой, а могут злиться на одного из родителей, одного считать «плохим», другого – «хорошим».

Школьники могут обвинять папу или маму в эгоизме и выражать свой гнев разными способами: плохим поведением, плохими оценками, отстраненностью от внешнего мира и т.п. В результате стресса у детей часто возникают проблемы с желудком, болит голова. Как сгладить негативные последствия при разводе родителей? Необходимо восстановить пошатнувшееся в результате развода чувство безопасности и самооценку.

Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит, и он не виноват в сложившейся ситуации. В тоже время родители не должны обвинять друг друга в том, что произошло и объяснять ребенку, что развод был их общим решением.

Важно поддерживать четкий график визитов, так как больше всего пользы в стрессовый период, дает постоянный режим, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать. В ситуации развода родителей ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями и родственниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, посещать секции и кружки. Активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе.

### **Ребенок узнал о разводе – ждите ответа**

Как бы грамотно Вы не провели первую беседу с ребенком, полностью избежать негативных последствий этого крутого поворота в жизни ребенка не удастся. Только в одном случае это решение воспринимается ребенком с облегчением: если отец был для ребенка источником угрозы и источником страха, что чаще случается в семьях алкоголиков и слоев общества, близких к криминальным. Во всех же других обстоятельствах поведение ребенка изменится, как оно меняется у всех других людей, переживающих психологический стресс. Примечательно, что по физиологическому и психологическому состоянию вы и ваш ребенок можете оказаться на равных позициях, с той разницей, что вы, как более информированный человек, будете опережать его на несколько фаз. Поэтому некоторые признаки вы можете обнаружить не только у ребенка, но еще раньше, у себя. Изменения эти могут быть разными, протест ребенка против насильственного вмешательства в его судьбу может принимать как явные, так и скрытые формы. Причем важно знать, что переживания ребенка чаще всего имеют косвенное, непрямое выражение: он может ничего не говорить матери, но ссориться с друзьями, отказываться участвовать в детских праздниках и т.п. Все это – признаки психологического неблагополучия ребенка, ослабления его способности приспособляться (адаптироваться) к обстоятельствам своей жизни.

Известный ученый Ганс Селье, исследуя протекание реакции организма и психики человека на стресс, выделил три фазы: реакцию тревоги (А), стадию сопротивления (Б) и стадию истощения (В). На первой стадии в поведении человека, столкнувшегося со стрессором, обычно наступает пауза (длительная или короткая), во время которой человек оценивает свои возможности. Это соответствует тому «замиранию», которое вы могли испытать, если муж сообщил вам, что оставляет этот дом. Ребенок точно так же может ответить на сообщение о разводе родителей.

После того как оценка ситуации и своих возможностей уже произведена, наступает стадия сопротивления, или борьбы со стрессором. Женщина думает, как вести себя дальше, можно ли сохранить семью, как прежде. Ребенок прикладывает усилия в том же направлении. Во время стадии сопротивления психологическое функционирование может даже улучшиться: мобилизованы все способности организма, и это нередко приводит к успеху. Ребенок может совершать невиданные раньше подвиги любви к родителям и послушания, отметки улучшаются, домашняя работа выполняется, он не отказывается ни от одного поручения, даваемого мамой и папой.

Но если длительность этой стадии затянулась, и возможности человека истощились, а желаемого результат все еще нет, то наступает стадия психологического упадка сил. Продуктивное функционирование психики снижается и, в конце концов, может вообще прекратиться.

Что может служить признаками перехода к наиболее опасной стадии В? Можно говорить об изменениях познавательных процессов (внимания, памяти и мышления), чувств и поведения в целом. Вот некоторые из этих признаков.

1. Ребенку трудно сфокусироваться на услышанном. Он может «пропускать мимо ушей» обращения взрослых, часто терять нить обдумываемого или проговариваемого вслух. Он не всегда опознает даже знакомые объекты, а в ответах пытается компенсировать свою растерянность торопливыми ответами наугад.

2. Исчезают хорошее самочувствие и настроение, возрастают стремление к самозащите и агрессивность. Ребенок начинает огрызаться, тон его реплик и высказываний становится все более раздражительным. Он чаще срывается. Внешность начинает производить удручающее впечатление, поскольку ребенок может забыть элементарные гигиенические навыки, которым его научили.

3. Появляются или возрастают речевые проблемы: может появиться заикание, все труднее ясно высказать свои мысли и пожелания. Заброшены самые любимые

увлечения, начинаются прогулы школьных уроков. В общении появляется стремление возлагать ответственность за все на других и обвинять их при этом. По многим направлениям происходит сдача собственных позиций, наблюдается ослабление честолюбия. Возникают странные манеры, непредсказуемость поведения. Появляются опасные фразы о том, что необходимо «покончить со всем этим» или «ничего поделать нельзя», содержащие скрытую угрозу самоубийства.

### **Запаздывающий шок**

Примечательно, что реакция на сообщение о разводе может последовать сразу, а может быть отсроченной во времени. Если она наступает по прошествии трех недель и больше, психологи говорят о так называемом синдроме посттравматического стресса. Когда вы видите изменения, соответствующие перечисленным ниже, то, скорее всего, их причиной была информация о предстоящих в семье переменах. Эта информация усиливается беседами с другими родственниками, одноклассниками и друзьями, нередко бестактными замечаниями и вопросами учителей. Нужно быть готовой к тому, что если известие о разводе явилось для вас неожиданностью, то те же реакции могут наступить и у вас. Будьте внимательны к себе и ребенку.

Три типа поведения человека, переживающего посттравматический стресс, наблюдают психологи чаще всего.

*Экспрессивный тип* – ребенок проявляет сильные чувства, может кричать, плакать, смеяться или рыдать, дрожать, раскачиваться, при этом будучи не в состоянии сдержать своих действий.

*Контролирующий тип* – ребенок «успешно» сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения других сверстников. Он может производить даже впечатление более спокойного, чем в обычном состоянии, или совсем бесчувственного. Однако это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным, на первый взгляд необъяснимым болезням.

*Шоковый тип* – ребенок совсем подавлен, оглушен, трудно понять, не зная событий, что с ним произошло. Он производит впечатление совсем отсутствующего, пребывающего в другом мире.

Бывает и так, что эти типы реакций сменяют друг друга.

Признаки посттравматического шока разнообразны. Это могут быть навязчивые мысли и яркие воспоминания об отце, его прикосновениях, запахах каких-то эпизодов общения. Это может быть, наоборот, избегание всего, что связано с травмой развода – вещей отца, его имени, упоминания его профессии, любимом времяпрепровождении и т.д.

Возможно, что ребенок вообще забудет, вычеркнет из жизни определенный период времени – как предразводный, так и послеразводный, так что впоследствии не сможет вспомнить событий и обстоятельств жизни этого времени.

В поведении стрессы часто приводят к тому, что ребенок начинает вести себя, как более младшие дети: забывает то, чему научился, что усвоил недавно – перестает ходить на горшок, разучивается чистить зубы или застегивать пуговицы, возвращается к тем играм, которые забавляли его, когда он был младше. Возможно при этом, что игры становятся более агрессивными, ребенок может ломать игрушки, отрывать у кукол руки, ноги, волосы. Проявляя сверх бдительность, он в то же время проверяет, на месте ли его игрушки, не пропали ли они, как исчез из его жизни отец. Игры на «исчезновение-появление» представляют собой как раз психологическое «отреагирование» стрессов, вызванных разлукой с близким человеком.

Изменяется отношение к себе – чувство «брошенности» приводит к тому, что ребенок начинает ощущать себя никому не нужным, неполноценным. Поэтому многие стремятся в такие периоды к уединению, уходу от людей. Дети могут не замечать

обращенных к ним вопросов, замечаний, интуитивно занимают место, где их никто не увидит – за диваном, под столом и т.п.

К сожалению, нередко случается, что странности ребенка родители относят на счет его дурного воспитания, плохих привычек или желания «насолить» старшим, нарочно вывести их из терпения. Даже если это так, прежде чем наказывать ребенка, все же задумайтесь: какую цель он бессознательно при этом реализует? Может быть только таким способом ему удастся привлечь к себе внимание родных и близких?

Эти изменения поведения ребенка должны быть вовремя замечены его близкими, чтобы суметь оказать ему психологическую поддержку, а, возможно и медицинскую помощь. И помните – на вопрос, что же вызывает самый сильный стресс, чаще всего психологи отвечают: «Вы сами».

### **Как протестуют девочки и мальчики ?**

Развод глазами ребенка – это в первую очередь крушение стабильности мира, с которым сопряжено переживание предательства со стороны уходящего родителя и обида на того, кто остается с ребенком, за неспособность сохранить все, как было раньше. Психологически все реакции протеста против расставания родителей могут служить одной из двух задач: во-первых, выжить и уцелеть как личности самому, во-вторых, постараться сохранить семью в ее привычном составе. Важно понимать, что эти цели реализуются как сознательно, так и неосознанно.

Первая задача решается в любом случае, и признаки ее легко распознать. Как оградить себя от неприятностей реальной реальности? Ответ простой- уйти от нее. Причем это могут быть как уходы в буквальном смысле слова – побеги из дому, решение поселиться у бабушки, стремление проводить каникулы вне дома, так и пассивными, психологическими – когда ребенок создает свой собственный внутренний мир, ограждает себя посредством защитного фантазирования или проявляет явные признаки депрессии. Депрессия – это состояние пониженного настроения, охлаждения интереса к происходящему в мире предметов.

Депрессия играет защитную роль, позволяя ребенку сосредоточиться на внутреннем опыте, но затяжные депрессии должны вызывать тревогу родителей и взрослых и требуют вмешательства. Часто депрессия у школьников сопровождается ослаблением желания учиться: что могут значить для ребенка отметки, когда рушится мир! Дошкольники перестают играть, как прежде. Налицо ссоры, обиды, жалобы на то, что с ним никто не играет. Самые частые жалобы разведенных родителей, приводящих своих детей к психологу, – «плохо учится» или «не ладит с детьми в садике».

Что же касается позиции активного сопротивления изменениям в семье, то чаще всего проявляется агрессивное поведение в различных формах – это может быть отказ выполнять любые просьбы старших в знак протеста и осуждения происходящего в семье.

Хотя все дети реагируют на стрессы по-разному, есть некоторые закономерности, о которых нужно знать. Так, 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, утомляемость, депрессия, отказ от общения, слезливость, раздражительность. Стоит прислушаться к дочке, если она вдруг начинает жаловаться на нездоровье: то палец заболел, то живот схватывает, то не дает покоя мигрень.

Иногда все эти признаки служат одной задаче – привлечь к себе внимание расстающихся родителей, скрепить их узы или, по крайней мере, убедиться, что хотя бы ребенка они не разлюбили. Так, ребенок может манипулировать родителями, заявляя: «Мне кажется, я растянула мышцу на ноге. Возможно, это даже воспаление, а может, – саркома. Но мне хочется, чтобы папа посмотрел, он ведь занимается спортом и разбирается в таких вещах». Однако больную ногу могут не показать и папе. В то же время, отвлекаясь от семейных несчастий, девочка может скакать и прыгать во дворе, не



испытывая каких-либо неудобств. Это сигнал: усилить внимание, компенсировать недостаток любви любыми возможными средствами.

Не спешите упрекать девочку в притворстве: все происходящее она действительно чувствует, и ваша главная задача – предотвратить закрепление нарушений. Часто – это нарушения функциональных систем внутренних органов, не затрагивающие анатомического строения (психологи называют их невротами). Здесь уже необходима помощь психолога, и, возможно, невропатолога.

Для мальчиков же характерны более очевидные нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер. Это может быть воровство, сквернословие, побеги из дому. Если ведущие переживания девочек в ситуации развода родителей – грусть и обида, то у мальчиков это гнев и агрессивность. Иначе говоря, переживания девочек доставляют беспокойство в первую очередь им самим, а проблемы мальчиков быстро начинают сказываться на окружающих.

Мальчики могут выражать свою агрессивность по-разному, меняя ее объект в зависимости от наличных условий – они могут демонстративно отказаться говорить с отцом, но если отец вне дома, – пытаться повышать голос на мать. Обычная история – уходы из дому без того, чтобы поставить в известность мать. Еще хуже – побеги, причем иногда в достаточно отдаленные регионы. Ребенок может просто уйти жить к бабушке или другу.

Многое в психологической реакции ребенка зависит от возраста: чем старше ребенок, тем сильнее в нем проявляются признаки пола и тем более серьезными могут быть нарушения поведения. Маленькие дети могут дать понять о своем неблагополучии только одним способом – заболеть, что они и делают. Экземы, гастриты, заикания, навязчивые движения – все это наиболее типичные проявления внутреннего напряжения детей, с помощью которых они предлагают взрослым задуматься о семейном климате

### **Семейное «дело» видно и окружающим**

Нарушения адаптированности ребёнка проявляется не только в семье. Внимательные педагоги и воспитатели всегда замечают неблагополучие в семье по поведению ребёнка в школе или детском саду – это могут быть, на первый взгляд, непонятные неожиданные слёзы, агрессивность, конфликты, полная распродоточенность внимания. Очевидно, что ребёнок «прорабатывает» имеющимся у него психологическими средствами семейные стрессы. Поэтому неудивительно, что самая частая жалоба разводящихся родителей, обращающихся к детскому психологу, – «он плохо ведёт себя в детском саду» или «у него сплошные двойки». За этими на первый взгляд заурядными жалобами всегда обнаруживаются глубинные семейные конфликты.

Можно прогнозировать, где проявятся особенности поведения ребёнка, переживающего семейный стресс. Дело в том, что повседневное поведение ребёнка напоминает сообщающиеся сосуды «семья – школа (детский сад)»: он учится уклоняться от конфликтов там, где встречает наибольшее сопротивление, но при этом выражает агрессию в другой среде, где он не опасается сильного наказания. При наличии взаимного доверия в семье, отношений, построенных не только на родительской (иногда эгоистичной и недальновидной) любви, но и на уважении личности ребёнка, обычно формы протеста против развода не принимают асоциальных или вредных для здоровья ребёнка форм. Если же ребёнок испытывает давление и в школе (детском саду), и дома, то это приводит к истощению нервной системы.

Семья, переживающая последствия развода, сталкивается с различными трудностями. Часть из них можно преодолеть, опираясь на свои силы, а по поводу других необходимо обратиться за консультацией к специалистам. По многим вопросам воспитания ребенка вам может помочь профессиональный психолог.

Возможно, мир переменится к лучшему, вы вступите в повторный брак. Ведь не стоит ради детей всю жизнь оставаться одной. Нужно отметить, что повторных браков

становится все больше и больше. По статистике, около 30% заключаемых браков – повторные. А с новым членом семьи в доме, можно надеяться, многие проблемы вам будет легче решать. Новый брак – это не продолжение старого, а стремление построить гармоничный мир. Поэтому при выборе партнера необходимо тщательно рассматривать такой важный показатель, как готовность стать воспитателем ваших детей.

### **Как говорить с ребенком о разводе**

Сообщение ребенку решения о разводе – один из самых драматических моментов в жизни вашей семьи. Ведь решение, которое давно зрело в душе, наконец, облекается в слова, приобретает материальную форму. До тех пор оно было еще как бы и не завершенным, неокончательным. Мысль запечатлевается в словах, закрепляется в памяти и, даже если впоследствии вы пересмотрите свои семейные планы, будьте уверены, что этот разговор не забудется вашим ребенком никогда.

Прежде чем приступить к беседе, попытайтесь «прощупать» почву, расспросив ребенка о том, что происходит в семьях его знакомых детей, где родители развелись. Пусть он откроет вам свое отношение к разводу родителей. Вы можете исподволь поинтересоваться, например, с кем живет его подруга Маша, кем работают ее мама и папа.

Живет ли папа с ними или в другом месте, как часто они видятся.

Реакции на развод родителей бывают очень разнообразными, но чаще дети принимают ситуацию такой, какая она есть. Однако перемены в семье вызывают у них беспокойство и сопротивление – дети в большинстве своем консервативны. Поэтому попробуйте расспросить, что происходило в семье Маши раньше, помнит ли она (и ваш ребенок), когда отец Маши жил еще с ними вместе. Радует ли Маша встречам с ним, Чем они занимаются, когда видятся. Можно задать и более глубокие вопросы о том, как зовут нового Машиного братика, любит ли она его и часто ли играет с ним. Выбирая семью для обсуждения, удостоверьтесь предварительно, что там все, в общем, благополучно – ведь эта модель вашей будущей семьи ни в коем случае не должна вызывать ужаса и отторжения у вашего ребенка.

Найдите повод обсудить с ним проблему развода в целом – наверняка среди ваших родных есть сводные дяди и тети, обратите внимание ребенка на это, зафиксируйте возможность хороших отношений после развода. Большую помощь в проведении этих «теоретических» бесед вам помогут оказать телесериалы (если, конечно, в вашей семье принято их смотреть), где всегда можно найти множество примеров по любому житейскому поводу.

Основная психологическая задача, которую вы решаете подобными беседами, – это предотвращение чувства одиночества, сопутствующего любому несчастью, а, как бы мы не старались этого избежать, расставание родителей для ребенка всегда горе. Вы даете ему понять, что такие вещи происходят часто, они случались и в вашей семье, и трудно бывает их избежать. Однако нередко все происходит не так уж страшно, и папа с мамой и сыном (дочерью) не разлучаются навсегда и не становятся вечными врагами.

Вы стараетесь приучить ребенка к мысли, что проходит время, новое положение становится привычным и приносит свои радости – получение второй семьи, где ребенку всегда рады, появление новых братьев и сестер. Однако будьте тактичны и не «перегните палку» в рисовании радужных перспектив – не исключено, что ребенок уже сейчас ревнует отца ко всем его знакомым. Тогда стоит сосредоточиться только на жизни в материнской семье. Эти предварительные беседы – полезная работа и для вас, в ходе которой вы подбираете наиболее весомые аргументы для объяснения предстоящих перемен в семье.

Что является психологически неграмотным в этих предварительных беседах? В гармоничных семьях все проблемы решаются открыто. Каждый член семьи – самоценная личность, с которой считаются и которую не используют для удовлетворения интересов

других близких. Это означает, что и ваша беседа с ребенком должна выполнять основную задачу – сообщение известий о переменах – и не должна служить средством достижения других ваших целей. Что же за цели могут преследовать родители, привыкшие манипулировать чувствами и поведением ребенка?

**1. Использование ребенка для разрешения супружеских конфликтов.** Это происходит особенно часто, если конфликт принял затяжной характер. Супруги не разговаривают друг с другом, и ребенок играет роль «беспроволочного телеграфа».

«Передай своему папаше, что я уже оставила заявление в ЗАГСе!», «Скажи своей матери, что отныне она может считать себя свободной» – такого рода реплики не только наносят удар по вашим дальнейшим отношениям после развода, они разрушают психологическое благополучие ребенка.

**2. Разделение ответственности за развод с ребенком.** Подобно тому, как вы когда-то самостоятельно решились вступить в этот брак, решение о разводе, требующее порой немало мужества, так же взрослые должны принять сами. Вопросы типа «Как ты думаешь, не будет ли лучше, если мы с папой расстанемся?» или «Милый, что лучше для твоего будущего – если мы с папой будем жить так же плохо вместе или если мы разойдемся совсем?» – в зрелой семье исключены. Если эти вопросы и впрямь требуют ответа, найдите себе более опытного собеседника и советчика среди подруг или обратитесь к психологу.

**3. Манипулирование чувствами ребенка.** Ребенка могут использовать и для попыток примириться, вернуть почти утерянного супруга и обратить на себя внимание. «Если бы ты объяснил своей мамаше, что надо было все-таки встречать отца не пельменями из кулинарии, а домашним обедом, может быть, я и не задерживался так долго на работе!» – например, говорит отец, ведущий жизнь на два дома, но не желающий при этом разводиться. «Скажи отцу, что я не переживу развода, мое здоровье на пределе!» – восклицает мать, не имеющая мужества поговорить с мужем сама.

Эти ошибки типичны для супругов, давно утративших ощущение близости и потерявших интерес друг к другу, и они отражают долговременную стратегию их отношений. К сожалению, это не редкость в нашей жизни, но чаще возникают трудности в том, как сообщить ребенку об уже принятом решении, не нанося ему слишком сильной психологической травмы.

### **Нужные слова**

Задумаемся о тактике беседы – о том, какими словами, в какой форме сообщить ребенку о разводе. Чтобы избежать ошибок, необходимо придерживаться некоторых простых, но важных правил.

На что следует опираться родителям в беседе с детьми? Обратите внимание на три психологических «маяка».

**Ориентация на будущее.** Лучше, если вы немного отвлечетесь от грустной действительности и мысленно перенесетесь в будущее, в ту точку на временной оси, из которой все текущие изменения покажутся незначительными, а ваши переживания и проблемы – просто пустяками. Думайте и говорите не о том, что происходит сейчас, а о том, что будет через несколько лет.

**Построение благоприятной перспективы.** Думайте и говорите о лучшем, что вы приобретаете в результате развода и что ожидаете от жизни вообще, даже если этого и не так уж много. Будьте готовы принять изменения к лучшему – как много проходит мимо нас оттого, что мы не умеем читать знаков, которые дает жизнь! Поэтому усиливайте лучшее и ослабляйте худшее – это полезное правило не только для серьезного разговора с ребенком!

**Отношение к разводу как к преходящему событию.** Как бы вы это ни переживали и не ощущали сами, ваш родительский долг – уменьшить значение происходящего в жизни ребенка. Для этого стоит поговорить и о других сторонах действительности – о детских праздниках, каникулах, выборе профессии и других вещах,

которые наполняют жизнь и в течение некоторого времени позволят вашей семье продержаться «на плаву».