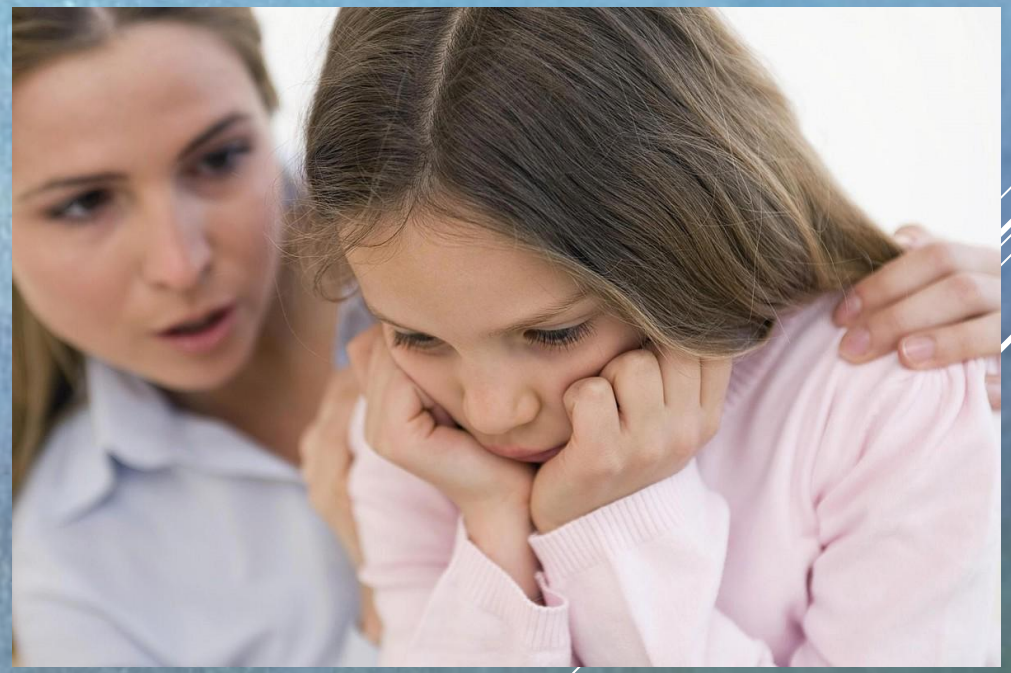
ТРАВМАТИЧЕСКИЙ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ЧУВСТВУЕТ И ДУМАЕТ?

- Дети наблюдательны. Они понимают, что в семье есть конфликт и недомолвки, задолго до решения о разводе. Многие малыши и подростки не выражают открыто мысли, опасения, переживания. Но они испытают множество сложных, противоречивых, гнетущих чувств.
- **Типичные реакции, мысли, переживания**:

- отказ принять происходящее;
- отрицание распада семьи;
- отчуждение от одного или обоих родителей;
- злость, гнев, ярость;
- беспокойство из-за неопределенности будущего;
- страх лишиться любви и внимания;
- потеря чувства стабильности;
- идея собственной вины;
- ощущение одиночества, ненужности;
- беспомощность из-за невозможности изменить ситуацию.



Мысли и чувства детей проявляются по-разному. В зависимости от возраста, особенностей характера, обстоятельств развода ребята становятся угрюмыми, замкнутыми, подавленными. У них могут возникать мысли о бессмысленности жизни и самоубийстве. Подростки нередко становятся агрессивными, вовлекаются в разрушительное поведение – прием наркотиков, употребление алкоголя, сексуальную жизнь.

Важно! Негативные реакции проявляются интенсивно, если бракоразводный процесс внезапный, неожиданный. Дети сильно страдают, если один из родителей отказывается от обязанностей.

КАК РЕАГИРУЮТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА?

- Крохи до 5 лет имеют некоторое представление о роли взрослых в их жизни. При разводе они чувствуют, что их предали, забыли, что они не нужны маме и папе. Возникает боязнь остаться без поддержки авторитетных лиц. Родителям следует поговорить в обнадеживающей манере. Дошкольникам важно чувствовать себя любимыми, понимать, что, несмотря на происходящие изменения, мать и отец будут проявлять заботу.

- Дети от 6 до 8 лет лучше понимают ситуацию. Они задают вопросы, которые передают чувства, опасения. В этом возрасте начинают развиваться отношения вне дома. Это окрашивает мышление и реакции дошкольников. Они сравнивают происходящее в семье с примерами приятелей. Их тревожит мысль, почему родители расстались. Ребенок ищет аргументы, подтверждающие его виновность в распаде семьи. Он страдает от беспомощности из-за невозможности возвратить былое.

- Когда ребенку исполняется 9 лет, способности к суждению становятся сфокусированными. Дети любопытны к происходящему в мире. Но у них отсутствует эмоциональный контроль. Ребята могут винить в разводе одного родителя, занимают сторону или мамы, или папы. В зависимости от сделанного выбора они избегают контактов с другим родителем или ведут себя умышленно непристойно.

- От 12 до 14 лет дети усваивают сложные идеи, связанные с взаимоотношениями мужчины и женщины. Эмоциональные устои терпят крах из-за скачков гормонального фона. Распад семьи приводит к резким перепадам настроения. Сейчас они плачут от ощущения потери, рыдают из-за обиды. Через час они враждебны, конфликты, агрессивны.

- Спустя некоторое время погружаются в депрессию, отказываются от общения. Через небольшой временной отрезок девочка или мальчик веселится, забыв о недавнем разводе родителей. Однако в глубине души дети сильно нуждаются в любви, внимании, эмоциональной поддержке значимых взрослых.

- Подростки старше 15 лет находятся на пути к независимости. Они пытаются справиться с эмоциональной травмой развода самостоятельно. Некоторые юноши и девушки отгораживаются от родителей, стараются найти утешение в молодежных коллективах. Этот период – этап нездоровых попыток: пробы наркотиков, сигарет, алкоголя, половых связей. Старшие школьники перестают интересоваться учебой, утрачивают мотивацию к развитию.

Отказ повиноваться

- Дети перестают слушаться взрослых, не исполняют справедливые требования, не реагируют на важные замечания. Протест усугубляется, если отдельно живущий родитель опаздывает на встречу, не выполняет обещания, не уделяет требуемого внимания. Малыши нередко устраивают истерики, ломают игрушки, кидают предметы. Дети дошкольного возраста часто разыгрывают близких, пытаются спровоцировать раздражение у родителей.

Отрицание

- Этот элемент психологической защиты часто встречается у малышей. Отрицание проявляется в упорном отказе принять реальные обстоятельства. Дети используют ложь, придумывание нелепых историй как способ выразить переживания. Часто ребенок искренне верит в правдоподобность «сказаний». Путем фантазирования он старается минимизироваться дискомфорт от разлуки с одним родителем.

КАКОВЫ КРАТКОСРОЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ?

Злость

- Выражается вербально через оскорбления, критику, так и через физические действия. Дети набрасываются с кулаками на братьев и сестер, родителей, приятелей. Карапузы царапаются, кусаются, чтобы избавиться от нервного напряжение. Злость толкает школьников на организацию буллинга. Путем издевательств над слабым ребенок выплескивает негодование по поводу произошедшего развода.

Враждебность

- Часто сосредоточена на взрослом, который оценивается как ответственный за разрушение семьи. Малыш отказывается от общения с этим родителем. При встрече умышленно игнорирует вопросы, ведет себя дерзко и вызывающе.

Депрессия

- Расстройство возникает, если человек долго сдерживает, вытесняет, подавляет эмоции. Признаки депрессии – социальная изоляция, вялость, проблемы со сном, отказ от еды, отсутствие интереса к обычным делам. Если подросток принимает на себя вину за распад семьи, не видит перспектив, могут возникнуть суицидальные идеи.

Обвинение

- Дети не только укоряют родителей, но и подсознательно принимают ответственность за разрушение семьи на себя. Чувство собственной виновности возникает, когда человек убеждается, что собственные действия стали причиной разногласий. Идеи вины лишают смысла жизни. Ребенок перестает интересоваться происходящим, поскольку убежден в ничтожности, неспособности быть полноценным членом общества.

Испытания на верность

- В поисках утешения маленькая личность пытается проверить чувства близких. Малыш навязывает взаимодействие между взрослыми с целью восстановить семью. Если ребенок принимает на себя роль миротворца, он может симулировать симптомы болезни, чтобы привлечь к уходу обоих родителей.

Регресс

- Некоторые дети возвращаются к поведению, характерному для раннего возраста. Например, школьник ведет себя как трехлетний малыш, чтобы сыскать любовь ближних. Регресс – способ вспомнить время, когда существовала цельная семья, попытка избежать нынешней конфликтной атмосферы.

- Чтобы предупредить негативные последствия распада семьи для психики ребенка, необходимо посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Типичные мысли, желания детей:
- Необходимость, чтобы оба родителя участвовали в жизни. Уделяли внимание, звонили, писали, интересовались происходящим.
- Отсутствие ссор. Ребенок хочет, чтобы взрослые ладили между собой, смогли договориться, прекратили вражду.
- Возможность проводить время с мамой и папой. Малыш любит обоих родителей, хочет наслаждаться совместным времяпровождением.
- Нежелание быть посредником. Ребенку не приятно быть в качестве почтового голубя, доставляющего сообщения конфликтующим сторонам.
- Запрет на критику и обвинения. Ребята не готовы слышать грубости, ругательства, оскорбления в адрес другого родителя. Они хотят доброты в словах.

ЧТО ЖЕЛАЕТ ВИДЕТЬ МАЛЫШ В МАМЕ И ПАПЕ?

- **ДОШКОЛЬНИКОВ**
- Младенцы и малыши становятся назойливыми. Возникают трудности с засыпанием и поддержанием сна. Они отказываются ходить на горшок, ведут себя некрасиво за столом. Родитель, воспитывающий кроху, столкнется с истериками, плачем, всплеском антиобщественных действий. Дети от 3 до 5 лет могут сосать палец, откусывать ногти, отказываться ходить в туалет. Из-за страха быть брошенными карапузы не отпускают ни на шаг мать или отца. Они испытывают беспокойство перед сном, страдают от пугающих сновидений. Малыши часто проявляют агрессию к родителю, с которым живут.

КАК ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА?

- **МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**
- Дети от 6 до 8 лет страдают от приступов неукротимого плача, глубокой печали, ощущения себя брошенными, ненужными, отвергнутыми. Имеют бурные фантазии о примирении. Возникают проблемы с контролем над импульсивным поведением.
- Дети от 9 до 12 лет сильно обижаются на родителей. Переживания отражаются на физиологическом уровне в виде проблем со здоровьем, таких как головные боли, расстройства пищеварения, аллергические реакции. Младшие школьники часто стыдятся за случившийся развод, особенно, если отец ушел из семьи к другой женщине. Некоторые в этом возрасте экспериментируют с наркотиками или алкоголем, убегают из дома, чтобы спастись от тревожных мыслей.

- **ПОДРОСТКОВ**
- Подростки испытывают страх перед будущем. Они беспокоятся о собственном браке. Изменяются представления о любви, верности, преданности. Их преследует чувство одиночество. Подростки убеждены, что окружающие их не понимают, родители не хотят учитывать их потребности. Возникают проблемы с успеваемостью. Из-за отсутствия концентрации внимания они не способны выполнять типичные задания. Девушки и юноши жалуются на хроническую усталость. Они обращаются к наркотикам, алкоголю, чтобы притупить душевную боль.

- Проблемы, связанные с разводом родителей, нередко отражаются во взрослой жизни детей. Возникает трудность во взаимодействии с противоположным полом из-за отсутствия доверия к избраннику. Дети, выросшие в неполной семье, убеждены, что каждый человек способен на предательство, измену. Недоверие, подозрительность делает проблемным создание счастливой семьи. Ребята, воспитанные разведенными родителями, не рассматривают брак как постоянный и долгосрочный союз. Они не способны соблюдать пожизненные обязательства, нередко меняют партнеров. Нестабильность в отношениях прослеживается не только в браке, но и в период свиданий.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Мужчины, которые росли с матерью без отца, более враждебны к лицам своего пола. Они рассматривают парней, не как конкурентов в борьбе за сердце понравившейся дамы, а в качестве врагов. Они часто становятся патологическими ревнивцами, стремятся контролировать спутницу жизни, устанавливают нелепые ограничения на круг общения. Другие мужчины, воспитанные без папы, действуют как спасатели по отношению к понравившимся женщинам. В зрелом возрасте они нередко берут «опекунство» над молоденькими девушками, становясь щедрыми, но требовательными к порядочности покровителями.

- Женщины из разведенных семей в собственном браке будут чрезмерно кроткими или слишком доминирующими. В первом случае они хотят видеть в избраннике доброго, заботливого отца, которого уважают, боготворят. Они редко противоречат супругу, занимая позицию жертвы. При ином варианте женщины стремятся подчинить волю мужчины. Девочки, воспитанные с установкой, что от парней необходимо брать по максимуму становятся властными, эгоистичными, меркантильными персонами, думающие исключительно о собственном удобстве.