

Развод родителей в жизни ребенка

Топ – 3 Ошибок, которые совершают родители после развода

1. Слив напряжения на ребенка. Находясь в стрессе, родитель, не замечая этого, может срываться на ребенка и вымещать на нем свои эмоциональные переживания: придираться, обижать, издеваться, всячески указывать на похожесть с другим родителем («Весь в отца! Такой же ...»). Детям свойственно во всем винить себя, а когда в этом его убеждают и слова родителя, самооценка ребенка падает еще ниже, а чувство вины растет. У него может возникнуть недоверие к противоположному полу и к семейной жизни в будущем. Поэтому родителю рекомендуется консультация психолога для экологичного проживания своих негативных эмоций.
2. Оскорбление бывшего супруга при ребенке. Возможно, ваш ребенок был участником и слушателем ваших ссор и конфликтов. Иногда после развода родитель критикует другого в разговоре с ребенком, тем самым пытаясь переманить чадо на свою сторону. Ребенок в возрасте до 7 лет идентифицирует себя с обоими родителями, т. е. он считает себя частью и отца, и матери. Поэтому когда один из родителей оскорбляет другого – он тем самым «попадает» в своего ребенка и больно ранит его. Так родитель усугубляет негативное влияние развода на психическое здоровье ребенка.
3. Нет встречам. Из-за обид и взаимных претензий один родитель может ограничивать ребенка в общении с другим родителем: месть за «плохое» поведение бывшему супругу. Чаще это аргументируется «дурным» влиянием, задабриванием подарками и подкупе ребенка. Родителю стоит понимать, что ребенку нужно общение с обоими родителями. Если второй супруг имеет на это право, то препятствие в общении может повлечь невротические переживания ребенка в будущем.



Как развод влияет на ребенка с учетом его возраста?

Детская психология имеет четкие представления о том, как воспринимают развод дети разных возрастов.

От 0 до полугода. В этом возрасте ребенок практически не ощущает перемен. Детская психика устроена таким образом, что второй родитель может быть замещен другим взрослым без психологической травмы.

От полугода до 2 лет. Дети за этот период успевают привязаться к родителю и остро реагируют на его нехватку. Тем не менее, психика защищает ребенка от стресса и через небольшое время ребенок уже не так сильно переживает разлуку.

С 2,5 лет до 6 лет (дошкольный возраст). Этот период особо остро ощущается детьми, чаще всего ярко эмоционально реагируют, не могут проанализировать ситуацию, часто винят себя в уходе родителя.



7-10 лет. В этом возрасте для детей развод может стать поводом для тяжелых эмоциональных переживаний, которые отражаются на учебной деятельности, здоровье и внутренней уверенности в себе. Иногда меняется сам характер ребенка под влиянием стресса. Он может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. К родителю, ушедшему из семьи, нередко испытывает ненависть, становится агрессивным и непокорным.

11- 16 лет (подростковый возраст). Общее стрессовое состояние дополняется кризисом подросткового возраста. Предсказать поведение подростка бывает проблематичным: он может уйти в девиации (социально неодобряемые действия) в знак протеста, может замкнуться в себе и своих обидах. При грамотном объяснении подросток понимает причины и поддерживает обоих родителей.



Топ – 5 реакций ребенка на развод родителей

Развод родителей для ребенка - глубокий стрессовый и травмирующий фактор. В исследованиях эмоционального состояния детей психологи выделили 5 отличительных характеристик в реакциях на ситуацию развода родителей.

Страх. Дети начинают испытывать страх, особенно в период выяснения отношений между родителями перед окончательным их разводом. Неопределенность, чувство незащитности и беспомощности ощущают дети всех возрастов.

Самообвинение. Дети часто являются центром противоборства между родителями, что внушает им чувство вины. Особенно актуально для дошкольников. В период с 3 до 7 лет дети считают себя виновниками развода родителей.

Повышенная обидчивость и негативизм. Дети воспринимают развод родителей и нарушение привычного для них порядка жизни как хаос и



реагируют на него, помимо депрессии, чувством гнева. Дети переживают развод как обиду и отказ родителей от любви к ним, на что реагируют повышенной

чувствительностью, ранимостью и отказом воспринимать реальность.

Чувство брошенности. В связи с семейными конфликтами дети чувствуют себя лишними. Сравнивая себя с другими, они воспринимают себя менее значимыми и ценными, чем их сверстники.

Депрессия. Дети переживают развод родителей как утрату, как горе. В отличие от других печальных событий, например, смерти одного из родителей, связанные с разводом чувства могут вновь оживать и повторяться в течение многих лет (своего рода ретравматизация), особенно когда родители «воюют» или несколько раз «сходятся-расходятся».

ТОП-3 вопроса психологу по ситуации развода

Когда лучше сказать ребенку о разводе?

Сразу после принятия решения. Если вы уже подали заявление на расторжение брака или уже разъезжаетесь, самое время сказать о своем решении ребенку. Лучше, если этот разговор будет в комфортной обстановке и проводиться двумя родителями вместе.

Что сказать ребенку?

Говорите всё так, как есть. Детям не нужны ваши эмоциональные переживания и список взаимных претензий. Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка искренне и максимально понятно, на его языке. Детям старше 3-х лет необходимо донести, что причиной развода не стал сам ребенок!

Если ребенок спрашивает, почему ушел папа и ему не звонит, что ему говорить в таком случае?

В этом вопросе важно быть объективной и не отвечать с позиции обиженной женщины. Для вас он бывший муж, а для ребенка – единственный папа. Если одного из родителей жизнь детей больше не интересует, не стоит его защищать, лучше признать правду. Важно донести эту мысль ребенку, что папа так и останется папой, что он его любит так, как умеет. Но вы не можете брать ответственность за действия отца, т.к. это другой взрослых человек.

Родители могут дать ребенку достойный пример выхода из кризисной ситуации

- Постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пускай и не по всем вопросам. Это важно для самооценки и чувства самоуважения ребенка.
- Если возможно, установите нормальное взаимодействие с новым спутником вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем.
- Возьмите себе за правило никогда не злословить при ребенке об его отце или матери. Ведь он воспринимает себя частью вас обоих. Значит, если вы плохо говорите о бывшем супруге, это наносит удар и по нему самому.
- Наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением, поездками... Через какое-то время после развода родителей эмоциональное состояние ребенка постепенно возвращается в норму.

Если вы не живете с ребенком...

В такой ситуации чаще пока оказываются разведенные отцы.

- ✚ Чувство вины не должно окрашивать все ваше общение с ребенком. Это вовсе не обязательная принадлежность разведенного отца.
- ✚ Постарайтесь придать вашим встречам с ребенком максимальную организованность (приходить за ним и отводить обратно в одно и то же время, не пропускать назначенные дни).
- ✚ Если ребенок бывает у вас дома, ему нужно придерживаться правил и порядков, установленных в вашей новой семье. У него могут быть и определенные обязанности по дому, если он остается на более-менее продолжительное время. Это придаст вашим отношениям чувство стабильности и прочности.
- ✚ Постарайтесь не превратиться в "доброе джинна", исполняющего прихоти сына или дочки по первому требованию. Нельзя, чтобы ребенок злоупотреблял вашим естественным желанием угодить ему. Привычка манипулировать другими людьми сослужит плохую службу вашим с ним отношениям и отразится на дальнейшей жизни ребенка. Ситуация может просто выйти из-под контроля. Договоритесь с ребенком, как вы будете решать денежные вопросы, например выдачу карманных денег, и придерживайтесь установленной договоренности.

✚ Обратите внимание на стиль ваших взаимоотношений с новой супругой: вы обязательно должны соблюдать корректность в присутствии ребенка. Он может ответить на какое-то замечание вашей новой жены: "А вы не моя мама, не указывайте мне!" В таком случае и вам, и ей стоит подчеркивать в разговоре: "У нас принято..." "В нашей семье мы..."

✚ Не забывайте: ваши воспитательные задачи не слишком существенно изменились, хотя вы и не живете теперь вместе с ребенком. Направьте ваши усилия не только на то, чтобы восполнить ребенку дефицит внимания. В ваших силах придать ему уверенность, поднять самооужание. Дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на ваш совет и поддержку.

Вы решили устроить свою личную жизнь?

Оцените психологическое состояние ребенка к этому моменту. Постарайтесь не создавать излишней напряженности, если у вас только начинают развиваться отношения с новым партнером. Не спешите представлять его и детей друг другу, подождите, пока ваши отношения станут стабильными. И все же у сына или дочери не должно быть права накладывать вето на отношения отца или матери с новым партнером.

Если вы вступили в новый брак...

➤ В поведении вашего ребенка вновь могут появиться тревожные симптомы. Даже если вам казалось, что к этому моменту острота переживаний уже сгладилась. Постарайтесь понять чувства ребенка. Ведь теперь окончательно уходит надежда, что мама и папа еще будут вместе. Мало того, что он неизбежно теряет часть вашего внимания, - вместе с вашим новым партнером могут появиться и непрошенные "братишки" или "сестрички". Все эти резкие перемены вызывают у него естественные чувства негодования и ревности.

➤ Дайте ребенку понять: он не обязан притворяться, что любит мачеху или отчима. Будет достаточно на первых порах уважения и соблюдения правил вежливости - того же, что и в отношениях с другими взрослыми. Также постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал разочарования или потрясения, если новый родитель не выказывает ему горячей любви.

➤ Поддерживайте в семье атмосферу стабильности, привычный распорядок. У каждого в семье должны быть свои обязанности.

➤ Создайте благоприятную обстановку для встреч ребенка с его родителем - вашим бывшим супругом.

Новому партнеру разведенного родителя стоит придерживаться определенной линии поведения

- ✓ Не форсируйте события, не ждите от ребенка сразу проявлений горячей любви в ответ на ваши добрые чувства. Постепенно сближайтесь с ним в общих делах и занятиях. Понимайте глубину переживаний ребенка; ведь для него принять нового родителя - значит предать того, с кем он расстался, даже если это было давно. При этом помните, что он может и захотеть испытать на прочность ваши отношения с новым супругом.
- ✓ Не ставьте себе задачу стать родным отцом или матерью. Зато вам вполне по силам стать для пасынка или падчерицы наставником, ненавязчивым воспитателем, родителем в психологическом, а не биологическом смысле слова.
- ✓ Стоит быть осторожным в вопросах поддержания дисциплины. Не берите этот вопрос полностью в свои руки. Требование дисциплины от ребенка - обязанность его кровного родителя. Может получиться, что ситуация начнет выходить из-под контроля. Например, если ваш супруг считает себя виноватым перед ребенком из-за своего нового брака и всячески балует его. А ваши требования считает слишком суровыми. Попробуйте убедить его обратиться к семейному консультанту или к специальной литературе.
- ✓ Постарайтесь выработать у себя в семье свод определенных правил и законов поведения. Спорные вопросы решайте на семейных советах. Если нужно, запишите эти правила и поместите на видное место. Когда нужно что-то потребовать от ребенка или довести до его сведения, скажите сначала: "Мы с твоим папой (мамой) решили, что...". Установка правил взаимодействия в семье - обязанность обоих родителей.

Дети, пережившие когда-то развод родителей, могут испытывать проблемы и при устройстве собственной семейной жизни. Подумайте, как вы будете себя вести по отношению к противоположному полу и что будете говорить ребенку о его отце или матери после развода. Важно, чтобы у девочки не сложилось негативное отношение ко всем мужчинам. Общение с отцом необходимо ей в том числе и для формирования уверенности в своей привлекательности в глазах противоположного пола.