

Как дети разного возраста переживают развод родителей

"Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему"

Л.Н. Толстой "Анна Каренина"



Развод становится все более обычным явлением в нашем обществе.

И всегда связан с невероятным стрессом для всех, кого он так или иначе затрагивает. Все без исключения члены семьи, в том числе и человек, проявивший инициативу и ушедший из семьи, испытывают сильные и

разнообразные чувства: гнев, вину, обиду, страх, печаль, тоску, отчаяние... При этом сильнее всего, как правило, оказываются травмированы дети, хотя в разном возрасте они реагируют на ситуацию развода по-разному.

Если ребенку **до полугода**, он практически не замечает перемен и забывает отсутствующего родителя через несколько дней при условии внимания со стороны других родственников, особенно матери.

В возрасте от полугода до полутора лет ребенок интуитивно чувствует, что его бросили, но понять ситуацию пока не в силах. Из-за этого у него может возникнуть психологический дискомфорт, резкие смены настроения, он начинает чаще болеть. Самое частое явление — возникновение аллергии, нейродермита, диатеза, даже ложного крупа. Однако если отец больше не появляется в доме, малыш его забывает.

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 в дальнейшем могут отставать в развитии.

Как сгладить негативные последствия развода. Дети нуждаются в близости с родными людьми и стабильности. Постарайтесь сохранить режим, который был в жизни ребенка до развода родителей, особенно это касается питания и сна. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок был окружен любимыми игрушками, проводите с ним больше времени, чем обычно, чаще берите его на руки, обеспечивая тем самым физический контакт. Примите помощь друзей и родственников, чтобы иметь возможность хотя бы иногда отдыхать, сохраняя силы для общения с ребенком.

В возрасте от 18 месяцев до 3 лет эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на папе и маме. Поэтому дети этого возраста переживают развод родителей очень тяжело, им трудно принять

сам факт расставания близких людей. Малыши зачастую думают, что папа и мама расстались из-за них. Некоторые дети, стараясь привлечь к себе внимание, начинают чаще плакать и капризничать. Другие, держа тревогу и стресс в себе, выражают их через навязчивые движения и «плохие привычки» (сосут палец, грызут ногти и пр.) Нередко возникают проблемы со сном, страх одиночества и т.п.

Как сгладить негативные последствия развода.

По возможности, родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребенку стабильный режим дня. Необходимо уделять ребенку больше времени и внимания (читать вслух книжки, делать что-то вместе с ним). Если ребенок уже достаточно большой, можно пытаться обсудить с ним его чувства.

В период **от 3 до 6 лет** ребенок интенсивно растет и развивается, он уже многое понимает, впитывает новое, стремится быть похожим на родителей. В это время их развод вызывает у него сильное душевное потрясение. Малыш склонен считать себя виновным, и делает все, чтобы исправить ситуацию. Дошкольники еще не понимают всей сути понятия «развод», но не хотят, чтобы родители расставались, даже если их отношения далеки от идеальных. Разрушение семьи и потеря привычного ощущения дома могут привести к возникновению у детей разнообразных страхов (особенно темноты и одиночества), бессоннице, повышению общего уровня тревожности и неуверенности в себе.

Взрослым необходимо помнить, что в этом возрасте дети часто воспринимают поведение родителей как образец для подражания, поэтому надо стремиться вести себя как можно более достойно — даже решаясь на развод.

Как сгладить негативные последствия развода.

Конечно, замечательно, если родителям удастся развестись без ссор, скандалов и взаимных упреков, сохранив при этом нормальные человеческие отношения («раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода меньше травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции



родителей, даже если их пытаются скрывать. В любом случае дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Это может быть бабушка или дедушка, тетя или дядя — любой человек, которому он доверяет, и который может смотреть на происходящее более-менее объективно, не настраивая ребенка против одного из родителей. Если ребенку трудно говорить о своих чувствах прямо, можно читать и обсуждать с ним книги, герои которых переживают аналогичные ситуации. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо составить четкий график и придерживаться его.

У ребенка **6—9 лет** утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервно. В результате стресса у

детей часто возникают проблемы со здоровьем, их мучают желудочные и головные боли. В школе могут начаться проблемы с успеваемостью и дисциплиной, дома ребенок становится агрессивным и непокорным, может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. К родителю, ушедшему из семьи, дети нередко испытывают ненависть, а к родителю, с которым они живут, привязываются. Однако иногда агрессия может распространяться и на этого родителя.

В 9—10 лет дети, у которых распались семьи, часто вообще перестают доверять взрослым и начинают искать поддержку у сверстников. Мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность. Обычно они стремятся к близости с отцом, но их отношение к «воскресному родителю» нередко становится корыстным.

Как сгладить негативные последствия развода.

Прежде всего, необходимо восстановить пошатнувшиеся 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 бросил, любит его по-прежнему. Очень важно, чтобы ребенок понял, что он не виноват в сложившейся ситуации. В то же время родители не должны обвинять друг друга в том, что произошло и должны доносить до него мысль о том, что развод был их общим решением. Очень полезно разработать четкий график посещений и придерживаться его, так как больше всего пользы в стрессовый период дает ощущение стабильности, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать. В этот сложный период ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, посещать различные секции и кружки, так как активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе.

В возрасте **от 11 до 16 лет** мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. Но если у нее появится партнер, ревнивый сын ей этого не простит. У девочек же в отношении к матери появляются критические нотки: «Растолстела, за собой не следит, понятно, почему отец ушел к молодой и красивой». Порой они даже склонны восхищаться его новой подругой.

Как сгладить негативные последствия развода.

Говорите с ребенком о своих и его чувствах и переживаниях. Советуйтесь с ним по разным семейным вопросам. Пройдет время, и он сам оценит все происходящее, дайте ему эту возможность, не навязывая свое видение происходящего.

Даже взрослые уже по сути люди, которым **больше 16 лет**, не хотят развода родителей. Конечно, им легче пережить этот факт, потому что они способны увидеть и понять причины происходящего, однако чувства все равно бьют тревогу — родители разводятся, значит, что-то важное сломалось в этом мире, что-то не так в жизни. Развод родителей всегда ставит ребенка под удар, так как показывает его беззащитность, особенно если взрослые начинают использовать его в своей вражде как оружие.

Расставание с одним из родителей переживают дети обоего пола, но на их психике это отражается по-разному.

Выросшая без отца **девочка** рискует построить свою семейную жизнь по маминому образцу. Одной из причин этого является отсутствие в ее жизни примера гармоничных отношений между мужчиной и женщиной. Кроме того, если мама не скрывает от дочери своей обиды на отца и подробно рассказывает ей о своих претензиях к нему, то велика вероятность того, что в представлении девочки все мужчины будут мерзавцами. От этого появляется страх и недоверие к мужскому полу. Но в то же время детский опыт переживания развода родителей может помочь девочке стать сильнее, осмотрительнее и самостоятельнее. Это возможно только в том случае, если мать не критикует отца, каким бы он ни был, а учит дочку воспринимать мужчин такими, какие они есть, с их силой и слабостью, не идеализируя, но и не умаляя мужских достоинств. Тогда дочка вырастет сильной женщиной, способной создать нормальную семью.

Мальчики тяжелее переживают уход отца, хотя психологически они крепче привязаны к матери. Их проблема состоит в том, что они чувствуют себя



ущербными и обделенными любовью, что сказывается на их характере. Ребенок может стать упрямым, неуступчивым и даже подозрительным: в каждом человеке он видит потенциального предателя. Чтобы этого не случилось, матери не следует говорить об отце плохо. Ей нужно окружить ребенка заботой и любовью, чтобы он был счастлив несмотря ни на что. Мальчик должен быть уверен в том, что его любят. Если мать научится сдерживать свои отрицательные эмоции и будет говорить о бывшем муже уважительно, ее сын вырастет сильным и ответственным человеком. Ситуация пойдет ему на пользу: поняв, что он единственный мужчина в доме, мальчик будет стараться помогать матери и возьмет на себя часть мужских обязанностей.

Из всего этого следует, что уж если вы развелись, то, по крайней мере, из этой ситуации надо извлечь максимум пользы: для ребенка лучше воображаемый образ сильного и благородного отца при уверенной и спокойной маме, чем реальный пьяный или безвольный отец и вечно расстроенная, нервная мать.

Поведенческие реакции детей на ситуацию развода

Неуверенность в себе

Развод родителей, какими бы они ни были, всегда ломает в душе ребенка привычное представление о жизни. В любом возрасте он переживает утрату привычных связей как разрушение чего-то прочного, во что он всегда верил и без чего не представлял себя. В понимании ребенка, особенно дошкольного

возраста, мать и отец неделимы, а он является частью их обоих. И вдруг эта система рушится. Ребенок начинает чувствовать неясную тревогу. Его безопасность нарушена — это он отчетливо понимает и отвечает на внутренний дискомфорт недоверием к людям вообще и неуверенностью в общении с ними. Отсюда рождается робость, тревога и страх в разговоре с незнакомыми взрослыми и даже сверстниками, боязнь необычных ситуаций и новых знакомств.

В этот период родители должны вести себя достаточно твердо, не проявляя при ребенке слабости и не показывая своего страха. Наоборот, следует внушать малышу веру в лучшее, радоваться вместе в нем каждому дню, хорошей погоде, встрече с друзьями, прогулке в саду...

Никогда не запрещайте ребенку проявлять свои эмоции. Если вдруг он стал бояться, например, привидений, поиграйте с ним: накинув на головы простыни, постарайтесь перевоплотиться в героев ужасиков и побегайте по комнате, шутливо воя. Так вы переведете боязнь ребенка в шутку. Страх надо вывести наружу, превратить в игру, а затем забыть. Вскоре малыш сам будет смеяться над тем, чего он боялся. Так же поступайте с другими его чувствами и эмоциями. Покажите ребенку, что он имеет право на все свои переживания, пусть даже это будут злость, зависть и жадность. Поиграв и посмеявшись над ними, он сможет расстаться со своими негативными эмоциями, и люди уже не будут вызывать в нем столь неприятную реакцию. Ни в коем случае не критикуйте и не ругайте малыша, помня о том, что в этот болезненный период весь мир кажется ему враждебным. Докажите, что это не так, и у него пройдут страх и тревога, ненависть и зависть, а их место займут доверие и дружелюбность.

Истерики

«Купи мне игрушку», — просит трехлетняя Маша и тянет маму к витрине магазина. «Она слишком дорогая, сейчас у нас нет денег», — отвечает мать. Но девочка упрямится: «Купи-и-и». И вдруг разражается рыданиями. С криком, со слезами на глазах она гневно смотрит на мать, затем садится на асфальт, отказываясь идти. Женщина в растерянности — она пытается поднять дочь, потом, с трудом успокоив ее, уводит.



Такую картину вы, наверное, видели не раз, а может быть, и сами переживали нечто подобное со своим ребенком. Подобное поведение называется истерикой.

Истерики подвержены, как правило, легко возбудимые, утомляемые дети со слабой нервной системой. Срывы происходят особенно часто на фоне усталости, утомления и стресса. Поскольку развод является для ребенка сильнейшим стрессом, то в этот период истерики могут происходить гораздо чаще, чем обычно, и провоцироваться даже незначительными поводами.

Помимо этого, излишне избалованные дети, привыкшие к тому, что родители выполняют любой их каприз, с помощью, так называемых, ложных истерик манипулируют взрослыми. Скрытая цель подобного поведения понятна — дети изо всех сил стремятся привлечь к себе внимание и добиться, чтобы их пожалели и выполнили их требования. Поскольку в период развода и сразу после него занятые своими переживаниями родители уделяют ребенку меньше внимания, чем обычно, дети, склонные к истеричному демонстративному поведению, начинают его чаще обычного.

Негативизм и упрямство

Любой родитель хоть однажды сталкивался с такой ситуацией, когда ребенок не желает подчиняться и протестует, хотя серьезных поводов для такого упрямства как будто бы и нет. Например, вечернее умывание вдруг вызывает у малыша негодование и сопротивление. Он топает ногами, плачет и кричит, что не хочет идти в ванную и мыться. А вы в это время недоумеваете — ведь вечернее купание всегда доставляло ему радость. Это и есть проявление негативизма, то есть сопротивление, лишённое разумных оснований.

Вторая форма, протеста тоже многим знакома. Она выражается в том, что малыш не обращает внимания на просьбы и требования родителей, делая все по-своему. Иногда он поступает

«наоборот», как будто стараясь досадить взрослым. Все это не просто проявления упрямства, а осознанный или подсознательный протест.

Прежде чем ругать и наказывать его, постарайтесь разобраться в его чувствах и настроении, ведь сопротивляясь привычным и совсем не сложным вещам, малыш зачастую протестует



против обстоятельств, нарушивших привычный ход его жизни. Развод родителей, безусловно, относится к обстоятельствам такого рода. Например, папа, которого малыш привык видеть каждый день, теперь не может присутствовать в его жизни постоянно. И вместе с папой исчезли из его жизни совместные ежевечерние игры. А мама, которая всегда улыбалась, вдруг стала грустной, и она уже перед сном не читает ему книжку. Словом, обстоятельства жизни ребенка сильно изменились, и он отвечает на это так, как умеет, а именно — заявляет свой протест по любому поводу.

Если развод родителей совпал с переживаемым ребенком возрастным кризисом, его реакция может быть еще более бурной. Кризисные

периоды приходится на следующие возраста: один год, три года, шесть—семь и тринадцать—шестнадцать лет. В это время дети переходят на следующую ступень развития и требуют большего уважения к себе, они активно пытаются освоить новые модели поведения. В эти периоды дети бывают наиболее уязвимы к стрессовым ситуациям, поскольку и без них ощущают себя неустойчиво — старые формы отношений с миром их уже не устраивают, а новые еще не сформировались.

Чтобы противостоять негативизму, нужно просто научиться понимать своего ребенка и учитывать его желания и возможности. Родителям необходимо проявлять гибкость в отношениях с малышом, который не хочет подчиняться, придумывать хитрые ходы, чтобы он выполнял ваши вполне справедливые требования, но непременно **сам**, если уж он не хочет слушаться. Предоставьте ему возможность проявить самостоятельность, и вы получите результат: малыш оценит ваши мудрость и терпение. Если же вы будете только требовать и настаивать на своем, то лишите ребенка уважения к вам, протестное поведение может перерасти в привычку, от которой потом трудно будет избавиться и которая создаст много сложностей в жизни сына или дочери. Поэтому запаситесь терпением и действуйте. В конце концов, ребенок не виноват в том, что произошло в вашей семье. Вы и только вы должны нести ответственность за случившееся и оберегать его от проявлений негативизма. Гибкая, исключая авторитарное воспитание, тактика в отношениях с ребенком сделает его более самостоятельным и независимым человеком в жизни.

Цитаты из книги «Как говорить с детьми о разводе.

Строим здоровые отношения в изменившейся семье»



1. Проживание. «Мы с папой любим тебя, но теперь будем жить раздельно. У тебя будут дом и игрушки в обеих квартирах».

2. Расставание. «Желаю хорошо провести время с мамой! Мы с тобой увидимся в воскресенье. Я буду скучать, но знаю, что с мамой тебе будет весело!»

3. Непослушание, истерики, печаль или гнев. «Я знаю, что ты грустишь (злишься, подавлен и т. п.), и это нормально. Я люблю тебя. Хочешь, я тебя обниму?»

4. Ребенок скучает по вас, печально говорит по телефону или не хочет ехать к другому родителю. «Понимаю, ты будешь скучать, я тоже. Я буду ждать твоих рассказов о том, чем ты занимался