

Развод родителей глазами ребенка: мое разрушенное королевство

Окончание. Начало в «ВТ» № 28 от 13 июля.

«Никаких встреч». Это оправданно лишь в одном случае: ушедший родитель был груб, жесток, оскорблял, запугивал, т.е. речь идет о домашнем насилии. Если же запрет на встречи исходит из мести и негатива супругов друг к другу, то переживания ребенка лишь усугубятся.

Сюда же стоит добавить и то, что нередко в пылу ссор родители высказываются негативно по поводу бывшего партнера в присутствии ребенка, пытаются привлечь ребенка на свою сторону. Ребенок же равно привязан к обоим родителям. И равно хочет угодить им обоим. Но быть хорошим для мамы теперь означает предать папу, а быть хорошим для папы равно предательству мамы. Отныне стараясь быть хорошим для обоих родителей, он будет испытывать постоянное чувство вины перед ними, так как вынужден быть «союзником» только одного из них. Скрывая свою привязанность к одному из родителей, ребенок страдает еще больше, чем от распада семьи.

Важно, чтобы родители были в состоянии понимать своих детей и делать для них все необходимое. Но если при этом сами продолжают избегать ответственности за происходящее, отрицают наличие проблем, перекладывают вину на другого, то могут столкнуться с ухудшением психического состояния ребенка в последующие за разводом месяцы. Непроходящее чувство тревоги, боязнь сделать что-то не так, подсознательный страх могут привести к серьезным невротическим расстройствам у ребенка.

Как часто дети обвиняют в разводе себя! Но как же так получается, что, по сути, являясь жертвами, дети приходят к тому, чтобы обвинить в разводе себя? Ответ довольно прост: значительная часть ссор родителей до развода затрагивает вопросы воспитания, а значит, вращается вокруг ребенка. А, как известно, ребенок руководствуется чувствами, а не доводами разума. И вот готово: ребенок воспринимает себя как виновника конфликта, а значит, и всего того, что за ним следует. Помимо чувства вины, основными эмоциями у детей, переживающих развод родителей, являются печаль, гнев, страх. Эти чувства необходимы, они являются средством борьбы с потрясением, которое пережил или переживает ребенок. Печаль помогает примириться с пережитой потерей. Грустный ребенок вызывает у окружающих потребность сделать для него что-то доброе, утешить его. И если он вновь убеждается в том, что по-прежнему много значит как для мамы, так и для папы, то печаль постепенно уходит. Самая главная



помощь в преодолении страхов заключается уже в том, что родители примут эти страхи и серьезно обсудят, говоря с ребенком о его переживаниях. Но если взрослые могут хоть как-то объяснить себе, что произошло, то ребенок... Сколько ни подбирай слова, он видит и воспринимает мир совершенно иначе, он еще не умеет выразить свои чувства, переживания и внутренние эмоции, у него еще недостаточно развиты навыки понимания себя, а также способность адекватно оценивать происходящие изменения. Поэтому родителям придется еще не раз успокоить и утешить своего ребенка, тогда со временем он поймет, что, хотя развод и заставил мир пошатнуться, но мир все еще цел.

В любом возрасте развод имеет свои последствия для детей. Страхи, расстройства сна, нарушение аппетита, повышенная пугливость, тревожность, агрессивность, проявление неопрятности, снижение познавательных процессов и другие последствия можно обнаружить у детей разведенных родителей. Все это может привести к серьезным невротическим расстройствам у ребенка. И как бы ни было сложно, задача родителей – помочь ребенку пережить боль разлуки, справиться с переживаемыми эмоциями.

Прежде всего, несмотря на разрыв супружеских отношений, родители должны предпринять все возможное, чтобы дать ребенку возможность поддерживать добрые отношения с ними обоими. Кроме, конечно, тех случаев, когда причина развода в том и состояла, что общение с одним из родителей представляло опасность (домашнее насилие, алкоголизм или наркомания). Родители должны приложить все силы и мужество, чтобы избежать желания «открывать ребенку глаза» на «плохого» отца или «плохую» мать. Чрезвычайно

важно не заставлять ребенка проходить через муки выбора: **ваш ребенок имеет право не только на любовь обоих родителей, но и святое его право – самому любить вас обоих.** Препятствуя любви вашего ребенка к разведенному отцу или матери, вы не только не защищаете его любовь к вам, вы подвергаете ее большой опасности. Требовать от ребенка предпочтения одного родителя другому – это значит требовать у него истребить в себе любовь к одному из родителей. Однако если такое произойдет, что произрастет на том месте, где когда-то была любовь? Этого мы знать не можем. Поэтому стоит найти в себе силы и позволить ребенку любить обоих родителей. Никакая, даже самая большая любовь не дает права на «принадлежность», да и можно ли назвать любовью чувство, в котором гораздо больше страха зависимости, чем настоящей душевной привязанности? А зависимость и любовь, согласитесь, это не совсем одно и то же. Чрезмерная зависимость вызывает скорее растерянную беспомощность, а то и подавленную ярость, чем любовь.

И здесь важно отметить, что **важна не столько частота встреч, сколько доброта и доверие в отношениях.** У ребенка, поддерживающего хорошие отношения с обоими родителями, шансы благополучного развития психики значительно возрастают. Крайне важно, чтобы к общению с ребенком были допущены бабушка и дедушка супруга, покинувшего семью. Сохранение прежних связей с родственниками положительно сказывается на эмоциональном развитии ребенка.

Когда родители начинают жить отдельно, один из них неизбежно берет на себя функции «надзирателя», а второй становится родителем-праздником. В чем опасность подобной ситуации? Дело в том, что у ребенка, родители которого

не нашли в себе силы договориться о единых стандартах в воспитании, не только искажается картина мира, но и терются принципы «что можно, а что нельзя», а также в дальнейшем есть очень большая вероятность, что он перестанет слушать и уважать обоих родителей. И когда мама всегда говорит «нельзя», а папа – «можно», то спроси у ребенка, как правильно, и он не будет знать. Подобное поведение обычно вызвано обидой, злостью на партнера, и влияет на ребенка крайне неблагоприятно. Во-первых, ребенок учится манипулировать. А во-вторых, будем честны с собой, всем нам хочется, чтобы наши дети выросли лучше, умнее, добрее, честнее, чем мы сами, но утешать ребенка тому, чего не далаешь сам, бессмысленно. В воспитании, пожалуй, это самый главный принцип. Ребенок в первую очередь смотрит на своих родителей, а уже потом слушает их. Так можно ли научить тому, чего не умеешь сам? Поэтому, если родителями было принято решение о разводе, стоит постараться сделать это максимально бережно к своему ребенку. Помните, что вне зависимости от сложившихся обстоятельств между вами в плане родительском необходимо быть союзниками и единомышленниками.

Существует ли для детей «оптимальный возраст» для развода? Конечно, малыши до года-полутора справляются лучше всего, поскольку в этот период важнее всего для ребенка присутствие матери. Труднее переживают развод дети от двух до шести лет, так как для ребенка в этот период нет ничего важнее стабильности жизни. Более старшие дети сталкиваются с чувством злости и обиды на того родителя, который ушел, затем к этим чувствам добавляется и обида на того родителя, с которым остался ребенок («Это все из-за тебя!»). И лишь с подросткового возраста (примерно с 13

лет) дети начинают оценивать и причины развода, и его следствия, в этом возрасте им уже отчасти становятся понятны чувства родителей. Однако если уж подросток не примет сам факт развода, то и протест его будет самым активным и неприятным.

Не так важен возраст ребенка, как способность родителей реагировать на его реакции, длительность и интенсивность супружеских конфликтов перед разводом, а также насколько ребенок был в них втянут. Ведь частые разногласия и конфликтные отношения, свидетелем которых становится ребенок, гораздо более пагубно действуют на ребенка, чем сам развод.

В заключение хотелось бы добавить, что развод – событие невеселое, и неизбежно имеет определенные последствия, которые остаются с человеком на всю жизнь. У ребенка, пережившего развод родителей, меняется понятие о стабильности, доверии, справедливости, а также представление о том, что такое любовь и верность, и какой должна быть семья.

Но выйти из сложной ситуации развода, не разрушив личность и судьбу не только собственную или партнера по браку, но и в первую очередь своих детей, возможно. Главное, не нужно помнить, – **перестав быть супругами, вы не перестаете быть родителями.** В ваших силах помочь себе и ребенку пережить этот нелегкий период. Относитесь к себе и своему близкому с заботой, не отказывайтесь от помощи специалистов, если чувствуете, что вам сложно справиться с болью и обидой. Очень важно помочь в первую очередь себе самим справиться с раздражением, злостью, и только при этом условии можно помочь ребенку справиться со сложным жизненным периодом.

Помните, что дети даже в неполной семье имеют все шансы вырасти благополучными и уверенными в себе людьми. А народная мудрость «Как аукнется – так и откликнется» может очень быстро вернуться от повзрослевшего ребенка к постаревшим родителям. Но повзрослевший – не равно помудревший. Начав задумываться над простыми вопросами – почему так происходит в нашей семье, что я могу сделать, чему научиться в этой сложной ситуации, – мы сможем выбрать иной путь: не разрушения, что неизбежно перейдет к нашим потомкам, но путь великодушия, мира и гармонии. Ведь детско-родительские отношения выходят далеко за рамки «черное – белое», мир предлагает нам различные оттенки, и наша задача – разрешить их себе увидеть.

Евгения СУББОТИНА,
педагог-психолог Центра
социальной помощи
семье и детям
«Минусинский»