

Дети и развод

Развод - травматическая ситуация для всех, кто в нее вовлечен, но для ребенка - особенно. Острота переживаний ребенка зависит от его возраста.

Если ребенку до полугода, он практически не замечает перемен и забывает отсутствующего родителя за несколько дней при условии внимания со стороны остальных родственников.

В возрасте от полугода до двух с половиной лет у него может часто и резко меняться настроение в связи с отсутствием одного из родителей.

Ребенок двух с половиной - шести лет испытывает тяжелое эмоциональное потрясение. Он не понимает причин развода, может считать себя виновным в случившемся, обещает исправиться, если родители помирятся.

У ребенка шести - девяти лет утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервозно. В школе появляются проблемы с успеваемостью и дисциплиной. 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. Обычно сильно привязывается к родителю, с которым живет, но иногда агрессия может распространяться и на этого родителя.

Девяти-десятилетние девочки перестают доверять взрослым, ищут опору в подругах. Мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность, они стремятся к близости с отцом. Нередко отношение ребенка к "воскресному родителю" становится корыстным.

В 11-16 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. В отношении девочек 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.

И все же очевидно, что развод родителей - серьезная стрессовая ситуация для любого ребенка. Даже если он совсем мал. Или если это подросток, внешне критичный или безразличный по отношению к родителям.

Помогите сыну или дочери с наименьшими потерями пережить эту ситуацию. Понятно, что ребенка ранит не только сам факт развода, но и то, как это произойдет. Не наносите ему еще более глубокую травму.

- Если решение родителей окончательное, каждому из них нужно поговорить с ребенком. Объяснить причины разрыва с учетом его возраста. Заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.

- Не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю. Какими бы они ни были - отрицательными или положительными.

- Обсудите ситуацию со своими близкими и с родственниками бывшего супруга. Убедите их, что для ребенка очень важна их поддержка и продолжение отношений.

- По возможности не меняйте резко место жительства, школу. Для большинства детей сейчас особенно важны прежние эмоциональные связи.

- Договоритесь с ребенком, что ему лучше отвечать, если кто-то из окружающих задаст вопрос о произошедшем разводе. Объясните, что это бывает в жизни многих людей, и ему нечего стыдиться.

- В какой-то мере вы будете делиться с ребенком своими переживаниями. Но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь, ожидая от них сочувствия и поддержки. Нередко у ребенка и так развивается чувство острой вины - не он ли виноват в расставании родителей. Не усугубляйте это чувство.

- Понятно, что в момент развода и какое-то время после него родители сами находятся в тяжелом моральном состоянии. И все же постарайтесь не лелеять постоянно свое горе на глазах у ребенка. Он не должен чувствовать себя в это время ненужным, забытым, одиноким. Но и не начинайте чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами болезненную зависимость.

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.