

Развод родителей и его влияние на детей

Статистика последних лет свидетельствует о возрастании количества разводов в России. Более трети общего числа разводов падает на пятый-седьмой год совместной жизни. Как правило, это молодые люди (средний возраст 30 лет), имеющие детей-дошкольников.

Исследования психологов и медиков свидетельствуют о негативном влиянии развода как на взрослых, так и на детей. Однако особенности этого влияния и его последствия различны. Развод для родителей - сознательный шаг, даже если он сопровождается болезненными переживаниями. Ребенок в ситуации развода находится совершенно в другом положении.

При рождении малыш воспринимает полную семью как данность. Он чувствует любовь мамы и папы, свою защищенность.

Поэтому принятие родителями решения развестись застигает его врасплох. Положение усугубляется тем, что ребенок постепенно начинает осознавать свою беспомощность, невозможность повлиять на ситуацию. По шкале социальной адаптации Холмса-Рея развод по своей стрессогенности занимает второе место после смерти близкого человека.

Реакция ребенка на развод может быть различной. Выделяют три типа поведения детей, переживающих посттравматический стресс.

1 Экспрессивный тип - ребенок не может сдерживать свои эмоции: он кричит, плачет, смеется или рыдает, дрожит, раскачивается.

2. Контролирующий тип - ребенок "успешно" сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения сверстников. Он кажется даже более спокойным, чем раньше. Однако это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным и, на первый взгляд, необъяснимым болезням.

3. *Шоковый тип* - ребенок подавлен, оглушен, производит впечатление человека, пребывающего в "другом мире". Трудно понять, что произошло с ним, не зная ситуации в семье.

Признаки посттравматического шока разнообразны. Так, для некоторых детей характерны навязчивые мысли, яркие воспоминания об отце (его вещах, любимом запахе одеколona, любимом блюде, любимой песне и т.п.).

Однако возможна и противоположная реакция - ребенок стремится вытеснить все, что связано с отцом, избегает смотреть его фотографии, дотрагиваться до его вещей, слушать его любимую мелодию и т.п.

Развод родителей зачастую сопровождается депрессивным состоянием ребенка. Большинство исследователей констатируют: невротическая депрессия у детей до 7 лет может быть обманчивой и вводить в заблуждение, поскольку чаще относится к физической, чем к психической природе. Депрессия проявляется аффективными нарушениями: капризностью, снижением аппетита, страхами. Отрицательные эмоции ведут к целому ряду телесных (соматических) нарушений. Соматический компонент депрессии представлен диареей, тошнотой, рвотой, запорами, энурезом, неспецифическими повторяющимися головными болями, болями в животе, нарушением сна, снижением аппетита, нарушением моторики – от заторможенности до двигательного беспокойства и др.

У детей старшего дошкольного возраста в основном обнаруживаются психосоматические симптомы депрессии, у детей младшего школьного возраста более выражен аффективный компонент (возбудимый, робкий, раздражительный, "*тихий*" ребенок).

Очень часто в период и после развода родителей ребенок начинает регрессировать. По мнению специалистов, дневник его психического развития "*перелистывается в обратную сторону*". Например, пятилетний

дошкольник вдруг начинает сосать палец, мочиться в постель, просить, чтобы его завернули в одеяло и покачали как младенца, и т.п.

В данном случае регрессия выступает в качестве психологической защиты. Но если эти потребности не получают удовлетворения, то регрессия усиливает страх ребенка, способствует появлению, а затем и усилению агрессии.

Иногда родителей приводит в заблуждение внезапное исчезновение реакции на развод. К сожалению, это не говорит о том, что душевное равновесие ребенка восстановлено. Гораздо чаще исчезновение такой реакции связано с известным в психоанализе процессом вытеснения беспокойных чувств, аффектов и фантазий.

"Невротическая защита или образование симптомов, появившихся в ходе такого вытеснения, не всегда заметны глазу, а скорее, наоборот, невротическая защита и невротический конфликт, как известно, несут функцию приспособления - они умиротворяют экзистенциальные страхи, и в семье становится спокойнее. Но эти функции защиты не более как психический корсет, образующий мощную диспозицию для развития невротических нарушений, которые снижают шансы психического развития, и позже, может быть, спустя годы или десятилетия могут привести к тяжелым психическим страданиям" (Г. Фигдор).

Однако в большинстве случаев болезненные проявления у ребенка после развода родителей - это еще не невротические симптомы, а здоровая реакция на пошатнувшийся мир, реакция переживаний. Как отмечает австрийский психоаналитик Гельмут Фигдор, это совершенно необходимые акции со стороны ребенка, имеющие целью восстановление психического равновесия.

Именно в этот период родителям следует помочь ребенку освободиться от чувства вины (некоторые дети считают, что они стали причиной развода: "Я себя плохо вел, и поэтому папа ушел") и взять на себя ответственность за его страдания.

Если же взрослые не оказывают "первой помощи", дети остаются один на один со своими страхами, которые со временем будут только усиливаться. Исследования психолога Д. Конвей показывают: длинные щупальца боли, полученной в неблагоприятной семье, тянутся далеко в зрелые годы и даже в следующие поколения. Взрослые люди, пережившие в детстве развод родителей, отмечают, что у них:

- потеряны образцы того, какими должны быть родители;
- потеряно стабильное и безопасное окружение, из которого они должны были выйти во взрослую жизнь;
- потеряны советчики и поверенные в лице их родителей;
- утрачена какая-то часть их детства;
- утрачена способность любить, ценить и быть в мире с самим собой;
- утрачена способность сближаться с людьми и доверять им;
- утрачена способность продвигаться в работе без принуждения.

Эти люди неспособны принимать жизненные переживания как часть положительного целого. У них появляется нереальное ожидание того, что любой брак должен быть счастливым. В результате они изо всех сил стараются не допустить конфликтов в своей семье.

Д. Конвей считает, что у взрослых людей, переживших в детстве развод родителей, вырабатываются дисфункциональные установки на всю жизнь:

- не чувствовать себя независимым и не быть уверенным в себе;
- не принимать и не ценить себя;
- не знать, как любить себя и других;
- не интересоваться успехами других людей, а быть поглощенным самим собой. Самое сильное переживание, которое дети пытаются скрыть, - любовь к покинувшему семью родителю. Это чувство может проявляться по-разному. Часто возникает конфликт между противоположными устремлениями: любовью и ненавистью, агрессивностью и потребностью в

защищенности и т.д.

Во время развода:

- Не привлекайте ребенка к обсуждению темы развода. Вопросы типа "Как ты думаешь, не будет ли лучше, если мы с папой разведемся?" относятся к запрещенным.

- Относитесь серьезно, и не опережайте события, типа "репетировать" ситуацию развода. Сообщить ребенку печальную новость, а на самом деле и не думать о разводе, означает полное безразличие к его чувствам. Такое манипулирование наносит огромный вред эмоционально-личностной сфере детей и приводит к отсутствию доверия к обоим родителям. Если же родители приняли окончательное решение, то они должны сообщить о предстоящем разводе детям и следовать нескольким правилам, разработанным в семейном психологическом консультировании.

Во-первых, нельзя скрывать от ребенка ситуацию развода.

Тайна и отсутствие информации многократно усиливает его тревогу. Довольно часто бывает, когда мама придумывает историю о длительной командировке отца и ребенок находится в постоянном ожидании его приезда. Иногда это усугубляется словами мамы: "Ты себя плохо ведешь, папа никогда не приедет!" У ребенка возникает не только чувство тревоги, но и огромное чувство вины.

Другая ситуация: ребенку сообщают, что его папа погиб или умер. Дети очень сильно переживают эту утрату. Но еще больший стресс они получают, если неожиданно узнают, что отец жив. В этом случае практически невозможно говорить о доверии не только к отцу, но и к матери, а это обязательно отразится на будущей взрослой жизни детей.

Во-вторых, сообщить о разводе ребенку необходимо в понятной и ясной форме. При этом важно сказать, что мама и папа любят его и всегда будут заботиться о нем. Желательно, чтобы при разговоре присутствовали оба родителя. Отец расскажет, где он будет жить и как к нему можно проехать,

как ему позвонить, когда с ним можно встречаться, и т.п. В случае переезда одного из родителей в другой город необходимо сообщить о том, как он будет связываться с ребенком, например, писать письма или звонить по телефону. Ребенок, получая такую информацию, ощущает любовь к себе обоих родителей, он не чувствует своей вины и начинает понимать, как будет строиться его жизнь после развода. Первый разговор с ребенком должен проходить в спокойной и доброжелательной обстановке. Не стоит этого делать перед сном. Не следует обвинять в сложившейся ситуации других родственников, поскольку важно не прерывать эмоциональных связей с ними ребенка

В – треть-их, нельзя ставить перед ребенком вопрос, с кем он будет жить (вплоть до старшего возраста)

Случай из практики. Родители никак не могли определиться с кем останется их пятилетний сын после развода. "Ради ребенка" они решили скрыть от него эту ситуацию и отправили его к бабушке по линии мужа в другой город. История с разводом продолжается больше года. Родители договорились "не травмировать" сына и не встречаться с ним до тех пор, пока они не определятся. Ни один из них не хочет идти на уступки. Таким образом, ребенок психологически лишился обоих родителей.

Нельзя спрашивать "Кого ты больше любишь: маму или папу?" Если в семье двое или трое детей, нельзя "делить" их между родителями.

Часто обиженные матери утверждают, что дети не привязаны к отцу и не любят его. Но проведенные тесты говорят об обратном. Просто ребенок скрывает от матери свои чувства к отцу. Он боится, что мама на него рассердится. Иногда женщина не может (или не хочет) признаться, что ее бывший муж был хорошим отцом для ребенка. В этом случае проведите *диагностический тест "Плохой муж или хороший отец?"*.

Инструкция. Вначале отвечает мама, затем в указанной последовательности задавайте вопросы ребенку (не подсказывайте ему желаемых ответов).

Отвечать нужно "да" или "нет" (положительный ответ - 1 балл, отрицательный - 0 баллов).

Просуммируйте положительные ответы мамы и ребенка. Сравните их. Если ответы совпадают или разница не превышает 5 баллов, значит, мама хорошо чувствует настроение ребенка, и у них нет противоречивого отношения к отцу. Если результаты ребенка ниже на 5 баллов и больше - отец для ребенка значит мало; он не будет сильно переживать развод родителей. Если результаты ребенка выше на 5 баллов и больше - значит, мама недооценивает привязанности ребенка к отцу. Результаты этого теста помогут маме осознать потребности ребенка в общении с отцом и не препятствовать их встречам.

Главное, чтобы отношения ребенка с отцом, проживающим отдельно, были систематическими, не должно быть долгих неожиданных разлук и прерывания контактов.

№	Тест для мамы	Тест для ребенка
1	Считаете ли Вы, что Ваш ребенок любит проводить время с отцом?	Любишь ли ты бывать с папой?
2	Как Вы думаете, рассказывает ли Ваш ребёнок о своём отце друзьям?	Рассказываешь ли ты своим друзьям о папе?
3	Нравится ли Вашему ребёнку ходить вместе с отцом в гости, поход, театр, гулять и т.д.?	Нравится ли тебе ходить вместе с папой (мастерить, ремонтировать, помогать маме?)
4	Считаете ли Вы, что Вашему ребенку нравится помогать отцу?	Нравится ли тебе что-либо делать вместе с папой (мастерить, ремонтировать, помогать маме)?
5	Считаете ли Вы, что Ваш ребенок гордится своим отцом?	Ты гордишься своим папой?
6	Считаете ли Вы, что Вашему ребенку нравится, когда отец ему что-либо объясняет, учит чему-либо?	Нравится ли тебе, когда папа что-нибудь тебе объясняет, учит чему-либо?
7	Разговаривает ли отец с ребенком о его делах и друзьях	Разговаривает ли папа с тобой о твоих делах и друзьях?

8	Часто ли отец хвалит ребёнка?	Часто ли тебя хвалит папа?
9	Справедливо ли отец наказывает ребёнка?	Справедливо ли тебя наказывает папа?
10	Любит ли Ваш ребёнок приласкаться отцу (обнять, поцеловать)?	Ты любишь приласкаться к папе (обнять, поцеловать)?
11	Считаете ли Вы, что отец строг с ребёнком?	Как ты думаешь, папа строгий?
12	Часто ли Ваш ребёнок обижается на отца?	Ты часто обижаешься на папу?
13	Обращает ли отец внимание на внешний вид ребёнка?	Папа обращает внимание на твой внешний вид?
14	Считаете ли Вы, что отец приветлив и внимателен к ребёнку?	Твой папа приветлив и внимателен к тебе?
15	Считаете ли Вы, что отец хочет быть примером для вашего ребёнка?	Хочет ли папа быть примером для тебя?

Нельзя допускать типичных ошибок, которые ослабляют статус отца в ситуации, когда он ушел из семьи. Для ребенка его образ должен быть позитивным.

1. Не следует использовать отца в качестве "пугала": "Если не будешь слушаться, если не сделаешь.., то все скажу папе". Ребенок начинает воспринимать отца как нечто угрожающее и с тревогой ожидать встречи с ним. Вместо радости при его появлении ребенок испытывает страх и стыд.

2. Не нужно приглашать отца специально для наказаний, чтобы у ребенка не сложился опасный стереотип восприятия его как профессионального экзекутора. Категорически недопустимо "коллекционирование" проступков ребенка с тем, чтобы "обрадовать" папу при его появлении, если он живет уже не с вами.

3. Неправильно отменять решение, принимаемое отцом, в его присутствии. Даже если вы не согласны с ним, постарайтесь смягчить свою

реакцию и вернуться к вопросу позже, в более спокойной обстановке.

Если вы не согласны в мелочах, лучше уступить.

4. Не следует обсуждать отца с родственниками или друзьями, если рядом присутствуют дети. Не жалуйтесь на низкие заработки или недостаточно изысканные вкусы отца ваших детей, помните, что они всегда хотят видеть его героем и ваши высказывания заставляют их страдать.

5. Будьте осторожнее с иронией по отношению к бывшему мужу - дети могут не уловить оттенков речи, но перенять манеру смеяться над отцом.

6. Критикуя ребенка, не следует говорить фразы типа "Весь в папочку".

7. Никогда не позволяйте себе в присутствии детей жалеть о том, что вышли замуж именно за их отца.

Уважаемые мамы, повышайте статус отца следующими приемами:

- Чаще публично благодарить отца детей за то, что он делает, - за покупки, подарки, внимание.

- Вспоминать при детях о поступках из юности мужа, которые в глазах детей имеют героический характер (если трудно это сделать, подключите свою фантазию). Имейте в виду, что игра "А мой папа..." всегда популярна у детей.

- Чаще советуйтесь с бывшим мужем и сообщайте об этом ребенку: "Я спрошу у папы..." или "Это может знать только папа..."

Отдельного разговора заслуживает ситуация развода с мужем-алкоголиком. В этом случае все зависит от взаимоотношений детей и отца до развода. Если он был груб, применял насилие к членам семьи, то, конечно, создать положительный образ в этом случае очень трудно. Единственная возможность - вспомнить тот период, когда он не пил. Ведь у женщины есть какие-то положительные воспоминания о человеке, за кото-

рого она вышла замуж. Необходимо сообщить ребенку, что папа болен, поэтому он не может с ним общаться. Нельзя сравнивать сына с отцом-алкоголиком или угрожать отдать его на воспитание пьющему отцу. Это вызовет у ребенка страх, ответную агрессию, злость и ненависть к обоим родителям.

Если отец не является агрессивным алкоголиком, можно подумать о возможности встреч ребенка с ним. Многие пьющие мужчины бывают любящими, добрыми и сентиментальными по отношению к своим детям.

Итак, взрослые сообщили ребенку о разводе, договорились о том, как часто должен покинувший семью родитель встречаться с ним, возможно, наметили переезд на новое местожительства.

Развод – всегда крушение многих надежд и планов. Особенно эмоционально это воспринимают дети. И маме и папе, разводясь важно постараться не совершать ошибок, больно ударяющих по их общему ребёнку.

Типичные мужские ошибки

Желание оправдаться да жена вела себя с вами неправильно.. предложение « давай разведёмся» тысячу раз исходило от неё. Да, у неё несносный характер и слишком большие амбиции. Только ...причём тут ребёнок? Уходя из семьи, вы не справились с ситуацией, не сумели стать главой семьи, не обеспечили детям счастливого детства... Найдите в себе мужество сказать ребёнку: «да я поступил непорядочно. Я не смог быть тебе хорошим отцом, не смог сделать счастливой твою маму. Прости меня я не прав». Не забывайте, ведь вы оставляете ребёнка с мамой, и бедный ваш ребёнок остаётся с плохой мамой без хорошего папы. Рассудите это нормально?

«Ты мой самый верный друг» эта почётная роль достаётся старшему ребёнку в семье. Именно ему нужно писать эмоциональные письма, рассказывать о своих переживаниях, о том, почему вы разошлись с мамой, присылать по секрету от других фотографию новой сестрёнки...папочка дорогой опомнитесь! Ваш ребёнок в результате этой переписки станет как минимум неврастеником. В худшем сойдёт с ума.

Мне стыдно Разошлись. Цивилизованно, красиво по-людски. Ребёнок, правда, в это время был у бабушки в Крыму. Приехал – а папа уже живёт отдельно. И не звонит. Ему стыдно. А ребёнок ждёт. Недоумеваает, как это он вдруг стал папе так неинтересен. А мама не разрешает звонить, чтобы папа не подумал, что это она его науськала... Пауза весит два, три, четыре месяца, перестаёт быть паузой, и уже как-то не стыдно, а привычно. Время, дескать лечит. Вас – возможно. Вашего ребёнка – нет. Он так и не поймёт, в чём он перед вами виноват, что сделал не так. Замкнётся в себе и будет возвращать в себе комплекс вины. А вина-то – ваша.

Воскресный папа суд признал ваше право встречаться с ребёнком. Вы планируете эти встречи заранее. Театр, цирк и многое другое. За час до спектакля вы идёте в кафе, покупает игрушку в магазине и с чистой совестью возвращаете чадо маме. Одно предостережение спросите малыша, а нужно ли ему это? Может в этот момент нужнее, чтобы папа его понял, одобрил, потрепал по плечу... А в цирк можно сходить и после.

«Вы все меня предали» инициатором развода была жена. Ушла к другому. Не даёт видеться с детьми. И дети тоже – не убежали к вам, не объявили ей бойкот, не подняли бунт против нового папы, купились на подачки. Предали! Может вы и чувствуете всё это в данную минуту. Только дети – они ведь дети. Не ведают что творят, не понимают, когда их покупают, живут сегодняшним днём, стараясь вытеснить проблему. Не держите на них зла, будьте выше этого.

Типичные женские ошибки

«Ах, так..» Ты посмел в этом месяце принести не шесть тысяч, а четыре? Ах, ты более? Ну, что ж, не будешь видеться с детьми. Ты не явился, когда я велела тебе прийти? Ну, что ж, не будешь видеться с детьми. И так далее. Отличный способ мести – и мужу, и, особенно детям.

«Ваш отец – подлец» Даже если вы так думаете не стоит говорить об этом детям. Им это ничего не даст, вам тоже, а детей травмирует сильно. Кто вам сказал, что «они должны знать всю правду об этом подонке»? ваше оскорбленное самолюбие? Жажда мести? Или... другое?

«Теперь ты главный в доме» Ошибка, часто совершается по отношению к сыну – подростку после развода с мужем. Женщине кажется, что она таким образом воспитывает настоящего мужчину». А она просто перекладывает бремя ответственности за семью со своих плеч на хрупкие плечи мальчишки. И он, бесконечно любя маму, берёт на себя это бремя... и ломается под ним. А

потом, став взрослым, предпочитает холостяцкую жизнь ужасу непосильной ноши.

«Я не хочу об этом говорить» Ребёнок, особенно маленький, не понимает, что папа ушёл «насовсем». Он пытается решить проблему по-своему, по детски. Рисует свадьбу короля и королевы. Королева разумеется мама. А папа король. «Только он заколдован». Он несёт свои рисунки маме, в надежде, что сейчас этот кошмар закончится, папа «расколдуется» и вернётся. Очень хочется объяснить ребёнку, что его рисунки заставляют вас плакать по ночам, что папа поступил плохо, что вы не желаете больше всего этого слышать и видеть. Ну, должен же он вас понять! Должен. И если вы ему расскажите всё, что пытались удержать в себе, он вас поймет. Расстроится, погладит по голове и скажет: «бедная мама. Мне тебя так жалко, что нечем дышать» перестанет приносить вам свои ужасные рисунки и мечтать вслух о возвращении папы. Но куда он пойдёт со своей огромной бедой? Как он будет справляться с этим горем?