

КАК РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ ВЛИЯЕТ НА ДЕТСКУЮ ПСИХИКУ

К сожалению, ничего не вечно и любовная лодка может разбиться о быт или неразрешимые конфликты. В этой ситуации пара не должна забывать о том, что они не только две стороны конфликта, но еще и мама и папа. В зависимости от возраста, малыш или подросток по-разному может воспринимать случившееся, но влияние развода на детей будет минимальным если:

- ✓ **Ребенок не один в семье.** Маленькие дети становятся друзьями по несчастью и делятся друг с другом своим горем
- ✓ **Если климат в семье оставлял желать лучшего долгое время.** Когда отец и мама постоянно скандалят и негатив сливают на ребенка, развод родителей может быть для него даже облегчением. Тем не менее, малыш или подросток все равно будет ощущать себя потерянным. В этом случае попробуйте объяснить ребенку, что так для семьи будет легче и добрая война хуже плохого мира
- ✓ **Если развод родителей будет мирным,** без грязного белья и скандалов, а также вовлечения самого ребенка в конфликты семьи. В идеале, должны быть мирные переговоры и обсуждение всех проблем без истерики. В крайнем случае, выясните отношения на нейтральной территории и без детей
- ✓ **Влияние развода на детей зависит и от пола ребенка.** Девочка из неполной семьи может быть неудачливой в личной жизни и не сможет строить нормальные отношения с мужчинами, если мать постоянно при ней оскорбляла бывшего мужа и её папу. Не стоит оскорблять отца при дочери: это может стать причиной убеждения, что все мужчины такие...

Развод и возраст ребенка

Дети разного возраста по-разному переживают расставание родителей.

Малыши до 3-х лет

Вам только кажется, что они ничего не понимают. Они очень эмпатичны и четко чувствуют эмоции мамы, кроме того, сейчас им нужна только безопасность, которую гарантируют именно мамы и папы. Разводу предшествует нервная обстановка в семье, а после кроха испытывает куда более сильный стресс. Выразаться это может в неконтролируемом поведении и возбужденности. На физиологическом уровне это проявляется как кожные болезни (дерматиты, диатезы), энурез, проблемы со сном и аппетитом, страх перед одиночеством. Как себя вести? Просто чаще брать малыша на руки и постоянно успокаивать, ну, и позволять папе контактировать с крохой.

От 3-х до 5-ти

Психологи считают, что это самый восприимчивый возраст и развод родителей чреват серьезными последствиями. Впрочем, бывает по-разному. Дети младшего дошкольного возраста много фантазируют и создают свой мир внутри, сейчас играет огромную роль общение ребенка с родителем противоположного пола. Плюс добавьте возрастной кризис. Из-за детского эгоцентризма и активного формирования совести ребенок может решить, что это он виноват в расставании мамы и папы, особенно если в семье принято впутывать малыша в конфликты. В чем это может выражаться? В усилении детского негативизма, характерного для детей в 3-4 года, в снижении самооценки и демонстративном поведении. Может ребенок и уйти в вымышленный мир, где живут опасные существа. Что делать? Показывать ребенку, что он все равно любим и не лишать контактов с родителем. Хотя бы на его глазах продолжать играть в хороших родителей и совместно радовать его: водить в парки и центры развлечений только вдвоем.

6-9 лет

Дети уже понимают, что такое развод, пусть и по-своему. Причину расставания родителей (а они сейчас для него идеал женщины и мужчины), они находят только в себе: в своих плохих оценках, капризах, плохом поведении. Сейчас ребенком движет комплекс вины и страх. Ему может казаться, что родители скоро сойдутся, иногда они могут пытаться помирить маму и папу. Что делать сейчас? С таким ребенком уже можно разговаривать как со взрослым. Убедите ребенка, что его вины нет ни в чем, можете обратиться к психологу. Не заставляйте его выбирать между папой и мамой, пусть он близко общается с обоими родителями.

10-12 лет

Семья кажется ребенку чем-то неделимым, и даже если они пытаются отдалиться от нее, ища себя в дружбе с одноклассниками или товарищами по двору, разрушение семьи будет казаться им трагедией. Ребенок может встать на сторону матери или папы, считая кого-то из них абсолютно правым и хорошим, а кого-то — плохим. В дальнейшей жизни это может вылиться в ненависть к мужчинами или женщинам. Еще одна проблема — сравнение себя с другими: почему у друзей есть папы, а у меня нет. Будьте готовы и к тому, что «безотцовщину» могут за это высмеивать в школе. Дети уже не винят себя в том, что случилось, но надеются, что все вернется к прежней жизни. Что делать? Здесь как никогда будет уместна помощь психолога. Если есть проблемы с одноклассниками, должен прийти папа и разобраться с ними по-мужски. Не унижайте бывшую половинку, не оскорбляйте её при ребенке и разрешайте контакты. Не настраивайте подростка против того, кто развод инициировал.

Подростковый возраст

Расставание родителей они могут переносить по-детски, но последствия для жизни могут быть весьма серьезными. Реакция на расставание мамы и папы может быть самой непредсказуемой: депрессии выливаются в побег из дома, хулиганство и прочие безумные поступки. В этом возрасте вообще переоцениваются любые идеалы, а когда на фоне этого всего разрушается семья, пропадает и вера в любовь. Иногда школьник может просто озлобиться. Как помочь? Только общаться с психологом, причем лучше, если все семьей. Не сливайте на подростка негатив и не контролируйте каждое его телодвижение. Даже если школьник 13-17 лет игнорирует родителей, давайте знать ему, что вы его любите.

Что делать можно и чего делать нельзя

Вне зависимости от возраста чада, при разводе ни в коем случае не говорите ему, что его папа-капитан дальнего плавания (или о том, что мама – бродячая артистка). Со временем тайное станет явным, а дальше два варианта: либо всю жизнь ваши дети будут считать вас лгунами, либо ложь станет нормой для них. И лгать будут, в том числе, и вам тоже.

Нельзя настраивать ребенка против ушедшего родителя и запрещать контакты с ним – ребенок в таком случае становится орудием мести и с годами привыкнет чувствовать себя вещью. Хорошо, если вы с бывшей половинкой будете хотя бы нормально общаться. Нельзя подкупать детей даже самыми дорогими подарками и игрушками- только искренняя любовь.

Что же делать можно?

Во-первых, разговаривать с малышом на его языке. Не слишком лезьте в душу, но пусть он рассказывает о своих переживаниях хотя бы настолько, насколько считает нужным. Обязательно нужно составить график посещения покинувшего семью родителя и придерживаться его четко. Тот из родителей, который покидает семью, должен оставить свой номер телефона ребенку, чтобы они могли пообщаться в любой момент.

Попросите родственников и друзей ребенка оказать ему поддержку и помощь. А если состояние вызывает беспокойство — обратитесь к детскому психологу. Занимайте ваше чадо: ходите на кружки, в театры и на мастер-классы. Главное — отвлечь его от печальных мыслей.

Но самое главное — разговаривайте с ребенком вдвоем. Сейчас вы должны объяснить ему, что в любом случае у него есть и мама, и папа, что не он виноват в том, что они друг друга разлюбили, но его они будут любить ВСЕГДА.

*Материал подготовила: Кузнецова Елена Викентьевна,
социальный педагог структурного подразделения
«Центр ПМСС» МОУ «СОШ № 2»*