

Развод родителей

Много неприятных переживаний связано с вопросами развода. Особенно, если в семье есть дети. Обычно родители заботятся о душевном благополучии своих детей. Сначала они изводят себя сомнениями по поводу предстоящего развода, а когда развод все-таки состоялся, возникает чувство родительской вины. Чтобы как-то облегчить душевные муки ребенка родители становятся чрезмерно снисходительными: стремятся оградить детей от всех неприятностей и обид, освобождают от выполнения тех или иных домашних обязанностей, избегают дисциплинарных мер и всячески демонстрируют свое умение быть супермамами и суперпапами, таким образом пытаюсь различными способами загладить свою вину за ту боль, которую, по их мнению, они причинили ребенку.

Чаще всего дети неправильно воспринимают такое поведение родителей и становятся, в свою очередь, чрезмерно требовательными и безответственными. **Примите ситуацию такой, какая она есть:** в жизни никогда все гладко не бывает. Она постоянно преподносит человеку новые испытания и неприятности, и вашему ребенку нужно научиться преодолевать все жизненные невзгоды. Постарайтесь воспринимать развод без всякого комплекса вины, иначе не только вам, но и вашему ребенку будет намного труднее справиться со своими переживаниями.

Развод – это очень серьезно! Сколько бы вы не старались отодвинуть момент объяснения ребенку новых обстоятельств жизни семьи, вам придется ему сказать о разводе рано или поздно, он имеет право это знать. При этом необходимо давать простое и доступное пониманию ребенка объяснение о том, что произошло в вашей семье. Не стоит рассказывать о причинах и деталях разрыва ваших отношений, учитывайте возраст ребенка и его индивидуальные особенности. И вообще опасайтесь искушения эмоционально привязать к себе ребенка, обсуждая с ним те подробности своей жизни, которые вы раньше обсуждали с супругом. Это может привести к тому, что отношения с ребенком приобретут такую глубину и силу, что их можно будет расценивать как супружеские с психологической позиции.

Сложности, связанные с разводом.

1. Опасения детей, что их бросят. С пониманием отнеситесь к таким проявлениям детской боязни и затем убедите их в том, что вы всегда будете с ними. Избегайте говорить им: «Не будь таким глупеньким. Я ведь только задержалась на несколько минут!» Лучше скажите так: «Мне понятны твои опасения на этот счет. Я тебя никогда не оставлю, ни при каких обстоятельствах. Меня может не быть с тобой несколько часов (несколько дней), но это не означает, что я тебя когда-нибудь брошу».
2. Желание детей сделать все возможное, чтобы их родители снова были вместе. Порой они решаются на самые невероятные поступки в попытках воссоединить своих родителей. Если ребенок затронет эту тему, то не следует говорить ему: «Твой папа и я никогда не будем жить вместе, все уже окончательно решено. Я не хочу, чтобы ты опять возвращался к этому неприятному разговору!» Лучше сочувственно отнестись к желанию ребенка и сказать ему примерно так: «Я понимаю тебя: ты снова хочешь вернуться к той жизни, когда мы все были вместе. И ты думаешь, что все у нас наладится, если мы опять будем жить единой семьей». А затем вам следует четко изложить свое намерение: «К сожалению, этого больше не будет».
3. Дети злятся на своих родителей. Бесспорно, они имеют право на эти чувства. Ведь больше всего в жизни ребенок хочет, чтобы два человека, которые неотделимы от него, всегда жили вместе и любили друг друга. Дайте ребенку возможность выразить свой гнев, но никогда не стыдитесь того, что вы сделали.

Это важно (!) — любые слова, сказанные об одном из родителей в присутствии ребенка, он невольно воспринимает как относящиеся к нему самому.

Ведь ребенок — неотделимая частица мамы и папы. Если, например, ребенок слышит или чувствует, что отец считаете его мать «виновницей всех бед», то он непроизвольно начинает полагать, что ваши чувства в какой-то степени распространяются и на него. Ребенок любит обоих родителей, независимо от их правоты, и, если один родитель причисляет другого к лагерю врагов, то неосознанно просит ребенка сделать выбор между ними. Держать в себе обиду и злобу неразумно и с точки зрения формирования у ребенка высокой самооценки.

Помните, за любыми жизненными невзгодами кроется возможность обретения счастья и благополучия, нужно только уметь рассматривать жизнь в перспективе, заглядывать чуть-чуть вперед. Забудьте о личных амбициях и противоречиях и сделайте нужды вашего ребенка первоочередными, и тогда вы обретете согласие и уважение друг к другу.

Иногда распад семьи очень болезненно отражается на тех, кто после развода сохранил право встречаться со своими детьми. Каждый раз, когда такой родитель навещает ребенка, он может в глубине души ощущать себя виновником неудачно сложившихся отношений в прежнем браке, а ребенок становится живым напоминанием обо всех этих переживаниях. Поэтому, если вы заметите, что ваш бывший супруг испытывает затруднения во время свиданий с детьми, с пониманием отнеситесь к его чувствам и сделайте так, чтобы эти встречи были для него как можно более удобными и желанными. Не стоит осуждать своих «бывших» за то, что они порой опаздывают на свидания с детьми или забывают о них. Ваше негативное отношение только усугубит сложившуюся ситуацию и нанесет обиду ребенку, который, несмотря ни на что, очень любит обоих родителей.

Что необходимо сделать семье с ребенком дошкольного возраста для минимизации последствий развода

- 1) Предоставьте возможность адекватно выразить отрицательные чувства, которые возникают в ситуации стресса, как у взрослых членов семьи, так и у ребенка. Адекватное выражение чувств помогает преодолеть стресс, вызванный разводом. Для ребенка дошкольного возраста эффективны игры типа «Сражения», «Колотушки» и т. п. Интенсивность чувств зависит от личностных особенностей, нервно-психического и эмоционального состояния.
- 2) Оптимизируйте контакты с родственниками и друзьями, их помощь и поддержка сейчас необходимы, чтобы облегчить последствия развода для ребенка.
- 3) Внимательно относитесь к чувствам и переживаниям ребенка, ему необходимо сейчас подтверждение того, что его любят родители, ведь развод поколебал эту уверенность («Если мама разлюбила папу, то она может разлюбить и меня»).
- 4) Договаривайтесь между собой о том, как будет осуществляться ваше родительское взаимодействие в новых условиях.