

## Родители и дети в карусели развода



Когда в семье назревает кризис, дети сразу понимают, что в семье происходит что-то не то. И если вы не обсудите с ними ситуацию, их встревоженное, чувствительное воображение будет рисовать картины, далекие от реальности и гораздо более страшные. У маленького ребенка ощущение безопасности тесно связано с обоими родителями. Ему нужно, чтобы у него были и мама, и папа, и чтобы они жили вместе.

Дети склонны винить в происходящем себя. Иногда они воспринимают это как наказание за свои проступки и с нетерпением ожидают, когда оно закончится. Это говорит о том, что ребенку непременно нужно объяснить, что он не виноват в том, что в семье происходят изменения. Не пытайтесь убеждать ребенка, что «так будет лучше»: это непосильный для ребенка парадокс, ведь он-то знает, **ЧТО** для него лучше.

Старайтесь поддержать ребенка, если он не в силах сдержать свои чувства. Не стесняйтесь ему признаться, что вам тоже трудно, даже если вы думаете, что он в таком состоянии этого понять не может. Возможно, вам самим нужно услышать эти слова, и именно спокойным тоном, ведь иным тоном вы не станете говорить ребенку эту фразу. Чувства, которые вы испытываете (разочарование, растерянность, отчаянье, страх, гнев) – это предательские спутники ваших слов, сказанных вами ребенку. Интонации, которые выдают ваши чувства, и их несоответствие словам больше всего могут беспокоить ребенка. Потому, даже если вы воспринимаете случившееся как катастрофу, старайтесь не испугать его своими **НАСТОЯЩИМИ** чувствами. Выбирая интонации, вы и для себя проводите «сеанс психотерапии». Помните, что ребенок легче воспримет ситуацию развода, если вы думаете о нем как о правильном решении.

Когда ребенок знает о предстоящем или уже совершенном разрыве между родителями, у него может возникнуть страх, что тот из родителей, кто покидает дом, исчезает навсегда и больше не будет папой или мамой. А если он действительно перестает общаться



с детьми, им кажется, что они недостойны любви. И это ощущение будет очень мешать им на протяжении всей жизни. Вот почему так важно, чтобы тот из родителей, кто покидает дом, не только пообещал приходить к детям, но и выполнял свое обещание.

Еще один страх ребенка, возникающий из-за расставания родителей – убеждение, что раз один из родителей ушел, т. е. по их представлениям, бросил их, то другой может сделать то же самое – и они останутся сиротами. Потому, разговаривая с ребенком, не забывайте, что ему нужен физический контакт, особенно сейчас. Обнимайте и целуйте его чаще, говорите, что вы его любите, и что другой родитель тоже любит его, несмотря на то, что ему придется жить отдельно. При этом, даже если вы считаете, что это неправда, представьте себе, что ваш бывший супруг не сказал бы ребенку иначе. Кроме того, терпимое отношение к другому родителю убедит ребенка, что, общаясь с ним, он не совершает предательство по отношению к вам.

Не устраивайте баталий за чувства ребенка. Он хочет уважать и любить обоих родителей. Для ребенка гораздо легче любить нескольких родителей, если после развода образуются новые семьи, чем выбирать между мамой и папой.

Старайтесь не говорить о другом родителе обидных слов. Конечно же, гнев или ненависть между супругами не исчезнут после того, как судья вынесет свой вердикт. Но нельзя использовать ребенка как бесплатного психотерапевта, перед которым можно выговориться. Возможно, вам такой выброс эмоций принесет



облегчение, но принесет ли это облегчение ребенку? И как ему самому справиться с нахлынувшими чувствами? Если же один из родителей убеждает ребенка в том, что другой ничтожество, он может прийти к выводу, что сам наполовину ничтожество: ведь он похож и на папу, и на маму.

## **Несколько практических советов родителям, которые помогут облегчить период развода для ребенка:**

– Старайтесь поддерживать традиции, режим ребенка. Было бы неплохо сделать «чайное перемирие» хотя бы несколько раз в неделю, когда семья собирается вместе и не высказывает претензий друг другу. Попробуйте представить, что вы – соседи, и это – ваша редкая встреча за чашкой чая. Возможно, и для вас такой тайм-аут в «разводной истории» станет психологической «пилюлей», ведь придется привыкать к новым отношениям между вами.

– Не замыкайтесь в себе. Не скрывайте свои чувства (если же они слишком трагичны, обратитесь за помощью к психологу). Поддерживайте общение с друзьями, особенно если у них есть дети такого же возраста, как и ваш. Ваши чувства нуждаются в том, чтобы быть высказанными, а со стороны лучше видно, насколько вы объективны по отношению к ребенку. Он при этом тоже может «выговорить» свою проблему. Чем меньше ребенок, тем менее трагичными будут и высказывания. Так, трехлетний малыш может сообщить друзьям, что у него теперь будет две мамы и два папы. У пятилетнего может высвободиться обида, которую помогут преодолеть добрые отношения с другими людьми.

## **И еще раз напоминаем, о чем вы должны говорить с ребенком, если развод стал реальностью**

1. Развод родителей – не твоя вина.
2. Можно сердиться, грустить. У тебя есть причина. Не держи все в себе – поговори с кем-нибудь о своих чувствах.
3. Твое право – любить обоих родителей и поддерживать с ними отношения.
4. Твое право – не выбирать одного из них.
5. Ты не должен быть «связным» и передавать сообщения от одного родителя к другому.
6. Постарайся не вмешиваться в их споры.
7. Спрашивай. Пусть тебе объяснят, что происходит.
8. Не стесняйся попросить о помощи.
9. Быть ребенком разведенных родителей – не стыдно.
10. Запомни: родители разводятся друг с другом, а не с тобой!



Даже если вы подготовите детей к разводу, у них все равно появятся симптомы подавленности, которые сохранятся в течение двух лет или дольше. Симптомы могут быть разными в зависимости от личности ребенка и его возраста: страшные сны, слезы, апатия, капризы, агрессивность, склонность к ссорам, ухудшение работоспособности. Потому оба родителя должны быть готовыми помочь ребенку в преодолении острой реакции, быть терпеливыми и последовательными.