

В ситуации конфликтного развода родителям не следует:

- состязаться друг с другом за любовь и внимание ребенка;
 - переносить недовольство друг другом на детей;
 - перед ребенком критиковать своего бывшего супруга или супругу;
 - просить детей быть посредниками в споре; родители должны решать свои проблемы, не втягивая в них детей;
 - вовлекать в скандалы детей, выяснять отношений в присутствии ребенка. Это может вызвать серьезные проблемы – от потери доверия к родителям до неожиданной агрессии;
 - настраивать ребёнка против ушедшего родителя. Обвинения ушедшего родителя могут вызвать дополнительные переживания;
 - препятствовать общению ребенка с отдельно проживающим родителем. Ребенок не должен считать, что свидания с одним родителем означают отказ от другого.
- Помните!** Идеальными отношениями в ситуации развода являются такие, когда бывшие муж и жена видят друг в друге только родителей ребенка, а не бывших супругов. Постарайтесь отбросить все претензии, ставшие причиной развода, попытайтесь в интересах настоящего и будущего вашего ребенка построить новые отношения, конструктивные взаимоотношения, направленные на удовлетворение потребности ребенка в обоих любящих родителях.

Дети в ситуации конфликтного развода



Рекомендации родителям

Комитет по социальной политике
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное учреждение
«Городской информационно-методический
центр «Семья»

✉ Садовая ул., 55-57, литера А, т. 417-3151
E-mail: info@semya.gugov.spb.ru
www.homekid.ru

Что же такое развод?

Развод – прекращение (расторжение) действительного брака между живыми супругами. Развод может быть юридический (в суде) и фактический (прекращение брачных отношений). Развод как крах семейных отношений имеет две стороны: формальная – это разъезд, деление имущества и эмоционально-психологическая – переживание разрыва, личностные изменения, извлечение опыта, попытка адаптации и т. д.

Как влияет развод на детей?

Переживание развода родителей – это особый период в жизни ребенка, когда его уверенность в родительской любви крайне уязвима и нуждается в постоянной поддержке. Развод вносит важные перемены в жизнь детей:



- Один из родителей теперь меньше времени проводит с детьми, частично утрачивается источник родительской помощи, эмоциональной поддержки, контролера-наставника, что приводит к нарушению адаптации в повседневной жизни.

- Возможно появление экономических трудностей, это означает, что многих

развлечений и занятий больше нет. Более того, когда совместно проживающий родитель тревожится о том, что не хватает денег на еду и жилье, он будет уделять меньше сил и энергии воспитанию детей.

- Конфликты родителей, возникшие ещё до развода, которые и так расстраивали детей, после развода могут обостриться, стать более жесткими и восприниматься ребенком, как катастрофа, в особенности детьми, не чувствующими себя эмоционально защищенными.

- Ситуацию развода родители девочки чаще переживают «в себе», их внешнее поведение может почти не меняться, но могут появиться другие признаки нарушения адаптации: пониженная работоспособность, чрезмерная утомляемость, депрессия, отказ от общения, слезливость, раздражительность.

- Для мальчиков характерны более очевидные нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер. Это может быть сквернословие, воровство, побеги из дома и т. п.

Как дети могут реагировать на развод родителей?

Возможные реакции ребенка на развод:

- гнев на родителей, которые лишают его так необходимой ему стабильности;
- гнев на какого-то конкретного родителя, чаще всего на мать, которая не смогла сохранить семью, или на отца-алкоголика или наркомана, ведущего себя агрессивно по отношению к ребенку;

- возможна радость от разрешения той тяжелой ситуации, которую ребенок наблюдал последнее время и поневоле был участником;
- печаль по поводу распада семьи, сожаление и стыд, что родители не смогли создать ему эмоционально благополучные условия (в отличие от семей его ровесников, с которыми ребенок поневоле сравнивает свою);
- Плач и «истерички», говорящие об остроте состояния ребенка, но не обязательно о глубокой тяжести его состояния;
- страх по поводу дальнейшей жизни, обусловленный нестабильностью и неизвестностью. Не всегда ребенок сможет назвать его причину, часто страх потери полной семьи маскируется под другие страхи.

Что усугубляет переживания ребенка:

- предшествующие разводу ссоры родителей и неизбежное ухудшение обращения с ребенком в этой ситуации;
- восприятие ухода из семьи родителя как отказ от самого ребенка;
- дефицит общения с оставшимся родителем, так как он (а) часто бывает вынужден (а) пойти на работу на полный рабочий день;
- ухудшившиеся отношения ребенка с товарищами, которые обычно задают ребенку нескромные вопросы, дразнят и т. д.

В ситуации конфликтного развода родителям следует:

- вместе честно, открыто, на понятном ему языке объяснить ребенку, что родители разведутся друг с другом, а не с ним и по-прежнему останутся для него любящими и близкими людьми;
- дать понять ребёнку, что никто из родителей его не предавал и не бросил, убеждать ребенка в том, что всегда будут любить его и всегда останутся его родителями;
- поддерживать ребенка, подкрепить свои слова действиями, участвуя в жизни детей, даже если будет трудно в новых обстоятельствах это сделать;
- быть готовыми к тому, что дети будут иногда переживать из-за развода, не «отмахиваться», обсуждать с детьми эти переживания;
- обеспечить активную социальную жизнь, чтобы ребёнок мог отвлечься от грустных мыслей, повысить свою самооценку;
- по возможности сделать так, чтобы жизнь ребенка как можно меньше изменилась: он остался бы жить в том же доме, учился бы в той же школе.

В целом очень важно помочь ребенку принять ситуацию такой, какая она есть, чтобы он перестал корить себя, родителей. Очень важно, чтобы ребенок знал, что мама и папа продолжают любить его, даже если кто-то из них не всегда рядом, что они всегда останутся для него опорой.