

Жизнь ребёнка после развода родителей.

Часто при разводах родители сосредотачиваются на своих проблемах, уделяя мало внимания переживаниям детей. Но именно ребёнок становится заложником этой ситуации. Порой страдания детей остаются незамеченными. Несомненно, что у детей, переживших развод родителей, меняется картина мира. Задача взрослых - предоставить детям объяснения, поддержку, сочувствие.

Реакция детей на развод.

Даже самый оправданный развод может стать для ребенка сильнейшим потрясением. Сначала дети могут испытывать надежду, что ссоры в семье прекратятся и жить станет проще. Маленькие дети часто не понимают, что папа или мама могут уйти навсегда.

Испытывая одинаковые чувства к родителям, ребёнок может чувствовать себя предателем по отношению к одному из родителей. Поэтому может проявиться гнев, дерзость, недовольство, тревога, смена настроения, вина.

Кроме того, если ребёнок уже достаточно большой, он может стыдиться событий, которые происходят в его семье. Как рассказать обо всём своим друзьям? Что ответить, если спросит учитель?

Естественно, дети чувствуют себя беспомощными, преданными и ничего поделать с этим не могут.

Надо ли что-то объяснять ребёнку?

Какие бы чувства не испытывали супруги, в первую очередь надо позаботиться о ребёнке. Он должен знать о предстоящем разводе, это поможет всё обдумать и преодолеть первый шок. Желательно, чтобы в разговоре участвовали оба родителя. Учтите, что «проговаривать» чувства надо столько раз, сколько требуется ребёнку. Если ему трудно выразить свои переживания, помогайте наводящими вопросами. Старайтесь говорить тогда, когда делаете что-то вместе (в это время совместной деятельности должно быть особенно много).

Объяснить причину развода должны оба родителя на доступном ребёнку языке. Категорически запрещается упрекать друг друга, вспоминать неприятные случаи, выставлять второго родителя в нелюбезном виде. Если причина носит асоциальный характер, (например, наркомания, алкоголизм), не утаивайте её, но и не выставляйте супруга злодеем. Помните, главное - благополучие ребёнка, а любая негативная информация о папе или маме будет травмировать именно его.

Обязательно убедите детей, что не они являются причиной развода.

Надо обязательно рассказать какой теперь будет жизнь ребёнка, что в ней поменяется, а что останется неизменным.

Постарайтесь избежать...

Повседневная жизнь ребёнка не должна измениться кардинально.

Нежелательна смена детского сада, школы. Даже если Вам кажется, что ребёнок нормально на всё реагирует, развод родителей- стресс, который может дать о себе знать.

Не выясняйте отношения с супругом при ребёнке, нельзя, чтобы ребёнок слышал взаимные унижения и оскорбления родителей.

Не провоцируйте ребёнка выбирать одного из родителей, не подрывайте авторитет второго родителя.

Не стремитесь завоевать внимание и привязанность ребёнка любой ценой. Не моделируйте у него чувство, что другой родитель хуже Вас. Детям необходимо знать и верить, что у них хорошие родители и любят своих чад одинаково сильно.

Не допускайте, чтобы ребёнок становился орудием возмездия в ваших руках, откажитесь от любых поручений относительно другого родителя (передать слова, написать от вашего имени гневное СМС, последить за чем-то и т.д.)

Появление сразу после развода новых знакомых, а тем более новых «пап» и «мам» может негативно повлиять на адаптацию к новой жизни.

Слёзы, постоянные злобные разговоры о супруге при детях будут напоминать о беде, формировать отрицательный образ родителя. Но и претворяться, что всё просто замечательно, тоже не стоит.

Что сделать, чтобы ребёнку стало легче.

Важно, чтобы ребёнок был в тесном контакте с обоими родителями.

Необходимо обеспечить поддержку ребёнку. Стрессовая ситуация уменьшается в случае сохранения доброжелательных человеческих отношений ребёнка с папой и мамой.

Признайте за ребёнком право испытывать «свои» чувства к другому родителю и к вашему новому партнеру.

Постарайтесь встречаться как можно чаще с ребёнком, не давайте ему возможность отдалиться от Вас, а в Вас видеть предателя.

Попытайтесь вывести проблему изнутри во вне, помогите высказаться, рассказать, о тревожащих его проблемах.

Если вы не справляетесь самостоятельно и ребёнок не может оправиться от стресса, обратитесь за помощью к специалистам.

Мечтая о благополучной жизни для своего ребёнка, знайте, что родительская семья- образец социума и взаимоотношений в нём. Практически все психологи едины во мнении, что развод возможен только в исключительных случаях. Но если это всё же произошло, собственным примером научите поддерживать отношения, договариваться, справляться с трудностями.

Подготовила педагог-психолог МАОУ СОШ №15 города Тюмени Харлова Н.Н.