

Как помочь ребенку пережить развод родителей

Развод родителей – это довольно тяжелое событие для каждого ребенка. Поэтому если вашу семью постигло такое несчастье, то очень важно для обоих из родителей сделать переживания ребенка менее болезненными.

Крах в отношениях обычно случается не запланировано, хотя и внезапным это событие назвать нельзя. Просто в силу каких-либо обстоятельств мужчина и женщина делают выбор: продолжать жить вместе ради ребенка или развестись и стоять свою жизнь отдельно друг от друга. Решение это всегда непростое, особенно если в семье есть дети. Одни считают, что не стоит травмировать психику собственных детей, и продолжают жить вместе, оставаясь при этом друг другу совершенно чужими людьми. Однако, наивно думать, что дети не видят и не понимают истинного положения вещей в семье, где мама и папа просто сосуществуют на общих квадратных метрах. Совместная жизнь «ради ребенка» несет в себе несколько подводных камней, о которых родители могут даже не догадываться. Во-первых, дети прекрасно чувствуют ложь и фальшь. Обманывая ребенка, даже во спасение (как считают многие подобные пары, что так они и поступают), родители учат свое чадо лжи. Во-вторых, дети копируют не только поведение взрослых, но и жизненные ситуации. В семье, где папа уважительно относится к маме, дети тоже будут стремиться повторить такие отношения в будущем в своей семье. Мальчики будут учиться уважать девочку, женщину с ранних лет. Девочка, когда вырастет, будет подсознательно искать мужчину, похожего на отца.

Но как сообщить ребенку о разводе? С какого возраста можно сообщить ребенку о подобном решении родителей? Подходящего возраста в этом случае нет, просто на каждом из этапов взросления дети по-разному способны воспринимать такую информацию и реагировать на нее. Если ребенок еще мал, и ему нет трех лет, то разговаривать на эту тему с ним бесполезно. Лучше всего подождать до тех времен, пока ребенок сам не начнет задавать вопросы о втором родителе. Самым оптимальным возрастом считается возраст около трех лет. Ребенку дошкольного возраста можно сообщить всего лишь о том, что вместе с папой больше жить не получится. Однако важно отметить, что, несмотря на это, он будет также часто видеться с ним, как и раньше. Например, при поездке к бабушке, во время встреч ребенка с отцом, когда он будет приходить к ребенку в гости и т.д. Ребенку подросткового возраста можно сообщить уже больше информации. Важно не критиковать другого родителя в присутствии ребенка, не говорить о своих

негативных чувствах к бывшему супругу. Более взрослый ребенок может догадаться о происходящем уже до разговора, поэтому лучше не оттягивать время, иначе это может привести к потере доверия ребенка. Важно! На какой бы возраст не припало объяснение с детьми, ни в коем случае нельзя выплескивать им весь негатив, накопленный переживаниями вследствие развода. Не настраивайте детей против второго родителя, то, что у вас не сложилась совместная жизнь, не должно сказаться на отношениях между вторым супругом и вашим ребенком. С чем связаны переживания детей при разводе В зависимости от степени зрелости (т.е. от своего возраста) каждый ребенок по-особенному видит и воспринимает развод родителей. Маленькие дети до 6 месяцев почти не замечают новых, изменившихся ситуаций. Они могут забыть родителя, который отсутствует, буквально в течение нескольких дней, при условии хорошего ухода и достаточного внимания других родственников. Дети от полугода до полутора лет начинают чувствовать перемены в настроении родителей. Они уже могут по своему переживать изменения в семье, ощущают длительное отсутствие одного из родителя, могут грустить и волноваться. У ребенка, которому уже исполнилось полтора года, развод может спровоцировать возникновение страхов и фобий, а порой негативно сказаться и на его психическом развитии, и даже на отношениях со сверстниками в будущем. Для детей возраста от трех до шести лет развод является наиболее тяжелым эмоциональным событием. Это потрясение дается им довольно трудно. Дети не понимают истинных причин случившегося, довольно часто считают себя виновниками данной трагедии, просят изменить все, обещая вести себя хорошо. После развода ребенок может приобрести новые качества, негативно сказывающиеся на его развитии. Он может стать более тревожным и подозрительным, менее уверенным в себе, скромным и застенчивым.

Рассмотрим основные ошибки родителей при разводе: Ссоры и конфликты в присутствии ребенка. Подобное поведение взрослых ставит ребенка в тупик. Ему нереально сложно принять сторону кого-то из родителей, да и не стоит этого делать, откровенно говоря. Стремление бывших супругов общаться через ребенка. «Передай папе, что он ...», «скажи маме, что ...». Подобная модель поведения характеризует взрослых не с лучшей стороны. Как бы сильно вы не были обижены на супруга, не стоит втягивать в свои «войны» детей. Манипуляция ребенком при попытке вернуть отношения с бывшим супругом. Если крах отношений неизбежен, не стоит «запугивать» супруга тем, что общаться с ребенком он не сможет. Особенно опасно это делать в присутствии самого ребенка. Игнорирование чувств и переживаний ребенка.

Если ребенок расстроен, переживает, поговорите с ним по душам, объясните свои чувства, опишите ему ситуацию, ближайшее будущее, расскажите, как будет складываться ваша жизнь при новых обстоятельствах. Превращение ребенка в яблоко раздора, а также в предмет торгов. Попытка получения собственной выгоды в обмен на встречи с ребенком. Привлечение в конфликтные ситуации других родственников, которые, чаще всего, мешают, а не помогают найти компромиссные решения. Если вы хотите, чтобы ребенок пережил ваш развод без приобретения психических заболеваний, не повторяйте ошибок тех, кто из-за них поплатился здоровьем собственных детей.

Приведем несколько приемов, которые помогут ребенку пережить развод родителей более-менее безболезненно.

В первую очередь, нужно постараться оказать помощь ребенку в избавлении от чувства вины. Важно объяснить, что папа разошелся с мамой, а ни в коем случае с ребенком. Важно донести то, что папа, как и раньше, будет любить и навещать своего малыша, что все то, что происходит со взрослыми никак не скажется на ребенке.

Необходимо позволить ребенку пережить все чувства и эмоции, которые он испытывает.

Постараться с пониманием принять их, поддержать, дать понять, что ребенка слышат и хотят помочь. Если малыша ни поддерживать, ни оказывать должной помощи, он уйдет в себя со своими переживаниями. Кажется, что с ребенком все в порядке, особых внешних проявлений в его поведении не наблюдаются, в целом, все достаточно хорошо. Однако внутри ребенка возникают сильнейшие переживания, страхи, фобии, буря негативных эмоций. Поэтому так важно родителям помочь ребенку освободиться от этого потока переживаний.

Очень важно всем родственникам занимать нейтральную позицию в данных взаимоотношениях. Не высказываться негативно о каком-либо родителе, стараясь выставить в положительных красках другого.

Важно не навязывать свое мнение о случившемся. Важно, если даже очень нелегко, постараться сохранить положительные отношения с бывшим супругом. Дружеские отношения родителей помогут ребенку менее болезненно пережить возникшие изменения в семье.

Не стоит шантажировать бывшего супруга ребенком. Собственные цели достигнуть подобным образом получится на короткий срок, а в душе малыша эти переживания будут запечатлены на долгое время, а может даже и на всю жизнь. Некоторое время полезно проводить всей семьей. Если бывшим супругам удалось сохранить достаточно мирные взаимоотношения, будет очень полезным проводить время ребенка в кругу обоих родителей. Например, можно посетить совместно кинотеатр, парк, цирк и т.д. Все это поможет ребенку в дальнейшей жизни. Это ему поможет при решении будущих конфликтных ситуаций.