

# Сохранение семьи или развод?

Проблемы и недоразумения возникают во всех семьях. Иногда это может привести к разводу, но чаще семью можно сохранить. Хотя универсальных советов и не существует, психологи предлагают несколько способов, которые могут быть актуальны для большинства. Как сохранить семью?

## **Сосредоточьтесь на общих ценностях**

Общие ценности — лучший источник для длительных отношений. Не просто любовь к тем же музыкальным жанрам или общий интерес к определенному хобби, а добро, дружба, справедливость.

## **Меняйтесь**

В долгосрочных отношениях все не может оставаться как в первый год. Отношения должны меняться, а вместе с ними и каждый из партнеров. Если известно, что проблема состоит в том, что не можете поддержать партнера в нужный момент, старайтесь давать поддержку. Не повторяйте прежних ошибок, но и не бойтесь новых, перемены обязательно пойдут на пользу. Проявляйте инициативу, не стесняйтесь сделать первый шаг и заговорить о переменах. Если два человека хотят сохранить семью, то найдут способ сделать это.

## **Будьте доброжелательны**

Если любите кого-то и хотите, чтобы отношения продолжались, проявляйте доброжелательность, когда подходите к конфликту.

Помните, что доброжелательное отношение — это проявление заботы и принятия, которого каждый хочет от партнера. Не спешите ругаться, подождите 10 минут, чтобы успокоиться и начать обсуждение.

## **Обсуждайте проблемы**

Чтобы сохранить отношения, важно признавать проблемы и обсуждать их. Молчание не принесет пользы браку. Это может сделать только откровенный разговор и общее решение.

Вместе ищите взаимопонимание, не настаивайте и не торопите события, но оставайтесь в диалоге.

Семейные отношения — это сложная работа, которая требует обоюдных усилий. Важно продолжать общаться с партнером откровенно, обсуждать общие проблемы и искать пути их решения. Оставайтесь доброжелательными, проявляйте заботу и будьте готовы к переменам.

# Развод родителей?



Но, если не получается сохранить семью, вы решили развестись и начать жизнь заново. Но если у вас с бывшим супругом есть дети, то ваши отношения не могут закончиться полностью, даже если вы разведётесь. Хотя вы больше не являетесь супругами, родительских обязанности

остаются и вам придется их исполнять дальше. Когда мужчина и женщина разводятся, они сталкиваются со многими социальными, экономическими и другими проблемами, о которых большинство из них даже не догадывалось.

Но главная проблема для родителей – как объяснить ребёнку, что мама и папа больше не будут жить вместе и как минимизировать последствия развода для психики ребёнка.

Известно, что развод по силе стресса стоит на втором месте после смерти близкого человека. А если взрослый переживает распад семьи настолько драматично, то, как справиться с этим маленькому человеку, который полностью зависит от решений родителей, порой совершенно ему непонятных?

## Как правильно сказать ребёнку о разводе?

### ✓ Принимайте во внимание возраст ребёнка.

(Малышам до трёх лет не рекомендуется сообщать о факте развода).

Ребёнку-дошкольнику можно сказать о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, но, несмотря на это, папа его любит и будет с ним постоянно видаться.

Подростки могут догадываться о непростой обстановке в семье. Поэтому им можно сообщить, что родители перестали уважать и понимать друг друга, и им лучше разойтись.

### ✓ Выберите подходящую обстановку для разговора, когда вы с ребёнком никуда не

торопитесь и ничего вас не отвлекает. (Лучше, если в беседе будут участвовать оба родителя.)

✓ **Не обманывайте ребёнка рассказами о папе**, уехавшем в длительную командировку, на Крайний Север, улетевшем в космос и пр. Во-первых, ребёнок подсознательно всё равно почувствует вашу ложь. Это негативно скажется на его доверии к вам.

Во-вторых, всё тайное когда-то становится явным, и ребёнку будет вдвойне тяжелее узнать и об уходе папы, и об обмане мамы.

- ✓ **Не подвергайте своего сына или дочку психологическому насилию.**

Это кажется

абсурдным, но многие родители в порыве гнева начинают спрашивать у ребёнка: «Так кого ты больше любишь? С кем останешься: с мамой и папой?». Малыш любит одинаково обоих родителей и испытывает состояние шока, узнав, что они больше не будут жить все вместе. А тут ещё мама и папа ставят его перед таким серьёзным взрослым выбором, который должен лечь на их плечи, а не стать ношей для ребёнка с неокрепшей психикой.

- ✓ **В процессе разговора не пытайтесь выяснить отношения со вторым супругом.**

Все обиды и претензии друг к другу оставьте на потом. Сейчас вам важно сообщить о вашем разрыве ребёнку так, чтобы это не нанесло ему психологической травмы на всю оставшуюся жизнь.

- ✓ **Говорите простыми и понятными фразами** о том, что мама и папа больше не

будут жить вместе, у каждого из них теперь своя жизнь, но они оба по-прежнему любят своего ребёнка, заботятся и переживают за него.

- ✓ **Не употребляйте в своей речи слово «развод»**, когда говорите с ребёнком

дошкольником или школьником, они не всегда верно могут истолковать его значение.

Будьте готовы к тому, что у ребёнка после сообщения о разводе сразу появится много вопросов. Для него эта ситуация – новая, непривычная, и он не знает, что его ожидает в дальнейшем.

- ✓ **Вместе с супругом убедите ребенка, что это не он и не его поступки являются**

**причиной развода, избавьте его от чувства вины.** Объясните, что мама и папа любят его по-прежнему и всегда будут любить, и заботиться о нем, даже если не будут жить вместе.

Даже если вы и ваш супруг грамотно подойдете к разговору о разводе, ребенок все равно будет переживать расставание мамы и папы. **Ваша задача – сделать эти переживания менее болезненными и тягостными для ребенка, минимизировать травмирующее воздействие на его психику.**

### Детские переживания

*Ребёнок, чьи родители развелись, чувствует:*

**печаль** («Как мне грустно без папы. Никто теперь не играет со мной в динозавров и не ходит по выходным в парк»);

**гнев** на того родителя, кто, по его мнению, виноват в разводе («Это мама виновата, что папа бросил нас, она на него постоянно кричала»);

**чувство вины** («Папа не живет теперь с нами из-за того, что я плохо вёл себя и ломал игрушки. Если я буду вести себя хорошо, может, папа вернется?»);

**обиду** («Я думал, папа любит меня и никогда со мной не расстанется, а он взял и ушёл»);

**страх, тревогу, беспокойство** («Если мама больше не любит папу и прогнала его, может, завтра она также разлюбит и прогонит меня?»);

**стыд** («Что я скажу в детском саду/школе, когда меня спросят о папе? Ведь теперь мы не живем с ним»).

Сочетание этих деструктивных (разрушающих) эмоций приводит к тому, что дети ощущают себя маленькими, беспомощными и неспособными хоть как-то изменить обстоятельства.

Многие родители ошибочно полагают, что если ребенок ведет себя привычно, молчит и не проявляет эмоций, то он не переживает. Тем не менее, даже маленькие дети чувствуют изменения в поведении родителей. Отсутствие видимой реакции (ребёнок не плачет, не стремится к одиночеству, остается внешне спокойным и уравновешенным) не означает, что он не переживает развод родителей. Просто все его негативные и болезненные чувства спрятаны глубоко внутри, и чем дольше они там остаются, тем тяжелее ребёнку будет справиться с ними.

Не существует подходящего возраста ребёнка, когда бы развод родителей не выбил у него почву из-под ног и не лишил уверенности в завтрашнем дне. Развод родителей – тяжелое и болезненное событие для ребёнка. Дети разных возрастов переживают его по-своему.

**Малыши до 3 лет** ещё не понимают, что мама и папа разводятся, но могут почувствовать это по настроению родителей и напряженности семейной обстановки. Они могут начать капризничать, плакать без повода, плохо спать и кушать. Также может произойти регресс в развитии: ребёнок «забывает» все навыки, которым научился – есть ложкой, ходить на горшок. У малышей ссоры родителей и их расставание могут вызывать чувства страха и тревоги.

**В возрасте с 3 до 6 лет** дети наиболее тяжело переживают уход одного родителя из семьи. Они часто винят себя и думают, что папа или мама его просто разлюбили. Дети часто грустят, стремятся к уединению, плачут. Может появиться агрессивное поведение, направленное либо на одного из родителей, либо на сверстников. Им при семейной ссоре очень хотелось бы хоть как-то повлиять на ситуацию и примирить родителей. Но вместе с тем они ощущают, что не способны на это, чувствуют бессилие, которое вызывает тревогу и неуверенность в себе. Также дети этого возраста могут испытывать чувство вины.

**Младшие школьники** могут винить себя за развод родителей или найти другого виновного — одного из родителей. Или, например, при таких обстоятельствах дети могут начать болеть. Ребёнок, чьи родители находятся на грани развода, вдруг внезапно тяжело заболевает. И тогда он снова оказывается окружён любовью и вниманием обоих родителей. Так срабатывает защитный механизм психики ребёнка, стремящийся оградить его от неблагоприятных жизненных изменений.

**Школьники с 6 до 13 лет**, чьи родители разошлись, часто скрывают этот факт от друзей и учителей, испытывают стыд за неполную семью. У большинства снижается успеваемость, появляются конфликты со сверстниками, возникает обида и злость на родителей за неблагополучие семьи. Дети начинают обманывать, грубить, не реагировать на замечания старших.

**Подростки** могут начать проявлять агрессию и склонность к девиантному поведению: воровству, курению, уходам из дома... Такое поведение является результатом беспомощности, невозможности повлиять на ситуацию и чувства вины.

### **Как развод влияет на ребенка**

Задолго до объявления о разводе дети догадываются, что привычный образ жизни скоро изменится, и боятся этого. Конкретную реакцию ребенка предугадать сложно. Ребенок все видит и понимает. Папа и мама перестали целовать друг друга, они не гуляют вместе, ругаются или вообще не разговаривают друг с другом. Ему не понятно, что происходит, а все неизвестное и тревожное вызывает страх. Иногда ребенок привлекает внимание родителей с помощью болезни, проблем или истерик. Имеют место случаи, когда дети убегали из дома, разыгрывали суицидальное поведение или провоцировали конфликты. Родители должны осознавать, что ребенок в ситуации развода всегда вовлечен в этот конфликт.

### ***Самыми распространенными реакциями могут быть:***

- 1. Шок и неприятие ситуации.** Чаще всего реакции возникают в случае, если родителям удавалось не втягивать ребенка в семейные проблемы.
- 2. Гнев и враждебность по отношению к одному из родителей,** которого ребенок считает виновным в разрушении семьи.
- 3. Перекалывание вины на себя.** Детям свойственно обвинять себя в семейных проблемах.

Развод родителей может стать причиной целого ряда неблагоприятных состояний:

- ✓ снижение успеваемости и успешности;
- ✓ потеря интереса и отказ от любимых видов деятельности;
- ✓ конфликтное поведение;
- ✓ нервные расстройства;
- ✓ психосоматические состояния;

### **Как уберечь ребенка от травм при разводе?**

Формируйте доверительные отношения с ребенком, наполненные теплотой и принятием. Уделяйте больше времени и внимания ребенку.

Дети переживают не просто развод мамы и папы, а свой собственный развод с одним из родителей, его утрату. К сожалению, нет рецепта, как совсем избавить ребенка от травм при разводе. Родители – живые люди, и эмоции неизбежны. Однако смягчить последствия вполне возможно, если соблюдать некоторые важные правила. Чаще всего ребенок остается с мамой, поэтому рекомендации для мам, но папы легко смогут переадресовать их себе.

**1. Расскажите ребенку о разводе доступным ему языком:** Детям не нужны лишние подробности, эмоции и оценочные суждения. Отлично в разговоре сработает местоимение «мы»: мы решили, мы хотим тебе сказать... Так вы акцентируете внимание ребенка, что решение приняли два взрослых человека, минимизируете появление у него чувства вины за то, что мама и папа расходятся. Избегайте монолога! Детям часто не интересно то, что вы хотите сказать, но у них могут возникнуть свои, при чем весьма неожиданные вопросы. Вот на них и отвечайте – четко и по существу

При этом важно сказать, что папа и мама не перестали любить ребенка, они остаются его родителями. Объясните ему, что его любят по-прежнему оба родителя и он для них ценен, хоть теперь мама и папа не могут быть вместе.

**2. Помогите ребенку пережить развод.** Обсуждайте с ним условия жизни, давайте понять, что все переживают и волнуются, вселяйте веру, что все проблемы решаемы. Обычно детей до 7-8 лет интересуют бытовые вещи, которые связаны с разводом. Насколько измениться их образ жизни, как часто они будут видеть папу и смогут ли приезжать в гости к бабушке и дедушке, не бросит ли его папа в принципе, если он уйдет жить в другой дом, где и с кем он будет жить сам. Беседуя с ребенком о предстоящем событии обязательно затроньте все эти темы

**3. Не меняйте привычного образа жизни ребенка хотя бы первые несколько месяцев после развода.** Сохраните привычную жизнь для ребенка: посещение садика или школы и секций, распорядок дня, общение с друзьями. Двойной стресс, связанный с разводом, потерей отца, сменой места жительства и учебы пережить ребенку очень сложно. Сохраните важные традиции, например, семейные прогулки по воскресеньям или встречи с родственниками. Ребенок должен точно знать, что по отношению к нему ничего не изменилось. В идеале не стоит в период развода переезжать с детьми в другую квартиру.

**4. Сохраните положительный образ отца.** Если вы обесцените в глазах сына или дочери образ отца (матери), ребенок вряд ли в будущем сможет построить достойные семейные отношения. Для ребенка важно знать, что у него любящие и достойные родители. Не травмируйте детскую психику перечислением грехов – со временем он сам даст оценку поведению близких. А вот ситуация предательства может вызвать недоверие к людям на всю жизнь. Объясните ребенку то, что происходит между мамой и папой, но не обесценивайте бывшего супруга. Не настраивайте ребенка против другого родителя.

Ребенок должен опираться на обоих родителей. В его психическом отражении существует образ матери и отца. Чем реалистичнее и полноценнее будут эти образы внутри ребенка, тем устойчивее он будет ощущать себя в жизни.

**5. Не вините себя в сложившейся ситуации.** Не уходите в депрессию. Находите силы отвлекаться, заниматься собой. Если очень тяжело – обратитесь к психологу. Детям, как и вам, невыносимо осознавать, что семья несчастна.

**6. Не манипулируйте ребенком,** не делайте из него разменной монеты в отношениях с мужем и его родственниками. Даже если вам очень сложно удержаться от желания «наказать» мужа или свекровь, помните, что наказываете вы своего ребенка. Каким бы монстром сегодня ни казался ваш бывший супруг, некогда вы сами выбрали его и родили вместе ребенка. Сквозь гнев и обиды не опуститесь до манипуляции судьбой сына или дочери ради наказания «бывшего». Вспомните непреложную истину: «Посеявший ветер пожнет бурю». Образы матери и отца начинают искажаться непосредственно при отдалении их друг от друга. Но еще сильнее они начинают меняться, когда бывшие супруги манипулируют детьми и пытаются переманить их на свою сторону, выставляя партнера в невыгодном свете.

7. **Не допускайте скандалов в присутствии ребенка.** Грубые слова и скандальное поведение глубоко врежется в память и останется частью детства.
8. **Не ограничивайте общение ребенка со вторым родителем.**

Развод – тяжелый процесс, который имеет свои причины, стадии, последствия. Не забывайте о своих детях ни на миг – каждое действие и поступок взвешивайте. Ваша задача – уберечь детей от психологических травм развода. Помните, что вы, прежде всего, родители.

### **Как помочь ребёнку пережить развод?**

Есть общий алгоритм безопасного для ребенка поведения взрослых при разводе. Причем он касается не только родителей, но и бабушек, и дедушек. К сожалению, как показывает практика, старшее поколение не часто выступает в роли мудрых миротворцев в процессе распада семьи, и ребенок именно от бабушки или дедушки узнает «всю правду» об одном из родителей...

#### ***Ранний возраст***

Главное для родителей – сохранять привычный режим сна, кормления и прогулок ребёнка, а также его общения с близкими людьми.

Ни в коем случае не выясняйте отношения при ребёнке, не кричите друг на друга. Иначе можете спровоцировать проявление страхов и невротических расстройств в дальнейшем.

#### ***Дошкольный возраст***

Чтобы помочь дошкольнику пережить развод родителей, его нужно окружить любовью, заботой и вниманием.

Постарайтесь в этот период включать в жизнь ребёнка больше радостных и интересных событий – походы в цирк, кукольный театр, на природу.

Дайте ребёнку возможность выразить свои страхи и переживания в беседах, рисунках, фантазиях.