

## Консультация для родителей

### «Родители разводятся, что делать?»

«Мама, папа, я – вместе дружная семья» - идеальный вариант, которого желают все без исключения малыши. К сожалению, так получается не всегда. Ситуации бывают разные. Кто-то сознательно идет на создание неполной семьи, приняв решение родить или усыновить ребенка вне брака. В других случаях семья распадается в результате самых разнообразных причин. Бывает и так, что один из супругов покидает этот мир раньше положенного срока. Но все эти ситуации объединяет одно: в результате ребенок остается без отца или матери. У каждого родителя свой взгляд на то, в какой форме и когда сообщать об этом малышу. Надолго отложить или избежать разговора не получится, рано или поздно сделать это все равно придется. В любом случае настанет время, когда вас спросит сам ребенок. Каким же образом построить такую непростую беседу? Какие слова подобрать?

Тема настолько обширная и одновременно глубокая, что в рамках данной статьи рассмотрим только один из самых распространенных вариантов: развод в семье с ребенком или несколькими детьми. Этот базовый пример позволит сориентироваться и тем, чья ситуация несколько отличается, но в основе ее также лежит воспитание в неполной семье (по каким бы причинам она не стала таковой).

#### Сохранение семьи ради детей

Подобная линия событий складывается довольно часто: родители конфликтуют, неинтересны друг другу, возможны даже измены, и единственной причиной сохранения семьи являются дети.

Результаты многочисленных исследований показали, что развод однозначно негативно влияет на малыша, но так и не дали однозначного ответа на вопрос: что же лучше для ребенка – общаться с разведенными родителями или продолжать жить в конфликтной семье? Ученые считают, что для малыша наилучшим вариантом является стабильная и спокойная жизнь с одним из родителей, с которым установлена сильная эмоциональная связь, по сравнению с жизнью в полной, но кризисной и проблемной семье. С другой стороны, подтвержден и тот факт, что потеря отца или матери, демонстрирующих, соответственно, мужской или женский образец поведения, неблагоприятно отражается как на мальчике, так и на девочке. Однако последствия подобного развития событий в большинстве случаев станут очевидными только в подростковом возрасте, когда проявится чрезмерная тревожность и дезадаптивность детей, а также позднее – в собственной семье и в процессе воспитания своего ребенка.

Тем не менее, только за родителями остается решение, что выбрать: сохранение семьи любой ценой или развод. Важно помнить, что все мы от рождения наделены чувствительностью и интуицией. По мере взросления влияние общества, как правило, приводит к снижению проявления этих качеств, но будучи детьми, мы воспринимаем все нюансы происходящего в нашей семье. Ребенка сложно обмануть, он чувствует, как мама с папой относятся к нему и друг другу. Он не сможет объяснить, что его тревожит, но переживать будет точно. Так что выбор за вами!

Каким образом свести к минимуму негативные последствия развода с точки зрения влияния на детей.

### До развода...

Ситуация распада семьи однозначно будет травмировать ребенка. Поэтому быть предельно честными лучше не только с супругом, но и детьми. Другой вопрос: как преподнести малышу правду, причинив ему как можно меньше страданий?

Первое, на что нужно обратить внимание, - это то, что вины ребенка в происшедшем нет. Нередко дети, особенно после трех лет, считают, что причиной распада семьи стали они: «плохо себя веду», «папа мной недоволен». Конечно, не стоит начинать разговор с этого, но после беседы у малыша должно остаться ощущение, что он любим обоими родителями и, хотя они не вместе, ребенок сможет видеться и общаться и с мамой, и с папой.

Возраст определит степень углубления в детали в процессе разговора. До полутора лет беседы в принципе не потребуются, просто необходимо будет сохранить прежний режим жизни, по возможности и общение с ушедшим родителем, иначе ребенок может нем и вовсе забыть. Повзрослев, он все равно спросит о папе или маме, так что разговор состоится, но позже. Детям от полутора до трех лет можно просто сообщить о предстоящем разрыве и связанных с ним переменах, не вдаваясь в детали, поскольку они пока не нуждаются в подробных объяснениях. Но малыш в этом возрасте почувствует испытываемые вами эмоции, поэтому в процессе разговора не только будьте искренними (помните, дети хорошо чувствуют обман и недосказанность), но и постарайтесь говорить спокойно и уверенно, чтобы он ощутил себя в безопасности. После трех лет понадобятся объяснения, причем, чем старше ребенок, тем больше будет внимания с его стороны и к причинам, и к деталям разрыва. Если не расскажите вы, то высока вероятность, что он спросит сам.

При объяснении причин разлада подчеркните, что ответственность за происшедшее лежит на обоих родителях, что им не удалось сблизиться и до конца понять друг друга. Ребенок также должен уяснить, что это окончательное решение и изменить его никак нельзя. «Несмотря на то, что так произошло, я

благодарен маме (папе) за все, и у тебя по-прежнему есть и папа, и мама, мы - твоя семья» - еще одна значимая фраза, которую можно использовать. Ваша беседа должна быть ориентирована не столько на обсуждение причин распада, сколько на передачу малышу спокойствия и уверенности в завтрашнем дне.

Когда развод сопровождается негативными эмоциями по отношению к бывшему супругу, бывает довольно трудно не передать это ребенку или даже не начать отыгрываться на нем, использовать его как средство манипулирования. «Если так поступишь, то больше не увидишь, то больше не увидишь сына» или «Ты плохой отец, поэтому и видеться с дочерью тебе ни к чему». Поверьте, в результате страдает не только бывший супруг, но и ваш ребенок. Поэтому разрешать им видеться – это честно по отношению к вашему малышу. Он не виноват в том, что отношения с супругом не сложились.

Если во время разговора с ребенком будут присутствовать оба родителя, это подкрепит его уверенность в том, что он любим и будет продолжать видеться с мамой и с папой, что они будут заботиться о нем. Однако присутствие обоих родителей допустимо только в том случае, если они могут спокойно разговаривать в присутствии ребенка и беседа не перерастет в очередной конфликт. Чтобы этого не произошло, важно заранее обсудить, что вы скажите своим детям. Информация должна устраивать обоих родителей и не быть противоречивой.

Будьте внимательны и в отношении обещаний, которые даете ребенку. Их необходимо будет выполнять, иначе вы рискуете потерять доверие своего чада. Еще раз подчеркнем: говорить с ребенком нужно спокойным тоном, без эмоций, не должно быть споров супругов. Если чувствуете, что сообщить о разводе вместе тяжело, то лучше это тому из родителей, с кем существует глубокая эмоциональная связь или к кому малыш чаще обращается за помощью.

Можно постепенно готовить ребенка к предстоящим переменам. Сначала сообщить, что родители будут жить отдельно, а уже после того, как это произойдет, - о самом разводе.

В любом случае каких-то универсальных рецептов не существует – все зависит от конкретной ситуации. Вы знаете своего ребенка и понимаете, что, когда и в какой форме ему сообщить. *Основное правило:* как можно меньше травмировать малыша. Затягивать с разговором не стоит, как бы он ни был неприятен. Лучше, чтобы ребенок узнал об этом в максимально деликатной форме от родителей, чем от родственников, знакомых, соседей или услышав разговоры взрослых. Другая крайность – сообщать о грядущих изменениях задолго до их совершения. Чем младше ребенок, тем ближе ко времени наступления событий он должен узнать о них, но при этом важно оставить время (одну-две недели), чтобы он свыкся с этой мыслью, задал интересующие его вопросы. Сообщать лучше в выходные, тогда у вас будет минимум 1-2 дня, чтобы полноценно понаблюдать за реакцией малыша. Если детей в семье несколько, то лучше говорить с каждым

отдельно, сначала со старшими, попросив их пока держать информацию в секрете, а затем уже с младшими, в разговоре с которыми могут присутствовать и дети повзрослее. Если в семье 2 ребенка примерно одного возраста, то оптимально сообщить им о разводе одновременно, собрав семейный совет. Исключение: когда дети слишком разные по характеру и уровню развития, лучше с каждым провести приватный разговор и в конце его сообщить, что такая же беседа была или будет с братом или сестрой.

*Помните*, что в переходные и стрессовые не только для вас, но и для вашего ребенка моменты он как никогда нуждается во внимании и заботе. Терпеливо, доступно и искренне отвечайте на все вопросы, которые он может задавать. По возможности старайтесь помочь ему по-прежнему чувствовать себя в безопасности, спокойно и уверенно. Для этого, конечно придется постараться. Если родителям тяжело (развод – дело трудное для взрослых), можно привлечь родственников или друзей, главное, чтобы они помогали, а не вносили дополнительный хаос и дестабилизировали ребенка, поддерживая одну из сторон.

### **После развода...**

Первое время важно сохранить прежний режим дня и семейные традиции, чтобы переход малыша к новым условиям жизни не был резким и сильно не дезориентировал его. Неизменный режим питания и отдыха, увеличение продолжительности игр и занятий особенно важны для детей до года-полутора лет. Вплоть до кризиса трех лет ребенку для оптимальной адаптации к изменившейся ситуации необходимо продолжение полноценного общения с родителями хотя бы первое время. Ребенок старше трех лет должен знать, когда он будет видаться с ушедшим родителем, нужно уделять внимание его чувствам, отвечать на вопросы, при этом не поддаваться соблазну обсудить с ним детали разрыва, пожаловаться и тем более попросить совета. К поддержке дошкольника можно подключить других близких членов семьи, которым малыш доверяет и которые при этом способны быть объективными и не вставать на сторону одного из родителей.

Важно сохранить правила, которые существовали до развода, а родителям – свои основные роли: кто в семье отвечал за дисциплину, кто был утешителем, кто советчиком и т.д. Очень опасным может стать вседозволенность и забрасывание подарками из чувства вины, не важно, с какой стороны.

Старайтесь не допускать ситуации, когда ребенку нужно выбирать между мамой и папой: например, с кем он будет жить и кого больше любит. Это жестоко, даже если вы и делаете это неосознанно.

В том случае, если ребенок часто был свидетелем или даже непосредственным участником ссор в семье, есть риск последующей низкой адаптивности в новых для него и особенно нестандартных ситуациях (как доказывается в ряде исследований).

Именно конфликты в сочетании с настраиванием ребенка против одного из родителей, неуважительное и пренебрежительное отношение к бывшему супругу (супруге) усиливают дезадаптивность малыша, повышают его тревожность и могут спровоцировать неприятие любого из вас. Поэтому не стоит радоваться, когда сын (дочь) заявляет, что не хочет видеть маму или папу. Это не победа, а скорее, ваше поражение – вы лишили ребенка возможности полноценно общаться со значимым взрослым, который мог бы достаточно много передать своему родному ребенку, а также, возможно, и сформировали у него искаженное восприятие роли семьи, значимости родителей. Последствия в будущем могут быть самыми печальными. И чем дольше малыш находится в таких условиях, тем сильнее снижается его адаптивность.

Подобная ситуация отличается от спокойных и рассудительных бесед родителей по поводу особенностей воспитания ребенка или других вопросов. Так, довольно часто после расставания каждый из супругов начинает открыто высказывать свои взгляды на воспитание, становится более категоричным в подобных вопросах. Это также может дезориентировать ребенка, но подобные последствия преодолеть гораздо проще. В данном случае как никогда важно на таком примере показать малышу, что у людей бывают разные мнения, и они могут не совпадать друг с другом. Этим мы демонстрируем ему уважение к точке зрения другого человека, а также и то, как иногда полезно спокойно и рассудительно отстаивать собственное мнение, прислушиваться к мудрым советам и представлениям других.

В целом, важно прекратить все конфликты в присутствии ребенка, негативные высказывания или критику в адрес бывшего супруга, как с одной, так и с другой стороны.

Оптимальным будет предоставление малышу возможности не только общаться с обоими родителями, но и жить время от времени с каждым из них (хотя бы непродолжительное время). Но заставлять тоже не стоит, с подобным предложением должен согласиться сам ребенок. В любом случае у него должен быть свободный доступ к родителю, с которым он реже видится: номер телефон, адрес. Довольно часто позитивные результаты дает сопровождение ребенка в секцию или кружок, совместные традиции. Помните, важно не столько количество времени, проведенного с малышом, сколько качество совместных занятий и бесед. Старайтесь не допускать одностороннего воспитания. Как девочка, так и мальчик должны усвоить образцы женского и мужского поведения, а также получить пример отношения к противоположному полу и построения взаимоотношений в целом. Данная потребность актуализируется после трех лет. С этого возраста принципиально важно, чтобы девочка или мальчик общались с отцом, и с матерью. Если по каким-то причинам невозможно, то желательно, чтобы в окружении детей был достойный пример (мужско или женский) для подражания. Мальчики в силу

особенностей своей половой идентификации не всегда отождествляют себя с отцом, в качестве эталона поведения могут использовать образ дедушки, дяди и т.д. Идентификация девочек проходит труднее, обычно они отождествляют себя с мамой, реже – с бабушкой, поэтому желательно, чтобы либо образцом для подражания был член семьи, либо этот человек проводил много времени с ребенком. Особенно актуальной данная информация будет для тех, кто изначально воспитывает ребенка один, а также если бывший супруг отказывается принимать участие в жизни малыша. Большое значение имеет расширение круга общения ребенка: чтобы он приобретал опыт взаимодействия со сверстниками и знакомился с примерами (лучше положительными) поведения взрослых. После трехлетнего возраста замыкание контактов малыша только на одном родителе, постоянный контроль и чрезмерная опека не принесут пользы.

После развода возрастает значимость личного примера родителя, с которым ребенок проводит большую часть времени. Его слова и действия должны быть последовательными, не важно, касается ли это обещания, наказания или просто очередной беседы.

*В заключении, основная задача родителей – помочь ребенку пережить этот трудный период, как можно меньше травмировать его до и после развода. Для этого маме, и папе важно договориться друг с другом, что, несмотря на то что, они перестали быть супругами, они по-прежнему остаются родителями. Сделать это непросто, но иначе трудно будет не только вам, но и ни в чем не повинному малышу. Удачи вам!*

Источник: журнал «Дошкольное воспитание», №10, 2017 год  
А. Бучкова, детский психолог, кандидат социологических наук