

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Розлучення важкий для всіх членів сім'ї. Коли в силу певних життєвих обставин дві людини вирішують розійтися і піти з життя окремо, біль втрати не покидає обох до тих пір, поки сердечні рани не вщухнуть і не затягнуться. А що в такій ситуації залишається робити дітям? Адже для них валиться цілий світ і складно зрозуміти, чому мама і тато живуть порізно. Повідомити дитині про подібне рішення завжди непросто, зрозуміти, що переживає маленький член сім'ї, теж виходить не завжди. Батьки роблять типові помилки в поясненні дітям причин розставання і тим самим посилюють психологічну обстановку в сім'ї. Як допомогти дитині благополучно пережити розлучення батьків і що з цього приводу думають психологи.

Жити разом заради дитини?

Розлучення батьків – це досить важке подія для кожної дитини. Тому якщо вашу сім'ю спіткало таке нещастя, то дуже важливо для обох з батьків зробити переживання дитини менш болісними.



Крах у відносинах зазвичай трапляється не заплановано, хоча і раптовим цю подію назвати не можна. Просто в силу якихось обставин чоловік і жінка роблять вибір: продовжувати жити разом заради дитини або розлучитися і коштувати своє життя окремо один від одного. Рішення це завжди непростий, особливо якщо в сім'ї є діти.

Одні вважають, що не варто травмувати психіку власних дітей, і продовжують жити разом, залишаючись при цьому один одному зовсім чужими людьми. Проте наївно думати, що діти не бачать і не розуміють справжнього стану речей в родині, де мама і тато просто співіснують на загальних квадратних метрах.

Спільне життя «заради дитини» несе в собі кілька підводних каменів, про які батьки можуть навіть не здогадуватися.

По-перше, діти прекрасно відчують брехню і фальш. Обманюючи дитини, навіть на спасіння (як вважають багато подібні пари, що так вони і роблять), батьки вчать своє чадо брехні.

По-друге, діти копіюють не тільки поведінку дорослих, але і життєві ситуації. У сім'ї, де тато шанобливо ставиться до мами, діти теж будуть прагнути повторити такі відносини в майбутньому у своїй родині.

Хлопчики будуть вчитися поважати дівчинку, жінку з ранніх років. Дівчинка, коли виросте, буде підсвідомо шукати чоловіка, схожого на батька.

Який приклад для наслідування, яку модель сімейних відносин подадуть батьки своїм дітям, якщо будуть жити разом тільки заради дітей, не відчуваючи один до одного нічого, крім досади, ненависті або байдужості?

По-третє, навряд чи діти оцінять таку жертву, коли виростуть. А батьки, можуть залишитися біля розбитого корита, так і не влаштувавши своє життя.

Ми не закликаємо руйнувати сім'ї, не пропагуємо розлучення і всіляко підтримуємо бажання подружжя налагодити стосунки, якщо їх сімейний човен дала текти. Але, якщо ситуація складається таким чином, що найкращим її рішенням буде розлучення, то краще оформити відносини відповідним чином. Головне, як про це сказати дитині.

Як повідомити дитині про розлучення

З якого віку можна повідомити дитині про подібне рішення батьків? Відповідного віку в цьому випадку немає, просто на кожному з етапів дорослішання діти по-різному здатні сприймати таку інформацію і реагувати на неї.

Якщо дитина ще мала, і йому немає трьох років, то розмовляти на цю тему з ним марно. Краще всього почекати до тих часів, поки дитина сама не почне задавати питання про другому батька.



Самим оптимальним віком вважається вік близько трьох років. Дитині дошкільного віку можна повідомити лише про те, що разом з татом більше жити не вийде.

Однак важливо відзначити, що, незважаючи на це, він буде також часто бачитися з ним, як і раніше. Наприклад, при поїздки до бабусі, під час зустрічей дитини з батьком, коли він буде приходити до дитини в гості і т. д.

Дитині підліткового віку можна повідомити уже більше інформації. Важливо не критикувати іншого з батьків у присутності дитини, не говорити про свої негативні почуття до колишнього дружини.

Більш доросла дитина може здогадатися про те, що відбувається вже до розмови, тому краще не відтягувати час, інакше це може призвести до втрати довіри дитини.

Важливо! На який би вік не припало пояснення з дітьми, ні в якому разі не можна вихлюпувати їм весь негатив, накопичений переживаннями внаслідок розлучення. Не налаштовувати дітей проти другого батька, те, що у вас не склалася спільне життя, не повинно позначитися на відносинах між другим чоловіком і дитиною.

З чим пов'язані переживання дітей при розлученні

Залежно від ступеня зрілості (тобто від свого віку) кожна дитина по-особливому бачить і сприймає розлучення батьків.

Маленькі діти до 6 місяців майже не помічають нових, змінених ситуацій. Вони можуть забути батька, який відсутній, буквально протягом декількох днів, за умови хорошого догляду і достатньої уваги інших родичів.

Діти від півроку до півтора років починають відчувати зміни в настрої батьків. Вони вже можуть переживати зміни в сім'ї, відчують тривала відсутність одного з батьків, можуть сумувати і хвилюватися.

У дитини, якій **уже виповнилося півтора року**, розлучення може спровокувати виникнення страхів і фобій, а часом негативно позначитися на його психічному розвитку, і навіть на стосунки з однолітками в майбутньому.

Для **дітей віком від трьох до шести років** розлучення є найбільш важким емоційним подією. Це потрясіння дається їм досить важко.



Діти не розуміють справжніх причин того, що сталося, досить часто вважають себе винуватцями цієї трагедії, просять змінити все, обіцяючи вести себе добре. Після розлучення дитина може придбати нові якості, негативно позначаються на її розвитку. Він може стати більш тривожним і підозрілим, менш упевненим у собі, скромним і сором'язливим.

Вік від шести до дев'яти років в період розлучення також небезпечний для дитини. Незвичне відсутність в життя одного з батьків може спровокувати у дитини затяжну депресію.

Він починає почувати себе менш захищеним, розгубленим, більш вразливим і тривожним. Все це може призвести до неврозів, а потім навіть і до патологічних звичок. У школі дитина може почати відставати в навчанні, з'являються зміни в поведінці. Він починає балуватися, не реагувати на зауваження педагогів.

Зміни відбуваються й у відносинах з батьками. Дитина може почати обманювати, грубити і конфліктувати з батьками. Може з'явитися агресія, яку дуже важко контролювати.

Часом виникає ситуація, коли дитина негативно ставиться до одного з батьків, іноді це вияв доходить навіть до ненависті, в той час, коли з іншим він ласкавий і доброзичливий.

Діти шкільного віку (від шести до дванадцяти років) можуть почати звинувачувати в розлученні одного з батьків, вважаючи його винуватцем того, що сталося. У дитини формується свій погляд на ситуацію, що виникла.

У підлітковому віці розлучення батьків – це менш хворобливе подія. У цьому віці він більш адекватно бачить причини розлучення, може передбачати подальші взаємини з обома батьками.

Головні помилки батьків при розлученні

При розлученні страждають усі члени сім'ї. Батьки, відчуваючи один до одного негативні почуття, деколи допускають грубі помилки в своїй поведінці. Це погано позначається і на психічному здоров'ї їхніх дітей, і на їх подальшому розвитку. Психологи поділяють поведінкові помилки дорослих на кілька груп.

Розглянемо основні помилки батьків при розлученні:

➤ **Сварки і конфлікти в присутності дитини.** Подібна поведінка дорослих ставить дитину в глухий кут. Йому нереально складно прийняти бік когось із батьків, та й не варто цього робити, відверто кажучи.

➤ **Прагнення колишніх подружжя спілкуватися через дитину.** «Передай татові, що він», «скажи мамі, що». Подібна модель поведінки характеризує дорослих не з кращого боку. Як би сильно ви не були ображені на чоловіка, не варто втягувати в свої «війни» дітей.



➤ **Маніпуляція дитиною при спробі повернути стосунки з колишнім чоловіком.** Якщо крах відносин неминучий, не варто «залякувати» дружину тим, що спілкуватися з дитиною він не зможе. Особливо небезпечно робити це в присутності самої дитини.

➤ **Ігнорування почуттів і переживань дитини.** Якщо дитина засмучений, переживає, поговоріть з ним по душах, поясніть свої почуття, опишіть йому ситуацію, найближче майбутнє, розкажіть, як буде складатися ваша життя за нових обставин.

➤ Перетворення дитини в яблуко розбрату, а також у предмет торгів.

➤ Спроба отримання власної вигоди в обмін на зустрічі з дитиною.

➤ Залучення в конфліктні ситуації інших родичів, які найчастіше заважають, а не допомагають знайти компромісні рішення.

Якщо ви хочете, щоб дитина пережив ваш розлучення без придбання психічних захворювань, не повторюйте помилок тих, хто за них поплатився здоров'ям власних дітей.

Як допомогти дитині пережити розлучення: поради психологів

Полегшити переживання дитини можуть адекватні та цивілізовані відносини обох батьків. Зрозуміло, що самим їм нелегко в ситуації, але дитина повинна розуміти, що він не зобов'язаний вибирати, хто йому миліше: мама або тато. Він повинен відчувати, що відносини батьків до нього не змінилися за відбулося розлучення.

Психологи радять **кілька прийомів**, які допоможуть дитині пережити розлучення батьків більш-менш безболісно.

➤ В першу чергу, потрібно постаратися надати допомогу дитині в позбавленні від почуття провини. Важливо пояснити, що тато розійшовся з мамою, а ні в якому разі з дитиною. Важливо донести те, що папа, як і раніше, буде любити і відвідувати свого малюка, що все те, що відбувається з дорослими ніяк не позначиться на дитині.

➤ Необхідно дозволити дитині пережити всі почуття і емоції, які вона відчуває. Постаратися з розумінням прийняти їх, підтримати, дати зрозуміти, що дитину чують і хочуть допомогти.

➤ Якщо малюка ні підтримувати, ні надавати належної допомоги, він піде в себе зі своїми переживаннями. Здається, що з дитиною все в порядку, особливих зовнішніх проявів у поведінці не спостерігаються, в цілому, все досить добре. Однак усередині дитини виникають сильні переживання, страхи, фобії, буря негативних емоцій. Тому так важливо батькам допомогти дитині звільнитися від цього потоку переживань.

➤ Дуже важливо всім родичам займати нейтральну позицію в даних відносинах. Не висловлюватися негативно про який-небудь батьків, намагаючись виставити в позитивних фарбах іншого. Важливо не нав'язувати свою думку про те, що трапилося.

➤ Важливо, якщо навіть дуже нелегко, постаратися зберегти позитивні стосунки з колишнім чоловіком. Дружні стосунки батьків допоможуть дитині менш болісно пережити виникли зміни в сім'ї.

➤ Не варто шантажувати колишнього чоловіка дитиною. Власні цілі досягти подібним чином вдасться на короткий термін, а в душі малюка ці переживання будуть відображені на довгий час, а може навіть і на все життя.



➤ Деякий час корисно проводити всією родиною. Якщо подружжю вдалося зберегти досить мирні взаємини, буде дуже корисним проводити час дитини в колі обох батьків. Наприклад, можна відвідати спільно кінотеатр, парк, цирк і т. д. Все це допоможе дитині в подальшому житті. Це йому допоможе при вирішенні майбутніх

конфліктних ситуацій.

Як спілкуватися з батьками після розлучення

Як стало відомо, розлучення батьків – це важке подія для будь-якої дитини. Відхід з сім'ї одного з улюблених батьків – це велике потрясіння для психіки малюка. Однак таким нелегким стає подією – це поява нових родичів.

Звикання дитини до нової сім'ї, а також до ситуації появи ще одного папи є для дитини ще одним стресовим подією. Тому важливо допомогти дитині, дотримуючись наступних правил:

➤ Не треба засуджувати дії і слова колишнього чоловіка при дитині.

➤ Не варто забороняти дитині спілкуватися з родичами, які були близькі з ним до розлучення. Краще, якщо дитина буде жити в тому ж середовищі, яка була для нього звична. Це допоможе йому подолати важкий стрес.

➤ Не варто робити з дитини розвідника, який буде присвячувати про нове життя колишніх подружжя.

➤ Дитина любить обох батьків, і це почуття слід поважати. Якщо прийнято рішення прибрати особисті речі колишнього чоловіка, потрібно запитати думку дитини, як він поставиться до цього дії. При будь-яких подіях, де бере участь малюк, має враховуватися його думку, будь то зустріч з батьком або простий телефонний розмова.

➤ Головне, дуже важливе правило – не варто розглядати дитину як свою власність.

➤ Не варто в присутності дитини виявляти негативні почуття і емоції в сторону його «нових» батьків, особливо називати їх словами «мачуха» і «вітчим». Вони не викликають позитивних почуттів, а тільки лякають малюка. Позитивні взаємини з «новими» родичами будуть для дитини більш корисні, ніж негативні, вони допоможуть швидше пережити травмуючі ситуації.

Необхідно пам'ятати, що нові члени сім'ї – це бажання батьків, а не дитини. Він не просить розлучення батьків, не просить «нового» тата – це, насамперед, бажання дорослих, тому і вирішувати конфлікти варто тільки дорослим. Розлучення – це травмуючу подія для всіх членів сім'ї. Але особливо болісно переживає дитина. Потрібно пам'ятати, що будь-яка помилка, будь-яка дія батьків під час цього важкого процесу може позначитися на розвитку малюка. Важливо допомогти дитині справитися з бурею негативних емоцій, отриманих під час розпаду його улюбленої сім'ї, і тоді в майбутньому він скаже за це спасибі.

