

Развод родителей. Как помочь ребенку его пережить?

Семья! Какое важное значение она в себе несет! Незаменимая ячейка общества, без которого социализация ребенка не будет успешной. Все наши истоки кроются в семье, все традиции и нравы закладываются во взаимодействии близких и родных людей. Семья – это самое важное, что есть у ребенка. Она удовлетворяет основные детские потребности в любви, общении, безопасности. И что же происходит с ребенком, когда он переживает развод родителей? Что он чувствует? Для начала хочется сказать: развод - это всегда плохо для ребенка. Многие родители, разбираясь в своих личных отношениях с супругом, зачастую не задумываются о психологическом состоянии ребенка. А ведь для него развод родителей – это тяжелое потрясение. Реакцией на то, что семья распалась, может быть ярость, агрессия, растерянность, тревога, страх. Еще бы! Пока даже взрослые не совсем понимают, как будут жить дальше. Что же чувствует ребенок? С самого рождения у него было то место, где его не только накормят и согреют - здесь было уютно и эмоционально комфортно. И что бы ни случилось, ребенок знал, что пока есть папа и мама, ничего не страшно. Теперь стабильность утратилась, тонкая картина восприятия мира разбилась. В каждом возрасте дети по-разному воспринимают развод родителей. Поэтому в этот период важно уделять ребёнку больше внимания и времени, разговаривать, играть. Можно даже обсуждать его ощущения и чувства. Своим вниманием и грамотными, продуманными действиями вы должны перебороть стресс, который пережил ребёнок.

Центр по профилактике социального сиротства, существующий на базе ТОГБОУ «Моршанская общеобразовательная школа-интернат основного общего образования» предлагает следующие рекомендации родителям, которые находятся в предразводной ситуации, или уже развелись:

- знайте, ребенок просто нуждается в помощи взрослых, так как сам он не в силах преодолеть кризис, пережить глубокую травму;
- помните, ребенок любит обоих родителей, он не может быть ни на чьей стороне, а родители часто ждут, что дети встанут с каждым из них по одну сторону баррикад. Поэтому сотрудничество родителей по поводу ребенка не должно прекращаться;
- если решение родителей окончательное, то каждому из них нужно поговорить с ребенком, объяснить причины разрыва с учетом его возраста, заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем;
- не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю, какими бы они ни были – отрицательными или положительными;

-обсудите ситуацию со своими близкими и с родственниками бывшего супруга. Убедите их, что для ребенка очень важна их поддержка и продолжение отношений;

-по возможности не меняйте резко место жительства, школу. Для детей в этот период особенно важны привычные эмоциональные связи;

-договоритесь с ребенком, что ему лучше отвечать, если кто-то из окружающих задаст вопрос о произошедшем разводе. Объясните, что это бывает в жизни многих людей, и ему нечего стыдиться;

-в какой-то мере вы будете делиться с ребенком своими переживаниями. Но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь, ожидая от них сочувствия и поддержки;

-понятно, что в момент развода и какое-то время после него родители сами находятся в тяжелом моральном состоянии. И все же постарайтесь не лелеять постоянно свое горе на глазах у ребенка. Он не должен чувствовать себя в это время ненужным, забытым, одиноким. Но и не начинайте чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами болезненную зависимость;

-постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пускай и не по всем вопросам. Это важно для самооценки и чувства самоуважения ребенка;

-если возможно, установите нормальное взаимодействие с новой (ым) спутницей (ком) вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем;

-возьмите себе за правило никогда не злословить при ребенке об его отце или матери. Ведь он воспринимает себя частью вас обоих. Значит, если вы плохо говорите о бывшем супруге, это наносит удар и по нему самому;

-наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми впечатлениями, занятиями, общением, поездками.

Примерно через год после развода родителей все проблемы сглаживаются, и эмоциональное состояние ребёнка начинает восстанавливаться. Это возможно лишь при условии, если ребёнок чувствует любовь родителей, свою важность, у него есть чувство защищённости, безопасности и осознание того, что он не одинок.

Порой, чтобы помочь ребенку справиться с навалившейся на него проблемой, приходится обратиться к помощи психолога. Однако не стоит забывать, что в этой ситуации помощи больше всего он ждет именно от родителей, как от самых близких людей.

Помогите своему ребенку вновь стать счастливым!

Социальный педагог Центра по профилактике социального сиротства Воробьева Е.С.