**ПОМОЩЬ СЕМЬЕ ПРИ РАЗВОДЕ**
**СЛАЙД 2** Развод – это разрыв супружеских отношений, он затрагивает реорганизацию всей семейной системы и практически всегда проходит на фоне болезненных переживаний у всех, без исключения, членов семьи.

**СЛАЙД 2 Причины развода**
 ***Первая и основная причина - психологическая неготовность к семейной жизни.*** И речь здесь не идет о неумении варить борщи, а о нежелании супругов поступаться своими интересами, эгоизм, избалованность, отсутствие понимания того, что брак – это не праздник, а труд, и работать над семейным благополучием должны двое. По сути это неумение любить и как следствие неумение создать гармоничные отношения на основе Любви!
 ***Вторая причина*** – ***зависимость одно из членов семьи, (чаще всего все-таки мужа) от алкоголя***. Хотя зависимость может быть и другая  - наркотики или игромания. В любом случае это наносит серьезный ущерб по всем сторонам семейной жизни: от финансовой до потери уважения к супругу. Кстати сказать, алкоголизм и наркоманию в семье считает веской причиной для развода даже Русская Православная церковь.
 ***Третья причина – измены.*** Как раз в этом случае психологическая помощь и работа с членами семьи может изменить ситуацию к лучшему, поможет по-иному взглянуть на ситуацию и пересмотреть поведение.
 Еще один частый повод к разводу – ***сексуальная дисгармония супругов.*** Застарелые психологические травмы, особенности воспитания, жизненный опыт супругов – все это становится причиной непонимания, комплексов, отсутствия удовольствия от супружеских отношений. Именно в этом случае грамотная психотерапия способна разрешить эти проблемы. Психологическая помощь в ситуации развода поможет начать новые отношения, устранит страх перед неизвестностью, заставить поверить в собственные силы.
 Еще к причинам разводов можно отнести ***патологическую несовместимость характеров супругов и брак по расчету***.

Кроме этого цикличность любого процесса (и в том числе чувств человека) приводит к тому, что в любом браке наступает закономерный период спада или кризиса. Особенно это проявляется на первый, третий и седьмой  год семейной жизни. Именно в эти отрезки времени чаще всего и случаются разводы. Считаю, что помочь нельзя только в одном случае, если один из партнёров деградирует (становится наркоманом, алкоголиком…) и ничего с этим не хочет делать. Во всех других ситуациях реально можно помочь!.
Полную картину причин развода клиенты сами до конца не осознают, т.к. модель поведения в браке закладывается в раннем детстве и раскрывается во взрослой жизни.

**СЛАЙД 3** Причиной обращения за консультацией к психологу является изменение в поведении детей.  И в этом нет ничего удивительного. Ведь ребенок является самым слабым звеном в семейной системе. Любые изменения или кризисы в семье, будут ярче всего проявляться в его поведении и психологическом состоянии. Предлагаю более подробно рассмотреть эти стадии со стороны взаимоотношений родителей и детей.

**Стадия отрицания.**

Первоначально реальность происходящего отрицается. На этой стадии актуализируется работа защитных механизмов:

* рационализация (“наконец пришло освобождение”, “рано или поздно это все равно бы произошло”).
* обесценивание (“на самом деле брак был ужасным”, “мой муж полное ничтожество”).
* отрицание (“ничего такого не случилось”, “все хорошо”) и др.

 Родители:

* Переживание болезненных чувств.
* Создание [иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/), что ничего не случилось, чтобы  не травмировать психику ребенка.
* Вовлечение ребенка в супружеские отношения: обесценивание ушедшего родителя или   чрезмерная «любовь» к нему.
* Нежелание обсуждать с ребенком ситуацию, так как  он еще маленький, или уже большой сам все понимает, или может кому-нибудь рассказать.

Дети:

Ребенок, глядя на родителей, принимает их манеру поведения. У ребенка есть сильные чувства, которые он старается не показывать, чтобы не расстраивать родителя, следствием этого является то, что:

* Ребенок замыкается, старается больше времени проводить один.
* Появляются проблемы со сном.
* Бывают внезапные приступы крика, плача и гнева без видимых на то причин.
* Игнорирует одного или обоих родителей.

**Стадия озлобленности.**

На этой стадии возникает чувство злости по отношению к партнёру. Покинутый партнёр переживает состояние фрустрации, вызванное крушением его планов и надежд.

Родители:

Злость на ребенка, который продолжает любить ушедшего родителя и хочет с ним встречаться. Это может происходить опосредованно в виде повышения требований к ребенку:

* ты должен учиться на пять,
* должен больше помогать по дому,
* должен не быть как бывший супруг.

*Может проявляться напрямую в виде:*

* упреков за похожесть на ушедшего родителя,
* наказаний за малейший проступок,
* придирок по любому поводу.

 Дети:

У ребенка на этом этапе увеличивается уровень агрессивности, она может быть направлена на родителей, друзей, окружающих и самого себя.

* Проявление агрессивности:
* ребенок может кусаться, драться.
* ведет себя вызывающе.
* прогуливает школу.
* занимается тем, что связано с риском (сигареты, алкоголь, кражи в магазинах и т.д.)

**Стадия переговоров.**

Здесь предпринимаются попытки восстановить брак. Супруги используют различные манипуляции по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнёра со стороны окружающих.

 Родители:

Манипуляция бывшим супругом:

* при помощи чувств ребенка с целью: вернуть супруга обратно, получить финансовые дотации для себя под предлогом нужд ребенка.
* посредством ребенка: запрет на общение в случае «неправильного» поведения бывшего супруга или за невыполнение каких-то Ваших требований.

«Балование» ребенка, в основе которого лежит не желание возместить ему то, чего он лишился в результате развода, а желание доказать себе, что я хорошая мать или отец, и доказать окружающим, и в первую очередь бывшему супругу, что Вы прекрасно справляетесь и без него.

 Дети:

Дети чувствуют, что любое выражение любви к кому-либо из родителей сильно влияет на их взаимоотношения. Существует две стратегии поведения ребенка:

*Помирить родителей.*

* становятся «идеальными» (если я буду хорошо себя вести, то мама и папа не будут ругаться, и мы снова будем вместе).
* совершают хулиганские поступки (если я разобью стекло в школе, то маму с папой вызовут к директору и мы снова вместе).
* начинают чаще болеть (когда я болею, то мама и папа за меня беспокоятся и мы снова вместе).

*Извлечь максимальную выгоду из ситуации.*

Конкуренция между родителями за любовь ребенка приводит к тому, что с помощью манипулирования чувствами родителей он может получить все, что хочет, т.к. родители стараются исполнить любые его капризы.

**Стадия депрессии.**

 Когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов, наступает угнетённое настроение. Человек чувствует себя неудачником, его самооценка, доверие к людям падают.

 Родители:

* *Кто виноват?* Важно найти виновного, чтобы как то оправдать сложившуюся ситуацию. Когда эти обвинения не приносит желаемого облегчения, начинают винить себя.
* *Позиция жертвы.* Принятие роли самоотверженного родителя, решившего посвятить всю оставшуюся жизнь ребенку, отказавшись от своей собственной личной жизни.
* *Требование поддержки* и сочувствия со стороны окружающих, в том числе и от ребенка, любой ценой. Здесь все средства хороши, в том числе депрессии и всевозможные болезни.
* *Отказ от той помощи*, которую готовы оказать близкие, и в том числе бывший супруг добровольно.

  Дети:

* регрессия развития (вдруг разучился завязывать шнурки, наливать себе чай, ходить в магазин).
* возникновение панического страха, если родителя нет рядом.
* могут появиться: потеря аппетита, проблемы со сном, диарея, частое мочеиспускание.
* ребенок чувствует себя обманутым.
* чувствует себя брошенным тем родителем, который не живет с ним рядом.

**Стадия принятия.**

Эта стадия связана с принятием факта развода и адаптацией к изменившимся условиям жизни. В случаях, когда в браке были дети, они тоже нуждаются в поддержке и помощи в адаптации к новой ситуации.

 Родители:

* Понимание реального качества распавшегося брака, собственной роли в нем и собственных ошибок.
* Объективизация собственной самооценки и формирование искреннего уважительного отношения к себе.
* Понимание, что неуспех в браке - это ещё не неуспех в жизни в целом.
* Перераспределении обязанностей.
* Поиск высокооплачиваемой работы или дополнительного заработка.
* Заключение договора о полноправном участии каждого из супругов в воспитании ребенка.

 Дети:

И хотя прежний мир ребенка, в котором он родился и жил до развода родителей, разрушился, перед ним встает трудная задача – нужно выживать, приспосабливаясь к новым обстоятельствам. Помощи больше всего он ждет от родителей.

Признаки успешной адаптации ребенка к разводу:

* Нормализуется сон, аппетит.
* Повышается иммунитет, реже болеет.
* Появляется любознательность, желание учиться.
* Проходят страхи.
* Спокойно общается с родителями.
* Ребенок проявляет интерес к общению и играм с друзьями.

**СЛАЙД 4 Противоречия, возникающие при разводах**С одной стороны разведенные супруги нашли выход из создавшейся ситуации, а с другой – семья становится неполной, и дети остаются без внимания одного из родителей, чаще без отца.

Между желанием платить алименты и отсутствием необходимых средств.

После развода только один из родителей сохраняет полное право на воспитание ребенка; другой родитель обязан только оказывать материальную помощь, но не имеет никакого права влиять на развитие ребенка.

Женщина, издавна считавшаяся хранительницей домашнего очага, теперь всё чаще является инициатором развода.

**СЛАЙД 6 Развод: влияние на ребенка**

Одно из самых ближайших последствий после разводового стресса для детей – нарушение их адаптации к повседневной жизни.

Дети боятся, что, если они потеряли одного родителя, то они могут потерять и другого. Возникают опасения, что их могут отдать в детский дом.

Споры и напряженность между родителями могут привести к тому, что дети будут чувствовать себя виновными в том, что произошло.

Дети разведенных родителей меньше всего дорожат сплоченностью семьи, не имеют навыков позитивного разрешения семейных конфликтов

Дети из разведенных семей вступают в юность подавленными, озлобленными неуверенными в своих способностях.

**СЛАЙД 7 Характерные ошибки родителей при разводе**
Агрессивное поведение, направленное на бывшего супруга.

Смена места жительства

Манипулятивное поведение с использованием ребенка для того, чтобы вернуть бывшего супруга.

Потеря привычных для семьи контактов.

Ослабление связи с общими знакомыми.

Осложнение взаимоотношений с членами семьи.

Организация коалиции одного родителя с собственным ребенком.

Мать, оставшаяся с ребенком, выполняет отцовскую роль, а материнскую делегирует родственникам. (Дети в таких семьях в силу действия бессознательного механизма идентификации вынужденно отождествляются с ролями и образцами поведения лиц противоположного пола - в будущем они испытывают явные затруднения в общении с людьми противоположного пола, в поисках интимного партнера, в выборе профессии, в общении с собственными детьми и т.д.)

**СЛАЙД 8**

По данным Соловьева Н.Я. воздействие развода на психику ребенка зависит от целого ряда факторов:

- субъективного представления ребенка о счастье семьи непосредственно до развода;

- возраста ребенка и матери;

- степени выраженности негативных норм по отношению к разводу в той социальной группе, к которой принадлежит семья;

- способности оставшегося супруга справиться со своим беспокойством и обеспечить ему безопасное окружение

* подготовка к возможному разводу
* враждебностью отношений родителей до развода

**СЛАЙД 9 ВОПРОС??**

В возрасте до 3-х лет развод оказывает на ребенка меньше влияния, чем в более старших возрастах.
Самооценка ребенка существенно зависит от возраста матери в период развода. У женщин, которым при расторжении брака было меньше 24 лет, только 22 % детей по достижению 12-14 лет имели высокую самооценку, тогда как детям матерей, разведшихся в более старшем возрасте, такая самооценка у 45 %.

**СЛАЙД 10 Общие реакции детей на развод
Грудной ребенок**: не понимает сути происходящего, но на уровне энергетики улавливает настроение родителей. Возможные детские реакции: потеря аппетита; расстройства желудка; беспокойное поведение; диатез.

**СЛАЙД 12 Малыши 1,5 - 3 года**(часто думают, что папа и мама расстались из-за них)
Возможные детские реакции: проблемы со сном; внезапные приступы крика, плача и гнева без видимых на то причин; возврат к младенческому поведению (регрессия развития); проявление агрессивности (ребенок может кусаться, драться); возникновение панического страха, если родителя нет рядом.

**СЛАЙД 13 Дошкольники 3 года - 6 лет** Дети в возрасте 3 - 6 лет после развода родителей часто испытывают сильное чувство вины и самоунижения, переживают чувства злости и обиды, особенно на отца, дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей, стыдятся своих семейных проблем
Возможные детские реакции: неприятные фантазии; появление неуверенности относительно будущего; ощущение ответственности за произошедшее; желание наказания; повышенный травматизм; появление агрессивности, направленной против родителя, с которым он живет; во сне часто мучают кошмары.

**СЛАЙД 14** **Ребенок 6 - 11 лет** (понимает, что его родители не будут жить вместе, потому что они не любят друг друга)
Возможные детские реакции: ребенок чувствует себя обманутым; надеется, что родители еще будут вместе; чувствует себя брошенным тем родителем, который уехал; игнорирует школу и избегает дружбы; жалуется на головные боли или боли в желудке; у него появляются тревожные сны; могут появиться: потеря аппетита, проблемы со сном, диарея, частое мочеиспускание.

**СЛАЙД 15 Подростки** (они понимают , но не принимают развод)

Возможные детские реакции: ребенок чувствует разочарование, обиду; чувствует себя брошенным тем родителем, который не живет с ним рядом; пробует манипулировать родителями, используя сложившуюся ситуацию; становится «идеальным», или, наоборот, ведет себя вызывающе, прогуливает школу и занимается тем, что связано с риском (наркотики, кражи в магазинах и т.д.); игнорирует одного или обоих родителей; у ребенка возникает чувство неспособности иметь долгосрочные отношения.

**CЛАЙД 16** Психологическая помощь родителям и детям, переживающим развод.

* индивидуальное консультирование.
* супружеское консультирование.
* семейное консультирование.
* групповая работа (для детей).

**СЛАЙД 16, 17** Примите к сведению несколько советов по самоуспокоению, которые помогут вам и вашему ребенку:

* Найдите группу поддержки

Чтобы ребенок нормально восстановился, нужно, чтобы он чувствовал в вас силу и поддержку. Группа должна быть источником ободрения и поддержку. В группе также должно быть товарищество, чтобы миссия утешителя и советчика не ложилась на плечи ребенка. Такая роль травмирует ребенка и усиливает его переживания.

* Расскажите правду

Объясните ребенку, что развод никак не связан с ним. Расскажите ему, что это касается только вас и вашего бывшего супруга (супруги), а ни в коем случае не ребенка. Убедите его, что он по-прежнему любим обоими родителями.

Расскажите ему правду, которую он сможет понять, то есть примите во внимание возраст ребенка. Если вы не будете честно и откровенно обсуждать такие вещи, вы только усилите его тревогу и увеличите количество вопросов о проблеме. Если ваша жена бросила семью ради другого мужчины, скажите ребенку: «Твоя мама решила, что больше не хочет жить со мной. Она хочет быть с другим мужчиной, но она до сих пор очень тебя любит».

* Постепенно приступайте к изменениям

Дайте ребенку шанс привыкнуть к изменениям в семье. Ребенку тяжело воспринимать родителей порознь, но еще хуже для ребенка – потерять членов семьи, знакомое окружение, дом, школу, друзей и соседей. Некоторые изменения необходимы, но постарайтесь уменьшить их количество.

* Повремените с личной жизнью

Лучше всего подождать два года, а потом начинать новые отношения. Так вы даете время себе и ребенку оправиться после развода. В крайнем случае, не встречайтесь ни с кем, пока развод не оформлен. Вы все еще состоите в браке. Так вы можете подать пример ребенку. Даже после развода сосредоточьтесь на собственном восстановлении и на нуждах ребенка. Вы еще слишком ранимы, и другие отношения могут причинить больше вреда.

* Позвольте ребенку любить другого родителя

Не позволяйте чувству обиды помешать хорошим отношениям вашего ребенка с бывшим супругом (супругой). Помогайте ребенку покупать поздравительные открытки и подарки, если это необходимо. Ваш ребенок будет чувствовать облегчение, что вы разрешаете ему любить другого родителя.

Никогда не противопоставляйте себе другого родителя. Это может быть тяжело, но воздерживайтесь от негативных разговоров про вашего бывшего мужа (жену), ради вашего же ребенка.

* Дисциплинируйте ребенка в соответствии с ситуацией

Не позволяйте собственному чувству вины повлиять на воспитательные меры – будьте исполнительным родителем. Помните, что упорство и настойчивость формируют характер. Строгая дисциплина, разумнее границы и каждодневная работа смогут дать вашему ребенку чувство безопасности и уверенности.

* Позвольте ребенку оставаться ребенком

Воздержитесь от разговоров о финансах, графика посещений (другого родителя), семейных проблем и ссор в присутствии ребенка. Не используйте его для передачи информации или как аргумент в спорах. Сохраняйте и оберегайте его невинность.

**Терапевтические методы помощи детям в ситуации развода**
**СКАЗКАТЕРАПИЯ**
Сказкотерапевтическая работа с ребенком может быть проведена различными способами: Может использоваться существующая авторская или народная сказка. Терапевт и ребенок могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно.

***Сказкотерапия*** – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими. Во-первых, сказка всегда служила средством встречи е слушателя или читателя с самим собой, потому что метафора, лежащая в основе сказки выступала не только “волшебным зеркалом” реального мира, но – в первую очередь – его собственного, скрытого, еще не осознанного внутреннего мира. Во-вторых, нацеленность сказкотерапии на развитие самосознания человека, определяемая сущностью сказок, обеспечивает как контакт с самим собой, так и контакт с другими. Сказочная метафора в силу присущих ей особых свойств оказывается способом построения взаимопонимания между людьми.

**Игровая терапия**
Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

В процессе игровой терапии у ребенка появляется возможность продемонстрировать свои негативные установки. Выразить свой страх и гнев по отношению к родителям, братьям , сестрам и другим значимым людям. В каждом из элементов терапии психолог поощряет ребенка обращаться к самому себе, заново постигать и принимать свои чувства. Свобода говорить, выражать свои мысли и чувства, принимать решения, признавать и принимать самого себя и все прочие процессы, позволяют ребенку вновь обрести адекватную самооценку и восстановить свои жизненные силы.

Психокоррекционный эффект игровых занятий у детей благодаря установлению положительного эмоционального контакта между детьми и взрослыми. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами.

***Арттерапия*** – это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия [9, с. 121]. В качестве еще одного возможного коррекционного механизма, может быть рассмотрен сам процесс творчества как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя сторон и создание продукта, воплощающего эти отношения.

Приемы арттерапии используют при исследовании внутрисемейных проблем. Арттерапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпритации вытесненных переживаний, дисциплинирует группу, способствует повышению самооценки клиента, способности осознавать свои ощущения и чувства, развивает художественные способности. В качестве материалов на занятия по арттерапии используются краски, глина, клей, мел. Арттерапия используется как в индивидуальной, так и в групповой форме. Основная цель арттерапии состоит в развитии самовыражения и самопознании клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира. Отсюда вытекает важнейший принцип арттерапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества. Существуют возрастные ограничения использования арттерапии в форме рисунка и живописи. Арттерапия рекомендуется детям с 6 лет, так как в возрасте до 6 лет символическая деятельность еще только формируется, а дети лишь осваивают материал и способы изображения

**Песочная игротерапия**
Применение этой игровой терапии на занятиях с детьми способствует созданию психоэмоционального комфорта (снятие напряжения, утомляемости, развитие положительных эмоций, эмпатии).

Играя с песком, ребенок самовыражается. Используя игрушки, он выражает все то, что ему трудно выразить в словах.

Ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на поверхность песочницы, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Спасибо за внимание!

**Библиография**

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб., М., Харьков. Минск. – 1999.

2. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. – М., Изд. Просвещение. – 2003, 207 с.

3. Бассин Ф.В. "Значащие" переживания и проблема собственно-психологической закономерности. // Вопросы психологии. – 1992. - №3. - С.105. -124 с.

4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций - М.: Изд-во МГУ, 1994.

5. Валитова И.Е. Концептуальные основы взаимодействия взрослого и ребенка// Проблема взаимодействия в исследованиях философов, психологов, педагогов. – Брест: БрГУ, 1997.

6. Вологодина Н. Детские страхи днем и ночью / Н.Г. Вологодина; Н.Г. Вологодина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 224 с.

7. Дружинин В.Н. Психология семьи. – М.: “КСП”, 1996 с.

8. Соловьев Н.Я. Женщина и ребенок в послеразводной ситуации // Социальные последствия развода.

9. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. – М.: Изд-во: Владос, 2001, 96 с.

10. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. – М., Мысль. – 1987. 351 с.