Сказка в работе с детьми переживающими ситуацию развода

 Развод является не событием, а процессом, который начинается тогда, когда супруги рассматривают развод как реальную возможность, и заканчивается тогда, когда происходит установление самостоятельного стиля жизни.

Дети вообще неподготовлены к тому, что их отношения к обоим родителям, оказывается зависят от чего-то другого, а не только от обоюдной любви родителей и детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАГИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ НА РАЗВОД

Реакции на развод – это необязательно решительные изменения во всём его поведении. Здесь речь идёт о психических событиях, порождённых переживаниями развода. Конечно, события эти находят своё выражение во внешнем поведении, но взаимосвязь настолько зримо малоубедительна, что по поведению ребёнка едва ли можно представить себе психо- логическую картину его истинной реакции. «Ошибку», которая заключается в том, что тяжесть психической нагрузки «прочитывается» по бросающимся в глаза «симптомам», со- вершают не только многие исследователи проблем развода, совершают её и родители.

Описанные ниже чувства относятся к душевному набору каждого ребёнка, они представляют собой не только душевное потрясение, но одновременно являются средством борьбы с этим потрясением в целях восстановления душевного равновесия

Если ребёнку до полугода, он практически не замечает перемен и забывает отсутствующего родителя через несколько дней при условии внимания со стороны других родственников, особенно матери.

В возрасте ОТ ПОЛУГОДА ДО ПОЛУТОРА ЛЕТ ребёнок интуитивно чувствует, что его бросили, но понять ситуацию пока не в силах. Из-за этого у него может возникнуть пси- хологический дискомфорт, резкие смены настроения, он начинает чаще болеть. Самое частое явление возникновение аллергии, нейродермита, диатеза, даже ложного крупа. Однако если отец больше не появляется в доме, малыш его забывает.

Если ссоры между родителями носят постоянный характер, ребёнок становится раздражительным и нервным, у него часто случаются приступы плохого настроения, особенно в присутствии незнакомых людей. Такие дети в дальнейшем могут отставать в развитии.

Как сгладить негативные последствия развода. Дети нуждаются в близости с родными людьми и стабильности. Постарайтесь сохранить режим, который был в жизни ребёнка до развода родителей, особенно это касается питания и сна. Позаботьтесь о том, чтобы ребёнок был окружен любимыми игрушками, проводите с ним больше времени, чем обычно, чаще берите его на руки, обеспечивая тем самым физический контакт.

В возрасте ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребёнка сосредоточен на папе и маме. Поэтому дети этого возраста переживают развод родителей очень тяжело, им трудно принять сам факт расставания близких людей. Малыши зачастую думают, что папа и мама расстались из-за них. Некоторые дети, стараясь привлечь к себе внимание, начинают чаще плакать и капризничать. Другие, держа тревогу и стресс в себе, выражают их через навязчивые движения и «плохие привычки» (сосут палец, грызут ногти и пр.). Нередко возникают проблемы со сном, страх одиночества и т.п.

Как сгладить негативные последствия развода. По возможности, родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребёнку стабильный режим дня. Необходимо уделять ребёнку больше времени и внимания (читать вслух книжки, делать что-то вместе с ним). Если ребёнок уже достаточно большой, можно обсудить с ним чувства.

В период ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ ребёнок интенсивно растёт и развивается, он уже многое понимает, впитывает новое, стремится быть похожим на родителей. В это время их развод вызывает у него сильное душевное потрясение. Малыш склонен считать себя виновным и делает всё, чтобы исправить ситуацию. Дошкольники ещё не понимают всей сути слова «развод», но не хотят, чтобы родители расставались, даже если их отношения далеки от идеальных. Разрушение семьи и потеря привычного ощущения дома могут привести к возникновению у детей разнообразных страхов (особенно темноты и одиночества), бес-соннице, повышению общего уровня тревожности и неуверенности в себе.

Как сгладить негативные последствия развода. Конечно, замечательно, если родителям удаётся развестись без ссор, скандалов и взаимных упрёков, сохранив при этом нормальные человеческие отношения («раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода меньше травмирует ребёнка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если их пытаются скрывать. В любом случае дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Если ребёнку трудно говорить о своих чувствах прямо, можно читать и обсуждать с ним книги, герои которых переживают аналогичные ситуации. Ребёнку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо составить четкий график и придерживаться его.

У ребёнка 6-9 ЛЕТ утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ве-дёт себя нервозно. В результате стресса у детей часто возникают проблемы со здоровьем, их мучают желудочные и головные боли. В школе начинаются проблемы с успеваемостью и дисциплиной, дома ребёнок становится агрессивным и непокорным, может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. К родителю, ушедшему из семьи, дети нередко испытывают ненависть, а к родителю, с которым они живут, привязываются. Однако иногда агрессия может распространяться и на этого родителя.

В 9-10 ЛЕТ дети, у которых распались семьи, часто вообще перестают доверять взрослым и начинают искать поддержку у сверстников. Мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность. Обычно они стремятся к близости с отцом, но их отношение к «воскресному родителю» нередко становится корыстным.

Как сгладить негативные последствия развода. Прежде всего необходимо восстановить пошатнувшиеся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Очень важно, чтобы ребёнок понял, что он не виноват в сложившейся ситуации. В этот сложный период ребёнку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, посещать различные секции и кружки, так как активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не даёт замыкаться в себе.

В возрасте ОТ 11 ДО 16 ЛЕТ мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. Но если у неё появится партнёр, ревнивый сын ей этого не простит. У девочек же в отношении к матери появляются критические нотки: «Растолстела, за собой не следишь, понятно, почему отец ушёл к молодой и красивой». Порой они даже склонны восхищаться его новой подругой.

Как сгладить негативные последствия развода. Говорите с ребёнком о своих и его чувствах и переживаниях. Советуйтесь с ним по разным семейным вопросам. Пройдёт время, и он сам оценит всё происходящее, дайте ему эту возможность, не навязывая своё видение происходящего.

Даже взрослые уже по сути люди, которым БОЛЬШЕ 16 ЛЕТ, не хотят развода родителей. Конечно им легче пережить этот факт, потому что они способны увидеть и понять причины происходящего, однако чувства всё равно бьют тревогу – родители разводятся, значит, что-то важное сломалось в этом мире, что-то не так в жизни. Развод родителей всегда ставит ребёнка под удар, так как показывает его беззащитность, особенно если взрослые начинают использовать его в своей вражде как оружие.

БЛОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Ступени процесса восстановления (реабилитации) символизируют гору. Восстановление означает необходимость подниматься вверх, а для многих это трудное путешествие. Но существуют восемь камней преткновения (задерживающих блоков), о которые они могут споткнуться.

Первый камень преткновения, « Я не знаю, что такое развод». Для детей может быть типичным придерживаться мифов о разводе, или плыть по течению навстречу своим самым наихудшим страхам, когда им ничего не поясняют и оставляют их разбираться в происходящем самостоятельно.

Второй камень преткновения, «Мне не нравятся все изменения, которые происходят вокруг меня». Развод полностью изменил всю ту жизнь, которая была знакома вашим детям. Происходит много изменений в жизни, к которым, ваши дети, возможно, будут должны приспосабливаться (место жительства, окружение, школа, друзья, личное пространство…) и скорее всего за весьма короткий промежуток времени.

Третий камень преткновения, «Я чувствую, как все эти различные ощущения застыли во мне». Дети вероятнее всего испытывают широкий диапазон эмоциональных проявлений, связанных с разводом Они могут ощущать грусть, сердиться, волноваться, волноваться, смущаться, чувствовать облегчение, и многие другие эмоции и они не знают, что делать со своими чувствами.

Четвёртый камень преткновения, «Я задаю себе вопрос, несу ли я ответственность за развод моих родителей?» Дети полагают, что несут ответственность за самые разные вещи. Некоторые верят в то, что это именно они сделали что-то плохое, что и привело к разводу их родителей. Другие дети чувствуют себя ответственными за то, чтобы они должны помочь своим родителям почувствовать себя лучше после того, что случилось. Наконец, некоторые дети считают, что с ними что-то не в порядке и из-за этого им не разрешают видеться с тем родителем, который не является опекуном.

Пятый камень преткновения, «Я не знаю, являемся ли мы теперь семьёй». Ваши дети могут задаваться вопросом, каким образом они связаны теперь с вами и с вашим партнёром, если вы более не находитесь во взаимоотношениях. Некоторые дети задаются вопросом, хорошо ли любить обоих родителей, или если они должны выбрать сторону одного из них. Дети также задаются вопросом, что значит быть семьёй теперь, когда люди больше не живут вместе.

Шестой камень преткновения, «Хочу, чтобы мои родители опять вернулись друг к другу». Это та фантазия, которую дети могут поддерживать, потому что они несчастны из-за тех изменений, которые развод принёс в их жизни. Многие дети лелеют эту надежду как способ уменьшить своё внутреннее напряжение, возникающее после расставания их родителей.

Седьмой камень преткновения, «Я думаю, что все будет хорошо, или всё будет плохо, если моя мама или папа найдут нового партнёра». Этот блок отображает озабоченность вашего ребёнка будущим.

Восьмой камень преткновения, «Я ощущаю себя единственным ребёнком в мире, родители которого разводятся». Во время процесса развода, дети частенько считают, что они одиноки и у них совсем нет друзей. Они одиноки, обычно имеют низкое чувство самооценки (поскольку они спрашивают себя, что же они сделали неправильно, чтобы это привело к разводу родителей), и продолжают искать новых друзей.

В то время как камни преткновения заставляют детей спотыкаться, то блоки восстановления помогают им подняться на ноги. Психолог помогает ребёнку каждый из блоков преткновения (задерживающих блоков) заменить на блоки восстановления.

Девятый блок восстановления не имеет соответствующего камня преткновения: «Я свободен быть самим собой» (Свобода)

ВОПРОСЫ (первый блок восстановления у детей)

«Я знаю, что такое развод и что он означает для меня».

Помогите ребёнку осознать реальные факты и не надеяться на невозможное.

В этом поможет сказка «Фея Равнодушие и страна Надежды».

Пример работы со сказкой.

Вхождение в сказку.

Сегодня я приглашаю тебя в сказку «Фея равнодушие и страна Надежды». А поможет нам приобрести волшебные силы для путешествия по сказке фея волшебных звучаний. Она прислала для нас вот такие звучащие предметы (демонстрация китайских колокольчиков). Они совершенно удивительно звучат. Закрой глаза, расслабься, опусти плечи, руки и внима- тельно слушай этот звон и наполняйся волшебной силой.

А сейчас нам нодо переместиться в сказочный мир. Я зажигаю свечу, мы закрываем глаза и говорим вместе: «Раз, два, три в сказку скорее войди!»

Сказка

В стародавние времена, далеко-далеко в той стране, где всегда лето, произошла эта исто- рия.

Жил-был в этой стране мальчик, и было ему… лет (здесь следует назвать возраст ребёнка, с которым вы работаете). Он очень был похож на тебя, любил кататься на велосипеде, есть мороженное, играть в футбол с друзьями, кататься на аттракционах со своими родителями по выходным.

Вообще в семье ему жилось замечательно. Мама его ласкала и воспитывала, и от этого было чрезвычайно приятно, что именно она – мама – хочет, чтоб из ребёнка вырос такой же человечище, как папа, которого она, между прочим, всегда мальчику в пример ставила. Папа тоже занимался мальчиком: гулял с ним (именно он научил его кататься на велосипеде), а главное – у папы был ещё один друг – автомобиль, и отец с сыном проводили с автомобилем много времени (что-то там всё время барахлило). Отец возился под капотом, а сын, в по- мощь отцу, в салоне нажимал на педали, чтобы папа мог оценит работу двигателя.

И так было долгое время. Но злая волшебница Равнодушие заколдовала родителей. Мама и папа стали часто ссориться. Всё чаще по вечерам бабушка, а не мама, сидела у кроватки и чи- тала нашему мальчику сказки. А мама и папа на кухне о чём-то спорили и громко кричали. В эти моменты мальчику хотелось одновременно и спрятаться, сжавшись в комок, чтобы это- го не слышать, и забежать на кухню, чтобы прервать разговор родителей, прекратить их ссо- ру, помирить их. Или, наконец, заклеить им рты пластырем и, связав, уложить спать.

Наутро все просыпались расстроенными и не выспавшимися: мама – с заплаканными гла- зами, папа – с сердитыми.

Как нашему мальчику было грустно и тоскливо, буквально до слёз!

И тут Равнодушие придумала новую неприятность – развод. Мама и папа решили, что вме- те они жить не могут и надо попробовать жить отдельно друг от друга. Мальчик наш остал- ся жить с мамой, так как именно она могла ухаживать за подрастающим сыном лучше всех и именно она умела выслушать сына, понять его и пожалеть. А папа уехал…

Тогда нашему мальчику стало очень тоскливо. Грустные мысли одолевали его. Ему казалось, что папа уехал, так как не любит именно его, да и тогда, по вечерам, родители ссо- рились именно из –за него. И что развод – это наказание ему за плохое поведение. Казалось, что этому не будет конца.

И вот однажды во сне ему явился волшебник из Страны Надежды. Он был высок и красив, голосом походил на папу. Он взял мальчика на колени, как делал это папа, когда они вдвоём смотрели по телевизору футбол. Это было так прекрасно и удобно! Волшебник объяснил ему и про фею Равнодушие, и про то, что родители по- прежнему его любят.

И мальчику стало так тепло и хорошо, что утром он проснулся радостный. И не успел он зайти на кухню, чтобы позавтракать, как услышал телефонный звонок. Это был папа.

Затаив дыхание, сын слушал, как отец приглашал его пойти погулять, покататься на вело- сипеде, а затем заехать в гараж, «поковыряться» в машине…

О, что за денёк выдался тогда! Солнце припекало и поблёскивало в спицах велосипеда. Гла- за папы и сына сияли счастьем. Они держались за руки. И все бабушки во дворе говорили, что сын похож на отца. Когда же они возвращались домой, папа купил три мороженных и со словами «Одно для мамы, передай ей» протянул два мороженных сыну.

И в тот день мальчик понял, что в жизни его произошли некоторые перемены: у него те- перь два дома – мамин и папин, и родители его по- прежнему любят и ценят, и каждый из них хочет быть рядом с ним всю жизнь. И ничего и никто – даже фея Равнодушие со страшным разводом – не помешает этому счастью, потому что Страна Надежды всегда будет с ним.

Закончилась сказка и пришла пора нам возвращаться в реальный мир. Закрываем глаза и вместе говорим: «Раз, два, три, из сказки выходи! Вместе тушим свечу. Мы опять с тобой в кабинете и я предлагаю нарисовать иллюстрацию к сказке.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое равнодушие? Как злая волшебница смогла разрушить отношения между роди- телями мальчика?

2. Какой секрет открыл мальчику волшебник из Страны Надежды?

3. Как эти знания изменили жизнь мальчика?

4. Какие перемены произошли в жизни мальчика после развода родителей?

Спасибо. Наше путешествие закончено.

ИЗМЕНЕНИЕ (второй блок восстановления у детей)

«Я ЗНАЮ, КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ Я ИСПЫТЫВАЮ».

Самое главное, что мы должны довести до понимания детей, это то, что если вдруг родители разводятся друг с другом, то они никогда не будут разводиться со своими детьми. Родители могут расстаться друг с другом, но они всегда останутся твоими родителями.

Сказку «Полосатая история»

ДЕТИ И АДАПТАЦИЯ (третий блок восстановления у детей)

ЧУВСТВА/ОЩУЩЕНИЯ

«Я ОСВОБОЖДАЮ СВОИ ЧУВСТВА, НЕ НАНОСЯ ПРИ ЭТОМ ВРЕДА САМОМУ СЕБЕ ИЛИ ДРУГИМ».

Помочь ребёнку разобраться в своих чувствах и найти способы их выразить. Например нарисовать свой гнев и сжечь, надуть воображаемый шарик злостью и выпустить в окно, покричать в стаканчик и т.д.

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ» (четвёртый блок восстановления у детей)

«Я знаю, что развод – это проблема взрослых».

Дети также страдают от одиночества, после развода их родителей. У них также имеют место внутренняя пустота, как и у родителей. И также они нуждаются в том, чтобы быть с другими людьми, дабы заполнить эту пустоту, но и точно также они боятся приближаться к другим людям.

Чтение рассказа «Праздник без папы»

«СЕМЬЯ» (пятый блок восстановления восстановления у детей)

«Я всё ещё могу любить мою маму и моего папу».

Психолог помогает ребёнку осознать, что он не должен выбирать сторону одного из родителей и осознать новое определение семьи, которое включает в себя и маму и папу, но живущих порознь.

Сказка «Про маленькую весёлую рыбку»

«Желания» (шестой блок восстановления у детей)

«Я понимаю и признаю, что мои родители не станут опять жить вместе».

Дети дорастают до понимания того, что родители жить вместе не будут. Они учатся чувствовать себя в безопасности, хотя и понимают, что их желание не сможет осуществиться.

Сказка «Если мама и папа расстались…»

БУДУЩЕЕ (седьмой блок восстановления у детей)

«Я могу увидеть положительные и отрицательные черты, которые проявятся в том случае, если моя мама или папа найдут нового партнёра»

Помочь ребёнку увидеть перспективу как положительных, так и отрицательных аспектов, которые возникнут, если вы найдёте нового партнёра.

Рассказ «Под дождём»

ДРУЖБА (восьмой блок восстановления у детей)

«Я УЧУСЬ БЫТЬ ДРУГОМ САМОМУ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПОСЛЕРАЗВОДНОГО ПРОЦЕССА МОИХ РОДИТЕЛЕЙ».

На данном этапе, ребёнок смог дорасти от чувства одиночества до чувства эмоциональной близости с собой и другими.

В процессе развода дети также испытывают крайний гнев, как и их родители. Дети, загоняют свой гнев внутрь себя потому, что они боятся, что с ними никто не будет дружить.

Сказка «Непоседа, или Сказка о том, как облака превращаются в грозовые тучи». СВОБОДА (девятнадцатый блок восстановления у детей)

«Я СВОБОДЕН БЫТЬ САМИМ СОБОЙ»

Свобода – это когда человек способен быть полностью самим собой.

Каждый ребёнок это уникальная личность, и что для них столь же важным является то, как и для взрослых, чтобы их уважали и вели себя по отношению к ним также соответствующим образом!

Сказка «Желание Золотой рыбки»

Особенно важно дать детям возможность разрабатывать свои собственные цели.

«Сказка о славном Учмаге, учителе его Магуче и о бедном, но вылеченном аэроплане»

Е.С.Мосина Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей.

Генезис 2012