

## **Кризис разлуки – травматический развод родителей**

Если для родителей развод зачастую является закономерным следствием нарушения семейных отношений, то для детей он чаще всего неожиданность, приводящая к затяжному стрессу.

Развод для родителей (взрослых) – это болезненное, малоприятное, порой драматическое переживание, на которое они идут по собственной воле и из лучших побуждений.

Развод для ребенка – это трагедия, связанная с разрушением привычной среды обитания, им трудно это понять и принять. Переживание детей разрыва родителей изменяется в диапазоне от вялой депрессии, апатии до резкого негативизма и демонстрация несогласия.

### **Основные реакции детей на развод родителей**

- Снижение успеваемости
- Пониженная работоспособность
- Утомляемость
- Депрессия
- Отказ от общения
- Конфликты с друзьями
- Тревога
- Слезливость
- Раздражительность
- Потребность в особом внимании
- Побег из дома
- Негативизм
- Ухудшение здоровья
- Апатия
- Уход из школы
- Аффективное поведение
- Нарушение поведения

Как ребенок будет реагировать на развод, зависит от множества причин:

- от возраста ребенка
- от сложившейся привязанности ребенка к родителям
- от того, как реагируют на развод родителей окружающие
- от поведения родителей в период развода и т.д.

## **Наиболее важные факторы, определяющие состояние ребенка в ситуации развода родителей**

1. Враждебность, которой сопровождается развод, влечет уровень враждебности и озлобленности, предшествующий разводу и проявляющихся после него – детям труднее приспособиться к создавшейся ситуации. Когда есть конфликт между родителями – это является основной причиной снижения у детей чувства собственного благополучия. Если есть ссоры между родителями – у детей развиваются страхи и раздражительность. Осложняют ситуацию: затяжные судебные баталии, скандалы при делении имущества, решение вопроса о разрешении свиданий, о материнской поддержке.

2. Количество и значительность перемен в образе жизни ребенка.

Последствия развода переживаются ребенком легче, если сохраняется место, образ жизни, школа, друзья. Если повседневная жизнь ребенка претерпевает большие изменения – уверенность в себе и ощущение порядка в жизни теряют прежнюю устойчивость. Чем большим изменениям подвергается жизнь ребенка, тем труднее ему приспособиться к новой ситуации.

3. Характер отношений родителей с детьми.

Уверенность в постоянстве любящих отношений с родителями и эмоциональная поддержка от кого-либо из родителей, а лучше от обоих, помогает ребенку быстрее преодолеть неблагоприятные психологические последствия их развода. Развод менее травмирует ребенка в тех случаях, когда родителям удается не вмешивать его в свои конфликты, удается дать понять ребенку, что развод вызван не им, а их собственными отношениями друг с другом, то негативные последствия развода смягчаются. Важно заботиться о том, чтобы у ребенка сохранялись позитивный образ другого родителя и чувство, что оба родителя будут любить его как раньше.

### **Процесс адаптации детей к разводу длится около 2-х лет и делится на 3 фазы:**

1. Самая острая – время эмоциональной или физической разлуки с детьми.

В этот период ребенок нуждается в любви и поддержке, в разумном и честном объяснении происходящего. Если этого нет, то ребенок испытывает:

- Чувство одиночества
- Вину за произошедший развод
- Надежда на возвращение статуса семьи
- Депрессия в связи с тем, что не может изменить что-то сам

2. Переходная фаза

Взрослые налаживают жизнь друг без друга. Состояние ребенка может усугубиться нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой в этот момент (поиск нового партнера, состояние одиночества).

3. Создание нового жизненного стиля

Один или оба родителя заводят новые семьи. Если дети не подготовлены, то их отношения с приемными родителями могут складываться очень сложно, вызывать напряжение как у взрослых, так и у детей. И в результате состояние ребенка может усугубиться.

### **Основные правила при разводе**

- Не лгать ребенку и всегда объяснять, что происходит в семье
- Подготовить ребенка к изменению ситуации в семье
- Оказание поддержки ребенку
- Не решать супружеские конфликты за счет ребенка
- Не очернять образ бывшего супруга в глазах ребенка
- Задача: смягчить, сделать стресс просто грустным переживанием

### **Помощь при разводе**

- Консультирование и информирование родителей
- Семейная психотерапия, связанная с практикой развода
- Индивидуальная психотерапия
- Игровая психотерапия