

Ребёнок и развод.

Эта глава адресована в основном женщинам, которые остаются после развода один на один с проблемами пострадавшего от развода ребёнка и своими собственными – психологическими, материальными и моральными. В первую очередь их волнует даже не собственное состояние, а то, как помочь ребёнку пережить это событие.

Отношение социума к разведенным родителям и их детям

В обществе преобладает негативное отношение к разводящимся супругам, даже если развод объективно приводит к улучшению психологического состояния всех членов бывшей семьи.

Такое отношение не может не сказаться на ребёнке. Воспитатели и педагоги зачастую дают весьма директивные советы родителям как себя вести. При этом их больше волнует изменившееся поведение ребёнка, доставляющее им дискомфорт. Само же состояние родителей их волнует мало. Родители рассматриваются как некие фигуры, обязанные обеспечить нормальное функционирование ребёнка в коллективе, а чувства самих родителей не берутся в расчёт. В основном давление производится на мать, не сумевшую сохранить семью. Выводы, к которым её пытаются подвести, таковы: "Я плохая мать", "Я не смогла сохранить семью", "Я должна забыть о своих потребностях и жить только ради ребёнка".

Я постараюсь в этой статье развеять эти мифы и помочь Вам справиться с ситуацией, избежав чувства вины и неполноценности.

Позитивные и негативные стороны развода для матерей

У развода, как и у каждого события, есть свои позитивные и негативные стороны. В этой главе мы рассмотрим, как развод может отражаться на матерях, остающихся с ребёнком.

Отрицательные последствия развода для матерей:

- ◆ экономические трудности;
- ◆ дефицит времени;
- ◆ ощущение недоверия и осуждения со стороны других людей;
- ◆ сложности в дисциплинировании детей.

Положительные последствия развода для матерей:

- ◆ свобода в распоряжении бюджетом, пусть и снизившемся;
- ◆ отсутствие материальных, эмоциональных и физических трат на мужа и необходимости ухода за ним;
- ◆ возможность свободно регулировать свою личную жизнь;
- ◆ больший демократизм во взаимоотношениях с детьми.

Факторы, влияющие на адаптацию ребёнка к разводу:

- ◆ насколько ребёнок был подготовлен к разводу и к возможности ухода из семьи одного из родителей;
- ◆ качество отношений родителей до развода;
- ◆ время, проведенное ребенком с ушедшим из родителей;
- ◆ состояние здоровья и возраст ребенка и родителей.

Возрастные различия в восприятии детьми развода родителей

Дети разных возрастов по разному понимают, что происходит в отношениях между родителями, и по своему объясняют себе развод.

Особенно сильное влияние он оказывает на детей в возрасте до 6 лет, для нормального психологического развития которых в первую очередь необходима стабильность. Именно в этот период у ребёнка формируется представление о мире и о взаимоотношениях между людьми. Его состояние усугубляется ещё и тем, что именно матери маленьких детей, по объективным причинам не способные найти удовлетворяющую их работу, сталкиваются с наибольшим числом материальных и моральных трудностей, в случае, если она не может получить чью-либо поддержку.

Дети в возрасте 3,5–6 лет после развода родителей часто испытывают сильное самоунижение. Будучи не в состоянии понять истинное положение вещей, они берут на себя вину за развод родителей. Дети в возрасте 7–8 лет чаще переживают чувства злости и обиды, особенно на отца. В 10–11 лет дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей и стыдятся своих семейных проблем в школьном коллективе. И только в возрасте 13–18 лет, испытывая чувство потери, обиды, подростки всё же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей.

Возможные реакции ребёнка на развод

Вам нужно быть готовыми к различным эмоциональным реакциям своего ребенка, а так же к возможным нарушениям его физического состояния, вплоть до заболеваний. Ребенок может испытывать целую гамму неприятных, положительных, а порой и противоречивых чувств:

- ◆ гнев на родителей, которые лишают его так необходимой ему стабильности;
- ◆ гнев на какого-то конкретного родителя, чаще всего на мать, которая не смогла сохранить семью, или на отца-алкоголика или наркомана, ведущего себя агрессивно по отношению к ребёнку;
- ◆ радость от разрешения той тяжёлой ситуации, которую ребёнок наблюдал последнее время и поневоле был участником;
- ◆ печаль по поводу распада семьи, сожаление и стыд, что родители не смогли создать ему эмоционально благополучные условия (в отличие от семей его ровесников, с которыми ребёнок поневоле сравнивает свою);
- ◆ плач и "истерика", говорящие об остроте состояния ребёнка, но не обязательно о глубокой тяжести его состояния. Чем более человек способен к бурному выражению своих чувств, тем благоприятнее прогноз;
- ◆ страх по поводу дальнейшей жизни, обусловленный нестабильностью и неизвестностью. Не всегда ребёнок сможет назвать его причину, часто страх потери полной семьи маскируется под другие страхи.

Что усугубляет переживания ребёнка

- ◆ предшествующие разводу ссоры родителей и неизбежное ухудшение обращения с ребёнком в этой ситуации;
- ◆ восприятие ухода из семьи родителя как отказ от самого ребёнка;
- ◆ дефицит общения с оставшимся родителем, так как он(а) часто бывает вынужден(а) пойти на работу на полный рабочий день;
- ◆ ухудшившиеся отношения ребёнка с товарищами, которые обычно задают ребёнку нескромные вопросы, дразнят и т.д.

Как вести себя с ребёнком?

◆ **Вам придётся собраться с силами.** Как бы Вы не были огорчены, какие чувства бы Вы не испытывали, ребёнок не должен почувствовать себя эмоционально брошенным, ибо таким образом он **теряет обоих родителей сразу!** Если Вы чувствуете, что не в состоянии справиться со своими эмоциями и не можете уделять ребёнку должного внимания, что Ваш ребёнок страдает не только от развода родителей, но и от Вашей безучастности, что ему "не к кому приткнуться", срочно обращайтесь к психотерапевту. Последствия переживания такой брошенности могут в будущем превзойти по тяжести пережитый родительский развод.

◆ **Вам придется объясниться с ребёнком.** На доступном ему языке вы должны сообщить ему о предстоящих переменах в его жизни, при этом важно учитывать возраст ребёнка и возможные переживания ([См. Возрастные различия в восприятии детьми развода родителей](#)). Лучше если при разговоре будут участвовать оба родителя. Перед разговором вам следует морально и эмоционально подготовиться. Можно поговорить с теми разведёнными родителями, у которых уже имеется такой опыт. Напишите себе на бумаге ключевые фразы. К моменту сообщения ребёнку об изменениях вы сами должны пребывать в состоянии максимально возможной эмоциональной стабильности с тем, чтобы не "повесить" на ребёнка свои негативные чувства. Здесь вам может помочь психотерапевт, который вместе с вами проанализирует ваши страхи и волнения и поможет в безопасной искусственной обстановке своего кабинета отрепетировать предстоящий разговор. В любом случае это не должно выглядеть оправданием в глазах ребёнка, просьбой о помощи или совете. Как родитель, вы должны быть готовы сами предоставить ему защиту и поддержку в случае, если ребёнок не способен совладать со своими чувствами.

◆ **Не делайте из ребёнка личного психотерапевта.** Женщина, потерявшая эмоциональную поддержку от супруга, имеет соблазн делиться с ребёнком своими переживаниями, которые ребёнок не в состоянии понять в силу своего возраста или в силу поглощённости собственными переживаниями. (Исключение составляют уже взрослые дети.) Это не означает, что мать не может поделиться с ребёнком своими чувствами, но она не имеет права перекладывать их на ребёнка и просить его советов. Можно и желательно в спокойном состоянии обсудить, как будет протекать их дальнейшая жизнь, и нынешние чувства ребёнка к родителям.

◆ **Избегайте приклеивания ярлыков и оскорблений в адрес другого родителя.** Важно уверить ребенка, что он сможет всегда с ним встретиться при обоюдном желании, за исключением тех случаев, когда подобное общение идёт ребёнку во вред. [См. раздел Когда ребёнку действительно не стоит общаться с отцом](#). Даже при понимании пользы от общения ребёнка с отцом, что-то в Вас может противиться этому. Проанализируйте свои чувства самостоятельно или с помощью психотерапевта: где вы действуете в интересах ребёнка, запрещая ему встречи, а где руководствуетесь мстостью, лишая ребёнка необходимого общения. [См. раздел Негативная тактика родителей по отношению к ребёнку](#).

◆ **Через какое-то время после развода** когда ребёнок сумел принять неизбежное и нашёл способности контролировать свои переживания, самое время поговорить с ним об изменившейся ситуации в семье и перераспределении обязанностей. Часто разведенная мать вынуждена проводить на работе больше времени, поэтому на ребёнка перекладывается выполнение доступных ему по возрасту функций по ведению домашнего хозяйства: сходить за продуктами, вынести помойное ведро и т.д. Обязанности ребёнка должны быть чётко оговорены двумя сторонами, и в таком тоне, который бы не вызвал в ребёнке реакцию протеста и обвинения матери, из-за которой якобы произошёл развод и ребёнок вынужден поневоле взрослеть и принимать на себя обязанности.

Изменения в поведении ребёнка

Под внешне спокойным и покорным поведением ребенка или же за его внезапными вспышками агрессии и непослушания можно не рассмотреть симптомов его психологического неблагополучия. В последнем случае близкие ребёнку люди списывают его отклоняющееся поведение на отсутствие "железной руки" отца: "Ну что же вы хотите? Ребёнка некому приструнить".

Во время довольно длительного периода развода ребёнок использует все доступные ему способы его предотвратить. Чаще всего – это изменение своего поведения. То есть то, что подвластно его контролю. Он может выбрать одну из тактик:

◆ **Ребёнок – серая мышь.** Дети стараются стать незаметными, не раздражать родителей и избегают любого обращения к родителям. Такое поведение удобно для обоих супругов, ведь ребёнок проявляет высшую степень послушания.

◆ **Ребёнок – герой.** Такие дети скрывают свои переживания, боясь потревожить родителей, стойко перенося их эмоциональную недоступность и беря на себя их обязанности. ("Мама и так устала после работы, она раздражена беспорядком, поэтому я должен навести чистоту", – думает ребенок, не понимая, что требования к чистоте являются лишь предлогом для скандала между родителями Или: "Я буду учиться только на «отлично»").

◆ **Ребёнок – больной.** Болеющий ребёнок – хороший повод заставить родителей продержаться вместе на чувстве вины. Грамотный психотерапевт перед назначением ребёнку лечения по поводу детских неврозов обязан исследовать историю семейных отношений. Симптомы заболевания (энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), онихофагия (обкусывание ногтей), тики, трихотиломания (обгрызание волос), потеря веса и аппетита и т.п.) являются специфическими детскими симптомами депрессии, которая развивается в ответ на неблагополучную ситуацию. У детей примерно до 10 лет нет другого способа показать своё психологическое неблагополучие, и они используют только доступные им способы сообщения о нём.

◆ **Эмоционально отстраненный ребёнок.** Ребёнок выглядит безучастным и равнодушным к происходящему. На самом деле – это его защита, говорящая о крайней степени его неблагополучия. Он уже разуверился в своих силах. Однако родители могут в целях своего успокоения воспринять как признак его благополучия.

◆ **Проблемный ребёнок.** Это почти то же самое, что "ребёнок-больной", только его болезнь выражается в неадекватном поведении дома или в детском коллективе. Большая часть энергии родителей уходит на улаживание конфликтов, вместо того, чтоб заняться разрешением конфликта в собственной семье.

Чувства матери по отношению к ребёнку

Каждая мать по-своему переживает развод и испытывает спектр различных по содержанию и порой противоречивых чувств.

- ◆ Скрытое или явное негодование по поводу того, что ребёнок в такой трудный для матери момент, эмоционально отстранён.
- ◆ Злость на ребёнка, который продолжает любить отца и хочет с ним встречаться.
- ◆ Стыд перед уже взрослым и все понимающим ребёнком за свое поведение во время развода, которое, по её мнению, могло выглядеть неприглядно в глазах ребёнка.
- ◆ Жалость по отношению к ребёнку, оставшемуся без отца, и желание компенсировать это если не эмоциональным участием, то какими-то материальными благами.
- ◆ Вина перед ребёнком за неспособность сохранить семью и лишение ребёнка отца, несмотря на то, что причины такого поступка были либо независимыми от неё, когда решение покинуть семью исходило от супруга. Или же расставание родителей было обусловлено объективными причинами, такими, как асоциальное или агрессивное поведение супруга.
- ◆ Бывает так, что мать узнаёт в ребёнке черты ненавистного супруга или его родственников и поневоле переносит на ребёнка свои негативные чувства.

Неадекватное поведение матери, оставшейся с ребёнком

Требование поддержки и сочувствия со стороны окружающих, в том числе и от ребёнка, любой ценой. По сути это означает принятие роли жертвы, которая не в состоянии помочь себе сама ни в чём. Здесь все средства хороши, в том числе депрессии и всевозможные болезни.

Отказ от той помощи, которую Вам готовы оказать Ваши близкие, и в том числе бывший супруг добровольно. Вы демонстративно подчёркиваете, что ни в чём не нуждаетесь, лишь бы никто не увидел Ваших настоящих нужд и страданий.

Непомерные материальные требования к бывшему супругу, стремление сделать из него Вашего вечного должника.

Оптимальная тактика родителей по отношению к ребёнку

Задача разводящихся родителей – минимизировать страдания всех участвующих сторон. Поскольку ребёнок, чаще всего остаётся с матерью, ей стоит продумать, каким образом будут общаться ребёнок и отец, и будут ли они вообще общаться. Первый вопрос – стоит ли поддерживать отношения с бывшим супругом? Ответить себе Вы сможете только тогда, когда стихнут сильные чувства, вызванные разводом. В любом случае ребёнку будет полезно общение с другим родителем, **за исключением** когда:

- ◆ Сам отец не желает общения с ребёнком, воспринимает его как обузу.
- ◆ Он ведёт себя агрессивно по отношению к ребёнку, допуская физические наказания без веских на то оснований.
- ◆ Отец ведёт асоциальный образ жизни, не выплачивает алименты.
- ◆ Общение с отцом ребёнку не доставляет радости, они общаются только потому, что "так положено".
- ◆ Отец манипулирует бывшей супругой через ребёнка, после чего в семье возникают серьёзные конфликты. Например, более обеспеченный материально отец покупает дорогие вещи и игрушки ребёнку, подчеркивая при этом, что его мать никогда для него такого не сделает, поскольку "его не любит".

◆ Негативные, несправедливые и некорректные высказывания в адрес матери, способствующие ухудшению взаимоотношений матери и ребёнка.

Негативная тактика родителей по отношению к ребёнку

К сожалению, супруги часто расстаются с желанием отомстить друг другу любыми способами, а инструментом мести становится ребёнок. Я опишу наиболее распространенные приёмы.

◆ Манипуляция бывшим супругом при помощи чувств ребёнка с целью: вернуть супруга обратно, получить финансовые дотации для себя под предлогом нужд ребёнка.

◆ "Балование" ребёнка, 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.

Негативная тактика по отношению к бывшему супругу

◆ **Манипулирование** бывшим супругом посредством ребёнка: запрет на общение в случае "неправильного" поведения бывшего супруга или за невыполнение каких-то Ваших требований.

◆ Негативные **несправедливые** высказывания в адрес бывшего супруга с тем, чтобы настроить против него ребёнка.

◆ Принятие роли самоотверженной матери, решившей посвятить всю оставшуюся жизнь ребёнку, отказавшись от своей собственной личной жизни. Такая позиция очень похожа на **позицию жертвы** и поощряема в социуме. В конечном итоге от неё пострадает ребёнок, поскольку невольно станет вечным должником матери. В дальнейшем это помешает его нормальному отделению от матери при создании своей семьи. Да и сама она будет чувствовать себя обманутой и обделённой благодарностью выросшего ребёнка, на которого она "положила всю жизнь"

◆ Игнорирование в глазах ребёнка и окружающих произошедшего, имитация того, **"что ничего не произошло"**. Вы запрещаете в разговорах касаться этой темы. Возможно, взрослые люди поймут истинный мотив такого поведения – желание скрыть боль и не ковырять раны, но ребёнок может получить твёрдую установку на всю жизнь, что чувства показывать "неправильно" и "плохо". В конечном итоге такое показное бесчувствие приводит к психосоматическим заболеваниям. Ваша боль никуда не делась, не вышла со словами или слезами, она осталась в теле, которое будет постепенно разрушаться от неё. Это и стенокардия, и бронхиальная астма, и нарушение работы желудочно-кишечного тракта, гипертония и многие другие заболевания.

Отдалённые последствия развода родителей для детей

Самое ближайшее последствие развода для детей – нарушение их адаптации к повседневной жизни. Поневоле меняются их условия привычного существования, главным условием для которого является стабильность.

Особенное напряжение во взаимоотношениях в неполной семье отмечается в подростковом возрасте. В неполных семьях юноша оказывается в более трагической ситуации, чем девушка. Мать, неблагоприятно перенесшая развод, как правило, находится в сильной эмоциональной зависимости от сына, как от "единственного мужчины в доме и защитника", и весьма тяжело переживает его первые шаги в самостоятельной жизни, особенно, если к этому времени мать не имеет личной жизни или не создала новую семью. Её сын вынужден выбирать между взрослением и психологическим благополучием матери. Ведь ему приходится выполнять в семье роли мужа и подруги... Такая ситуация прекрасно описана в романе Л.Улицкой "Вечно Ваш Шурик". Мальчики, выросшие без отца, обычно усваивают "женский" тип поведения, либо у них формируется представление о мужском

поведении как об агрессивном и жестоком. Им сложнее впоследствии выполнять отцовские обязанности.

У девушек в будущем меньше возможностей психологически понимать и принимать своих мужей и сыновей. Они поневоле копируют женский сценарий жизни матери, в котором предписано недоверие к мужчинам. Они так же испытывают чувство вины перед матерью при создании своей семьи и отделении.

При затяжном и болезненном процессе расставания родителей у детей любого пола невольно меняются представления о любви и верности, о том, какой должна быть семья.

Чем может помочь психотерапевт

Лучшим способом минимизировать моральные и эмоциональные страдания – это обращение (даже в профилактических целях) к психотерапевту, который поможет ребенку и Вам справиться со своими чувствами, порой такими, которыми люди стыдятся поделиться даже с самыми близкими.

Родителям ни в коем случае нельзя игнорировать вышеописанные признаки детского неблагополучия, и стоит непременно обратиться к психотерапевту, как бы они не были поглощены собственными переживаниями. Ведь в конечном итоге это непременно отразится на дальнейшем психическом и физическом состоянии ребенка.

◆ Психотерапевт в первую очередь окажет Вам моральную поддержку и предостережет от деструктивных поступков по отношению к ребёнку и бывшему супругу.

◆ Поможет пережить сильные негативные чувства по отношению к окружающим, в первую очередь – к бывшему супругу.

◆ В случае негативного отношения родственников, друзей или педагогов поможет выработать правильную тактику поведения. Он снимет напряжение, вызванное виной перед ребёнком за развод.

◆ Психотерапевт вовремя обратит внимание на эмоциональные и физические отклонения в вашем здоровье и поможет в их устранении.

◆ Вы сможете проговорить свои отрицательные эмоции без страха быть непонятой, обсудить, как это может сказаться на дальнейшей жизни Вас и Вашего ребёнка, и таким образом предотвратить отставленные последствия развода.

◆ Психотерапевт поможет, в случае, если это реально и необходимо, наладить конструктивный диалог с бывшим супругом с целью дальнейшего благополучия ребёнка.

◆ Психотерапевт поможет осознать собственное неадаптивное и манипулятивное поведение с тем, чтоб перейти к конструктивному взаимодействию с бывшим супругом, ребёнком и близкими людьми. Вместе с Вами выработает тактику Вашей дальнейшей жизни в семье без второго родителя.

В результате Вы поймете, что жизнь не заканчивается разводом, и Вы сможете простроить дальнейшие перспективы с учётом прошлого опыта и начать новые партнёрские отношения. Помните, что и мать, и отец при необходимости могут порознь успешно вырастить и воспитать ребёнка.