

«Развод. И как его пережить».

педагог-психолог, аналитически-ориентированный психолог. Желиба Н.С.

Разводы являются нередкой составляющей нашего общества. Это частая проблема, с которой обращаются к психологам. Что же делать, чтобы ребенок вышел из этого разрушительного для психики процесса с меньшей травматизацией. Именно с меньшей, так как она все равно будет. И знание этого факта часто пугает вас родителей сделать шаг в сторону расставания. На самом деле фактически развод – это точка, момент завершения той тревожащей или даже травматичной ситуации в жизни семьи, которая его предвдоряла. Физическое благополучие не означает, что в семье присутствует благополучие психологическое. И развод бывает единственным выходом.

Под травмой в аналитическом подходе понимается переживание непереносимой психической боли или тревоги. Переживая ее, психика запускает психологические защиты, необходимые для ее преодоления. Эти защиты необходимы в тот момент времени, чтобы выжить, но в последствии, они приводят к расщеплению, появлению комплексов, «бегу по кругу внутри травмы», не позволяют в будущем меняться человеку, приспосабливаться к новым условиям. Более того, ребенок часто винит себя в разводе родителей, видя их конфликты на почве воспитания, или может в определенный возраст неосознанно чувствовать себя победителем, завоевав таким образом себе маму или папу. Но эта победа все равно сопровождается огромным разрушающим чувством вины. С ней же по отношению к ребенку иногда остается и родитель, бессознательно готовый идти на многое ради его защиты.

Вина приводит к ряду особых отношений с собственным ребенком, нарушениям в отношениях с ними. В стрессовой ситуации активируются личностные проблемы самих взрослых, их неосознанные способы поведения. Последующие собственные поступки и действия окружающих проходят через призму аффектов и переживаний. Не редко бывает, что ребенок вырастая, повторяет судьбу родителей. Так приходят взрослые люди после очередного расставания или развода, имея в личной истории опыт покинутости родителем. Например, девочка оставшаяся с мамой, вырастая, может бессознательно менять мужчин, ища в них «сложившийся ее фантазийный образ своего отца» и не находить. А мальчик – образ матери.

В нашей культуре принято оставлять детей с матерью. Ее переживания в послеразводный период, ее напряжение, часто продолжающийся конфликт с бывшим мужем, не позволяют ей в полной мере выполнять функцию удержания и возвращения эмоций ребенка, так называемое «контейнирование», столь необходимое для поддержки ребенка. Но ребенок оставленный с отцом тоже может испытывать нехватку именно этой материнской поддержки. Я говорю о материнской поддержки в широком смысле, так ее выполняют не только матери, но и отцы. Как в фильме «Служебный роман» Верочка говорила «Матерью для них всегда был Новосельцев». В некоторых западных странах после развода бывшие супруги продолжают «дружить новыми семьями», посещают в первое время психологов, ведут себя нейтрально или даже поддерживают друг друга и ребенка, сводя к минимуму травматические переживания как свои, так и ребенка (детей). У нас, к сожалению, это редкость, а культура посещения специалистов пока осознается не всеми. Жизнь продолжается и бывшие супруги думают, что все уладится само собой.

Итак, на какие моменты следует обратить внимание, чтобы оказать самому себе и своему ребенку(детям) помощь.

1. Сообщите ребенку своевременно и тактично о событиях и решениях, связанных с разводом. Страх возникает у ребенка, когда он не понимает что происходит, а в школьном возрасте

чувствует себя оторванным от события. Разговаривайте, что происходило, что сейчас и что будет происходить.

2. Обратите внимание на свое психоэмоциональное состояние, начните делать себе маленькие радости, займитесь забытым любимым делом, хобби... Всем тем, что поднимает Вам настроение.
3. Не притворяйтесь сами, что развод – это хорошо. Объясните, что иногда развод – это единственное решение, когда между родителями много проблем, которые они между собой не могут решить. И они не могут больше жить вместе.
4. Какие бы эмоции Вами не владели постарайтесь нейтрально высказываться по отношению к бывшему супругу(е), корректно подбирать слова, не допускать в его сторону вспышек гнева. Помните, что развелись взрослые из-за своих взглядов, а не родитель с ребенком. Взрослый должен остаться родителем для ребенка.
5. Разделите понятия расставания родителей и любви к ребенку. Для ребенка важно донести, что не он – причина развода и родители его по-прежнему по-своему любят и заботятся о нем.
6. Четко обговорите условия встреч, варианты, в случае их изменений, подходы в воспитании, чтобы основные моменты были едиными, требования, события и отношение к ним. Обсудите возможные способы связи с ребенком.
7. Поддерживайте стабильность жизни в плане распорядка. Места посещения, кружки ребенка, мероприятия, привычные дела по возможности должны остаться прежними. Для ребенка важно чувствовать, что жизнь не изменилась кардинально.
8. Используйте планирование, желательно наглядное. Например, хорошо совместно планировать выходные, важные предстоящие события, дни встреч с родителем и т.д. и фиксировать их в настенном календаре, наглядно в «планере, расписании», вешая на видное место.
9. Мультфильмы, сочинение историй, психологические сказки по теме расставания будут Вам в помощь. Они станут для ребенка способом снятия тревоги, напряжения, преодоления страхов, ознакомление с новыми способами выхода из сложившейся ситуации. Осознания, что такое бывает с другими и он не одинок в проживании своих чувств, пугающих его мыслях.
10. Позвольте ребенку свободно выражать Вам и другим важным в его жизни людям свои чувства и эмоции в связи с ситуацией.
11. Подумайте о возможности получения индивидуальной психологической помощи в первую очередь для себя и ребенка.