

Консультация для родителей: «Переживание детьми ситуации развода родителей»

*СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г. Жигулевск
педагог-психолог Шишкина И.Е.*

Психологи считают, что, если развод действительно необходим родителям, то он необходим и ребенку, поскольку после развода появляется возможность гармонизации жизни каждого из супругов. В семье, где постоянно царит напряжение, бесконечно воспроизводятся конфликты, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Однако, для ребенка, даже самый оправданный развод может стать сильнейшим потрясением. Только в одном случае это решение воспринимается ребенком с облегчением: если отец был для ребенка источником угрозы и объектом страха. Во всех же других обстоятельствах поведение ребенка изменится, как оно меняется у всех людей, переживающих психологический стресс.

Исследования канадского физиолога Г. Селье показал, что определенная степень стресса может быть даже полезной, так как играет мобилизующую роль и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям (эвстресс). Но если стресс силен и продолжается долго, то он перегружает адаптационные возможности человека и приводит к психологическим и физиологическим “поломкам” в организме (дистресс).

Г. Селье выделил три основные стадии развития стресса: реакцию тревоги (А), стадию сопротивления (Б) и стадию истощения (В).

На первой стадии в поведении человека, столкнувшегося со стрессом, обычно наступает пауза (длительная или короткая), во время которой человек оценивает свои возможности. Это соответствует тому “замиранию”, которое ребенок может испытывать на сообщение о разводе родителей.

После того, как оценка ситуации и своих возможностей уже произведена, наступает стадия сопротивления, или борьбы со стрессом. Ребенок начинает думать, как вести себя дальше. Во время стадии сопротивления психологическое функционирование может даже улучшиться: мобилизованы все способности организма, и это нередко приводит к успеху. Ребенок может совершать невиданные раньше подвиги любви к родителям и послушания, он не отказывается ни от одного поручения и т.д.

Но, если длительность этой стадии затянулась и возможность человека истощилась, а желаемого результата все еще нет, то наступает стадия психологического упада сил. Продуктивное функционирование психики снижается и, в конце концов, может вообще прекратиться.

Исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

- 1) Частая смена настроения или устойчивое отрицательное настроение;
- 2) Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит;
- 3) Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко;
- 4) Малыш становится, беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным;
- 5) Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах непоседливости также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, “жметя” к ним;
- 6) Состояние психологического стресса может проявляться в кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины;
- 7) Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита;
- 8) Признаками стрессового состояния ребенка являются также не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и, даже дневное недержание мочи;

- 9) Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения;
- 10) Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о благополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились некоторые из них.

Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются, и на самочувствии, и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам.

Что же чувствует ребенок в момент развода?

Прежде всего, он испытывает печаль, гнев, чувство вины и страх!

Большинство родителей не понимают, что отец, который покидает семью, уходит не просто от жены, он уходит и от детей. А дети, таким образом, переживают не просто развод родителей, они переживают свой собственный развод с одним из них. Очень важно понять, что дети вообще не подготовлены к тому, что их отношения к обоим родителям могут зависеть и от чего-то еще, а не только от их обоюдной любви.

Даже, если дети понимают, что мама и папа часто ругаются, потому что больше не любят друг друга, но они спрашивают себя: "Но почему, почему он уходит от меня? Ведь он может жить в моей комнате, у него же есть я!"

Сознание своей второстепенности, своей беспомощности помешать разводу приводит печаль в ярость. И ярость эта может быть направлена на обоих родителей.

Ребенок чувствует, что родителям их собственные запросы важнее. Иногда ребенок обращает свою ярость на одного родителя, на того, кого считает виновником несчастья, в то время как с другим он себя отождествляет.

Ярость по отношению к обоим родителям может сменяться обвинением в адрес лишь одного из них. Часто встречается то, что ребенок поочередно ненавидит каждого из родителей, причинивших ему такое зло.

Но есть еще одно обвинение, которое с первого взгляда может показаться абсурдным. Ребенок часто обвиняет в разводе родителей. Более того, часто обвинения, адресованные родителям, являются лишь защитой от собственного чувства вины.

Ощущение вины влечет за собой ощущение собственной неполноценности, ребенок чувствует себя брошенным, и это характерно почти для всех детей. Фантазии вины усиливаются, тем обстоятельством, значительная часть ссор родителей до развода затрагивала вопросы воспитания, а значит, вращалась вокруг ребенка. Ребенок воспринимает себя как виновника конфликта. Многие дети пытаются играть роль примирителя в ссорах между родителями. Развод становится доказательством крушения этих попыток.

Развод представляется многим детям наказанием, расплатой за плохое поведение, за недостаточные успехи и – не в последнюю очередь – за запретные мысли.

Среди этих запретных мыслей общую роль играют агрессивные фантазии. То, что ребенок в момент огорчения или гнева не желает видеть отца или мать, хочет, чтобы они исчезли, умерли, – абсолютно нормальное явление. Такие приступы, естественно, быстро проходят. Но остается страх, а вдруг злые пожелания исполнятся, и наступит расплата?

И, когда один из родителей покидает семью, ребенку кажется, что мимолетное его злое желание сбывается. Чувство вины порождает страх, страх перед расплатой. Появляются вопросы: «Увижу ли я еще папу?», «Где будем жить мы и где он?» и т.д.

Эти проблемы могут отнять у ребенка покой и сон. Они активизируют глубокие бессознательные страхи и вызывают “истерическую” пугливость. Подавляющее большинство детей начинает бояться теперь после отца потерять и мать. Нет ничего проще, чем представить себе рассуждение ребенка: “Если мама не любит больше папу и поэтому уходит от него, кто знает, может, завтра она точно так же разлюбит и покинет меня...” Какой ребенок не поссорится с мамой, а ведь именно ссоры привели к тому, что родители не любят больше друг друга. И после развода поведение ребенка может измениться, он будет избегать конфликтов, отодвигать свои запросы и вытеснять свою агрессию, чтобы не оказаться покинутым.

Итак, один ребенок печален; у других печаль перекрывается гневом, трепетно мучат укоры совести, четвертый просто перестает думать об отце из-за панического страха, что он теперь может потерять и мать. У каждого эмоции выражаются по-своему. Это – печаль, болезненные ощущения, гнев, вина, страх, и все это не только типичные, но и “нормальные” реакции на развод. Это обязательные реакции – ребенок должен реагировать в одной из этих форм, если он психически здоров и любит ушедшего родителя.

Примечательно, что реакция на сообщение о разводе может последовать сразу, а может быть отсроченной во времени. Если она наступает по прошествии трех недель и больше, психологи говорят, о так называемом синдроме посттравматического стресса.

Три типа поведения человека, переживающего посттравматический стресс, чаще всего наблюдают психологи и психиатры.

Экспрессивный тип – ребенок проявляет сильные чувства, может кричать, плакать, смеяться или рыдать, дрожать, раскачиваться, при этом, будучи не в состоянии сдерживать своих действий.

Контролирующий тип – ребенок “успешно” сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения других сверстников. Он может производить, даже, впечатление более спокойного, чем в обычном состоянии, или совсем бесцветного. Однако, это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным, на первый взгляд необъяснимым болезням.

Шоковый тип – ребенок совсем недоволен, оглушен, трудно понять, не зная событий, что с ним произошло. Он производит впечатления совсем отсутствующего, прибывающего в другом мире.

Бывает и так, что эти типы реакций сменяют друг друга.

Таким образом, признаки посттравмирующего шока разнообразны. Это могут быть навязчивые мысли и яркие воспоминания об отце, о его прикосновениях, запахах, каких-то эпизодах общения. Это может быть, наоборот, избегание всего, что связано с травмой развода – вещей отца, его имени, любимом времяпровождении и т.д. Возможно, ребенок вообще забудет, вычеркнет из жизни определенный период времени – как предразводный, так и послеразводный, так, что в последствие не сможет вспомнить событий и обстоятельств жизни этого времени.