

Дитина в ситуації розлучення батьків

Родина для дорослих і дітей означає зовсім різне. Дорослі створюють сім'ю самі, це їхній вибір, їхнє рішення. Вони прагнуть до спільного життя – і починають його. Для дитини все це – передісторія його існування, щось, що було дуже давно й не могло бути інакше.

І якщо розлучення для дорослих – це хворобливе, малоприємне, часом драматичне переживання, на яке вони йдуть із власної волі, то для дитини розлучення – це руйнування середовища проживання. Це землетрус і війна водночас.

Для дорослих, які розлучаються, гама почуттів змінюється від повної депресії до відчуття польоту й довгоочікуваного звільнення.

Переживання дітей змінюються в діапазоні від млявої депресії, апатії до різкого негативізму, агресії на оточуючих дорослих і однолітків та демонстрації незгоди з думкою батьків.

Декілька рекомендацій для батьків:

Не з'ясовуйте стосунки(особливо на підвищених тонах) у присутності дітей. Безумовно, малюк в будь-якому випадку відчує, що між його батьками щось не так, але краще захистити дитину від зайвих негативних емоцій і переживань.

Будьте чуйними. Якщо ви твердо вирішили розлучитися, дитину треба поступово підготувати до того, що тепер у вашій сім'ї відбудуться значні зміни. Спокійно розкажіть малюку, що батьки вирішили жити окремо, але обидва його люблять і будуть продовжувати любити не менше, ніж раніше. Повідомте про це дитині заздалегідь і, бажано, кілька разів, щоб вона звикла до думки про зміни.

Пам'ятайте про взаємоповагу. Як правило, розлучення супроводжується конфліктами й з'ясуванням стосунків. Намагайтеся позбавити цього дитину. Навіть, якщо ви вже зробили крок від любові до ненависті, відгукуйтеся про свого «колишнього» шанобливо.

Що відчуває дитина, коли батьки розлучаються?

Діти залежно від віку по-різному розуміють ситуацію розлучення батьків. Дитина до півроку практично не помічає змін і забуває одного з батьків за кілька днів при достатній увазі інших родичів.

У дитини від півроку до двох з половиною років може часто й різко змінюватися настрій у зв'язку з відсутністю одного з батьків.

А з півтора років розлучення може викликати страхи (і, навіть, провокувати відставання в розвитку).

Діти 3-6 років відчувають важке емоційне потрясіння. Вони не розуміють причини розлучення, можуть вважати себе винними в трагедії, обіцяють виправитися, якщо батьки помиряться. Вони зазвичай дуже переживають через те, що не можуть змінити ситуацію. Стають тривожні й невпевнені у своїх силах. Адже для старших дошкільнят особливо важлива стабільність, оскільки вони переживають вікову кризу, за якою слідує перехід на новий етап – вступ до школи.

Розлучення батьків дошкільник може переживати без зовнішніх ознак занепокоєння й хвилювання. Тому для зняття внутрішньої напруги корисні є спільні з мамою (татом) ігри, казки, складання історій, ліплення, малювання – усе чим подобається займатися дитині. Головне в цих заняттях – надати дитині право вибору тематики й сюжетів ігор і призначати ролі всім гравцям, а також повністю сприймати її переживання. Це дає можливість виражати в більш безпечний спосіб будь-які сильні руйнівні емоції.

Як батьки можуть допомогти дитині відновити душевну гармонію: Насамперед дитину слід звільнити від почуття провини. Дорослі повинні пояснити, що тато розлучився з мамою, а не з нею, і, незважаючи на розлучення, продовжує любити її.

Дитині треба дозволити переживати печаль і ставитися з розумінням до її емоційного стану.

Якщо батьки не надають «першої допомоги», дитина залишається віч-на-віч зі своїми переживаннями. Зовні все спокійно, але всередині дитини відбуваються значні переживання й страхи, про які вона не говорить дорослим. І це не вирішує конфлікт, а лише змінює стан дитини – вона стає замкнутою або агресивною, часто хворіє, відчуває труднощі у навчанні, спілкуванні з однолітками й дорослими.

Усім родичам необхідно дотримуватись нейтральної позиції.

- ❖ Постарайтесь зберегти нормальні відносини з «колишніми». Дружне спілкування мами і тата навіть після розлучення допоможе дитині (та й вам) впоратися з багатьма життєвими труднощами. Не шантажуйте свого колишнього чоловіка дитиною! У такій ситуації бажання самоствердитися й показати характер реалізується на короткий час, а душі дитини наноситься шкода на все життя...
- ❖ Намагайтеся якийсь час проводити всією сім'єю. Якщо ви, незважаючи на розлучення, зберегли з колишнім чоловіком цивілізовані стосунки, у вихідні можна всім разом сходити, наприклад, у кафе, парк або театр. Час, проведений одночасно і з мамою, і з татом, переконає дитину в можливості нормального людського спілкування в різних ситуаціях і навчить її доброзичливих взаємин.

Психологічна вправа «Пташенята»

(визначення прихованої тривожності у дитини в ситуації розлучення батьків)

Дорослий розповідає дитині історію: «У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама й маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка зламалася, і гніздо впало вниз. Усі пташки опинились на землі. Тато підлетів і сів на одну гілку, мама полетіла й сіла на іншу. Що робити пташеняті?»

Уважно вислухайте відповіді дитини. Найчастіше діти говорять: «пташеня теж летить і сідає на яку-небудь гілку», «Полетить до мами, бо воно злякалось», «Полетить до тата, бо він сильніший», «Залишиться на землі.

Оскільки воно не вміє літати, але буде кликати на допомогу й тато (або мама) прилетить і забере його».

Ознаками прихованої тривожності дитини є такі відповіді:

- ❖ «Пташеня не вміє літати, тому залишиться на землі»,
- ❖ «Спробує злетіти, але не зуміє»,
- ❖ «Помре від голоду (або від дощу, холоду тощо)»,
- ❖ «Про нього забудуть, і хто-небудь наступить».

Діти сприймають навколишній світ таким, який він є. Приклад життя, спілкування, ставлення до світу – це головне, що дає дитині сім'я. Вона задовольняє найважливіші психологічні потреби – це безпека й захищеність, спілкування й довіра, безумовна любов і прийняття.

Розлучення батьків – завжди травма для дитини. Скільки б не минуло років, навіть, дорослі називають розлучення батьків одним із найважчих спогадів дитинства.

Розлучення – це та реальність. До якої потрібно бути готовими й змінити яку неможливо. Але можна її трохи пом'якшити, і різкий стрес зробити сумним переживанням.

Бажаю дітям і їхнім батькам жити в щасті, любові й гармонії!