



# Психологическая травма ребенка при разводе родителей

# Факторы, влияющие на адаптацию ребенка к разводу

- насколько ребенок 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 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 все же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей.

# Возможные реакции ребенка на развод

- 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 ребенку;
- радость от разрешения той тяжелой ситуации, которую ребенок 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 ребенок поневоле сравнивает свою).
  - плач и «истерички», говорящие об остроте состояния ребенка, 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 ребенок сможет назвать его причину, часто страх потери полной семьи маскируется под другие страхи.

# Что усугубляет переживания ребенка:

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

# Как вести себя с ребенком?

- **Вам придется собраться с силами.** Как бы Вы не были огорчены, какие чувства бы Вы не испытывали, ребенок не должен почувствовать себя эмоционально брошенным, ибо таким образом он **теряет обоих родителей сразу!**
- **Вам придется объясниться с ребенком.** На доступном ему языке вы должны сообщить ему о предстоящих переменах в его жизни, при этом важно учитывать возраст ребенка и возможные переживания

- 
- **Не делайте из ребенка личного психотерапевта.** Женщина, потерявшая эмоциональную поддержку от супруга, имеет соблазн делиться с ребенком своими переживаниями, которые ребенок не в состоянии понять в силу своего возраста или в силу поглощенности собственными переживаниями.
  - **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 идет ребенку во вред.



➤ **Через какое-то время после развода,** когда ребенок сумел принять неизбежное и нашел способности контролировать свои переживания, самое время поговорить с ним об изменившейся ситуации в семье и перераспределении обязанностей.

# Когда ребенку не полезно общаться с другим родителем:

- Сам родитель не желает общения с ребенком, воспринимает его как обузу.
- Он ведет себя агрессивно по отношению к ребенку, допуская физические наказания без веских на то оснований.
- Родитель ведет асоциальный образ жизни.
- Общение с родителем ребенку не доставляет радости, они общаются только потому, что «так положено».

# Как помочь ребенку?

- Прежде всего, сами родители могут помочь ребенку справиться с непростой ситуацией;
- Если сил родителей не достаточно, то необходимо обратиться за помощью к психологу:
- Если ситуация становится угрожающей, то необходимо подключить врача.