

ЧТО МОЖНО, А ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ ПОСЛЕ РАЗВОДА?

*Ведущий специалист МКУ Управление образования
Н.В. Архангельская*

Тема разводов не перестает быть актуальной, к сожалению, а вместе с ней и тема дальнейшего воспитания детей в условиях развода и после него.

Конечно, семейная психология пестрит разными историями, но рецепт счастья будет у каждого свой.

Каждый из нас имеет свои особенности, свою неповторимую личность, свою непохожесть, что и делает нас уникальными. Поэтому в каждом случае нужна своя стратегия, сопровождение специалиста в решении того или иного жизненного вопроса.

Но часто случается, что о специалисте вспоминают поздно, когда уже все члены оказываются продавленными негативными установками, токсичными убеждениями, которые, к сожалению, оказываются *«ментальными вирусами»*.

Если Вас коснулась тема развода, то важно понять следующее:

Ребенку категорически запрещено демонстрировать ваши собственные убеждения и обиды!

«Твой отец - ничтожество!»

«Твоя мать - стерва!» и тд.

Отдельным пунктом отмечу гневные реплики в адрес ребенка **«Ты (будешь) таким/ой же, как твой отец/мать!»**

Если Вы будете бросаться подобными эмоциональными посланиями, то есть риск, что Ваш ребенок останется травмированным и не сможет построить свою личную жизнь и личное счастье!

Почему?

Ребенок в любом возрасте связан с обоими родителями. Он – плод ваших отношений с мужем/партнером/близким человеком.

Вы можете как угодно относиться к отцу своего ребенка, а еще лучше будет проработать все негативные состояния с психологом, но ребенка Вы никоим образом не должны настраивать против родителя.

Я продвигу вопросы –

А если он сам бросил нас?

А если она изменила мне и вообще не занималась детьми?

А если он оставил меня еще беременной?

«А если...» великое множество. Именно поэтому я призываю не делать резких движений и обратиться к психологу (не на форумы и в чаты, где Вы под маской инкогнито просите советов, а получаете разноголосицу с совершенно противоположными мнениями!).

Ребенок впитывает всю информацию и у него в сознании формируется устойчивое мнение о том, что «все мужчины...козлы, сволочи, негодяи».

Соответственно, что происходит?

У детей высокий риск обрести *«статус жертвы»*, устойчивое *«чувство вины»*, которое грозит перерасти в неврозы и психосоматические состояния и даже социальные проблемы (вплоть до девиации), а также

У мальчика есть высокий риск того, что он усвоит программу:

«Я ничтожество»/ «Я должен вести себя, как и мой отец»/

Эмоциональные послание воспринимаются тем сильнее, чем крепче связь с авторитетным родителем, их произнесшим.

У девочки возникает обида на всех мужчин, устойчивое представление, что мужчины – зло и источник повышенной опасности. Как правило, дочь усваивает деструктивную программу матери, неосознанно ведя за собой шлейф болезненных воспоминаний.

Что можно говорить ребенку после развода? Памятуя о том, что все ситуации разные, здесь лучше выстроить стратегию безопасного разговора с ребенком со специалистом. Но в любом случае, Ваша нацеленность на экологичность, дружелюбность, уважение к своему ребенку и осознание ценности и значимости создания и сохранения семейных ценностей.

Проговаривая с ребенком проблемы, обратите внимание на Ваше собственное состояние:

1. Если Вам слишком тяжело, Вы не контролируете себя, чувствуете, что сейчас сорветесь, перейдете на крик, лучше не начинать разговор с ребенком.

2. Если Вы сохранили отношения с партнером, то договоритесь сначала с ним, что и как сказать ребенку (с учетом его индивидуальных, возрастных, личностных особенностей). Идеальным является момент, когда вы оба говорите своим деткам «Ребята! Мы с папой/мамой приняли решение расстаться, но мы хотим, чтобы всегда в любой ситуации помнили, что вы для

нас любимые дети! И мы сделаем все, что в наших силах, чтобы вы были счастливы!»

Если при разговоре отсутствует один из родителей, то следует сказать то же самое. Возможно, при этом дать возможность пообщаться детям по телефону или видеосвязи с отсутствующим родителем.

3. Если отношения с партнером были напряженные и конфликтные, то здесь ситуация неоднозначная. Некоторые дети старше 7 лет очень переживают за родителей, когда в семье насилие, но и могут выступить инициаторами развода. Например, видя, как пьяный отец начинает придирается к матери, детям, малыши просят уйти от него.

В этом случае после развода мать с детьми чувствуют освобождение, психоэмоциональное состояние нормализуется. Но в то же время нагнетать не нужно. Момент после развода в этом случае проживается легко, но также психологическое сопровождение рекомендуется и в этом случае.

4. Родительские проекции в постразводном периоде.

Проживать развод всегда сложно. Но так или иначе, если такое событие произошло в Вашей жизни, то необходимо достойно выйти из него. Чем больше истерик, скандалов, срывов со стороны родителя в присутствии ребенка, тем выше риск глубокой его травматизации. Это касается и тех случаев, когда некоторые родители пытаются вытеснить свои собственные переживания, заостряя проблему исключительно на переживаниях ребенка с четким переносом своих собственных чувств:

Он/она страдает без отца!

Конечно, ребенок испытывает потребность в отце/матери, однако снизить уровень тревожности можно лишь благодаря бережной поддержке родителя. Зачастую у родителей «внутренний ребенок» теряется в этой сложной жизненной ситуации.

Элементарное желание ребенка увидеть папу/маму, провести время вместе зачастую воспринимается излишне драматично. Например, мама с «внутренним ребенком», обиженным и отвергнутым, способна манипулировать детьми, чтобы вернуть мужа, желая удовлетворить исключительно свои потребности. Проблемы не проговариваются, экологичный маршрут не ищут, но применяют такие приемы воздействия, как «Позвони папе, скажи, что ты скучаешь по нему!»

«Позвони папе, напиши, что денег нет!»

«Позвони папе, скажи, что у нас есть нечего! Пусть видит, как мы голодаем без него!»

Такие приемы воздействия на ребенка не просто разрушают психику, учат ребенка врать, манипулировать, но и искажают представление об отношениях людей, основанных на равноправии, осознанности, личностной зрелости. Поэтому каждый родитель должен помнить о своей ответственности перед детьми и их воспитанием, несмотря на драматичные события в жизни.