

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА.  
РАЗВОД – ЭТО УЖАСНО?**

Распад семьи – всегда драма. Развод – одна из форм человеческого общежития, но заранее трудно представить себе реальные последствия этого события. Люди по-разному ведут себя в этой ситуации: кто-то советуется с родителями, кто-то опирается на опыт подруг, но самое лучшее – обратиться к специалисту. Часто, поддаваясь чувствам и будучи не в состоянии трезво оценить свои возможности и желания, люди выходят из развода со значительными психологическими потерями: чувством опустошения, ненужности людям, непривлекательности для лиц противоположного пола, неудачливости и вообще безнадежности. Не всегда в состоянии контролировать собственные чувства, взрослые изменяются и в отношении к ребенку, кое-кто видит в нем причину развода и, не стесняясь, говорит об этом; кто-то настраивает себя на то, чтобы всецело отдаться воспитанию ребенка; кто-то узнает в нем ненавистные черты бывшего супруга. В любом случае внутренняя дисгармония взрослого в послеразводном периоде накладывает отпечаток на воспитание ребенка.

Семья для взрослых и детей значит совершенно разное. Взрослые создают семью сами, это их выбор, их решение. Правильный или нет, но это их поступок. Взрослые стремятся к совместной жизни – и начинают ее. Для ребенка все это – предыстория его существования, что-то, что было всегда и не могло быть иначе. Поэтому, если для взрослых развод – болезненное, иногда драматическое переживание, на которое из лучших побуждений они идут по собственной воле, то для ребенка – это разрушение среды обитания. Это и землетрясение и война сразу.

Для разводящихся взрослых гамма чувств изменяется от полной депрессии до ощущения полета и долгожданного освобождения. Переживания детей изменяются в диапазоне от вялой депрессии, апатии, до резкого негативизма и демонстрирования несогласия с мнением родителей. И поэтому психологическая помощь взрослым и детям оказывается по разному.

Существуют определенные этапы, техники работы с взрослым клиентом при разводе:

- Страданиями, злостью, не снимешь душевную боль, нужно терпение, смирение.
- Время – лучший лекарь. Перемещение в будущее через воображение, чтобы посмотреть на события настоящего и более здраво их оценить с целью моделирования будущего.

- Учим в неприятном (настоящем) событии найти позитивные моменты (скрытое счастье).
- Вывод на сознательный уровень – твое счастье зависит от тебя, оно внутри тебя, то есть нести ответственность за свою жизнь.
- Живи своей жизнью, а не жизнью мужа, сына.
- Не вини и не казни себя за то, что не сумела сберечь семью и отца для ребенка.
- Нести ответственность перед ребенком, вы для него поддержка и опора, друг который не осудит и поймет (чувство вины у ребенка поможет снять).
- Выработываем умение поддерживать себя, успокаивать себя, понимать, поощрять себя, занимать себя (саморегуляция).
- Любовь к близким должна быть разумной и созидающей, также понимать потребность близких.
- Осознать – развод не катастрофа, а шаг начать новую жизнь.
- В данной кризисной ситуации больше всего страдают дети.

Нужно! – Оговаривать с ребенком планы на день, неделю, каникулы и т.д. и стараться не менять их без согласования с ним. Самый оптимальный способ обрести свободу от кого-то – спланировать свое будущее, полностью свободным от присутствия этого человека, то есть осознать на уровне реальных планов, что можно жить и без него (нее). Это полезно как для разведенного супруга, так и для ребенка если отношения с одним из родителей не сохраняются в дальнейшем.

- Сохранять основные режимные моменты и традиции.
- Спокойно реагировать на возникающие трудности, совместно с ребенком искать выход и находить без излишней драматизации.

В разном возрасте дети по-разному ведут себя, реагируя на развод родителей. У младшего дошкольника чаще всего повышается капризность. У старшего дошкольника возникает ребенка потребность все время быть при маме или папе. Подростки в знак протеста могут совершать проступки, им не характерные: напиться, бросить (прогуливать) школу, не ночевать дома и т.д.

Основная цель психолога – объединить родителей в решении их проблем. Реагировать на такие ситуации спокойно, показать любовь, терпение, беспокойство, неизменность своих чувств как матери (отца). Например, ты сделал мне больно, но ты мой ребенок и я тебя люблю таким, какой ты есть (безоценочное принятие ребенка). При этом не создавать излишнего шума: семейных советов, разборок, взаимных обвинений.

Еще одна проблема: при разводе ребенка часто воспитывают женщины. Мужчины, как правило, даже при благоприятном микроклимате уклоняются от воспитания ребенка. Нужен значимый взрослый – мужчина. Им мо-

жет быть тренер, авторитетный родственник, друг, дедушка, старший брат. Мать не должна быть единственным воспитателем.

Следующие этапы работы психолога, смягчающие удар для ребенка при разводе родителей:

- Главное условие: сообщить ребенку о разводе только тогда, когда ваше решение будет окончательным.
- При решающем разговоре с ребенком должны присутствовать оба родителя (чтобы не было искушения сказать что-то плохое о супруге или свалить на него всю вину).
- Разъяснить ребенку, что причина развода лежит только во взаимоотношениях родителей, и его поведение, какое бы оно ни было, не является причиной развода. Это особенно важно для дошкольника, так как в силу своей эгоцентричности склонны многое отнести на свой счет.
- Неоднократно (часто) ребенку нужно говорить, что и после развода он будет также любим и мамой, и папой, будет проводить много времени и с тем, и другим родителем.
- По возможности найти и показать ребенку какие-то преимущества раздельного проживания.
- Проблемы разведенных родителей не должны отрывать их от ребенка, а уделять ему в это время больше внимания, участия и любви.
- Не обращать внимания, а принимать как временное явление снижение успеваемости вашего школьника, капризность маленького ребенка, потребность все время быть при маме или папе дошкольника.
- Внести что-то новое и привлекательное в вашу жизнь: котенка, щенка, посещение цирка, театра и т.д.
- По возможности не прерывать общение ребенка с родственниками со стороны мужа (жены). Круг общения нельзя менять резко, это может привести к дополнительной травме.
- Не избегать разговоров о совместной жизни до развода, вспоминать эпизоды семейной истории с участием ребенка и второй половины. Фотографии, где ребенок с ушедшим из семьи отцом (матерью), родственниками, свадебные, младенческие и т.д. должны быть доступны ребенку. (Ниточка из прошлого перекидывается в будущее, линия жизни не прерывается).

***Е.Е.Смирнова***

## **ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО И ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Социальные проблемы женщин среднего и зрелого возраста весьма сложны и требуют от специалиста по социальной работе дифференцированного подхода с точки зрения социального положения, религиозно-