

*Хаялутдинова Вероника Викторовна,  
заведующий МБДОУ «Детский сад №203 «Непоседы»  
г. Чебоксары, Республика Чувашия*

## **Как свести к минимуму психологическую травму ребенка при разводе родителей**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема современных семей – развод. Советы и рекомендации из многолетнего опыта работы руководителя дошкольных учреждений определяют оптимальные пути решения последствий развода для ребенка.

**Ключевые слова:** психологическая травма, дошкольные образовательные учреждения, развод, конфликты, нервные срывы.

Не зря задумано, что семью создают двое. Ребенок чувствует себя защищенным вдвойне. Но грустная статистика сегодняшнего дня такова, что в России на 100 браков приходится 57 разводов. Конечно, если есть хоть бы малейшая возможность сохранить семью, надо ею воспользоваться. Гордость, разочарование и обиды – все эти вещи несравнимы с жизнью ваших детей. Но ситуации бывают разные.

За многолетний труд в должности руководителя дошкольных образовательных учреждений, мне довелось видеть много семей с различными судьбами. Ничто так негативно не отражается на детях, как развод родителей: и дошколята, и подростки переживают по поводу расставания мамы и папы настолько сильно, что нередко замыкаются в себе или, наоборот, у них происходят нервные срывы... Работа в сфере детских судеб научила меня, как свести к минимуму психологическую травму ребенка из-за развода родителей.

Раньше не было такой ошеломительной статистики разводов, так как семью сохраняли именно из-за детей. Сейчас идет перекоп в противоположную сторону: люди хотят жить только для удовольствия. Конечно, разводы бывают разные. Причиной может стать насилие, унижения, побои. Но зачастую причина звучит, как: «Мы не сошлись характерами», «Она мне не интересна»,

«Он не может обеспечить мои запросы». Беда разводов в том, что сегодня большинство мужчин и женщин психологически не готовы к ответственности и трудностям семейной жизни. Они становятся родителями, но их продолжают опекать их мамы-папы. А молодые принимают это как должное. Часто итогом такой инфантильности становятся брошенные дети, которые сидят за планшетами или бесконтрольно смотрят недетские фильмы по телевизору. Вторая крайность – гиперопека. Малыш родился, и родители озадачены, как бы сделать из малыша гения. На это нужны дополнительные средства, за которыми молодая семья почему-то обращается к родственникам. Отсюда семейные конфликты, претензии, ссоры, которые выливаются в развод.

Для ребенка, мир которого с самого рождения состоит из Мама и Папы, уход из семьи одного из родителей настоящая катастрофа. Для него непостижимо, как мама может полюбить другого человека, как отец может уйти. Особенно, если речь идет о благополучной семье, где никогда не было оскорблений и скандалов. Это очень серьезная психологическая травма. У ребенка развивается чувство вины: «Папа бросил нас с мамой потому, что я плохо себя вел».

Обычно семьи оставляют отцы. Так вот, если муж уходит из семьи, то сын проецирует его поведение на себя: «Папа не смог, и я не смогу». Такой отцовский поступок неизбежно отразится и на будущем дочери: она разочаруется во всех мужчинах и вряд ли создаст крепкую счастливую семью. Если родители разводятся, то у ребенка закладывается подсознательная программа: так можно. Бывает так, что по каким-то причинам развода не избежать. Существуют определенные правила, соблюдая которые, можно минимизировать стресс ребенка.

Во-первых, как бы тяжело ни было, не говорите плохих слов об ушедшем супруге. Этим вы причиняете ребенку большую боль, ведь речь идет о родном человеке. Щадите детскую психику. Это касается и ваших разговоров с друзьями: не заблуждайтесь, думая, что ребенок ничего не поймет. Даже трехлетние дети очень сообразительны.

Во-вторых, никогда не говорите ребенку: «Папа тебя бросил». Не заявляйте ему в сердцах: «Ты такой же упрямый! Вылитый отец!» У ребенка и без этих грубых слов внутри поселяется страх, что мама тоже может его оставить, раз папа ушел.

Как педагог, который 36 лет проработал среди малышей, я знаю, что дети переживают мощнейший стресс, даже если они не говорят об этом. Самый серьезный возраст – школьный, это 7-16 лет. Большинство детей, узнав о разводе родителей, реагируют очень агрессивно. Постарайтесь не сердиться, а понять ребенка. Он имеет право на свое мнение, даже если выражает его агрессивно. Говорите с ним и обязательно выслушивайте. Нельзя закрывать тему, даже если вам трудно обсуждать произошедшее. Ребенок должен высказать свою боль. Это третье правило.

Еще один важный принцип: не втягивайте в конфликт ребенка. Он продолжает любить родного человека, скучает в разлуке. Принимайте помощь в воспитании ребенка – и финансовую, и эмоциональную. Не запрещайте общаться. Но если оставивший семью родитель забирает ребенка на прогулку, и тот возвращается грустный, обеспокоенный или заплаканный – я бы рекомендовала приостановить такие встречи. Рецепта нет, все очень индивидуально. Главная установка – все должно идти на пользу ребенку.

Эмоционально ранимым детям, которые очень привязаны к отцу, сообщать о разводе родителей не стоит. В этом случае лучше сказать: «Папа уехал работать в другой город», не вдаваясь в подробности. Придет время, когда он будет готов услышать правду, и тогда все ему расскажете. Вы сами спустя несколько недель будете способны адекватно объяснить ребенку ситуацию.

Самое страшное – видеть, что мальчики с самого детства растут не мужчинами. Мальчик в песочнице может обидеть девочку, а его мама и слова не скажет. Я редко слышу, что ребенку говорят: «Ты мальчик, а мальчики девочек не обижают! Уступи место девочке, ты джентльмен! Не плачь из-за пустяков, ты же будущий солдат!» Педагогам в детских садах советую не

забывать про традиционные приемы этикета: при входе в помещение напоминать, что мальчики пропускают девочек, предложить мальчикам дождаться, когда девочки первыми присядут за стол. Если мы хотим воспитать настоящих мужчин и женщин, а не бесполок существ, то уже в дошкольном возрасте необходимо раскрыть те уникальные возможности, которые даны ему своим полом.

Я всегда восхищалась женщинами, которые в одиночку сумели воспитать мужчину на 200%. Конечно, очень тяжело заменить собой обоих родителей, и все-таки я считаю, что не стоит превращать поиски нового мужа в самоцель. Это большой риск наступить на те же грабли. Как писал Омар Хайям: «Уж лучше голодай, чем есть что попало, и лучше будь один, чем вместе с кем попало». Трудные ситуации закаляют женщину, она многого добивается. Она может обеспечить семью материально, и ребенок не будет чувствовать себя ущемленным. Не закидывайтесь на проблеме. Сделайте ребенка своим союзником. Боль пройдет, жизнь наладится. Считать себя несчастной жертвой – не выход. Живите по принципу: «Нас осталось двое, но мы – семья». Мой совет для одиноких мам – не баловать чадо. Нельзя отсутствие папы замещать вседозволенностью и всепрощением. Когда мальчик виноват, он должен понести посильное наказание. Этот воспитательный момент, как никакой другой, учит отвечать за свои поступки.

Если меня спросят, имеет ли смысл сохранять семью ради ребенка, - это большой и неоднозначный вопрос, требующий индивидуального подхода в каждом конкретном случае. Могу сказать только одно. Женщине после развода намного легче пережить потерю спутника жизни, если у нее есть дети. Есть в жизни смысл. Ребенок нуждается в маме, и такая женщина чувствует себя нужной и любимой, несмотря ни на что.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колягина О. В. Детско-родительские проекты как современная форма взаимодействия детского сада и семьи // Педагогическое мастерство:

материалы III междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). - М.: Буки-Веди, 2013. - С. 41-42.

2. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 256 с.

3. Я – компетентный родитель. Программа работы с родителями дошкольников / Под. ред. Л.В. Колумийченко. – М. ТЦ Сфера, 2013. 128 с.