

Мамедова Лариса Викторовна,

канд. педагогических наук, зав. кафедры ПИМНО ТИ (Ф)
СВФУ (г. Нерюнгри)
E-mail: larisamamedova@yandex.ru

Иоаниди Анна Филипповна,

студент, кафедра ПИМНО ТИ (Ф) СВФУ (г. Нерюнгри)

Спокойная и созидательная обстановка в семье крайне важна для становления здоровой личности ребенка. Правильные семейные отношения, адекватные их модели способствуют формированию нормальной психики ребенка, его корректных психических проявлений и реакций. В данной статье описывается понятие развода, как семейного кризиса, его компоненты и основные причины, этапы его переживания супругами, виды реагирования на него, определяются формы психологической помощи супругам и детям, правила поведения родителей по отношению к детям, указываются факторы интенсивности реагирования детей на развод родителей.

Ключевые слова: развод, психологическая помощь, психологическая помощь детям при разводе, семейный кризис, ненормативный семейный кризис, причины развода, этапы психологической помощи при разводе, методы психологической помощи при разводе, этапы переживания развода.

В семье, как социальном институте, имеющем свой жизненный цикл развития и становления, возможны кризисные ситуации, оказывающие влияние на жизни всех членов семьи и даже способные менять их.

Состояние семьи, характеризующееся нарушением нормального функционирования семьи, делающего невозможным применение стандартных моделей для устранения возникших проблем, называется семейным кризисом. Для семьи, переживающей кризис, становится невозможным оставаться прежней, подстраиваться под изменившиеся ситуации.

Характеристиками семейного кризиса являются [9]:

1. Усиление имеющихся в семье противоречий.
2. Дисфункция всех семейных процессов.
3. Повышение неустойчивости в семье.
4. Распространение влияния кризиса на все сферы семейных взаимоотношений.

Одним из деструктивных ненормативных кризисов, способных возникнуть на любом этапе жизненного цикла семьи, является развод. Развод – это прекращение семейных отношений в социальном, экономическом, юридическом смыслах. В данном кризисном событии, как и в любом другом ненормативном кризисе семейных отношений, выделяют следующие компоненты [1]:

- 1) Событие, приведшее к кризису.
- 2) Осознание членами семьи произошедшего.
- 3) Формирование отношения членов семьи к произошедшему событию.
- 4) Изменение семейных отношений.
- 5) Потенциальные возможности для выхода семьи из кризиса.

Даже развод, заключенный с согласия супругов, переживается болезненно всеми членами семьи, непроработанные психологические последствия развода, могут оказывать влияние на уже итак изменившиеся семейные отношения.

Основной причиной развода является невозможность получить супругами или одним из них желаемое в текущем браке. Среди причин, приводящим к разводу выделяют:

- непроработанные сценарии развода родителей кого-либо из супругов;
- незрелый, либо поздний возраст при заключении брака супругами;
- вмешательство родителей в семейные отношения супругов;
- неоправданные ожидания одного из супругов другим;
- конфликтное поведение одного из супругов;
- неравенство социальных статусов супругов;
- концентрация супруги на карьере;

- разъездной график работы одного из супругов;
- невозможность иметь детей;
- появление ребенка, предшествующее браку;
- появление ребенка в течение первых двух лет брака;
- вредные привычки, пагубные пристрастия;
- дисгармония во взаимоотношениях.

Динамика переживания развода развернута во времени, для ее описания можно использовать модель переживания утраты Э. Кюблера-Росса, состоящую из пяти стадий [8]:

1. Стадия отрицания – характеризуется невозможностью поверить в происходящее, запуском защитных механизмов – обесценивание брака, притворство, что ничего не происходит, рационализация.
2. Стадия озлобленности – включает в себя озлобленности на партнера, манипулирование, в том числе детьми.
3. Стадия переговоров – попытки восстановления брака, давление на супруга с использованием третьих сторон.
4. Стадия депрессии – угнетенность, уменьшение самооценки и доверия к окружающим.
5. Стадия принятия – согласие с фактом развода, адаптация к изменившимся жизненным условиям.

Эмоциональные переживания из-за развода могут проходить легче и быстрее, если супруги обладают достаточной психологической зрелостью, чтобы быть способными продолжать нормально общаться друг с другом и успешно выполнять свои родительские обязанности. Однако такие ситуации крайне редки в виду следующих реакций и видов реагирования супругов на переживаемый семейный кризис:

- агрессия – непреодолимое желание разрушить жизнь партнера, отомстить ему, унижить;
- манипуляция – способ вернуть, удержать партнера, восстановить брак;
- принятие – адекватное восприятие ситуации и ее оценка, согласие с ней.

Только последняя реакция позволяет минимизировать негативное влияние развода на детей.

Психологическая помощь семье в период развода может применяться в зависимости от динамики и сложности протекания данного процесса в следующих формах:

- a. индивидуальное консультирование членов семьи;
- b. супружеское консультирование;
- c. групповая терапия для всех членов семьи;
- d. семейная терапия.

Психологическая помощь должна оказываться согласно следующих этапов:

1. Проработка чувства вины, обиды, агрессии, испытываемых супругами.
2. Выявление скрытых за чувствами потребностей, возможностей их удовлетворения с учетом изменившихся условий.
3. Переоценка и позитивное принятие переживаемого опыта.

4. Планирование будущей жизни в изменившемся статусе.

5. Семейная реорганизация.

Психологу необходимо выражать эмоциональную поддержку всем членам в период развода, так как люди и дети в данный период чувствуют себя ненужными, неважными, брошенными, преданными. Напряжение от происходящего, нескорректированные эмоции и представление о ситуации могут привести к нарушениям поведения и здоровья ребенка.

Дети в период развода родителей могут страдать также от недостаточного внимания со стороны взрослых, занятых решением своих проблем, связанных с изменениями в жизни. Ребенок, оказавшийся в ситуации развода родителей, может беспокоиться о том, что он будет разлучен с кем-то из родителей навсегда, останется без имевшейся ранее любви, либо будет получать ее в меньшем размере, даже подсознательно ребенок может опасаться потери чувства безопасности [2].

В определенных случаях развод способствует повышенному вниманию со стороны родителя, оставшегося в одиночестве. Родитель, пытаясь принести себя в жертву и концентрируя всю свою жизнь на ребенке, предъявляет слишком завышенные требования к нему без учета его особенностей и возможностей, которые последний обязан оправдывать. Данное влечет неврозы, нервные срывы у ребенка, хронические заболевания, а также затяжные конфликты между ребенком и родителем [3].

Дети, будучи немymi зрителями происходящего, еще не могут выразить свои чувства и переживания, внутренние эмоции, у них еще недостаточно развиты навыки понимания себя, а также способность адекватно оценивать происходящие изменения. Иногда родители даже не способны понять, что за кажущимся равнодушием детей скрываются настоящие страдания, переживаемые детьми в одиночку, внешне они остаются спокойными. Настоящее отношение к данному может быть выявлено и скорректировано в данном случае только квалифицированным психологом.

Если взрослые стараются скрыть факт развода от ребенка, на давая ему необходимой информации, не отвечая на его вопросы, не вовлекая его в последующие планы своей жизни, объясняя, какие изменения последуют и что будет сделано с их стороны для того, чтобы жизнь ребенка была по-прежнему счастливой, это может привести к глубоким психологическим травмам и даже к невротическим заболеваниям у детей.

Особенно подвержены психологической травме в период развода родителей дети дошкольного и школьного возрастов, они нуждаются в поддержке и общении с двумя родителями, особенно с отцом, который играет важную роль в способности детей адаптироваться в социуме. Дети в данный период могут впасть в депрессию, испытывать тревожность, выражено бунтовать, демонстрировать негатив и жесткое несогласие с ро-

дительским решением о расставании. Зачастую дети могут необоснованно испытывать свою вину в случившемся, несмотря на то, что в происходящем нет их выбора или возможности повлиять на ситуацию.

Следующие факторы могут влиять на интенсивность переживаний развода родителей детьми:

- микроклимат в семье до развода, особенности взаимоотношений, роль ребенка в различных ситуациях;
- особенности процесса расставания родителей;
- с кем остается ребенок после развода и характер его отношения с данным родителем;
- взаимодействие родителей после развода.

Нередко родители допускают огромную ошибку, высказываясь негативно по поводу бывшего партнера, либо оба родителя, будучи озлобленными, транслируют на ребенка свою злость друг на друга, пытаясь привлечь ребенка на свою сторону и втягивая его в конфликт, обесценивая тем самым образ родителя, лишая себя авторитета. Данное способно нарушить формирование идентичности ребенка, его самооценку и самовосприятие, приведя к комплексу неполноценности. Ребенок, стараясь быть хорошим для обоих родителей, будет испытывать постоянное чувство вины перед ними, так как вынужден быть «эмоциональным союзником» одного из них. Если отрицательные эмоции родителей будут транслироваться на ребенка, его поведение постепенно станет взрывным, бунтарским, произойдет усиление отрицательных черт характера и личности. Психологу важно настроить родителей на конструктивный контакт с ребенком, абстрагироваться при общении с ним от проблем, связанных с разводом, подчеркнуть, что ребенок в данной ситуации для них должен оставаться ребенком, не взрослым, с которым нужно обсуждать тяготы развода, ребенком, нуждающимся в поддержке и внимательном слушании, понимании, что его чувства и переживания важны для всех. Также психологу необходимо помочь родителям выстроить новые способы взаимодействия родителей с ребенком, чтобы последний не чувствовал себя ущемленным и не так остро переживал изменившиеся в его жизни обстоятельства [7].

Иногда родитель, с которым остается ребенком, будучи материально неспособным более воспитывать ребенка в одиночку, может вернуться для проживания к собственным родителям. Данное также может пагубно отразиться на психологическом здоровье ребенка, исказить корректное восприятие поколений, нарушить их иерархию, создавать коалиции старшего поколения с детьми, либо с родителем. Здесь психолог должен помочь правильно ограничить распределение обязанностей и границ в воспитании ребенка между поколениями взрослых.

В некоторых случаях родитель может транслировать часть взрослых функций ребенку, обращаясь к нему за более не получаемой от бывшего партнера эмоциональной поддержкой. Однако это

размывает границы статуса родитель – ребенок и влечет психологические проблемы, связанные с данной неопределенностью [10]. В данном случае психологу необходимо помочь родителю найти альтернативные источники поддержки, определить адекватные обязанности, которые могут быть вменены ребенку соответственно его возрасту, направленные на его развитие, как личности.

Психологическая помощь необходима в процессе развода и становлении новой модели семьи как детям, так и родителям для возможности избежать психологических проблем и потрясений как в данный период, так и в последствии. Однако и родители могут помочь детям легче пережить данный семейный кризис с помощью определенных правил поведения, которые должны быть применены:

1. Быть честными и открытыми с ребенком, рассказать ему в нейтральных чертах о происходящих изменениях, уделив внимание тому, что данная ситуация случается со многими семьями.
2. Признать свою вину в происходящем без негативных комментариев в сторону партнера, объяснить, что вины ребенка нет, что данное касается только отношений родителей и ребенок будет по-прежнему любим всеми, будет общаться с обоими родителями.
3. Давать ребенку почувствовать себя важным для семьи в принятии решений, которые касаются его.
4. Поддерживать ребенка, проводя больше времени с ним. Активизировать его социальную жизнь. Важно, чтобы оба родителя проводили равное количество времени с ребенком, не нарушая баланса и не допуская мыслей малыша, что его любит больше тот родитель, с кем ребенок живет.
5. Установить доброжелательные отношения с бывшим супругом. Не выяснять отношения, не обсуждать спорные моменты и проблемы при ребенке. Ребенок должен видеть только уважение между родителями и любовь, проявляемую к нему обоими.
6. Создать у ребенка ощущение порядка и стабильности. Не производить иных изменений в жизни (переезда, перехода в другой детский сад или школу, и т.д.) пока ребенок не научится спокойно и адекватно оценивать текущую ситуацию [4].

Для помощи детям психологом может быть успешно применены следующие методы:

- игровая терапия, направленная на создание и укрепление семейных взаимоотношений, снять стресс, тревожность, страх последствий, избавить от негативных установок, научить выражать свои чувства и эмоции [6];
- арт-терапия, позволяющая через занятия искусством гармонизировать личность ребенка, развить способность к самопознанию;
- сказкотерапия, способствующая интеграции личности в окружающий мир посредством ска-

зочной формы, позволяющая детям понять свой внутренний мир [5].

Развод родителей является крайне сильным психотравмирующим событием для детей, способным влиять на их психическое состояние. Крайне важно в ситуации данного семейного кризиса не допустить страданий ребенка, не упустить изменений в его поведении, предпринять все возможности для предупреждения негативных последствий происходящего. Квалифицированная психологическая помощь, определенно, позволить пережить данный процесс всем членам семьи много легче и правильнее.

Литература

1. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов – М., 2006.
2. Психологическая травма ребенка при разводе родителей. Как помочь ребенку пережить развод? Режим доступа: <http://www.expert-psy.ru/o-centre/povody/kak-pomoch-rebenku-perezhit-razvod-roditelej.html>
3. Как помочь ребенку при разводе родителей? Режим доступа: <https://psy-prk.ru/stati/kak-pomoch-rebenku-pri-razvode-roditelej/>
4. «Воздушный шарик» или последствия развода родителей. Режим доступа: https://cpd-tulun.irk.socinfo.ru/rdr_masterskaja#41
5. Помощь ребенку при разводе. Режим доступа: <http://razvod-expert.ru/razvod-i-deti/vliyanie-na-psixiku-rebenka/pomoshh/>
6. Психологическая помощь детям при разводе родителей. Режим доступа: <https://urok.1sept.ru>
7. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений – М., 2001.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций – М., 1994.

9. Дружинин В.Н. Психология семьи – М., 1996.

10. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности – М., 1987.

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN DIVORING PARENTS

Mamedova L.V., Ioanidi A.F.

Technical Institute (branch) of the State Autonomous Educational Institution of Higher Professional Education "North-Eastern Federal Institute of MK Ammosova" in Neryungri

A calm and creative atmosphere in the family is extremely important for the formation of a healthy personality of the child. Correct family relationships, their adequate models contribute to the formation of the normal psyche of the child, his correct mental manifestations and reactions. This article describes the concept of divorce as a family crisis, its components and main causes, the stages of spouses experiencing it, the types of responses to it, the forms of psychological assistance to spouses and children, the rules of parents' behavior in relation to children, the factors of the intensity of children's reaction to divorce of parents.

Keywords: divorce, psychological assistance, psychological assistance to children in case of parents' divorce, family crisis, non-normative family crisis, reasons for divorce, stages of psychological assistance during divorce, methods of psychological assistance during divorce, stages of divorce experiencing.

References

1. Olifirovich N.I., Zinkevich-Kuzemkina T.A., Velenta T.F. Psychology of family crises – М., 2006.
2. Psychological trauma of the child during the divorce of parents. How to help your child survive a divorce? Access Mode: <http://www.expert-psy.ru/o-centre/povody/kak-pomoch-rebenku-perezhit-razvod-roditelej.html>
3. How to help a child with a divorce of parents? Access Mode: <https://psy-prk.ru/stati/kak-pomoch-rebenku-pri-razvode-roditelej/>
4. "Balloon" or the consequences of a divorce from parents. Access Mode: https://cpd-tulun.irk.socinfo.ru/rdr_masterskaja#41
5. Help the child with a divorce. Access Mode: <http://razvod-expert.ru/razvod-i-deti/vliyanie-na-psixiku-rebenka/pomoshh/>
6. Psychological assistance to children with the divorce of parents. Access Mode: <https://urok.1sept.ru>
7. Sinyagina N. Yu. Psychological and pedagogical correction of parent-child relationships – М., 2001.
8. Vasilyuk F.E. Psychology of experience. Analysis of overcoming critical situations – М., 1994.
9. Druzhinin V.N. Family Psychology – М., 1996.
10. Titarenko V. Ya. Family and personality formation – М., 1987.