

Психологическая помощь средствами телефонного консультирования детям, переживающим развод родителей

Михайлова А.Э.

За последние двадцать лет Телефоны Доверия становятся все более распространенным явлением в социально-психологической культуре нашей страны. Особое место среди них занимает Детский телефон доверия, куда могут обращаться как дети, так и взрослые, родители по вопросам детских проблем. Эти службы становятся индикатором раннего выявления неблагополучия ребенка, а, следовательно, позволяют вовремя принять меры для ликвидации неблагоприятных последствий - от конфликтов в семье или школе до попыток побегов из дома и самоубийства.

Даже в окружении множества людей ребенок часто чувствует себя одиноко и испытывает эмоциональные страдания. Межличностное общение зачастую настолько поверхностно и неграмотно, что очень часто становится трудно найти друзей, не с кем поговорить, поделиться своими проблемами, не у кого спросить совета и получить поддержку.

В этой ситуации работа Детского Телефона Доверия приобретает особую актуальность, так как предлагает временную, но мгновенную поддержку тому, кто в ней нуждается. Поддержка эта может быть настолько эффективной, насколько точны, искренни, профессиональны действия консультантов ДТД. Главная задача всех Детских Телефонов доверия в мире работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки, позволяет детям обсудить свои проблемы, повышая уровень их безопасности. Проблематика работы с детско-подростковыми обращениями имеет определенную специфику, поскольку дети гораздо более незащитны и зависимы от окружающей действительности, чем взрослые, их обращения в сложной ситуации более остры и могут иметь более тяжелые последствия. Наряду с этими проблемами также на Детский телефон доверия нередко обращаются с запросами по тематике

взаимодействия с ребенком в процессе развода. Родители находятся сами в стрессовом состоянии в этой ситуации, что отражается на взаимодействии ребенка и родителя. Данную проблематику мы рассмотрим в нашей статье.

Известно, что в России и в ряде других стран значительно возросло число разводов: распадается каждый третий брак. Многие авторы рассматривают развод как негативное, пагубное явление, форму проявления семейной дезорганизации. В массовом сознании развод часто ассоциируется с позором, симптомом личного падения, с проявлением собственной слабости, с неизбежным разрывом нормальных отношений с детьми и т.д. Лишь немногие авторы полагают, что развод может играть позитивную роль в том случае, если он ведет к действительному решению проблемы, способствует эмоциональному росту и "моральному возрождению" обоих супругов.

Согласно статистике, у женщин две трети всех разводов приходится на возраст до 25 лет, у мужчин - до 30 лет. Исследования свидетельствуют, что в России мужчины и женщины чрезвычайно тяжело разводятся. Социальные представления соотечественников о причинах, по которым люди продолжают жить с нелюбимым и нежеланным супругом: "ответственность" за семью, за детей, надежда на улучшение взаимоотношений, религиозные запреты, нежелание признать, что брак не удался, а это многими воспринимается как синоним неудавшейся жизни [7, с.26].

Развод - сильнейший стресс не только для супружеской пары, но и для их детей. Когда все семья охвачена безумием раздора, дети, к сожалению, не остаются в стороне. Детям кажется, что родители их бросили и предали. Развод родителей — всегда травма для ребенка.

Очевидно, что дети считают развод катастрофой, для них это огромный стресс, ведь дети любят обоих родителей и хотят видеть их вместе. Часто у детей возникает чувство беспокойства - а если родители оставят меня одного? В чем моя вина? Не из-за меня ли они разводятся? Что скажут друзья? Что мне делать?

Реакция детей на бракоразводный процесс может быть самой неожиданной. Депрессия, замкнутость, грусть и бессонница - вот лишь некоторые последствия развода для детей. У них возникает чувство тревожности и ненужности. Долгое отсутствие одного из родителей может вызвать у ребенка грусть и опустошение.

Одним словом, невозможно предугадать реакцию ребенка на развод. Мать или отец в одиночку могут оказаться неспособными оказать ребенку материальную поддержку, в которой он нуждается, поэтому развод влияет на ребенка непосредственно.

Фактически, дети разведенных родителей более подвержены эмоциональным проблемам, злоупотреблению алкоголем и наркотиков, а также нарушению законов и подростковой беременности, к тому же они часто бросают школу [2, с.63].

Изменения поведения детей в ситуации развода родителей

Развод родителей для ребенка - *глубокий психотравмирующий фактор*. Реакции детей отличаются друг от друга, однако им присущи следующие характеристики:

- *Страх*. Большинство детей испытывают страх, особенно в период выяснения отношений между родителями перед окончательным их разводом. Проявление насилия и враждебности.

- *Самообвинение*. Дети часто являются центром противоборства между родителями, что внушает им чувство вины.

- *Самоуничтожение*. У ребенка возникает представление, что он нелюбим, и это снижает у него чувство собственного достоинства. Если один из родителей уходит из семьи, то ребенок считает, что покинули и обрекли на одиночество именно его.

- *Депрессия*. Дети переживают развод родителей как утрату. В отличие от других печальных событий, например, смерти одного из родителей, связанные с разводом чувства могут вновь оживать и повторяться в течение многих лет.

- *Повышенная обидчивость и негативизм*. Дети воспринимают развод родителей и нарушение привычного для них порядка жизни как хаос и реагируют на него, помимо депрессии, чувством гнева. Дети переживают развод как обиду и отказ родителей от любви к ним, на что реагируют повышенной чувствительностью, ранимостью и отказом воспринимать реальность.

- *Аутсайдерство*. В связи с семейными конфликтами дети чувствуют себя лишними. Сравнивая себя с другими, они воспринимают себя менее ценными и любимыми, чем их сверстники. У них возникает чувство, что они не такие как остальные.

Развод выводит большинство детей из эмоционального равновесия. К сожалению, трудно найти такого нейтрального по отношению к ситуации развода взрослого, который мог бы понять, что ребенок разведенных родителей нуждается, по крайней мере, в однократной консультации у психолога, которую он может получить, позвонив в на телефон доверия.

Психолог – консультант телефона доверия может оказать помощь по многим направлениям, в том числе и по проблематике травматической ситуации для ребенка в результате развода родителей. Специалист постепенно убеждает ребенка в том, что он не виноват в разрыве отношений между родителями, что он также не должен втягиваться в конфликт между родителями. В то же время психолог помогает родителям осмыслить поведение и понять, какое влияние оно оказывает на ребенка [7, с.57].

Специфика поведения родителей в ситуации развода

Постсоветский мужчина более склонен к переадресовке вины женщине. А женщина всей системой воспитания предрасположена к

тяжелому чувству вины, в результате чего легко воспроизводит это чувство.

Вместе с тем развод ухудшает психологическое состояние бывших супругов. Оба бывших партнера независимо от того, кто был инициатором развода, ощущают, что их предали, и в большинстве случаев (как минимум в момент развода и в ближайшие годы после него) испытывают выраженные негативные чувства друг к другу. Вместе с тем, мужчины в этих обстоятельствах чувствуют себя скорее несчастными и рассеянными, а женщины воспринимают себя напряженными, сердитыми, усталыми, подавленными и злыми.

Разведенные женщины-матери сталкиваются с множеством дополнительных проблем, таких как: экономические трудности, дефицит времени, ощущение недоверия и осуждения со стороны общественности.

Часть разведенных матерей отмечают и положительные стороны развода: свобода в распоряжении бюджетом, пусть и снизившемся, отсутствие материальных, эмоциональных и физических затрат на мужа и необходимости ухода за ним, возможность свободно регулировать свою личную жизнь, общение с детьми, улучшение представления о себе самой [4, с.25].

В отличие от женщин российские мужчины, в целом, гораздо легче переживают чувство вины и разрыв психологической зависимости. Психологическое состояние большинства разведенных мужчин в значительной степени, чем состояние большинства женщин в подобных условиях, может быть описано известной фразой "С глаз долой - из сердца вон".

Практика свидетельствует о том, что подготовленный профессиональным психологом и проведенный по всем правилам развод предпочтительнее попыток сохранения неудавшегося брака. При разводе же без помощи психолога обе стороны тратят массу усилий на приписывание ответственности за произошедшее друг другу. Психолог при работе с детьми, оказавшимися в ситуации развода родителей, принимает во внимание возрастные особенности детей. Так как в каждом возрасте реакция на развод родителей происходит совершенно по-разному.

Возрастные особенности развития детей, переживающих травму развода родителей

Адаптация ребенка к разводу родителей определяется тем, насколько он был подготовлен к разводу и к возможности ухода из семьи одного из родителей.

При неблагоприятной ситуации в семье внимание матери концентрируется на спорах с мужем, а ребенок оказывается обделенным ее заботой. Бывают и противоположные случаи, когда переживающая стресс мама окружает ребенка чрезмерной опекой, в буквальном смысле слова не спускает его с рук. При этом ее эмоциональное состояние передается малышу в прямом контакте [3, с.42].

Дети в возрасте 3,5 - 6 лет после развода родителей часто испытывают сильное чувство вины и самоунижения. Дошкольнику достаточно сказать, что папа жить с вами больше не будет, но будет приходить к вам. Дети в возрасте 7-8 лет чаще переживают чувства злости и обиды, особенно на отца. В 10 - 11 лет дети чувствуют себя брошенными, обиженными, сердятся на родителей, стыдятся своих семейных проблем.

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.

Ребенок должен ясно видеть и понимать, что его ждет, какими будут его дальнейшие отношения с матерью и отцом, будет ли он встречаться с родителем. Когда произошел серьезный разрыв, и родители решили расстаться, для ребенка любого возраста важно знать, что они продолжают любить его и будут всегда о нем заботиться.

Последствия развода могут неожиданно проявиться в подростковом возрасте. Переживание разрыва между родителями изменяется в диапазоне от вялой депрессии, апатии, до резкого негативизма и демонстрирования своего несогласия с решением родителей. Девочки-подростки чаще держат переживания в себе, и их внешнее поведение почти не меняется [5, с.49].

У мальчиков обычно проявляются нарушения поведения - воровство, сквернословие, побег из дома. Их основные переживания - гнев и агрессивность, которую мальчики могут выражать по-разному: демонстративно отказываться говорить с отцом, повышать голос на мать, уходить из дома, переходить жить к друзьям или родственникам.

Чем старше ребенок, тем сильнее проявляются в нем признаки пола, и тем больше будет проблем, связанных со становлением юноши или девушки. Оставшись без отца, лишённые примеров мужского отношения к людям, мужской любви к себе, мальчики-подростки не различают мужское и псевдомужское поведение, у них часто наблюдается заниженная самооценка, которая маскируется жестоким обращением с более слабыми.

Развод, безусловно, влияет на будущую семейную жизнь ребенка. По статистике, детям разведенных родителей гораздо труднее заключить свой первый брак (и даже просто вступить в отношения с человеком противоположного пола). Другая крайность - слишком раннее начало половой жизни, частая смена партнеров, ранняя беременность, вступление в брак, и как повторение родительского жизненного сценария – развод [8, с.66].

В любом случае, нужно понятно и доступно объяснить ребенку ситуацию и в положительном свете нарисовать будущее. О нарушении супружеской верности лучше не говорить, как не говорить и о других случаях, когда поступки одного из супругов унижали достоинство другого.

Рекомендации психолога-консультанта абоненту по взаимодействию с ребенком и его воспитанию в ситуации развода родителей

1. Ребенку следует объяснить, что произошло. И сделать это нужно в доступной для его понимания форме. При этом обязательно соблюсти как минимум три правила: никого не обвинять, заверить, что ушедший из семьи родитель любит его, показать, что так бывает с очень многими людьми и поэтому пусть лучше будет так, как есть.

2. Постараться не менять место жительства, потому что ребенок теперь сильнее, чем когда-либо, нуждается в сохранении старых дружеских связей.

3. При вынужденной перемене места жительства нельзя одновременно забирать ребенка из его детского сада или школы: ведь он и так чувствует себя покинутым одним из родителей - отрыв от друзей и просто знакомых, привычных лиц может только усилить это ощущение.

4. Помогать ребенку взрослеть и становиться самостоятельным, не замыкая искусственно его на себе, в противном случае у него сложится чрезмерная и нездоровая зависимость от оставшегося с ним взрослого.

5. Постараться как можно проще разрешать возможные разногласия с прародителями (собственными отцом и матерью) по поводу воспитания ребенка. Возможно, они предложат свою помощь, и одинокому родителю придется принимать ее гораздо чаще, чем хотелось бы. Каждый конфликт с ними будет вредить ребенку, будет рождать и поддерживать в нем неуверенность, а самого родителя выводить из себя.

6. Если ребенок не маленький, нужно создать ему возможность встречаться со сверстниками и с какими-то другими лицами того же пола, что и отсутствующий теперь в семье родитель: это могут быть родственники, друзья семьи, хорошие знакомые.

7. По возможности следует обеспечить ребенку наблюдение психолога.

8. И все же самое главное, что может сделать одинокий родитель, - это по возможности обрести собственную семью, заменить недостающего родителя [1, с.52].

Для правильного психического развития ребенку витально необходимы любовь и уважение окружающих его людей, а его воспитание должно быть последовательным. В неполной семье значение названных факторов многократно выше, потому что дефекты общения и воспитания, по сути, оказываются невосполнимыми. Родителям неполной семьи предстоит придерживаться следующих рекомендаций по воспитанию:

- не заниматься воспитанием в плохом настроении;
- понять, чего вы хотите от ребенка, и объяснить это ему; узнать, что он об этом думает;
- предоставить ребенку самостоятельность. Воспитывать, но не контролировать каждый его шаг. Не подменять воспитание опекой;
- не подсказывать готовое решение - подсказывать, если необходимо, пути к решению и время от времени разбирать с ребенком правильные и ложные шаги к цели;

- непременно хвалить ребенка за успех;
- научить ребенка самому оценивать свои достижения и гордиться ими;
- если ребенок совершил проступок, нужно оценить проступок сразу и сделать паузу, чтобы ребенок смог осознать услышанное;
- оценив проступок, следует поддержать ребенка как личность: прикоснуться к нему, чтобы он почувствовал, что близкий человек сочувствует и надеется на него, что родитель уверен, что все у него будет в порядке;
- с ребенком нужно быть добрым и последовательным, в меру строгим;
- в случае возникновения трудностей в воспитании, а лучше - для их профилактики - следует обратиться за помощью к психологу.

Опыт оказания психологической помощи семьям разведенных родителей свидетельствует о том, что, как правило, попытки одинокого родителя быть одновременно матерью и отцом для своего ребенка оказываются неудачными. Практически невозможно одинаково адекватно, достоверно и постоянно воспроизводить столь различающиеся по своей сути образцы поведения лиц разного пола. Человек все равно остается только мужчиной или женщиной, матерью или отцом. Ребенок в семье с одним взрослым в ущерб своей самостоятельности, самодостаточности неизбежно становится более зависимым от воспитывающего его родителя, он утрачивает (или не успевает приобрести вовсе) психосексуальные ориентиры, отдалается от стандартов половых ролей, соответствующих его полу, - у ребенка надолго, если не навсегда, создается путаница в его представлениях о ролях мужчины и женщины в семье и в жизни в целом.

Психологи отмечают, что проблема психосексуальной идентичности особенно острой оказывается в неполных семьях с искажением психосексуальных ролей, когда, например, властная мама выполняет в семье психологически мужскую роль, воплощая в себе силу, власть, право принимать окончательные решения и отвечать за эти решения, право наказывать и пр. Дети в таких семьях в силу действия бессознательного механизма идентификации вынужденно отождествляются с ролями и образцами поведения лиц противоположного пола - в будущем они испытывают явные затруднения в общении с людьми противоположного пола, в поисках интимного партнера, в выборе профессии, в общении с собственными детьми и т.д.

Психолог - консультант научит детей тому, как справиться со своими эмоциями и распознавать то, что они сами могут контролировать. Также, они научатся преодолевать стрессовые ситуации путем релаксации и позитивного мышления. Родители часто начинают что-то делать из-за чувства вины или пытаются показать, что они лучше другого. Эта противоречивость и враждебность подрывает их взаимоотношения с детьми. Здесь детям нет места, и они не могут ничего с этим поделать.

Такой расклад вещей негативно сказывается на них и приводит к еще большим проблемам.

Всегда стоит беречь чувства ребенка, но важно дать достаточную информацию для того, чтобы он не фантазировал, ведь иные фантазии будут куда болезненнее, чем правда. Нужно помнить, что дети склонны чувствовать себя ответственными за все трагедии, происходящие в семье. С их точки зрения, причина развода вполне очевидна: родители ссорятся или расходятся из-за их плохого поведения.

Чтобы снизить для ребенка травматический накал, необходимы искренность и ясность в объяснении сложившейся ситуации. При этом в разъяснениях, которые надо дать, важно учитывать возраст, индивидуальные особенности ребенка, возможности осознания им происходящего. Самое правильное – дать ребенку простое и доступное его пониманию объяснение.

Таким образом, сама ситуация развода и возникающие в связи с ней новые проблемы воспитания требуют особенного внимания родителей прежде всего к самим себе, к честной и самокритичной оценке собственных побуждений. Кроме того, родителям следует договориться о совместных действиях по воспитанию ребенка после развода, создать все необходимые условия для полноценного воспитания.

Некоторые мамы ошибаются, когда думают, что отсутствие отца совершенно устраняет из воспитания отцовскую роль как таковую. Необходимо всем одиноким матерям честно и самокритично признать, что отсутствие отца не может так или иначе не воздействовать на воспитание, не может специфически не окрашивать взаимоотношения с ребенком [7, с.56].

Как известно, в полной семье традиционно мать выполняет функцию эмоционального фона семьи, создает теплую семейную атмосферу, выполняет задачу близости, доверительности, понимания, а отец в большей мере представляет функцию нормативного контроля, создает систему оценок, осуществляет регуляцию поведения. В семье, где единственный воспитатель – мать, ей необходимо осуществлять обе эти функции. Одиноким матерям необходимо быть особенно внимательной к выбору средств воздействия. Надо помнить, что следует быть чрезвычайно внимательной к нравоучениям, угрозам и наказаниям, поскольку мать является единственным источником социального научения ребенка. Здесь следует стремиться к взаимному сближению, чтобы негативные оценки не превысили количество похвалы и одобрения.

На поле семейной битвы ребенок почти всегда оказывается в самом опасном положении. А когда развод уже произошел, то дети становятся объектом для манипуляций между бывшими супругами. Как же вести себя родителям, чтобы выяснение отношений и взаимные обиды и упреки (а они после развода могут продолжаться еще очень долго) не отразились на ребенке?

• Ни в коем случае не используйте ребенка для получения своей выгоды (не шантажируйте бывшего супруга запретом на встречи с ребенком, если он не выполняет какие-то ваши личные требования).

• Общаясь с ребенком, не напоминайте ему о том, что вы для него сделали и чем пожертвовали.

• Не возлагайте на ребенка вину за ваши неудачи и за сам развод.

• Будьте честны с ребенком. Даже если очень больно признать собственные ошибки и несовершенства в супружеской жизни, лучше поговорить с ребенком по душам, он поймет вас и будет еще больше доверять. И если ребенок станет задавать вопросы о причине вашего развода, говорите только правду (конечно, адаптировав информацию к возрасту ребенка).

• Давайте ребенку достаточно возможностей общаться с отцом и его семьей (бабушкой, дедушкой и т.д.). Помните: они для него такие же родные люди, как и вы.

• Если у ребенка есть какой-то недостаток в характере или поведении, ни в коем случае не говорите ему фразы наподобие «ты весь в отца» и т.п.

Чтобы психологическая помощь ребенку в разводящейся (разведенной) семье была действенной, необходимо одновременно предоставить возможность психологической консультативной помощи и его родителям.

Литература

1. Алешина Ю.Е. Исследование разводов в западноевропейских странах и США и консультативная служба//Служба семьи: изучение опыта и принципов организации. - М.,1999. - С. 129-156.

2. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. - М., 1994. - 70 с

3. Каган В.Е. Воспитателю о сексологии. - М.. 1991.

4. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. - М.-СПб, 1996.

5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - М., 1993. - 256 с.

6. Полеев А.М. Психологические причины женского одиночества // Современная семья: проблемы, решения, перспективы развития. – М., 1992. -С. 50-58.

7. Тащѐва А.И. Психологическое консультирование как процесс: Методическое пособие. - Ростов-на-Дону. 1996. - 46 с.

8. Фромм А. Азбука для родителей. - Л., 1991. - 319 с.

9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий Б.В. Семейная психотерапия. - Л., 1990. -192с.