

## СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ

*PhD., и.о. профессор кафедры «Дошкольное образование»  
филиала Российского государственного педагогического университета  
им. А.И.Герцена в г. Ташкенте*

**Ширбачеева Гульчехра Шакировна**

*Студентка 1 курса магистратуры филиала Российского государственного  
педагогического университета им. А.И.Герцена  
в г. Ташкенте направления*

*«Психологическое сопровождение становления личности в образовании»*

**Махкамова Камила Тахировна**

Развод – это непростое событие для всей семьи. Страдают и приспособляются к новой реальности и мужчины, и женщины, и дети. Не секрет, что детская психика более уязвима и ребенок в ситуации развода особенно нуждается в бережном обращении, объяснениях и помощи со стороны взрослых.

Развод — всегда непростой этап в жизни семьи. Для взрослых это время решений, эмоций и перемен. Для ребёнка же расторжение брака родителей может оказаться настоящим потрясением. Но даже если взрослые больше не могут быть вместе, ребёнку всё так же нужны мама и папа, чувство безопасности, стабильность и любовь.

Сам по себе факт развода — не трагедия. Проблемой может стать то, как это происходит. Именно настрой родителей, их поведение, слова и поступки определяют, насколько глубоко пережитое событие повлияет на психику малыша или подростка.

Иногда ребёнок не показывает внешне, что ему тяжело. Но внутри может испытывать тревогу, чувство вины, страх перед будущим. Иногда он начинает хуже учиться, капризничать, замыкаться или, наоборот, становиться агрессивным. Всё это — способы адаптации. Ребёнку можно и нужно помочь пройти через это.

Психологические аспекты развода и его влияние на детей

Чтобы понять, как помочь ребёнку пережить развод родителей, нужно учитывать его возраст, особенности характера, стиль воспитания в семье, а также быть максимально честными, чуткими и внимательными. Это не всегда просто, но поддержка нужна именно сейчас.

Психологи и педагоги отмечают, что развод родителей и его влияние на психику ребёнка — важная тема, к которой стоит подходить с подготовкой и

вниманием. Ведь именно в такие моменты формируется внутренний мир человека и то, как он будет доверять, любить, строить отношения в будущем.

Что может стать причиной развода?

Статистика достаточно тревожна: более половины браков в нашей стране распадаются по разным причинам.

В группе риска семьи, в которых:

- один из супругов склонен к зависимостям разного рода;
- произошла измена;
- присутствуют финансовые трудности;
- один из супругов часто отсутствует, бывает в длительных командировках;
- другие родственники проживают с супругами в одной квартире;
- есть серьезные противоречия во взглядах на жизнь.

Если мужем и женой принято решение развестись, следует подумать о том, как минимизировать психологическую травму от этого непростого события для своих детей.

Как развод может повлиять на ребенка?

Многие дети, пережившие развод родителей, меняются. И перемены эти, разумеется, не в лучшую сторону. Стресс может оказать влияние на всю дальнейшую жизнь маленького человека. Если малышу не помочь, то с большой вероятностью он:

- может замкнуться в себе или почувствовать себя неудачником в сравнении с ребятами, живущими вместе с мамой и папой;
- начнет вести себя вызывающе агрессивно, злясь не только на родителей, но и на весь мир;
- будет чувствовать себя виноватым, полагая что развод произошел из-за его слов, действий или непослушания;
- будет испытывать душевную боль и переживать утрату;
- начнет использовать свою обиду в качестве манипуляций окружающих близких, ведь чувство вины родителей – это отличный способ добиться желаемого;
- перестанет доверять родителям (особенно если один из них будет пытаться очернить другого в глазах крохи).

Поскольку малыш смотрит на поступки и отношения мамы и папы как на основную модель существования в этом мире, то во взрослом возрасте ребенок из разведенной семьи может скопировать поведение родителей и перенести его на свои семейные отношения, повторив сценарий развода.

Конечно, варианты развития событий могут быть разные. Возможно, расставание родителей приведет к тому, что малыш, повзрослев, будет стараться создать крепкую семью, чтобы избежать знакомых переживаний.

**(9th international scientific and practical conference)**

Очень много в этой ситуации зависит от поведения бывших супругов, в их силах помочь своему чаду пережить эту проблему с наименьшими психологическими потерями.

Как дети разного возраста переживают развод?

Решение родителей разорвать свои отношения сродни крушению мира для их детей. В первую очередь, малыши страшатся, что будет с ними дальше, какой будет их жизнь, будут ли они любимы, нужны, счастливы. Конкретные переживания и поведение ребенка зависит от возрастных особенностей.

Когда брак распадается, ребёнок ощущает не только потерю привычного уклада, но и эмоциональный разрыв между двумя главными фигурами в его жизни. Даже если развод проходит мирно, у ребёнка может возникнуть ощущение, будто рушится его маленький внутренний мир.

То, как развод родителей повлияет на психику ребёнка, зависит от возраста, степени привязанности к каждому родителю, характера расставания и того, как взрослые коммуницируют с ребёнком в этот непростой период.

Детская психика в момент развода родителей переживает кризис. Тревожность, страхи, агрессия, уход в болезнь, снижение успеваемости, нарушения сна — частые реакции даже у тех детей, которые внешне выглядят «нормально».

Если взрослые не признают чувства ребенка и не помогают ему их прожить, последствия могут закрепиться в форме негативных установок на всю жизнь: «я виноват», «любовь всегда заканчивается болью», «меня могут бросить».

Именно поэтому работа психолога с ребёнком при разводе родителей становится такой важной и нужной. Специалист помогает осмыслить ситуацию, прожить эмоции, сформировать внутренние опоры и восстанавливать доверие к миру взрослых.

Иногда заботы и поддержки родителей достаточно, чтобы ребёнок мягко адаптировался к новой семейной ситуации. Но бывают случаи, когда внутренние переживания глубже, чем кажутся. В такой ситуации помощь специалиста — это не «перестраховка», а необходимый шаг.

Обратиться к детскому или семейному психологу стоит, если вы замечаете:

- затяжную грусть, замкнутость, отсутствие интереса к играм и общению;
- резкие поведенческие изменения — агрессию, раздражительность, страхи;
- соматические проявления, например, боли в животе, бессонницу, энурез;
- чрезмерное чувство вины, например, фразы типа «вы из-за меня поссорились»;
- отказ общаться с одним из родителей без объяснения причин.

Психологическая помощь ребёнку при разводе родителей помогает безопасно выражать эмоции, понимать свое состояние и восстанавливать

(9th international scientific and practical conference)

чувство устойчивости. Иногда он просто не может открыться родителям, боясь их обидеть и сделать ещё хуже.

Развод может стать не просто концом жизни семьи, а началом новой — с другими границами, но с той же заботой. Главное, чтобы ребёнок не потерял веру в любовь и знал, что его мир всё ещё безопасен.

Список использованной литературы

1. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования // Общая психотерапия. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2013.
2. Левин К. Супружеские конфликты // Психология конфликта: Хрестоматия /Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2011.
3. Осипова А.А. Психокоррекция детско-родительских и семейных отношений //Общая психокоррекция: Учеб. пособие. – М.: Сфера, 2020.

