



Мама и папа больше не вместе

Непростой разговор о воспитании в неполной семье

А. БУЧКОВА,
детский психолог,
кандидат
социологических
наук,
Москва

«**М**ама, папа, я – вместе дружная семья» – идеальный вариант, которого желают все без исключения малыши. К сожалению, так получается не всегда. Ситуации бывают разные. Кто-то сознательно идет на создание неполной семьи, приняв решение родить или усыновить ребенка вне брака. В других случаях семья распадается в результате самых разнообразных причин. Бывает и так, что один из супругов покидает этот мир раньше положенного срока. Но все эти ситуации объединяет одно: в результате ребенок остается без отца или матери. У каждого родителя свой взгляд на то, в какой форме и когда сообщить об этом малышу. Надолго отложить или избежать разговора не получится, рано или поздно сделать это все равно придется. В любом случае настанет время, когда вас спросит сам ребенок. Каким же образом построить такую непростую беседу? Какие слова подобрать? Сегодня обсудим деликатные моменты подобного разговора с малышом и особенности его дальнейшего воспитания в неполной семье.

Тема настолько обширная и одновременно глубокая, что в рамках данной статьи рассмотрим только один из самых распространенных вариантов: развод в семье с ребенком

или несколькими детьми. Этот базовый пример позволит сориентироваться и тем, чья ситуация несколько отличается, но в основе ее также лежит воспитание в неполной семье (по каким бы причинам она не стала таковой). Однако прежде коснемся актуального вопроса, поднятого нашими читателями: имеет ли смысл «терпеть ради ребенка»?

Сохранение семьи ради детей

Подобная линия развития событий складывается довольно часто: родители конфликтуют, неинтересны друг другу, возможны даже измены, и единственной причиной сохранения семьи являются дети.

Результаты многочисленных исследований показали, что развод однозначно негативно влияет на малыша, но так и не дали однозначного ответа на вопрос: что же лучше для ребенка – общаться с разведенными родителями или продолжать жить в конфликтной семье? Часть ученых считают, что для малыша наилучшим вариантом является стабильная и спокойная жизнь с одним из родителей, с которым установлена сильная эмоциональная связь, по сравнению с жизнью в полной, но кризисной и проблемной семье. С другой сто-

WWW
dovosp.ru
«Дошкольное
воспитание»

роны, подтвержден и тот факт, что потеря отца или матери, демонстрирующих, соответственно, мужской или женский образец поведения, неблагоприятно отражается как на мальчике, так и на девочке. Однако последствия подобного развития событий в большинстве случаев станут очевидными только в подростковом возрасте, когда проявится чрезмерная тревожность и дезадаптивность детей, а также позднее – в собственной семье и в процессе воспитания своего ребенка.

Тем не менее только за родителями остается решение, что выбрать: сохранение семьи любой ценой или развод. Важно помнить, что все мы от рождения наделены чувствительностью и интуицией. По мере взросления влияние общества, как правило, приводит к снижению проявления этих качеств, но, будучи детьми, мы воспринимаем все нюансы происходящего в нашей семье. Ребенка сложно обмануть, он чувствует, как мама с папой относятся к нему и друг к другу. Он не сможет объяснить, что его тревожит, но переживать будет точно. Так что выбор за вами!

Теперь постараемся прояснить, каким образом свести к минимуму негативные последствия развода с точки зрения влияния на детей.

До развода...

Итак, мы выяснили, что ситуация распада семьи однозначно будет травмировать ребенка. Поэтому быть предельно честными лучше не только с супругом, но и с детьми. Другой вопрос: как преподнести малышу правду, причинив ему как можно меньше страданий?

Первое, на что нужно обратить, даже акцентировать внимание, – это то, что вины ребенка в происшедшем нет. Нередко дети, особенно после трех лет, считают, что причиной распада семьи стали они: «плохо себя веду», «папа мной недоволен». Конечно, не стоит начинать разговор с этого, но после беседы у малыша должно остаться ощущение, что он любим обоими родителями и, хотя они не

вместе, ребенок сможет видаться и общаться и с мамой, и с папой.

Возраст определит степень углубления в детали в процессе разговора. До полутора лет беседы в принципе не потребуются, просто необходимо будет сохранить прежний режим жизни, по возможности и общение с ушедшим родителем, иначе ребенок может о нем и вовсе забыть. Повзрослев, он все равно спросит о папе или маме, так что разговор состоится, но позже. Детям от полутора до трех лет можно просто сообщить о предстоящем разрыве и связанных с ним переменах, не вдаваясь в детали, поскольку они пока не нуждаются в подробных объяснениях. Но малыш в этом возрасте почувствует испытываемые вами эмоции, поэтому в процессе разговора не только будьте искренними (помните, дети хорошо чувствуют обман и недосказанность), но и постарайтесь говорить спокойно и уверенно, чтобы он ощутил себя в безопасности. После трех лет понадобятся объяснения, причем чем старше ребенок, тем больше будет внимания с его стороны и к причинам, и к деталям разрыва. Если не расскажете вы, то высока вероятность, что он спросит сам.

При объяснении причин разлада подчеркните, что ответственность за происшедшее лежит на обоих родителях, что им не удалось сберечь союз и до конца понять друг друга. Ребенок также должен уяснить, что это окончательное решение и изменить его никак нельзя. «Несмотря на то, что так произошло, я благодарен маме (папе) за все, и у тебя по-прежнему есть и папа, и мама, мы – твоя семья» – еще одна значимая фраза, которую можно использовать. Ваша беседа должна быть ориентирована не столько на обсуждение причин распада, сколько на передачу малышу спокойствия и уверенности в завтрашнем дне.

Когда развод сопровождается негативными эмоциями по отношению к бывшему супругу, бывает довольно трудно не передать это ребенку или даже не начать отыгрываться на нем, использовать его как средство манипулирования. «Если так поступишь, то больше не увидишь сына» или «Ты плохой отец, поэтому и видаться с дочерью тебе ни к

чему». Поверьте, в результате страдает не только бывший супруг, но и ваш ребенок. Поэтому разрешать им видеться – это честно по отношению к вашему малышу. Он не виноват в том, что отношения с супругом не сложились.

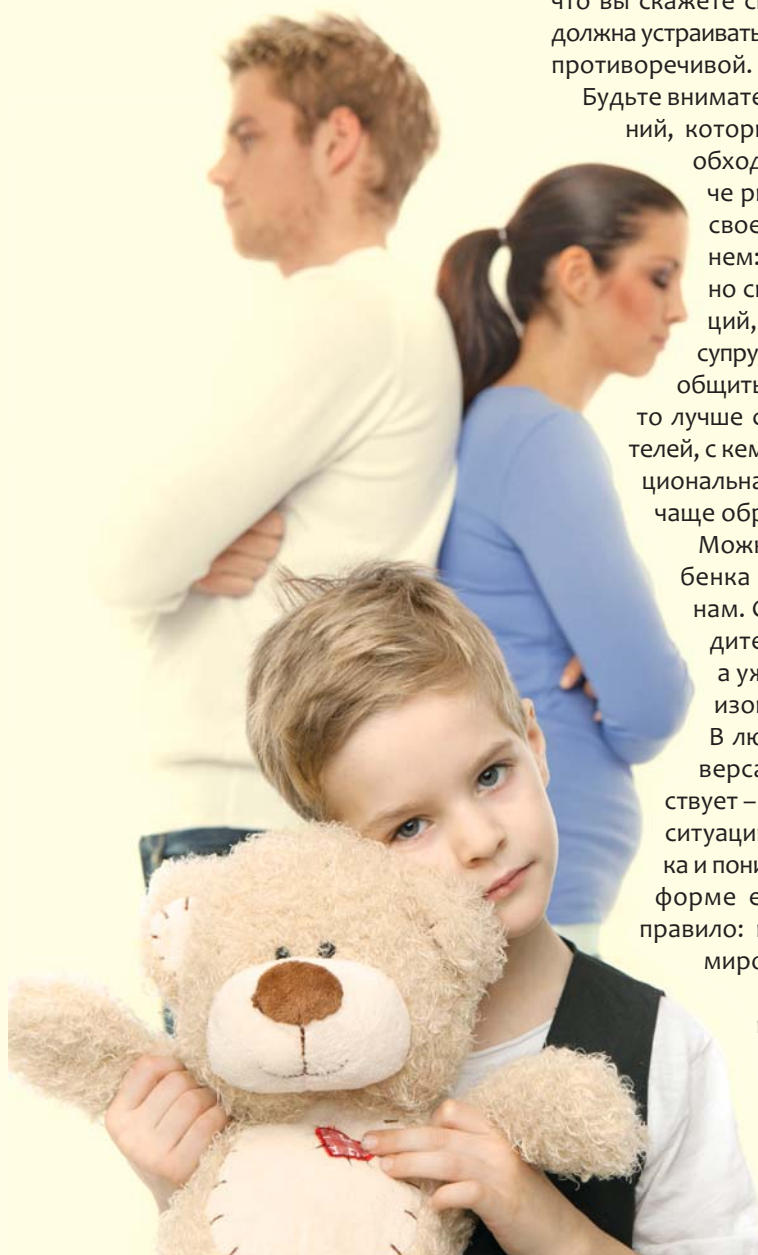
Если во время разговора с ребенком будут присутствовать оба родителя, это подкрепит

его уверенность в том, что он любим и будет продолжать видеться с мамой и с папой, что они будут заботиться о нем. Однако присутствие обоих родителей допустимо только в том случае, если они могут спокойно разговаривать в присутствии ребенка и беседа не перерастет в очередной конфликт. Чтобы этого не произошло, важно заранее обсудить, что вы скажете своим детям. Информация должна устраивать обоих родителей и не быть противоречивой.

Будьте внимательны в отношении обещаний, которые даете ребенку. Их необходимо будет выполнять, иначе рискуете потерять доверие своего чада. Еще раз подчеркнем: говорить с ребенком нужно спокойным тоном, без эмоций, не должно быть споров супругов. Если чувствуете, что сообщить о разводе вместе тяжело, то лучше сделать это тому из родителей, с кем существует глубокая эмоциональная связь или к кому малыш чаще обращается за помощью.

Можно постепенно готовить ребенка к предстоящим переменам. Сначала сообщить, что родители будут жить отдельно, а уже после того, как это произойдет, – о самом разводе. В любом случае каких-то универсальных рецептов не существует – все зависит от конкретной ситуации. Вы знаете своего ребенка и понимаете, что, когда и в какой форме ему сообщить. Основное правило: как можно меньше травмировать малыша.

Затягивать с разговором не стоит, как бы он ни был неприятен. Лучше, чтобы ребенок узнал об этом в максимально деликатной форме от родителей, чем от родственников, знакомых, соседей или услышав разговоры взрос-



лых. Другая крайность – сообщать о грядущих изменениях задолго до их свершения. Чем младше ребенок, тем ближе ко времени наступления событий он должен узнать о них, но при этом важно оставить время (одну–две недели), чтобы он свыкся с этой мыслью, задал интересующие его вопросы. Сообщать лучше в выходные, тогда у вас будет минимум один или два дня, чтобы полноценно понаблюдать за реакцией малыша. Если детей в семье несколько, то лучше говорить с каждым отдельно, сначала со старшими, попросив их пока держать информацию в секрете, а затем уже с младшими, в разговоре с которыми могут присутствовать и дети повзрослее. Если в семье два ребенка примерно одного возраста, то оптимально сообщить им о разводе одновременно, собрав семейный совет. Исключение: когда дети слишком разные по характеру и уровню развития, лучше с каждым провести приватный разговор и в конце его сообщить, что такая же беседа была или будет с братом или сестрой.

Помните, что в переходные и стрессовые не только для вас, но и для вашего ребенка моменты он как никогда нуждается во внимании и заботе. Терпеливо, доступно и искренне отвечайте на все вопросы, которые он может задавать. По возможности старайтесь помочь ему по-прежнему чувствовать себя в безопасности, спокойно и уверенно. Для этого, конечно, придется постараться. Если родителям тяжело (развод – дело трудное даже для взрослых), можно привлечь родственников или друзей, главное, чтобы они помогли, а не вносили дополнительный хаос и дестабилизировали ребенка, поддерживая одну из сторон.

После развода...

Первое время важно сохранить прежний режим дня и семейные традиции, чтобы переход малыша к новым условиям жизни не был резким и сильно не дезориентировал его. Неизменный режим питания и отдыха, увеличение продолжительности игр и занятий особенно важны для детей до года – полутора

лет. Вплоть до кризиса трех лет ребенку для оптимальной адаптации к изменившейся ситуации необходимо продолжение полноценного общения с родителями хотя бы первое время. Ребенок старше трех лет должен знать, когда он будет видеться с ушедшим родителем, нужно уделять внимание его чувствам, отвечать на вопросы, при этом не поддаваться соблазну обсудить с ним детали разрыва, пожаловаться и тем более попросить совета. К поддержке дошкольника можно подключить других близких членов семьи, которым малыш доверяет и которые при этом способны быть объективными и не вставать на сторону одного из родителей.

Важно сохранить правила, которые существовали до развода, а родителям – свои основные роли: кто в семье отвечал за дисциплину, кто был утешителем, кто советчиком и т.д. Очень опасным может стать вседозволенность и забрасывание подарками из чувства вины, не важно, с какой стороны.

Старайтесь не допускать ситуации, когда ребенку нужно выбирать между мамой и папой: например, с кем он будет жить или кого больше любит. Это жестоко, даже если вы и делаете это неосознанно.

В том случае, если ребенок часто был свидетелем или даже непосредственным участником ссор в семье, есть риск последующей низкой адаптивности в новых для него и особенно нестандартных ситуациях (как доказывается в ряде исследований).

Именно конфликты в сочетании с настраиванием ребенка против одного из родителей, неуважительное и пренебрежительное отношение к бывшему супругу (супруге) усиливают дезадаптивность малыша, повышают его тревожность и могут спровоцировать неприятие любого из вас. Поэтому не стоит радоваться, когда сын (дочь) заявляет, что не хочет видеть маму или папу. Это не победа, а скорее, ваше поражение – вы лишили ребенка возможности полноценно общаться со значимым взрослым, который мог бы достаточно много передать своему родному ребенку, а также, возможно, и сформировали у него искаженное восприятие

роли семьи, значимости родителей. Последствия в будущем могут быть самыми печальными. И чем дольше малыш находится в таких условиях, тем сильнее снижается его адаптивность.

Подобная ситуация отличается от спокойных и рассудительных бесед родителей по поводу особенностей воспитания ребенка или других вопросов. Так, довольно часто после расставания каждый из супругов начинает открыто высказывать свои взгляды на воспитание, становится более категоричным в подобных вопросах. Это также может дезориентировать ребенка, но подобные последствия преодолеть гораздо проще. В данном случае как никогда важно на таком примере показать малышу, что у людей бывают разные мнения и они могут не совпадать друг с другом. Этим мы демонстрируем ему уважение к точке зрения другого человека, а также и то, как иногда полезно спокойно и рассудительно отстаивать собственное мнение, прислушиваться к мудрым взглядам и предложениям других.

В целом важно прекратить все конфликты в присутствии ребенка, негативные высказывания или критику в адрес бывшего супруга как с одной, так и с другой стороны.

Оптимальным будет предоставление малышу возможности не только общаться с обоими родителями, но и жить время от времени с каждым из них (хотя бы непродолжительное время с тем из супругов, который ушел из семьи). Но заставлять тоже не стоит, с подобным предложением должен согласиться сам ребенок. В любом случае у него должен быть свободный доступ к родителю, с которым он реже видится: номер телефона, адрес и другая информация для связи. Довольно часто позитивные результаты дает сопровождение ребенка в секцию или кружок, совместные традиции, например чтение по вечерам (благодаря информационным технологиям это можно делать даже на расстоянии) или увлечения, например рыбалка. Помните: важно не столько количество времени, проведенного с малышом, сколько качество совместных занятий и бесед.

Старайтесь не допускать одностороннего воспитания. Как девочка, так и мальчик должны усвоить образцы женского и мужского поведения, а также получить пример отношения к противоположному полу и построения взаимоотношений в целом. Данная потребность актуализируется после трех лет. С этого возраста принципиально важно, чтобы девочка или мальчик общались и с отцом, и с матерью. Если это по каким-то причинам невозможно, то желательно, чтобы в окружении детей был достойный мужской или женский пример для подражания. Мальчики в силу особенностей своей половой идентификации не всегда отождествляют себя с отцом, в качестве эталона поведения могут использовать образ дедушки, дяди, маминого друга и даже любимого киногероя. Идентификация девочек проходит труднее, обычно они отождествляют себя с мамой, реже – с бабушкой, поэтому желательно, чтобы либо образцом для подражания был член семьи, либо этот человек много времени проводил с ребенком. Особенно актуальной данная информация будет для тех, кто изначально воспитывает ребенка один, а также если бывший супруг отказывается принимать участие в жизни малыша. Большое значение имеет расширение круга общения ребенка: чтобы он приобретал опыт взаимодействия со сверстниками и знакомился с примерами (лучше положительными) поведения взрослых. После трехлетнего возраста замыкание контактов малыша только на одном родителе, постоянный контроль и чрезмерная опека не принесут пользы.

После развода возрастает значимость личного примера родителя, с которым ребенок проводит большую часть времени. Его слова и действия должны быть последовательными, не важно, касается ли это обещания, наказания или просто очередной беседы.

В заключение еще раз подчеркнем, что основная задача родителей – помочь ребенку пережить этот трудный период, как можно меньше травмировать его до и после развода. Для этого и маме, и папе важно договориться друг с другом, что, несмотря на то что

они перестали быть супругами, они по-прежнему остаются родителями. Сделать это не просто, но иначе трудно будет не только вам, но и ни в чем не повинному малышу. Удачи вам!

Предлагаем поразмышлять, ответив на следующие вопросы:

1. Как вы относитесь к сохранению семьи ради ребенка? Что, на ваш взгляд, причинит ему наибольший вред: сохранение конфликтной семьи или развод?

2. На какие моменты лучше обратить внимание в том случае, если предстоит разговор с малышом о том, что мама и папа больше не будут жить вместе?

3. Как бы вы построили деликатную беседу с ребенком:

- младше полутора лет;
- старше полутора лет, но младше трех лет;
- от трех до шести–семи лет?

4. Какие табу в разговоре показались вам особенно значимыми?

5. Попробуйте сконструировать «идеальную» беседу, которая меньше всего бы травмировала ребенка. Уделите внимание мельчайшим деталям, а также речи, которую необходимо произнести.

6. Как оптимально организовать жизнь неполной семьи после развода:

- с малышом младше полутора лет;
- с ребенком старше полутора лет, но младше трех лет;
- с ребенком старше трех лет, но младше шести–семи лет;
- с двумя или тремя детьми разных возрастов до семи лет?

7. Что, на ваш взгляд, становится основным риском в развитии ребенка, воспитываемого в неполной семье:

- неуверенность в себе;
- низкая адаптивность;
- тревожность или чрезмерная конфликтность;
- искаженное восприятие роли семьи, значимости родителей;
- низкая креативность;
- проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом.

8. На что важно обратить внимание в случае, когда в неполной семье воспитывается мальчик? девочка?

9. Выделите основные проблемы, с которыми сталкиваются неполные семьи. Какое оптимальное решение вы видите для каждой из них?

10. Как мы выяснили, каждый член семьи играет важную, уникальную роль. И это касается не только мамы и папы. Есть еще братья, сестры, бабушки, дедушки, другие близкие родственники, которые проводят много времени с ребенком. *Какая роль отведена каждому из них? Каким образом, на ваш взгляд, лучше распределить роли между членами семьи, чтобы избежать дополнительных конфликтов и создать оптимальные условия для того, чтобы малыш чувствовал себя счастливым?* Обсуждению этих вопросов будет посвящена наша следующая беседа. Будет интересно!

Благодарим вас за комментарии и интересные мысли по каждой обсуждаемой теме. Ждем дальнейших вопросов и предложений по адресу: info@dovosp.ru

Тема: Рубрика «Актуальный разговор».
До встречи в следующем месяце!

Ответы на вопросы по предыдущей теме:

«Непослушные дети. В чем причины и что можно сделать?»

• Существует ли разница в наказании девочек и мальчиков?

При выборе наказаний лучше ориентироваться не на пол ребенка, а на его инди-

видуальные особенности, характер и чувствительность. Тем не менее ряд исследователей отмечают, что девочки, которых наказывают, гораздо острее воспринимают

словесное сопровождение, чем действия родителей; нередко очень чувствительны к их высказываниям, при этом на наказание реагируют эмоционально, особенно тяжело переживают повышение голоса. Поэтому родителям важно оставаться спокойными, не поддаваться эмоциям и тщательно подбирать слова. Мальчики же больше нуждаются в детальном логическом объяснении, за какой проступок их наказывают и почему.

• К чему могут привести чрезмерные наказания ребенка? За что малыша нельзя наказывать?

Когда мы наказываем ребенка по малейшему поводу, последствия могут быть разными, нередко противоположными. Наиболее вероятны: несамостоятельность, тревожность и пугливость и, в противовес им, протест, бунт, отказ воспринимать авторитет родителя. При этом мы создаем благоприятную почву для формирования у ребенка неадекватной самооценки (заниженной или завышенной) и одновременно неспособности брать ответственность за свои поступки в будущем, трудностей в творческом самовыражении.

Чтобы наказания не стали для ребенка ежедневным опытом, важно помнить, что применять подобную меру воздействия стоит только в случае серьезных провинностей и многократных нарушений семейных правил. Желательно как можно меньше наказывать за испорченные вещи и капризы и отказаться от наказаний в том случае, если действия малыша связаны с особенностями его возраста или физиологическими процессами (например, невнимательность, неусидчивость, трудности приучения к горшку), неосторожностью или страхами (например, хотел помочь родителям убраться и разбил вазу, боится больницы и не хочет идти к врачу), изучением окружающего мира или переживаемыми чувствами (например, разбирает предметы на части или пробует на вкус, испытывает ревность или гнев).

• Как быть с поощрениями и не переборщить? Как вы относитесь к денежным поощрениям ребенка?

Поощрения и похвала ребенку просто необходимы, особенно если вам не удастся обойтись без наказаний. Старайтесь чаще хвалить малыша за хорошие поступки и достижения, реже использовать материальные поощрения в виде сладкого или игрушек. Поощрение должно всегда следовать за поступком, а не быть обещанием за достижение или помощь. С похвалой и поощрениями также важно не переборщить, иначе они потеряют ценность для малыша. Несмотря на то что рекомендуется хвалить не личность ребенка, а только его действия, девочкам важно периодически слышать комплименты, особенно от отца. А вот ориентированные на результат мальчики ждут от вас конкретных акцентов на их успехах: обязательно подчеркните, что именно он сделал хорошо, сравните его действия с предыдущими. Но главное, помните, что одними из самых важных поощрений для ребенка независимо от пола являются ваше внимание и любовь, а также объятия.

С денежными поощрениями следует быть крайне осторожными. В большинстве случаев они наносят непоправимый вред, так как подменяют подлинный интерес к чему-либо, например к помощи родителям по дому, на меркантильный. А потом мама и папа удивляются, почему дети отказываются помогать или просят за это все большее и большее вознаграждение. В дошкольном возрасте прибегать к денежным поощрениям однозначно не стоит. Что касается времени, когда ребенок начнет испытывать потребность в карманных деньгах, лучше выделять их ему как полноправному члену семьи, но не вознаграждать за учебу или выполнение домашних обязанностей, которые он и так выполнять обязан.

