

РАЗВОД – ЭТО НЕ СОБЫТИЕ, А ПРОЦЕСС. КАК НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ПСИХОТРАВМУ

*Деятельность психолога по защите прав ребёнка
в ситуации расторжения брака родителями*

Три периода распада семьи

Традиционно брак рассматривался как «экономический союз с целью выживания, выращивания детей, заботы о стариках» [7, с. 105]. «Идея или мечта о том, что брак может быть счастливым не только по воле случая, возникла довольно поздно, когда сами браки стали больше заключаться по свободному выбору или, как стало принято говорить, по любви» [7, с. 107]. Свобода выбора брака закономерно связана со свободой его расторжения, развода.

Развод становится все более привычным явлением в нашем обществе, являясь серьёзной социальной проблемой, так как:

- большая часть разведённых мужчин и женщин не имеют возможности или желания вступить в повторный брак;
- увеличивается численность неполных семей, в которых ребёнок воспитывается одним из родителей;
- развод способствует росту заболеваемости в обществе, являясь психотравмирующей ситуацией;
- однажды разрушенная семья повторяет себя в будущих поколениях [11, с. 226 - 227].

Общественное мнение сегодня по-разному расценивает тенденцию увеличения числа разводов. С одной стороны, оно защищает права человека на личную свободу, единодушно признавая право на освобождение от неудавшегося или ставшего невыносимым супружества. С другой – осуждает развод, как наносящий непоправимый вред детям, интересы и права которых в данной ситуации нередко игнорируются. В тоже время, есть некоторые закономерности развития современного общества, предопределяющие разрыв отношений между мужем и женой (рисунок).

Основные социальные условия, предопределяющие развод.



Существуют также причины индивидуально-личностного плана, с целью выяснения которых представляется интересным провести некую параллель между преобладающими мотивами вступления в брак и его расторжения (таблица).

Мотивы вступления в брак по И.И. Калачёвой [4, с. 13]	Мотивы развода по Л.В. Чуйко [12]
1) Любовь 2) Сексуальное влечение, желание узаконить интимные отношения 3) Традиции 4) Необходимость (например, незапланированная беременность) 5) Желание стать независимыми от родителей 6) Боязнь одиночества 7) Материальный расчёт	1. Пьянство и алкоголизм одного из супругов 2. Несходство характеров и отсутствие взаимопонимания 3. Измена и подозрение в измене 4. Частые ссоры 5. Появление другой семьи 6. Утрата любви 7. Физическая несовместимость 8. Вмешательство в семейные отношения родителей или других родственников 9. Болезнь одного из супругов 10. Безответственное отношение супругов к семье и семейным обязанностям 11. Вынужденная разлука супругов 12. Отсутствие детей или нежелание одного из супругов их иметь

При простом сравнении мотивов вступления в брак и его расторжения становится очевидным: по большей части создание семьи иницируется эмоционально-чувственными причинами, а решение о разводе - рационально-материальными («Семейная лодка разбилась о быт»).

Главной причиной разводов, по мнению ряда исследователей по проблемам семьи (К. Витакер, И.И. Калачёва), является *психологическая и практическая неподготовленность супругов к семейной жизни*, состоящая в неподготовленности к взаимодействию, неумении сглаживать и устранять конфликты, стремлении эти конфликты усиливать, что иногда сопровождается отсутствием общих духовных интересов, жадностью и стяжательством одного из супругов, неумением вести домашнее хозяйство [3; 4].

Развод является не событием, а процессом. «Этот процесс начинается тогда, когда супруги рассматривают развод как реальную возможность, и заканчивается тогда, когда доходит до установления самостоятельного (индивидуального для каждого) стиля жизни» [11, с. 215].

Чешским психотерапевтом С. Кратохвилем выделено три периода развода: *предразводный период; период развода; послеразводный период* [11].

Предразводный период зачастую является временным кризисом в семейных взаимоотношениях, который можно преодолеть пока супруги не

пришли к окончательному решению о расторжении брака. Оказание психологом помощи находящимся на грани развода супругам в сохранении семьи и в реализации права детей на жизнь в семье предполагает:

- ✓ раскрытие перспектив удовлетворения личных потребностей каждого, достижения позитивных изменений в отношениях и функциях семьи при условии её сохранения;
- ✓ обсуждение последствий, которые может вызвать развод для обоих супругов и особенно для детей.

Создаются условия для того, чтобы за субъективно тяжёлой ситуацией, вызванной реальными обстоятельствами, каждый из участников увидел другого, как человека с его чувствами, потребностями, планами.

В случае принятия брачными партнёрами твёрдого решения о расторжении брака они вступают в *период развода*, отличающийся высокой интенсивностью отрицательных эмоций у обоих разводящихся супругов (переживание гнева, страха, вины, злости, желание возмездия). Если в трудной семейной ситуации, спровоцировавшей развод, супруги, бывшие тогда близкими людьми, не смогли проявить сочувствия друг к другу, то нынешние их негативные чувства – это не проявления «праведного гнева», а нежелание признать собственную слабость. Погасить нежелательный эмоциональный накал можно за счёт:

- ✓ достижения согласия обоих супругов с неизбежностью развода;
- ✓ развития стремления примириться с утратой;
- ✓ стимулирования чувства собственной ответственности;
- ✓ развития самостоятельности;
- ✓ формирования новых целей.

Не концентрироваться на собственном уязвлённом «Я» особенно важно, тем разводящимся супругам, у которых есть дети. Родителям, принявшим решение о разводе, психолог помогает осознать, что все их поступки должны быть направлены на облегчение ребёнку перехода в новые условия жизни с сохранением чувства безопасности, эмоциональной связи и уважения к обоим родителям.

С момента юридического оформления расторжения брака начинается *послеразводный период*, остро переживаемый примерно полгода – год. С прекращением брака «возникает комплекс новых проблем: экономические сложности (особенно у женщин, оставшихся с детьми), изменение личных привычек, вкусов, всего стиля жизни, характера отношений с общими друзьями и знакомыми, взаимоотношений детей не только с бывшим мужем (женой), но и его (её) родственниками» [11, с. 219]. После развода зачастую продолжается конфликтная ситуация между бывшими супругами, что негативно сказывается на регулировании встреч детей с оставившими семью родителями (в большинстве случаев – отцами) и родственниками с их стороны. «Около половины отцов хотели бы встречаться с ребёнком раз в неделю и чаще. Однако лишь пятая часть матерей считают это возможным, а вообще они чаще настаивают на полном отсутствии таких встреч» [11, с. 230]. В работе с бывшими супругами психолог помогает:

- ✓ овладеть новой жизненной ситуацией, возникшей при разрыве супружеских отношений;
- ✓ предотвратить возможные невротические и депрессивные реакции, имеющие тенденцию к фиксации в данных условиях.

Среди критериев здоровых отношений после развода можно назвать следующие:

- 1) супруги не «делят» детей; каждый из них желает общаться с детьми и делает это столько, сколько хочет;
- 2) присутствует взаимное уважение: каждый из супругов в общении с детьми и остальными родственниками готов говорить о другом хорошее («я хорошая, папа хороший, но мы не подошли друг другу»);
- 3) каждый из супругов с готовностью вспоминает о приятных моментах прошлых супружеских отношений;
- 4) каждый из бывших супругов берет на себя часть ответственности за то, что не сложилось, отдавая оставшуюся часть другому;
- 5) каждый из них чувствует, что он мог бы создать новую семью.

Если сохраняется психологическая зависимость от бывшего супруга, то:

- 1) сложно представить себе новые партнерские отношения или происходит сознательный отказ от них;
- 2) ребенку не позволяют встречаться с супругом и/или настраивают его против супруга;
- 3) нет ни одной темы, на которую можно было бы спокойно пообщаться с супругом;
- 4) в разрыве полностью обвиняют либо себя, либо супруга;
- 5) стесняются говорить окружающим, что разведены.

В случае, когда с момента развода прошло более года, а эти признаки (или некоторые из них) сохраняются, нужна профессиональная помощь психолога. Таким образом, разводясь, супруги не вычеркивают друг друга из своей жизни, они остаются в семейных системах друг друга, как первые (вторые, третьи) муж или жена. Если же есть общий ребёнок, то, несмотря на завершение супружеских отношений, бывшие муж и жена навсегда остаются его родителями, переходя в своём общении на новый уровень.

Как нейтрализовать психологическую травму

Развод родителей, как правило, является психологической травмой для детей любого возраста. Развод переживается детьми как трагедия потери близкого человека, за исключением тех случаев, когда в семье они страдали от насилия, постоянных выяснений отношений и т. п. Учитывая данное обстоятельство, родители должны иметь очень веские причины, чтобы решиться на расторжение брака. Отсутствие таких причин свидетельствует о недостаточной личной и родительской ответственности.

Следует помнить, что у детей *раннего возраста* эмоциональная связь с родителями наиболее сильна, поэтому развод родителей они переживают очень тяжело:

- чаще плачут и капризничают;

- становятся раздражительными и нервными, склонными к плохому настроению;
- выражают тревогу и стресс через навязчивые движения и «плохие привычки» (сосут палец, грызут ногти, проявляют неопрятность и пр.);
- приобретают проблемы со сном, различные детские страхи (одиночества, темноты и др.);
- проявляют особое пристрастие к собственным игрушкам на фоне снижения познавательной активности;
- зачастую думают, что родители расстались из-за них;
- начинают чаще болеть;

Чтобы сгладить негативные последствия развода, следует:

- ✓ сохранить режим, который был у ребёнка до развода родителей;
- ✓ уделять ребёнку больше времени и внимания;
- ✓ попытаться обсудить с ним его чувства.

Дети *дошкольного возраста* реагируют на распад семьи:

- агрессивностью, повышенной гневливостью;
- повышением общего уровня тревожности, депрессивными состояниями;
- замкнутостью, неуверенностью в себе, снижением самооценки;
- появлением чувства вины за распад семьи и активными попытками исправить ситуацию.

Разведённым родителям дошкольников нужно знать, что:

- ✓ в этом возрасте дети воспринимают поведение родителей как образец для подражания, поэтому надо стремиться вести себя достойно;
- ✓ мальчики-дошкольники переживают развод более драматично, чем девочки;
- ✓ ребёнку важно иметь возможность обсудить свои чувства с пользующимся доверием, объективно мыслящим человеком, не склонным настраивать его против одного из родителей;
- ✓ можно читать и обсуждать с ребёнком книги, герои которых переживают аналогичные ситуации;
- ✓ ребёнку необходимо быть уверенным, что он не перестанет видеться с родителем, который ушёл из семьи, поэтому следует составить чёткий график встреч и придерживаться его.

Младшие школьники достаточно отчётливо представляют себе, какие изменения в их жизни вызовет развод. Они способны рассказать о своих переживаниях, тоске по отцу, желании восстановить семью. Однако распад семьи может вызвать у них:

- продолжительную депрессию;
- чувство растерянности, незащищённости;
- постоянную тревогу, нервозность;
- проблемы со здоровьем (желудочные и головные боли);
- проблемы с успеваемостью и дисциплиной;
- агрессивность, непокорность и грубость;

- склонность ко лжи, манипулированию;
- корыстное отношение к родителям;
- недоверие ко взрослым вообще и поиск поддержки у сверстников.

Каждый из разведённых родителей младшего школьника должен:

- ✓ качественно и интересно проводить с ребёнком свободное время;
- ✓ обсуждать с ним его чувства;
- ✓ убеждать словами и действиями, что любит его по-прежнему;
- ✓ доносить до ребёнка мысль о том, что развод был общим решением мамы и папы, не обвиняя бывшего супруга;
- ✓ помнить, что девочки этого возраста переживают развод сильнее, чем мальчики;
- ✓ обеспечить ребёнку возможность как можно большего общения с друзьями, родственниками, участия в различных мероприятиях, посещения секций, кружков.

Подростки способны адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей, и всё же душевная травма, нанесенная разводом родителей, может проявиться:

- в чувствах заброшенности, потери, обиды;
- в чувстве неловкости и даже стыда в коллективе сверстников по поводу своих семейных проблем;
- в чувствах досады и злости по отношению к родителям за то, что они не сохранили семью;
- у мальчиков – в негативных чувствах к отцу и сильной привязанности к матери, в жестокости на фоне заниженной самооценки из-за неспособности различить мужское и псевдомужское поведение;
- у девочек – в критическом отношении к матери.

Родителям подростка после развода следует:

- ✓ постараться не афишировать развод в школе, в подростковой микрогруппе;
- ✓ говорить с ребёнком о своих и его чувствах и переживаниях;
- ✓ советоваться по разным семейным вопросам;
- ✓ дать возможность самостоятельно оценить всё происходящее не навязывая своё видение.

В случае развода не следует в корне менять привычный образ жизни детей дошкольного или школьного возраста, в особенности менять детский сад или школу. Сохранив привычный уклад жизни ребенка, можно облегчить его переживания и стресс [6; 11].

Для большинства детей развод родителей является серьезной травмой, однако в конечном итоге он не обязательно приводит к длительному эмоциональному стрессу и вызывает негативные последствия для дальнейшего развития личности. В большинстве случаев первоочередное значение имеет сам фон, на котором происходит развод, определяя то, как ребенок приходит в себя после этого болезненного и тяжелого события. «Развод – не просто проставление «штампа в паспорте» как процедура юридического оформления

нового семейного статуса, но и оформление экономического разрыва, а также соглашения об участии супругов в воспитании детей. Если родители не достигают взаимного согласия о том, с кем останутся проживать дети и как будет обеспечена реализация права одинокого родителя на воспитание детей, решение принимает суд. В случае необходимости проводится психологическая экспертиза, заключение которой носит рекомендательный характер» [10, с. 499].

На основе анализа консультативных заключений, составленных психологами по результатам обследования детей, родители которых находятся в ситуации развода, можно говорить о том, что больше всего дети переживают ситуацию, когда их вовлекают в конфликтные отношения между бывшими супругами, вынуждают выбирать между самыми близкими для них людьми - мамой и папой. Зачастую бывшие супруги пытаются использовать ребенка как главное орудие при защите своих интересов - материальных, жилищных, личностных.

Дети очень тонко чувствуют отношение к себе значимых взрослых, и ситуация развода является для них как бы проверкой искренности этих отношений. Родитель, который, не считаясь с чувствами ребенка, втягивает его в конфликт, настраивает против папы или мамы, «перетягивает» на свою сторону, отталкивает не только от бывшего супруга, но и от себя. Дети часто начинают изолироваться от всех, уходить в себя, теряя доверие ко всему миру. Именно в таких случаях последствия развода для ребенка наиболее травматичны. «Нередко принятие решения о реализации родительских прав затягивается на долгое время, вплоть до нескольких лет, причём его практика основана на анализе характера первичной привязанности ребёнка. Ради благополучия, здоровья и психического развития ребёнка крайне желательно продолжать переговорный процесс между родителями до заключения добровольного соглашения, основанного на защите его прав и интересов. Участие психолога как специалиста-консультанта, способного представить и аргументировать матери и отцу ребёнка возможные следствия различных вариантов решения вопроса об опеке, на этом этапе развода представляется в высшей степени целесообразным» [10, с. 500].

Кроме того, многие, особенно молодые семьи активно пользуются поддержкой бабушек и дедушек, в том числе и в воспитании детей. В таком случае развод дочери или сына вносит существенные неприятные изменения в жизнь представителей старшего поколения семьи. «Явное неприятие развода прародителями, осуждение и обвинение ими супругов, попытки «силовыми методами» добиться от них отмены решения создают фактор риска для стабилизации семьи после развода. Необходимо ещё на стадии планирования распада семьи выработать соглашение о формах взаимодействия и участия прародителей в будущей жизни обоих супругов после развода и воспитании детей» [10, с. 497].

Таким образом, в практике психолого-педагогического сопровождения семьи в послеразводный период психологу чаще всего приходится обращаться к статьям 77 и 78 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье – «Участие

отдельно проживающего родителя в воспитании детей» и «Право деда и бабушки на общение с внуками» [5, с. 46]. Права и обязанности, утверждаемые данными статьями, становятся главным предметом спора многих разведённых родителей и представителей старшего поколения семьи, обращающихся в суд с исками об установлении порядка общения с ребёнком. Задача психолога – изучить состояние ребёнка, восприятие им сложившейся ситуации, характер взаимоотношений с обоими родителями, бабушками и дедушками; на основе диагностических данных подготовить заключение, позволяющее суду максимально учесть интересы ребёнка при вынесении определения по заявленному иску.

Апробированные методики

В работе с детьми и взрослыми, переживающими ситуацию развода, были апробированы и хорошо зарекомендовали себя следующие методики.

Для детей:

1. Шкала привязанности ребёнка к членам семьи (А. Баркан).
2. Методика «Завершение предложения» (В. Михал).
3. Проективная методика «Сказки» (Луиза Дюсс).
4. Проективная методика «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман).
5. Проективная методика «Волшебная страна чувств» (Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева).
6. Методика Рене Жиля.
7. Проективная методика «Линия времени» (Е.Н. Лебедеенко).
8. Проективная методика «Два дома» (А.Л. Венгер).
9. Проективная методика «Ромашка желаний» (Е. Васина, А. Барыбина).

Для родителей:

1. Опросник «Измерение родительских установок и реакций» (PARI) (Е.С. Шеффер, Р.К. Белл).
2. «Методика анализа семейных проблем» (МАСП).
3. Методика «Незаконченные предложения» (Сакс, Леви).
4. Тест-опросник родительского отношения (ОРО) (А.Я. Варга, В.В. Столин).
5. Опросник «Ваша потребность в детях».

В течение года – полутора лет после развода родителей большинство детей независимо от возраста проявляют различные признаки стресса. «Злость, уныние и растерянность – основные эмоции, которые они обычно испытывают в этот период» [1, с. 120]. Психолого-педагогическая поддержка детей в ситуации развода родителей предполагает создание условий для соответствующего отреагирования негативных эмоций, что наилучшим образом удаётся за счёт средств арт-терапии. В рисунках, ролевых играх, играх с куклами, чтении и обсуждении сказок дети получают возможность безопасно воспроизвести и освободиться от мучительных переживаний. Работа педагога-психолога с дошкольниками и младшими школьниками после развода родителей направлена на:

- формирование позитивной самооценки;
- понижение уровня тревожности, преодоление страхов;
- формирование навыков адекватного переживания и выражения негативных эмоций;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков самоорганизации.

В работе *с подростками* помимо указанных направлений большое значение имеет психологическое просвещение по вопросам семейных взаимоотношений, осуществляемое в форме мини-лекций, обсуждений проблемных ситуаций, ролевых игр, групповых тематических дискуссий.

Итак, развод родителей может стать благом для детей только в тех случаях, когда сохранение семьи, совместное проживание с обоими родителями угрожает жизни и здоровью ребёнка, физическому или психологическому. Подобного рода обстоятельства могут возникнуть, когда хотя бы один из родителей:

- 1) систематически злоупотребляет алкоголем;
- 2) характеризуется как бытовой садист с хронической склонностью к семейному насилию;
- 3) страдает психическим заболеванием.

Положение ребёнка в такой семье фактически можно интерпретировать как социально опасное, семейная ситуация безусловно требует немедленного кардинального изменения.

Во всех других случаях позитивные последствия развода родителей для детей весьма спорны. Часто в то время, когда родители испытывают облегчение, освободившись от «тяжких уз брака», дети нуждаются не только в психолого-педагогической помощи по поводу стрессового состояния. Ребёнку необходима защита его права на любовь и общение с близкими людьми, права, которое ущемляется не менее близким человеком.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бретт, Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя...»: Психотерапевтические истории для детей / Перев. с англ. Г.А. Павлова. / Д. Бретт. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 224 с.
2. В Беларуси число разводов увеличилось на 15,4 %. [Электрон, ресурс]. - Режим доступа: www.naviny.by. – Дата доступа: 06.09.2010.
3. Витакер, К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 205 с.
4. Калачёва, И.И. Семья в современном белорусском обществе: реалии и перспективы развития / И.И. Калачёва. – Минск: РИВШ, 2008. – 80 с.
5. Кодекс Республики Беларусь о браке и семье: 9 июля 1999 г. № 278-З: текст Кодекса по состоянию на 11 марта 2008 г. – Минск: Амалфея, 2008. – 160 с.

6. Куличковская, Е.В. Это горькое слово «Развод». Психологическая работа с детьми, переживающими развод родителей / Е.В. Куличковская, О.В. Степанова. – М.: Генезис, 2010. – 192 с.
7. Михайлова, Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы / Е.Л. Михайлова. – М.: Независимая фирма «Класс», 2006. – 320 с.
8. Развод – Википедия. [Электрон, ресурс]. - Режим доступа: www.wikipedia.ru. – Дата доступа: 05.09.2010.
9. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебн. пособие: В 2 кн.- 3-е изд. / Е.И. Рогов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приёмы и упражнения. – 480 с.
10. Семья: психология, педагогика, социальная работа / Под ред. А.А. Реана. – М.: АСТ, 2010. – 576 с.
11. Целуйко, В.М. Психология современной семьи: кн. для педагогов и родителей / В.М. Целуйко. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с.
12. Чуйко, Л. В. Браки и разводы / Л.В. Чуйко. - М.: Статистика, 1975.- 176 с.