

глава из книги Герасименко Т. С. "ЭКОЛОГИЧНЫЙ РАЗВОД. Как уберечь ребенка от травмы и помочь себе самому"

Глава № 8

Что скрывается за детским спокойствием? Будь начеку!

На моем семинаре для родителей **«Как помочь своему ребенку в ситуации развода родителей?»** одна мама сказала: «Мне казалось, мой ребенок нормально пережил развод. У меня давно уже другой мужчина, он живет с нами. Сын нормально с ним общается. Я не видела, чтобы он за все это время плакал или как-то вел себя не так».

Наверное, вам знакомы такие истории. Если внешних катаклизмов не было, ребенок смирился с изменениями в семье, то возникает соблазн думать, будто ребенок не сильно пострадал и принял новую жизнь без больших внутренних потерь.

Еще в начале книги я писала, что попытка родителей избежать собственной вины толкает их не замечать детскую боль. Поэтому спокойное поведение ребенка невероятно желанно для родителей. И они с радостью принимают его за "чистую монету", во-первых, потому что ребенок действительно скрывает свое состояние, а во-вторых, потому что родитель очень хочет поверить в сказку.

Развод родителей — это кризис, это смена жизненного стереотипа, это разрушение определенных отношений и иллюзий, это пересмотр иерархии внутренних привязанностей. Реагировать на все это — норма здоровой психики. Ребенок просто «обязан» как-то на это реагировать.

Если никаких изменений во внешнем рисунке поведения вы не обнаружили, не стоит тешить себя надеждой, что мол «ребенок благополучно справился». Скорее всего, наоборот - «неблагополучно справился», засчет больших потерь. Эти потери не видны снаружи, но исследования людей, тяжело переживших в детстве развод родителей, показал, что потери значимы. (отдельная глава моей книги посвящена исследованиям в области долговременных последствий развода). Но это не значит, будто любой ребенок обречен на них.

Примеры потерь ребенка "здесь-и-сейчас":

- **возвращение кризисов прошлого или потеря любого психического приобретения возраста** . Например, ребенок 4 лет теряет имевшийся навык ходить на горшок в туалет, начинает писаться в штаны, перестает проситься. Ребенок 8-9 лет теряет былую самостоятельность и становится вялым и покорным, не выказывает любопытства к событиям вокруг, предпочитает сидеть дома и заниматься привычными стереотипными занятиями. Подросток 13 лет оказывается неспособным проявить настойчивость и активность в отношениях со сверстниками и учебе, т.е. способность справляться со стрессом.
- **неуверенность в себе, скрытая депрессия** (склонность к самообвинениям, страхам и тревоге). "Неизвестно откуда" взявшиеся страхи и фобии. Страхи

темноты, выхода на улицу, знакомства с теми, кто понравился, робость в социальных контактах; мышление по типу "жвачки" с фиксацией на плохих сторонах жизни.

- **проблема в обхождении со своей собственной агрессивностью.** Развод родителей неизбежно вызывает агрессию ребенка на них. Но очень часто ребенок не считает возможным проявить злость на родителей (он бессознательно расценивает это как опасное проявление либо нежелательное). Тогда ребенок, чтобы "не захлебнуться" переполняющей злостью, вынужден перенаправлять агрессивный потенциал, например, на протест против любых авторитетов — учителей, руководителей, старших сверстников, тренеров и просто взрослых людей. Зато в отношении развода, общения с родителями, поведения дома ребенок может сохранять достаточное внешнее спокойствие и сдержанность.
- **увеличение конфликтного потенциала в общении с матерью и одновременно болезненной зависимости от женской фигуры.** Если отец после развода становится недоступен - мать не допускает общения с ребенком, либо отец сам избегает контактов по причине их болезненности для себя - то в этом случае ребенок психологически остается "один на один" с матерью. Это с одной стороны, увеличивает риск конфликтов с ней - ведь отец, который может поддержать ребенка в его желаниях, отстаивании своего мнения, - не доступен. Отец не может выступить в такой ситуации как человек, снимающий накал страстей, как громоотвод. А с другой стороны, такое плотное общение с матерью как с единственной авторитетной фигурой провоцирует слишком сильную эмоциональную зависимость от нее. В итоге получается не очень перспективный с точки зрения развития личности ребенка расклад: полная противоречий и вытесняемой агрессии избыточная привязанность к матери и отсутствие опыта опоры на отца как модель здоровой автономии.

Чувствуете перспективы, которые несет такой расклад, к подростковому возрасту ребенка? Там будет либо крайне жесткая позиция отказа от материнской опеки - ссоры, оскорбления, уходы из дома, эпатазирующее или асоциальное поведение со стороны ребенка, потому что он должен любыми способами "порвать пуповину"! (это касается мальчиков). Обиды, чувство беспомощности, агрессия, депрессия - со стороны матери.

Но в рамках этой главы нас больше интересует другой вариант - когда к подростковому возрасту зависимость от матери будет так сильна, что у ребенка возникнут трудности проявлением уверенности, самостоятельности и активности в жизни.

Там будут нюансы в зависимости от пола ребенка, но рассматривать это не входит в цели данной главы.

- **избыточная доброжелательность ко всем.** У меня была в практике девочка, которая после развода родителей развила в себе уникальную

доброжелательность и стремление помогать людям. Ее очень любили в детском саду и начальной школе за отзывчивость и доброту. Но при этом девочка показывала очень высокие значения внутренней тревожности, была слишком робка, когда речь шла о ней, кроме того, она плохо спала по ночам. Выяснилось, что ее избыточная приспособляемость к людям, сильное стремление помогать любому являлось невротическим приспособлением и носило компульсивный характер (т.е. было автоматически насильственным). Психика таким образом регулировала внутреннюю тревогу, которую "запустил" развод родителей. Видимо, они не смогли оказать своевременную и достаточную поддержку, чтобы маленький ребенок сохранил веру в безопасность мира.

Это только некоторые варианты психических и психологических потерь ребенка "здесь-и-сейчас", когда за внешним благополучием скрывается травма.

Конечно, все это бомбы замедленного действия под маской «спокойствия» и управляемости.

Вывод: пусть уж ребенок активно реагирует на развод: сердится, огорчается, плачет, мстит — проявляет свои эмоции. Они очищают и помогают справиться с болью.

Я понимаю, родители хотят оградить детей от тяжелых чувств горя и печали - это глубоко гуманный мотив любящих людей. Но как вы теперь знаете, стратегия "утешьте меня, доктор, скажите, что мне не о чем волноваться" вредна для ребенка.

Единственный вариант, когда ребенок не очень страдает из-за развода родителей, это когда его отношения с ними давно разрушены и почти ничего не дают ребенку. Такое бывает довольно редко.

Родителям стоит знать, что у ребенка на пути проживания развода есть 3 последовательных этапа. И лучше, когда ребенок ограничиться первым.

1. очевидные переживания на открытую ситуацию расставания родителей — уместны любые чувства. И пусть они будут!

Родителям надо не только не искать утешающие факты детского спокойствия, но, наоборот, инициировать открытые реакции ребенка на развод, таким образом освободив его от хронической боли

2. если с первым этапом вы не справились, то у ребенка наступает острое невротическое состояние. Это значит, что внутреннее напряжение выводит на первый план заостренные черты характера, сложности темперамента - все то, что заложено биологически в психику ребенка. Например, когда от природы возбудимый холеричный ребенок не получил достаточной поддержки, то его поведение становится во всех сферах еще более импульсивным, агрессивным и неуправляемым. Кроме того, картину могут усложнить вышедшие на поверхность прежние страхи и конфликты. Например, если возбудимый холеричный ребенок еще и имел давнюю боль по поводу ревности к младшему брату, то в период

развода родителей он станет еще более нетерпимым к брату и начнет мстить по поводу и без. Может начать травлю и делать это с удовольствием.

3. самый негативный этап. Называется "невротическое развитие" личности. Это значит, что нагрузка стресса слишком велика: к вышеописанному добавляются стрессы от тяжелого поведения родителей (которые кричат, манипулируют, не могут договориться, скрывают, лгут, обвиняют). Добавляется необходимость защититься от внутренних конфликтов, страхов (никто же не хочет думать о неприятном - и ребенок тоже вытесняет неприятные мысли, но от этого они никуда не исчезают). Все это болезненно фиксирует переживания, снижается самоконтроль и продуктивность в учебе и общении, ухудшается адаптивность ребенка и волевое управление, формирует «кривой» способ обработки жизненных проблем — все это в конечном итоге искажает характер по невротическому (или психопатическому) типу.

Вернемся к первому этапу переживания ребенка - когда надо дать ему возможность высказать все чувства, которые у него на душе. Тут смелых и осознанных родителей подстерегает трудность - как правило, дети стремятся избежать разговоров на эту тему.

Почти все дети стремятся избежать разговоров на тему развода родителей и своих переживаний. Не идите у них на поводу.

Дети стараются не касаться "больного места", замалчивают свои мысли и чувства. Один 13-летний мальчик не устраивал сцен, не эпатировал агрессией — он просто «ушел» в компьютер и окончательно «забил» на школу. Вполне типичное поведение подростка. Увидеть за ним слой переживаний, связанных с разрушением семьи, непросто. И родители, как правило, не видят. У них создается впечатление, будто ребенок мужественно справился с ситуацией. А проблемы компьютерной зависимости или прогулов в школе расценивают как отдельную тему.

Суть проблемы — в понятном нежелании родителей принять факт, что они ответственны за причинение ребенку боли. И как только в моей работе с родителями возникает эта точка откровенности — где каждый из них признает свою вину перед ребенком — возникает возможность конструктивно договариваться и возвращать себе родительскую ответственность и правильное поведение.

У меня как специалиста нет цели морально задавить из без того находящихся в стрессе взрослых, «приковать их к позорному столбу» - ни в коем случае. Но как только мне удастся помочь родителям осознать, что они избегают ответственности взять на себя вину перед ребенком, сразу открываются возможности к сотрудничеству между бывшими супругами. Необходимость во взаимных обвинениях резко уменьшается. Необходимость в агрессивной самозащите резко уменьшается тоже.

Но пока этого не произошло, родители неправильно объясняют детское поведение. Они видят то, что хотят видеть. Как сказал великий, "Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад". Вот примеры диалогов с родителями из моей работы:

- О какой депрессии вы говорите? Мой ребенок просто спокойный и упорядоченный. Что ж плохого в том, что он любит рисовать закорючки в альбоме и читать энциклопедии? Разве это признак депрессии?!
- Мы развелись уже 8 месяцев назад, а прогуливает школу сын только как 2 месяца. Какая связь? Просто он спутался с плохими ребятами, все из-за этого.
- Какие еще приступы страха? Он просто ленится делать то, что ему положено, а объясняет это нелепыми страхами. Он всегда такой был.
- Он плохо учится, Татьяна Сергеевна, — помогите внушить ему, что надо лучше стараться. Он умный, но он просто не старается.
- Его ругают в школе за невнимательность. Я даже ремня ему давала, обещала, что мы не пойдем на каток, а он продолжает «считать ворон в классе» вместо того, чтобы слушать учителя. А при чем тут наш развод с отцом?
- Дочка перестала проситься на горшок в саду. Это потому, что новый воспитатель слишком строгий. Когда мы развелись? Два месяца назад. А какое это имеет значение?
- Мою дочь хвалят в школе — она помогает любому ребенку, невероятно отзывчивая, попроси о чем-то — она сразу побежит и сделает. Что? Как вы это назвали? - чрезмерная социальная приспособляемость? В смысле - «невротический симптом»? Какие вытесненные агрессивные желания у ребенка?
- Вы считаете, дочь в плохом настроении, потому что скучает по папе? Да она только что провела у него все выходные! Это отец просто настроил ребенка против его возвращения домой.

Конечно, бывает, что ребенок или подросток не проявляют себя после развода как-то «по-особенному». **Это бывает, когда к тому моменту уже существует некий симптом, который решает задачу «сливного бачка».** Например, энурез. Или обгрызание ногтей. Или компьютерная зависимость. Или страх темноты. Или непослушание.

Т.е. есть дети, которые еще раньше имели некоторые внутренние трудности и выражали их подобным образом. А в ситуации кризиса эти симптомы лишь незначительно усиливаются. И на поверхности ситуация выглядит так, будто ребенок

не сильно переживает из-за развода, потому что ведет себя обычно. Это и есть иллюзия «успешного прохождения кризиса».

- Как ребенок себя чувствует? Да нормально себя чувствует, как обычно.

Вывод: Искренне извинитесь перед ребенком за развод и за боль, которую вы ему причинили этим. Надо мужественно вынести его реакции.

Это счет, который вы обязаны оплатить.

Если ребенок молчит, это не значит, что с ним все в порядке.

Любое затрудняющее поведение может быть симптомом послеразводного кризиса. Не ищите монету там, где светлее. Ищите там, где она упала.