

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

ЯК УНИКНУТИ РОЗЛУЧЕННЯ?

В яких випадках можна розглядати розлучення як порятунок? Кожна сімейна ситуація— унікальна. Тому, виходячи із життєвого та професійного досвіду, визначимо ті ситуації, коли розлучення — як хірургічна операція за життєвими показниками: боляче, але необхідно, а після закінчення післяопераційного періоду взагалі починається нове, незвичайне життя. Таких «життєвих показників» не так уже й багато:

- 1) якщо ваш чоловік хронічний алкоголік (наркоман) і не хоче лікуватися;
- 2) якщо він є джерелом насильства (фізичного, сексуального, психологічного) і жорстокого поводження стосовно вас і дітей.”

Напевно, є ще якісь вагомі причини, іноді люди зважуються на розлучення, тому що в них просто відсутні навички спілкування: не вміють один одного розуміти і чути, зате звинувачувати у всіх гріхах — будь ласка.

ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ, АБО «ПЕРЕГОРТАННЯ СТОРІНКИ»

Розлучення — це стрес, і психічне, й фізичне здоров'я при стресовій ситуації потребують особливої підтримки. Вітаміни, гомеопатія, природа, підтримка близьких, хобі, нові знайомства або відновлення старих, ремонт, музика, секс, танці, подорож— усе це (й багато чого іншого) може стати гарним ресурсом у період після розлучення. Начебто прописні істини, але всі ці засоби добре працюють. Відпустіть своє минуле (для чогось вам потрібна була складна ситуація в житті. Може, для того, щоб побачити нові перспективи і можливості). Вирішіть для себе (добре б навіть записати на папері), скільки часу потрібно, щоб відчувати себе в нормі. Як правило, за півроку-рік справи покращуються; Якщо процес затягнувся, значить, потрібна додаткова допомога.

Що робити з агресією та іншими «поганими емоціями»?

Після стресу (а розлучення—це стрес!) організму потрібен час для відновлення сил. Як після важкої хвороби. Подбайте про себе, будь ласка. Уявіть, що ви перехворіли, наприклад, грипом. Що потрібно людині після грипу? Режим, позитивні емоції, свіже повітря, психологічна підтримка.

А іноді допомагає й такий метод. Знайдіть когось, кому зараз важче, ніж вам, — безнадійно хворі діти, прикуті до крісла інваліди. Також не соромтеся просити допомоги. У гарного психолога, лікаря, близького друга. Людина — не машина. Вона не може «відключити» свої емоції: гнів, образу, розпач, роздратування... Якщо ви переживаєте ці почуття, нетреба їх «проковтувати» або, навпаки, демонструвати направо і наліво. Пошукайте «золоту середину».

Є соціально прийнятні способи вираження негативних емоцій. Наприклад, можна використати «листок гніву». Пишемо на аркуші паперу: «Листок гніву». А далі — всі ті слова, які х хочеться сказати» самі знаєте кому. Намалюйте якусь карикатуру на вашого кривдника. І це краще, й набагато безпечніше; ніж перераховувати свої претензії по телефону або при зустрічі. Залиште свій гнів на «листуку гніву». А потім цей листок можна порвати на дрібні частини, можна спалити, можна втопити, тобто якимось чином викинути з вашого життя. Якщо потрібно, можете робити таку вправу регулярно.

Поштою надсилати листок не потрібно! Написали—порвали — викинули.

У стані роздратування, при втомі й апатії дуже добре допомагає дихальна гімнастика. І Головне — зробити перше зусилля й почати » цим займатися. Чудово діє гімнастика, запропонована академіком М. Норбековим. Змінюють і життя людей і психологічні тренінги. А ще є такий чудодійний засіб «активізації організму» і як масаж, будьте активними. Беріть у свої руки відповідальність за власне здоров'я, фізичне і психічне.

Розлучатися краще цивілізовано, не намагаючись вирішити свої проблеми за рахунок дитини. Дитина не може бути вашим суддею чи адвокатом. Вона має вирішувати свої, дитячі проблеми. Маніпулювання дитиною у стосунках із колишнім чоловіком — на жаль, досить розповсюджена практика в нашій культурі. Тому, як би не було боляче, не використовуйте дитину як спосіб керування чоловіком.

Знайти потрібні слова для розмови з дитиною інколи дуже складно. Прочитайте книжку дитячого психолога Віолет Оклендер «Вікна у світ дитини» та професора Юлії Пенрейтер «Спілкуватися з дитиною. Як?».

А ЯК ЖЕ ДІТИ?

Діти, навіть зовсім крихітні, прекрасно відчують, наскільки емоційно благополучна навколишня атмосфера. Якщо ви намагаєтеся приховати сімейні складнощі і вигадуете «легенду» про відсутнього батька, велика ймовірність того, що дитина одержить усе-таки й іншу інформацію. Але не від вас і цілком можливо не в тій формі, що їй підходить.

Як діти реагують на розлучення батьків? Залежно від віку, особистісної специфіки і виховання.

У психологічній літературі зауважують такі *дитячі реакції на стрес*.

втрата апетиту;

розлади травлення

діатез;

страхи;

неспокійна поведінка;

розлами сну.

Ще, за спостереженнями, відбувається затримка мовного розвитку. Маленька дитина реагує на неадекватну поведінку батьків зміною стану здоров'я. Намагайтеся не тільки лікувати дитину ліками (якщо це потрібно), але й дотримуватися режиму дня, спілкуватися з малюком так, *щоб він відчував вашу любов* — у голосі, посмішці, дотику. До року зв'язок між мамою та дитиною найбільш тісний. Для мам часто це ще і період великих фізичних перевантажень. Тому спить маля — лягайте поруч і відпочивайте. Порядок у будинку наведете, коли дитина трохи підросте.

Якщо дитині 2—4 роки, можливі наступні реакції на стрес:

порушення сну;

повернення до поведінки немовляти (вікова регресія);

поява агресії (стосовно дітей і дорослих);

страхи залишатися одному. Страх може переходити в паніку. «Мене забули в дитячому садку! Ніхто до мене не прийде!».

Що робити? По-перше, розуміти, що ви можете мінімізувати прояви стресу. Не карайте малюка за те, що раптом він поводить, як маленький, іноді можна

приєднатися до нього, адже **регресія** — це форма захисту дитячої психіки. Включайте почуття гумору; але не догоджайте постійно. **Ваша позиція** — **м'яка, спокійно, впевнена поведінка**. Щоб у дитини не було фантастичних страхів («тато пішов, тому що я поганий»), візьміть ініціативу в свої руки й розповідайте про вашу сімейну ситуацію. Якщо ви розгублені, не можете дібрати слів — потренуйтеся, щоб дитина бачила перед собою спокійну і надійну маму, а не перелякану або агресивну й безпомічну дівчинку. Обов'язково розкажіть, що тато її любить, просто в житті іноді так ~~виманили~~, що дорослі люди розлучаються. Але вони продовжують любити своїх дітей. Іноді такі речі говорити мамі дуже важко, хочеться сказати, що твій тато «сякий-такий»... Ось цього робити не варто. Все одно дитина свого тата любить, а почуватися спокійною і впевненою, якщо твій тато поганий, дуже непросто.

Якщо вашій дитині 5—7 років, можливі такі реакції:

- поява агресивності, спрямованої на того, з ким дитина живе;
- енурез;
- різні фантазії (приємні й не дуже);
- невпевненість узагалі і стосовно майбутнього зокрема;
- почуття провини за те, що відбулося всім»;
- підвищений травматизм;
- нічні страхи й кошмари;
- бажання покарання;
- проблеми у спілкуванні.

Ви допоможете і собі, й дитині, якщо зможете говорити з нею про те, що її турбує. **Не відмахуйтеся й не відмовчуйтеся**. У страху очі великі. Діти часто після розлучення батьків відчують страх, що їх залишать, перестануть любити, занедужає та помре той із батьків, хто залишився. Звичайно, про це потрібно говорити. Почитайте разом із дитиною чудову книжку Артура Гарднера «Дівчаткам і хлопчикам про гарну й погану поведінку».

Прекрасно, якщо в дитини є свійська тварина. Вона може «попрацювати» домашнім психотерапевтом і допомогти впоратися зі страхами й почуттям непотрібності й самотності, які часто переживають діти такого віку в подібній ситуації.

Якщо дитина ходить у садочок і вам пощастило з уважними й розумним вихователями, можливо, варто попередити їх про те, що у вас зараз складна сімейна

ситуація, і попросити бути уважними до поведінки дитини. Ще раз нагадую: кожна ситуація — унікальна, іноді саме вихователь може бути реальною підтримкою для дитини.

Молодші школярі

У цьому віці діти розуміють, що батьки розлучаються, коли не хочуть або не можуть жити разом. Як організм дитини *реагує на стрес*.

скарги на болі (частіше болить живіт)

погані сни, кошмари;

відчуття, що залишили, образа на батьків;

фантазії про те, що батьки помиряться і будуть жити разом;

проблеми у спілкуванні: уникає дружби;

енурез, проблеми із засинанням і пробудженням;

плаксивість, тривожність.

Є чудова книжка, перекладена з німецької мови, «Тато тепер живе на Генріхштрассе». - Історія про хлопчика. Бертне, батьки якого розлучилися. Можна прочитати її разом із дитиною, поговорити про її почуття. **Розділена з кимось проблема — уже половина проблеми.** Не перетворюйте розлучення на «кістяк у шафі». Відповідайте на запитання дитини, не відмовчуйтеся.

Підлітки

Про складності підліткового віку знають усі. Зрозуміло, що реакція підлітка на розлучення може бути більш яскравою. Підлітки категоричні. Можна очікувати грубої або, навпаки, ангельської поведінки. Вони намагаються маніпулювати батьками, причому, обома одразу. Зухвала поведінка, прогули, зниження успішності, депресія... Втім, усе це можливо й без розлучення батьків. Такий вік. Відпускати підлітка «на волю» — небезпечно, Тримати «під ковпаком» — неможливо. Потрібно знайти золоту середину, **а головне — не втратити з дитиною контакт.** Спортивні секції, творчість, гуртки, свійська тварина — добре все, що заповнює життя підлітка позитивними емоціями, новими враженнями й допомагає розвиватися, а не деградувати. Домовлятися з підлітком — часом велике мистецтво, що вимагає не тільки уваги й терпіння, а й витрат здоров'я. Але що робити? І складний підлітковий вік років до 20 закінчується. Головне, не піддаватися підлітковій нетерпимості і, боронь Боже, не звинувачувати свою дитину: «Ти такий,



як твій батько (твоя матір)». Іноді дуже хочеться, але ж ви батька (матір) для своєї дитини вибирали самі, так чому ж ї тепер звинувачувати?

Отже, підіб'ємо підсумки. Розлучення — річ непроста й неоднозначна. Знали, що очікує вас і вашу дитину, потрібно, щоб уникнути помилок. **Розлучення—не катастрофа.** Вдалим і щасливим може бути другий чи третій шлюб, якщо людина навчиться не робити тих самих помилок. *Для того, щоб пережити наслідки стресу, потрібно озброїтись знаннями, а головне — дуже хотіти бути щасливим і самому собі допомагати. І справами, і вчинками, і думками про хороше.*

ДІТІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ РОЗЛУЧЕННЯ: ЯК ЇМ ДОПОМОГТИ

ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 18 МІСЯЦІВ

Діти в цьому віці не розуміють дійсності, не усвідомлюють складності людських стосунків, не можуть визначити причин конфліктів, але відчують найсильнішу напругу і тривогу. Якщо дитина присутня при частих сварках батьків, вона стає неспокійною, дратівливою, може погано спати або їсти, може лякатися незнайомих людей. Як правило, такі діти схильні до відставання в розвитку: починають пізніше перевертатися, сидати, плазувати, ходити, гірше говорити. Можна помітити, що малюк пропускає якийсь етап розвитку: не плазував, а одразу пішов, не сидів — одразу встав, а потім навчився сидати вже з положення стоячи... Такі особливості можуть свідчити про те, що дитина переживає сильне внутрішнє напруження.

Як допомогти дитині пережити складний період розлучення батьків?

У цей час, складний для всієї родини, діти мають особливу потребу в близькості зі своїми рідними людьми. Постарайтеся не змінювати дитині режим життя, зберігайте, по можливості, предмети інтер'єру, до яких звикла дитина, іграшки, які вона любить. Якнайбільше часу проводьте з дитиною: обіймайте її, гладьте, цілуйте, тримайте на руках. Як ніколи раніше, зараз вона має потребу в фізичному підтвердженні вашої любові. Це стосується і батька, й матері, в яких би стосунках вони не були.

Залучайте собі на допомогу родичів, друзів, щоб у вас був час подбати про свій психологічний стан і відпочинок. Дитині ви потрібні уважні, добрі, люблячі, спокійні, чуйні. Тоді й вона буде відчувати заспокоєння.

18 МІСЯЦІВ—3 РОКИ

Починаючи з 18 місяців, дитина стає активним учасником сімейного життя. Водночас вона емоційно сильно пов'язана з батьками. У стосунках з мамою і татом — увесь світ дитини. У цей період для дитини батьки — єдиний базовий фундамент, на який вона спирається, поступово вивчаючи світ навколо себе. І коли цей фундамент починає руйнуватися, дитина переживає сильний страх того, що втратить усе.

Дітям складно прийняти розставання батьків. Десь із двох років вони схильні звинувачувати себе в тому, що батьки розлучаються. І від безсилля, почуття провини та злості діти починають міняти свою поведінку.

Деякі малята вимагають до себе більше уваги, частіше плачуть, вередують. Хтось починає битися, кусатися, плюватися, не чути старших. Деякі замикаються в собі: можуть припинити говорити або менше говорити, можуть стати пасивними й «відсутніми», ніби піти в себе. Можуть з'явитися нові звички та форми поведінки, в основі яких лежить пережитий стрес: діти починають ссати палець, припиняють ходити на горщик. У дітей виникають різні страхи: страх самотності, страх темряви, страх залишатися вночі самому в своїй кімнаті.

Як допомогти дитині пережити складний період розлучення батьків?

Батьки мають співпрацювати одне з одним і домовлятися про те, якою буде взаємодія з дитиною.

Забороняється у присутності дитини нападати одне на одного як фізично, так і морально, розповідати про негативні риси батька чи матері. Уникайте таких слів, як «нас кинули», «нас більше не люблять», «ми нікому не потрібні». Пам'ятайте, що дітям у будь-якому віці необхідна сталість. І якщо вже батьки не постійні, то хоча б постарайтеся в побуті, режимі, іграх, дозвіллі зберегти колишній уклад. Потрібно приділяти дитині більше уваги: грайтеся з нею, читайте книжки, ходіть разом у гості або в справах. Звісно, ви самі переживаєте. Ви можете бути ще більше зайнятими через те, що тепер усі обов'язки, які раніше ділилися на двох, вам доводиться виконувати самій (самому). Виділити час для дитини може бути ще важче, ніж раніше. А може просто не вистачати душевних сил. І все ж спробуйте...

З 18 місяців з дитиною можна говорити про її почуття: «Я бачу, ти засмучений через те, що тато не прийшов укладати тебе спати», «Ти злишся тому, що мама тепер живе не з нами, ти думаєш, що вона тебе розлюбила, але це не так, вона тебе любить, як і колись», «Ти залишаєшся для нас найдорожчою людиною в усьому світі», «Ти сумуєш, що тато не може погратися з тобою, але він дуже хотів би бути тут». Із двох років можна й потрібно обговорювати почуття разом з дитиною.

3—6 РОКІВ

Дошкільники вже розуміють, що таке сварки й напружені стосунки в родині, однак вони не готові розлучатися з людиною, яку люблять. Вони відчують, що не можуть впливати на взаємини батьків і ситуацію в цілому, лякаються наслідків розлучення, тому що погано розуміють, що буде далі. Через це виникає почуття невпевненості й тривоги, страх

самотності, темряви, безсоння. Поведінка дітей може різко мінятися. Діти в цьому віці спроможні регресувати, тобто почати поводитися, як дитина набагато молодшого віку. У 3—4 роки можуть знову вимагати соску, припинити самі вдягатися, їсти. Стають або більш примхливі та плаксиві, або більш агресивні, або більш замкнуті. Дошкільники також можуть звинувачувати себе в розлученні батьків.

Як допомогти дитині пережити складний період розлучення батьків?

З дошкільником насамперед треба бути чесними. Приховати розлучення вже не вдасться, як би ви не намагалися. Ідеальним, найменш травматичним варіантом у цьому віці є тихе розлучення за взаємною згодою, без видимих сварок, із нормальним ставленням одне до одного після розлучення. Але це — велика рідкість. Якщо дитина все-таки присутня під час сварок, бачить багато агресії, постарайтеся поговорити з нею про це, наприклад: «Ти чув, як ми сьогодні сварилися, кричали одне на одного. Так іноді буває, що люди зляться, коли їхні бажання не виконують, або коли щось відбувається не так. Ти пробач нас. Ми вчинили неправильно, коли почали кричати. Ми будемо вчитися поводитися по-іншому, наприклад, обговорювати своє невдоволення». Навіть трирічна дитина зрозуміє подібне пояснення.

Говоріть із дитиною про ситуацію, що склалася, про її почуття, про свої почуття. Обов'язково докладно розповідайте дитині про найближче майбутнє. Поясніть їй, як буде влаштоване подальше життя, хто та як про неї піклуватиметься, що і як відбуватиметься.

У жодному разі не треба скаржитися дитині, вона не мусить бути вашою «жилеткою» для сліз.

Дошкільникові потрібен хтось, із ким він може обговорити свої почуття. Це може бути бабуся або дідусь, будь-яка людина, якій дитина довіряє, яка буде об'єктивно дивитися на те, що відбувається, а не налаштовувати дитину проти батька чи матері. Розлучення для дитини — це втрата близької людини, тому необхідно переконувати дитину, що вона не припинить бачитися з батьком (матір'ю).

З цього віку діти добре реагують на спеціальні книжки про розлучення, які треба читати разом із батьком чи матір'ю, близькою людиною або психологом.

6 - 11 РОКІВ

Найважче переживають розлучення батьків діти віком 6—7 років. Цей період ускладнюється тим, що дитині доводиться кардинально міняти своє соціальне життя, адже вона йде до школи. Їй висувають не завжди зрозумілі вимоги, її постійно оцінюють, з кимось порівнюють, у неї з'являються нові обов'язки. Дитина майже весь час перебуває в тривозі, навіть якщо їй подобається вчитися, і вона чекала початку школи. Дитина потребує підтримки матері з її любов'ю, прийняттям, турботою як про фізичне благополуччя, так і про її переживання. Потребує підтримки батька з його порадами, як поводитися в різних ситуаціях, як налагоджувати стосунки з дітьми, як не дозволити себе образити.

Якщо батьки в цей час відвертаються від дитини й починають з'ясовувати стосунки, вона відчувається покинутою, розгубленою. Одразу ж зникає мотивація до навчання. Дуже

змінюється поведінка. Іноді діти вірять, що можуть відновити стосунки між татом і мамою, іноді зляться, ділять батьків на «хорошого» й «поганого». Школярі можуть звинувачувати батька або матір в егоїзмі й виражати свій гнів різними способами: поганою поведінкою, поганими оцінками, відмежуванням від зовнішнього світу тощо. У цьому віці діти спроможні, відкидаючи батьків, тікати з дому. Відбувається стрімкий ріст організму, тому діти у стані стресу можуть почати хворіти, особливо страждають живіт і голова.

Як допомогти дитині пережити складний період розлучення батьків?

Насамперед треба пам'ятати про труднощі дитини, підтримувати її, докладати багато зусиль для того, щоб відновити її самооцінку, почуття безпеки й поваги до батьків. Для цього і батько, і мати мають цікаво проводити час із дитиною, обговорювати з нею її труднощі й радості, успіхи та розчарування, переконувати і словами, й діями, що вона не винна в тому, що відбувається, що ні батько, ні мати її не покинуть.

Як би не протікало розлучення, для дитини важливо знати, що рішення про розлучення було прийняте батьками разом..

Не забороняйте дитині говорити, запитувати про того з батьків, котрий пішов із родини, навіть коли ви бачите, що спогади засмучують дитину. Для неї це час суму й страждання.

Стежте за собою, бо в цей час у вас може з'явитися сильне почуття ревності, коли дитина буде задоволена повертатися від батька (матері). Дитина навіть може почати вами маніпулювати: «А тато мені це дозволяє. Якщо ти мені будеш забороняти, я піду жити до тата». Постарайтеся зрозуміти дитину та якомога спокійніше витримувати її атаки. Намагайтеся не відповідати злістю на злість дитини, адже таку поведінку вона сприйматиме як підтвердження того, що ви її «не любите», вона вам «байдужа»

ДІТТИ І РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

Процес розлучення — не миттєвий психологічний факт. Відбувається емоційна напружена робота, яка в певних випадках потребує спеціалізованої професійної допомоги. Під час супроводу процесу розлучення професіонал, окрім чоловіка та дружини, обов'язково має зауважувати й дітей. При цьому дітям необхідно приділяти увагу на всіх стадіях розлучення. Як правило, психологічний стан дітей, їхня поведінка — це ніби дзеркало подружніх взаємин.

Процес розлучення має кілька *стадій*:

- Процес тривалої суб'єктивної неможливості чоловіка й жінки разом виокремити питання, в яких є певні розбіжності, і знайти шляхи їх подолання. При цьому подружжя не завжди може виявити справжні проблемні зони, у більшості випадків зауважує лише симптоматику і не готове шукати причини подібних проявів. На цьому етапі зростає емоційне напруження.
- Стадія переживання піку подружніх «непорозумінь».
- Відсутність наявності декількох альтернативних варіантів вирішення наявної проблемної подружньої ситуації.
- Стадія визначення суб'єктивного, єдино можливого шляху вирішення напруженої ситуації, а саме розлучення.
- Стадія відкритої конфронтації і з'ясування стосунків (у ситуації усвідомлення наближення до формального розлучення).
- Стадія переживання безпосереднього формального розлучення.
- Переживання періоду після розлучення (стрес, можливо депресії, адаптація до нового статусу, способу життя).
- Стадія побудови подальшого життя окремо кожним із подружжя.

Симптоми, які можуть сигналізувати про гостре переживання дитиною серйозних складностей у взаєминах чоловіка й жінки, мають різноманітний характер і прояви. Однак серед них найчастіше трапляються: негативізм, нервозність, почуття провини, аутоагресія, небажання починати переговори з дорослими, «втеча в себе» — замкнутість, агресивність, гіперактивність тощо. Природно, що така симптоматика з'являється саме вдома. Але вищезгадані прояви можуть спостерігатися і в

загальноосвітньому навчальному закладі, хоча й менш яскраві та не завжди вчасно помічені педагогами і фахівцями соціально-психологічної служби (наприклад, дитина не втратила досягнутих у навчанні результатів і продовжує навчатися на тому ж рівні, що й раніше, хоча може виявитися підвищена чутливість до зауважень педагогів, до того, що говорять і роблять однолітки).

Сімейні проблеми часто виявляються в тому, що дитина, сама того не зауважуючи, втрачає здатність до тривалої концентрації уваги, не вступає у відкриту конфронтацію з однокласниками й педагогами, але при цьому можна помітити певне агресивне ставлення до навколишніх, гризіння нігтів тощо. Іноді з'являються (не завжди помічені батьками) психосоматози, наприклад, загострення хронічних захворювань, гастрит та інші серйозні порушення, зокрема психіатричні.

Що стосується появи психосоматичних порушень у дітей, то батькам і психологові допоможуть дані, отримані під час планових медичних оглядів дітей. У цьому випадку я маю на увазі медичні дані, що свідчать про порушення здоров'я дітей як такі, яким батьки, у більшості випадків, приділять більше уваги й, відповідно, швидше відреагують, ніж на скарги самої дитини на власне самопочутті. Тому що скарги дітей на біль, поколювання, запаморочення тощо, які свідчать про появу психосоматозу, батьки зауважують рідко (або не надають їм належного значення), оскільки подружжя на цьому етапі переживає суб'єктивно психологічно складну життєву ситуацію. У таких умовах вказівки лікаря після проведеного планового медичного огляду дитини можуть стати місцем перелому ставлення чоловіка й жінки до дитини як до безпосереднього учасника процесу розлучення батьків, і не тільки учасника, але й того, хто постраждав, кому необхідні своєчасна увага, розуміння та підтримка.

Особливої уваги й супроводу практичних психологів і соціальних педагогів потребують діти, котрі переживають ситуацію розлучення батьків.

Що ж переживає дитина? Насамперед брак уваги батьків, зайнятих взаємним з'ясуванням стосунків і пошуком внутрішніх ресурсів, аби пережити актуально складний період. Найчастіше дитина залишається на самоті зі своїми тривогами, страхами й емоційною нестабільністю в родині. У цьому випадку при браку уваги, розуміння й підтримки дитина відчуває емоційну, а іноді й фізичну відгородженість від дорослих, котрі раніше забезпечували стабільність, психологічний комфорт і захищеність. Ураховуючи те, що звичні життєві, сімейні умови руйнуються, а нові ще не сформовані, дитина гостро відчуває тривогу (через нестабільність і нерозуміння того, що, чому відбувається саме так).

Навколишній світ (навіть при наявності позитивного ставлення з боку дорослих до дитини) здається ворожим, часто формується один із таких стилів поведінки: по-перше, дитина може замкнутися в собі, слабо реагувати або взагалі не реагувати на

прохання, вимоги батьків чи інших дорослих, які раніше виконувала. При цьому спостерігається емоційна відгородженість, слабкі, не яскраві емоційні реакції на ті стимули, які колись викликали позитивні або негативні емоції. Почуття самотності й затишності можуть стати сильними стимулами для певної зміни у ставленні дитини до членів сім'ї і світу загалом.

По-друге, реакція дитини може стати яскравішою, дитина протистоїть сформованій сімейній ситуації, що може виявитися в агресії у спілкуванні з однолітками й дорослими. Те, що відбувається, загалом сприймається як негативні явища (навіть якщо хтось намагається допомогти, зробити що-небудь приємне для дитини). Дитина може ставати примхливою, нестабільною, тривожною, конфліктною, плаксивою, вразливою, агресивною, гіперактивною.

Завдання практичного психолога в роботі з такими дітьми:

- * виявити актуальний психологічний стан дитини (діагностика);
- * пояснювати реальну ситуацію на доступній для дитини мові (зокрема пояснення того, що батьки будуть її любити, поважати тощо);
- * працювати з емоційним станом, реалізувати можливість показати дитині, що вона не одна, що поруч є люди, готові зрозуміти її й допомогти;
- * дати дитині зрозуміти, що вона може навчитися долати життєві труднощі й реагувати на проблеми по-різному.

Форми та методи роботи з дитиною:

- * індивідуальні консультації (можливо, разом із батьками);
- * залучення дитини до суспільної діяльності в школі (можна бути успішною, почуватися частиною спільноти);
- * проведення тренінгових занять, в яких дитина має змогу виявити свій актуальний стан.

Максимально доступними й комфортними для дитини можуть стати арт-терапевтичні технології (ігротерапії, казкотерапії), елементи психодрами, рольові ігри.

Очевидно, що без залучення батьків робота психолога є менш ефективною. У цьому контексті конструктивними можуть стати тематичні виступи на батьківських зборах, проведення спеціалізованих тренінгів для батьків, індивідуальні та групові консультації стосовно проблем переживання родиною ситуації розлучення.

ЯК ДОШКІЛЬНИКИ ПЕРЕЖИВАЮТЬ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Якщо скласти список причин того, чому двоє вступають у шлюб, і список причин, чому вони розлучаються, ви будете вражені кількістю збігів в обох списках.

Мін'йон Маклофлін

Родина для дорослих і дітей означає зовсім різне. Дорослі створюють сім'ю самі, це їхній вибір, їхнє рішення. Вони прагнуть до спільного життя—і починають його. Для дитини все це— передісторія його існування, щось, що було дуже давно й не могло бути інакше.

І якщо розлучення для дорослих — це хворобливе, малоприємне, часом драматичне переживання, на яке вони йдуть *із власної волі*, то для дитини розлучення—це *руйнування середовища проживання*. Це землетрус, цунамі й війна водночас.

Для дорослих, які розлучаються, *гама почуттів* змінюється від повної депресії до відчуття польоту й довгоочікуваного звільнення (реакція ейфорії після розлучення більш характерна для чоловіків).

Переживання дітей змінюються в діапазоні від млявої депресії, апатії до різкого негативізму, агресії на оточуючих дорослих і однолітків та демонстрації незгоди з думкою батьків.

Декілька рекомендацій для батьків

- **Не з'ясовуйте стосунки** (особливо на підвищених тонах) у присутності дітей. Безумовно, маля в будь-якому випадку відчує, що між його батьками щось не так, але краще захистити дитину від зайвих емоцій і переживань.
- **Будьте чуйними.** Якщо ви твердо вирішили розлучитися, дитину треба поступово підготувати до того, що тепер у вашій родині відбудуться такі значні зміни. Спокійно розкажіть малюку, що батьки вирішили жити окремо, що вони обидва його люблять і будуть продовжувати любити не менше, ніж раніше. Повідомте про це дитині заздалегідь і, бажано, кілька разів, щоб вона звикла до думки про зміни.
- **Пам'ятайте про взаємоповагу.** Як правило, розлучення супроводжується конфліктами й з'ясуванням стосунків. Намагайтеся позбавити цього дитину.

Навіть якщо ви вже зробили крок від любові до ненависті, відгукуйтеся про свого «колишнього» шанобливо.

Що відчуває дитина, коли батьки розлучаються?

Діти залежно від віку по-різному розуміють ситуацію розлучення батьків.

Дитина **до півроку** практично не помічає змін і забуває одного з батьків за кілька днів при достатній увазі інших родичів.

У дитини **від півроку до двох з половиною років** може часто й різко змінюватися настрій у зв'язку з відсутністю одного з батьків. А з півтора років розлучення може викликати страхи (і навіть провокувати відставання в розвитку).

Діти **3—6 років** відчувають важке емоційне потрясіння. Вони не розуміють причин розлучення, можуть вважати себе винними в трагедії, обіцяють виправитися, якщо батьки помиряться. Вони зазвичай дуже переживають через те, що не можуть змінити ситуацію. Вони тривожні й не впевнені у своїх силах. Адже для старших дошкільнят особливо важлива стабільність, оскільки вони переживають вікову кризу, за якою слідує перехід на новий етап — вступ до школи.

У дитини **6—9 років** утрата одного з батьків може викликати тривалу депресію. Вона розгублена, відчувається беззахисною, відчуває постійну тривогу, поводить себе знервовано. У школі дитина починає пустувати й відставати в навчанні. Змінюється її ставлення й до батьків, вона починає грубіянити, обманювати, провокувати на конфлікт. До одного з батьків починає відчувати ненависть, стає агресивною й непокірною. До іншого — стає ласкавою, доброю, прив'язується до нього. Іноді буває, що агресія дитини поширюється на обох батьків.

Дівчинка **9—10 років** перестає довіряти батькам і більше спілкується з подругами.

Хлопчики того ж віку втрачають впевненість у собі й прагнуть налагодити близькі стосунки з батьком. Буває, що ставлення до «недільного» батька чи матері стає корисливим.

У школярів **6—12 років** зазвичай формується своє бачення ситуації, і вони можуть звинувачувати в розлученні одного з батьків. Стрес, викликаний від'їздом тата чи мами, може спровокувати розвиток різних фізичних нездужань (психосоматичні розлади).

Тільки до підліткового віку, **13—18 років**, відчуваючи почуття втрати й образи, дитина може більш-менш адекватно уявити собі причини й наслідки розлучення, характер своїх відносин із батьком і матір'ю.

Як допомогти дитині дошкільного віку в ситуації розлучення батьків? Адже дитина цього віку реагує на неблагополуччя в сімейних відносинах невротичними реакціями, що перетворюються у невротичний стан. А тут вже один крок до неврозу.

Яким чином дитина може зняти накопичене емоційне напруження?

Розлучення батьків дошкільник може переживати без зовнішніх ознак занепокоєння й хвилювання. Тому для зняття внутрішньої напруги корисними є спільні з мамою (татом) ігри, казки, складання історій, ліплення, малюнки — усе, чим подобається займатися дитині. Головне в цих заняттях—надати дитині право вибору тематики й сюжетів ігор і призначити ролі всім гравцям, а також повністю сприймати її переживання. Перше й основне питання дорослого до дитини: «Ким будеш ти в цій грі?». У грі з дітьми, які відчують «сімейний» стрес, використовують принцип **десенсибілізації**. Сенсибілізація (від лат. — чутливий) — підвищення чутливості аналізаторів у результаті дії подразника. Використання цього принципу дає можливість **виражати в більш безпечний спосіб будь-які потужні й руйнівні емоції**. Гра має лікувально-профілактичний вплив на дитину через коригування емоційного переживання й відреагування.

Можна використовувати такі казки для читання й програвання дітьми-дошкільнятами, як «Вовк і семеро козенят», «Сестричка Оленка та братик Іванко», «Морозко», «Крихітка-Хаврошечка», «Гуси-Лебеді», «Баба-Яга». Улюблена казка є практично в кожній дитини.

Психологічна вправа “Пташенята” (для дошкільників)

Дитячий психолог, педагог, батьки розповідають дитині історію: «У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама й маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка зламалася, і гніздечко впало вниз. Усі опинилися на землі. Тато летить і сідає на одну гілку, мама сідає на іншу. Що робити пташеняті?»

Уважно вислухайте відповідь дитини. Найчастіше діти говорять: «Пташеня теж летить і сідає на яку-небудь гілку», «Полетить до мами, бо воно злякалося», «Полетить до тата, бо він сильніший», «Залишиться на землі, оскільки воно не вміє літати, але буде кликати на допомогу й тато (або мама) прилетить і забере його».

Ознаки прихованої тривожності дитини є такі відповіді: «Пташеня не вміє літати, тому залишиться на землі», «Спробує злетіти, але не зуміє», «Помре від голоду (або від дощу, холоду тощо)», «Про нього забудуть, і хто-небудь наступить».

✳ Діти сприймають навколишній світ таким, який він є. Приклад життя, спілкування, ставлення до світу — це головне, що дає дитині сім'я, вона задовольняє найважливіші психологічні потреби—це безпека й захищеність, спілкування й довіра, безумовна любов і прийняття.

Розлучення батьків— завжди травма для дитини. Скільки б не минуло років, навіть дорослі називають розлучення батьків одним із найважчих спогадів дитинства.

Розлучення — це та реальність, до якої потрібно бути готовими й змінити яку неможливо. Але можна її трохи пом'якшити, і різкий стрес зробити сумним переживанням.

Бажаю дітям і їхнім батькам жити в щасті, любові й гармонії.

Як батьки можуть допомогти дитині відновити душевну гармонію

* Насамперед дитину слід звільнити від почуття провини. Дорослі повинні пояснити, що тато розлучився з мамою, а не з нею, і, незважаючи на розлучення, продовжує любити його.

* Дитині треба дозволити переживати печаль і ставитися з розумінням до її емоційного стану.

Якщо батьки не надають «першої допомоги», дитина залишається віч-на-віч зі своїми переживаннями. Зовні все спокійно, але всередині дитини відбуваються значні переживання й страхи, про які вона не говорить дорослим. І це не вирішує конфлікт, а лише змінює стан дитини — вона стає замкнутою або агресивною, часто хворіє, відчуває труднощі в навчанні, спілкуванні з однолітками і дорослими.

* Усім родичам необхідно дотримуватися нейтральної позиції.

* Постарайтеся зберегти нормальні відносини з «колишнім». Дружнє спілкування мами і тата навіть після розлучення допоможе дитині (та й вам) впоратися з багатьма життєвими труднощами.

* Не шантажуйте свого колишнього чоловіка дитиною! У такій ситуації бажання самоствердитися й показати характер реалізується на короткий час, а душі дитини наноситься шкода на все життя...

* Намагайтеся якийсь час проводити всією сім'єю. Якщо ви, незважаючи на розлучення, зберегли з колишнім чоловіком цивілізовані стосунки, у вихідні можна всім разом сходити, наприклад, у кафе, парк або театр. Час, проведений одночасно і з мамою, і з татом, переконає дитину в можливості нормального людського спілкування в різних ситуаціях і навчить її доброзичливих взаємин.

ВЗАЄМОДІЯ З ДИТИНОЮ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ВИСЛУХОВУЮТЬ ДУМКУ ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

Дитина завжди відчуває на собі вплив змін, що відбуваються в сім'ї під час розлучення. Вона реагує на них у будь-якому випадку незалежно від її віку та усвідомлення нею того, що насправді відбувається.

Беззаперечно, дитина має право виразити власну думку та бути вислуханою. Яким чином? Ким? В яких умовах?

У пам'ятці ми запропонуємо вам відповіді на ці запитання.

Розлучення — це результат розвитку стосунків подружньої пари, ненормативна криза сім'ї, яка призводить до її реорганізації як системи.

Ф. Сафуанов, Н. Харитонova

Дитина має право на те, щоб бути вислуханою батьками, іншими членами сім'ї, посадовими особами з питань, які стосуються її особисто, а також питань сім'ї (Сімейний кодекс, ст. 171).

Бажана форма процесу вислуховування думки дитини — бесіда, під час якої обидві особи (фахівець і дитина) є рівноцінними партнерами зі спілкування.

Важливо! Бесіда з дитиною може відбуватися лише за умови дозволу батьків дитини на її проведення.

Під час проведення бесіди слід з'ясувати:

- ставлення дитини до розлучення батьків;
- ставлення дитини до кожного з батьків;
- її пріоритети і бажання.

Важливо! Будь-які прямі запитання, що стосуються вищеперерахованих тем, можуть травмувати дитину та поставити її перед необхідністю вибору між матір'ю і батьком, а тому категорично неприпустимі при проведенні таких бесід.

Отже, перед фахівцем, котрий проводитиме бесіду з дитиною, стоїть доволі складне завдання: з одного боку, дізнатися якомога більше актуальної інформації, а з іншого не травмувати дитину, ставлячи ті чи інші запитання.

Тому бажано, щоб із дитиною була людина, яка:

- має досвід взаємодії з дітьми;
- володіє навичками емпатійного слухання і толерантного спілкування;
- може орієнтуватися на індивідуальні особливості дитини, а не діяти згідно з жорстким сценарієм;
- готова до відкритого спілкування з дитиною;
- здатна займати об'єктивну позицію, не схилиючи дитину до жодної зі сторін.

Важливо!

- Дотримуйтеся меж професійної компетенції;
- залишайтеся на безпечній для дитини відстані (не порушуйте її фізичного простору);
- уникайте оцінки дитини та її висловлювань.

При плануванні й підготовці до бесіди з дитиною необхідно враховувати:

1. специфічні обставини кожної конкретної справи з розлучення;
2. вік і рівень розвитку кожної дитини (її здібності у сфері вербалізації, знання про навколишній світ, особливості пам'яті, мислення та ступінь емоційної зрілості).

Беручи до уваги ці питання, фахівець матиме змогу скласти приблизний план бесіди, що дозволить підвищити рівень мотивації дитини, її готовності до взаємодії та отримати більше необхідної інформації.

Важливо пам'ятати, що будь-яке раптове втручання у світ дитини, яка переживає розлучення батьків, із великою вірогідністю може призвести до її тривожного стану.

ЕТАПИ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ З МЕТОЮ З'ЯСУВАННЯ ЇЇ ДУМКИ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

Встановлення контакту є першим і дуже відповідальним етапом у взаємодії з дитиною, основне завдання якого — встановлення позитивної (сприятливої) атмосфери довіри та безпеки.

Рекомендації щодо встановлення контакту із дитиною

(за А. Будзинською):

- * із самого початку називайте дитину на ім'я;
- * представтеся у зрозумілій та доступній для дитини формі, розкажіть про те, хто ви є і чим займаєтеся, що відбуватиметься впродовж зустрічі;
- * починайте розмову з безпечних нейтральних тем;
- * повідомте дитину, що вона має право не знати відповіді на всі запитання, не розуміти їх змісту або мати труднощі з вербалізацією думок і не бути впевненою у своїх відповідях;
- * покажіть їй місце, в якому на неї чекатимуть» родичі (батьки або опікуни);
- * попросіть дитину повідомляти вам про втому, спрагу чи інші потреби, включаючи бажання зробити перерву. Пояснення на цю тему мають бути чіткими та зрозумілими;
- * виражайте своє доброзичливе ставлення до дитини і зацікавленість нею жестом (хитанням головою) або інтонацією, але при цьому уникайте надмірних жестикуляцій.

Спостерігайте за тим, чи дитина вас розуміє.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ БЕСІДИ

1. Обирайте для проведення бесіди з дитиною окрему світлу кімнату, яка має бути обладнана згідно з потребами дитини, викликати відчуття захищеності та безпеки.
2. Плануйте бесіду з дитиною з урахуванням розкладу » дня, вибираючи період оптимальної активності та самопочуття дитини.
3. Рекомендована тривалість бесіди, виходячи з вікових норм: 5—6 років — 25—30 хвилин; 7 - 8 років — 30—40 хвилин; з 9 років — 40—60 хвилин.

Отримані під час бесіди дані носять орієнтовний характер (вони не є самостійними) і потребують уточнення, доповнення й подальшої перевірки.

Змістовна частина проведення бесіди

Фахівець за умови успішного встановлення контакту з дитиною отримує основну інформацію щодо бачення нею ситуації, яка склалася в родині, її взаємовідносин із кожним з батьків, переживань та думок. Цей етап може бути умовно поділений на такі частини:

- Відкриті запитання про щоденну взаємодію з батьками у звичайний день.
- Спонування дитини до переходу від окремих відповідей до вільної розповіді про ситуацію, що склалася в родині зараз, її бачення майбутнього:
- не перебивайте дитину;
- не ставте зайвих додаткових запитань;
- давайте дитині час на роздуми.
- Конкретизація почутої інформації за допомогою уточнювальних запитань:
- звертайте увагу на те, щоб одне запитання містило в собі лише одну тему, яка вимагає пояснення;
- використовуйте прості граматичні конструкції й термінологію;
- з'ясовуйте з дитиною значення використовуваних нею виразів.

Важливо! Під час взаємодії з дитиною звертайте увагу на:

- невербальні реакції;
- специфічні слова та ключові вирази, які використовує дитина;
- стереотипні відповіді згідно з певним взірцем.

ЗАВЕРШЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ

Подякуйте дитині за зусилля при відповіді на запитання та покажіть, що ви розумієте її емоції.

Основні засоби, якими батьки виражають любов

1. **Дотик.** Один із найважливіших виявів любові людини. У перші роки життя дитині необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили на коліна. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Дитина у будь-якому віці повинна відчувати батьківську любов. Щоб бути впевненою у любові до себе, дитині необхідно щодня не менше 8 обіймів. За допомогою ніжних дотиків та поцілунків можна сказати набагато більше ніж за допомогою слів. А скільки разів на день Ви обіймаєте та цілуєте свою дитину?

2. **Слова-заохочення.** Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити надто часто, тому що слова втрачають усю силу і сенс. Кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. Якщо ви незадоволені дитиною, намагайтеся про це повідомити спокійно. Постійна критика шкодить дитині, бо вона є доказом батьківської нелюбові. Щодня знаходьте привід похвалити дитину.

3. **Час.** Це ваш самий цінний подарунок дитині. Проводити час з дитиною - значить віддавати дитині свою увагу. Іноді діти роблять погані вчинки для того, щоб батьки звернули на неї увагу: бути покараним краще, ніж бути забутим. Які б ви заклопотані не були, хоча б декілька годин на тиждень приділіть увагу своїй дитині.

4. **Подарунок.** Це символ любові, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунок, щоб відкупитися від дитини: "Якщо ти будеш добре вчитися, я куплю тобі комп'ютер". Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Подарунком може стати все що завгодно, їх не обов'язково купувати. Головне придумати, як його подарувати.

5. **Допомога.** Материнство та батьківство можна порівняти з професією. Кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового контракту, що передбачає

ненормований робочий день. Щодня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями. Завдання батьків - почути їх та відповісти на них. Якщо батьки допомагають дитині з радістю, її сердечко наповнюється любов'ю. Якщо буркотять чи сварять дитину, така допомога їй не тішить. Допомагайте дитині, коли вона про це просить, навіть тоді, коли ви вважаєте, що дитина може справитися самостійно.

Всі діти різні. Кожна дитина потребує у тій чи іншій мірі, допомоги дорослих, слів-заохочення, часу, подарунків чи дотиків. Шановні батьки, придивіться до своїх дітей. Оберіть ту мову любові, якої потребує саме ваша дитина. Діти по-різному відчують любов, але кожна дитина потребує її. Якщо ми любимо їх, не зважаючи ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку і не піддаватися труднощам.



Як виховати відповідальність?

Безвідповідальність дітей формують їхні батьки. Формують по-різному. Іноді опікуючи, покриваючи і захищаючи від труднощів і негод життєвих. Іноді караючи і пригнічуючи, внаслідок чого у дитини формується безініціативність, байдужість, озлобленість стосовно до дорослих та їх дорослого світу. Але найчастіше формують проживаючи у присутності дітей звичайним дорослим безвідповідальним життям. Тому кращим сімейним педагогом може стати життя батьків, а не їх повчання і слова.

Кожен батько, який любить свою дитину, стикається, по суті, з однією і тією самою проблемою: «Як виховувати дітей, щоб з дитинства вони мали голову на плечах, щоб могли знайти своє місце в цьому світі і навчилися приймати правильні рішення?» Батьки мають підготувати своїх дітей так, щоб вони могли спокійно перейти від потреби у постійній батьківській опіці до уміння самостійно контролювати свої вчинки. Не можна не визнати, що в цьому надто складному мінливому світі тільки відповідальні діти зможуть в майбутньому справлятися з проблемами, які висуне перед ними життя.

Упевнений, якщо у вас є діти або ви плануєте їх мати, вас не може не турбувати питання про передання їм особистої відповідальності. Більшість батьків переконана, що несуть повну відповідальність за дітей. Запевняю вас, ваша єдина відповідальність як батька в тому, щоб любити і скеровувати своїх дітей. Пригадайте своє дитинство: що спливає у вашій пам'яті як найважливіше? Не та або інша іграшка, а любов і підтримка ваших батьків. Вирішальна характеристика стосунків між дітьми і батьками, як і інших стосунків між людьми, це любов.

Батьки мають розуміти, що уміння зробити правильний вибір подібний будь-якій іншій справі — цього слід вчитися. Батьки, які зі всією серйозністю і відповідальністю ставляться до своїх обов'язків, прагнуть насамперед виховати у дітях відповідальність, уміння приймати життєво важливі рішення, здатність (у будь-якому віці) мислити зріло й розумно.

Всі батьки різні: одні прагнуть якомога більше приділяти своїм дітям уваги, попереджають їх бажання та абсолютно всі вирішують на їх життєвому шляху Решта будує своє виховання жорстко, обійми і усілякі прояви теплоти називають «телячими ніжностями», але все таки тримають своїх дітей під жорстким контролем. Умовно назовемо ці дві категорії батьків: батьки-«рятівники» і батьки-«жандарми». І ті, й ті

виховують у своїх дітях безвідповідальне ставлення до життя.

Бог дав людині — вищому Своєму творінню — свободу, що включає можливість вільного вибору, у тому числі і помилкового. За принципом цієї Божественної педагогіки відбувається виховання у сім'ї, зацікавленій у зростанні і розвитку відповідальних синів і дочок. Якщо ми, батьки, даємо дітям свободу і якщо ми приймаємо їх вчинки як віхи навчання життя, то на цьому шляху вони, роблячи свій вибір, можуть зробити і те, чого ми, можливо, не схвалимо. Але у міру того, як діти підростають, вони мають самотійно випробовувати досвід поразок і перемог, вчитися нести відповідальність за свої дитячі рішення, хай навіть і неправильні. Більшість батьків, сама того не усвідомлюючи, позбавляє дитину можливості навчитися уміння приймати рішення і нести за них відповідальність, що є найважливішою складовою психологічного, а отже, і духовного зростання.



Емоційний комфорт – запорука успішної адаптації до умов дошкільного закладу

Емоційний комфорт - це відчуття задоволення, прийняття оточення, відповідності стану індивіда до навколишніх умов існування. Якщо змалечку дитину виховувати в атмосфері любові та взаєморозуміння, вона виросте чуйною та доброзичливою. Якщо ж батьки зривають на ній всі свої невдачі й подають приклад стосунків, не гідний наслідування, то дитина зростає нечуйною, черстою, а іноді жорстокою у ставленні до інших (до тварин, рослин, людей), із проблема у розвитку не лише морально – ціннісної сфери особистості, а й емоційно вольової, пізнавальної.

Мама для дитини – перший психологічний захист. У дітей, розлучених з мамою у ранньому віці, навіть на короткий термін, виникає депресія, а іноді, як наслідок, синдром недорозвиненості. Причина – збіднілий емоційний світ людини, брак спілкування та уваги. Якщо мати та близькі люди не застосовують у спілкуванні з дитиною тілесного фізичного контакту, прогладжування, усмішок, похвали, то у дітей виявляється більше поведінкових відхилень від норми, ніж у тих, які виховуються у сім'ї, що намагається створити психологічно комфортне середовище для зростання малюка.

Дитину навчає те, що її оточує. Якщо малюка часто критикують, то, відповідно, навчають осуджувати; демонструють ворожість – учать битися; висміюють – дитина буде несміливою, невпевненою у собі, з комплексом неповноцінності; якщо ж часто соромлять, то прививають комплекс провини; якщо хоча б іноді бувають поблажливими, то виховують дитину терплячою; хвалять – навчають оцінювати; чесні з дитиною - вчать справедливості й відповідальності; намагаються створити для малюка безпечне середовище – вчать вірити в себе і в людей; намагаються створити атмосферу дружби та взаєморозуміння – вчать знаходити любов у світі; привчають до колективної праці – дають відчуття власної значущості (дитина почувається потрібною); доброзичливо ставляться до інших – виховують емпатійну особистість (з наданням можливості допомоги) до тих, хто цього потребує, – рослина, тварина чи людина – матимуть гарантовану поміч від власної дитини в майбутньому, оскільки виростять її небайдужою; звертають увагу на гарні речі – розвивають естетичний смак.





Зауважмо також, що вищий естетичний рівень сприйняття у дітей, то менше емоційних розладів у дитини. Отже, якою виросте наша дитина, залежить повністю від того, які умови ми їй створюємо, які речі вона вважатиме для себе прийнятними і комфортними, а які ні. Щоб малюк комфортно почувався у суспільстві, ми повинні прививати йому не словами, а власними вчинками, діями такі норми суспільної моралі, як чесність,

відповідальність, відчуття власної гідності, працьовитість, терпіння, совість, почуття обов'язку, вміння співпереживати, доброзичливість, благо чинність тощо. Норми моралі мають слугувати духовному росту особистості. Також, щоб створити комфортні умови існування дитини, нам слід змалку привчати її до праці й до організації цієї праці.

Що є основою емоційного комфорту?

1. Створення психологічного клімату в колективі (групі), спрямованого на позитивні емоції, вчинки, інтереси, на формування відчуття позитивної перспективи для розвитку групи загалом та кожного з її членів зокрема.

2. У дитини не повинно згасати бажання посміхатися. Вона не має боятися відверто показувати свої емоції – плакати, сміятися, нудьгувати. Дитина не повинна щось із себе вдавати, а має бути сама собою.

3. Кожна дитина повинна відчувати, що їй раді, що вона бажана, не просто потрібна, а необхідна для цієї групи.

4. Соціальний контроль не має характеризуватися жорстокістю стосовно виловлювань, побажань, критичних зауважень членів групи.

5. Не можна обмежувати волю дитини. Усі дії, які вона чинитиме, повинні йти від власної ініціативи.

6. Слід підтримувати в колективі культ справедливості. Не можна нікого ні карати, ні хвалити не заслужено.

7. Помічати позитивне потрібно якомога частіше, шукати для цього щонайменші приводи.

8. Осуджувати треба якнайменше, іноді варто бути поблажливим.

9. Заохочувати до праці, намагатися зробити її приємною.

10. Створити безпечне середовище для дітей – не ставити високо важкі чи гострі предмети, не використовувати у приміщенні



незаземлені розетки, не залишати без нагляду електроприлади, не використовувати шкідливі іграшки.

11. У сім'ї повинна панувати атмосфера підтримки та взаєморозуміння, створюватися ситуація успіху для дитини. Щоб підтримати дитину, необхідно спиратися на її сильні сторони, уникати акцентування на невдачах, показувати задоволення дитиною. Потрібно спілкуватися з дитиною, активно використовувати гумор, дозволяти дитині самі й вирішувати деякі проблеми. Підтримувати її хороші прагнення, намагатися не бути категоричним.

12. Демонструвати оптимізм, вірити у свою дитину.

13. Готувати дитину до співпраці, співіснування в колективі, прививати їй корисні звички, здатність до самообслуговування; позитивно й доброзичливо налаштовувати на оточення, в якому вона повинна перебувати.

14. Уміти помічати гарне, ділитися з цим дітьми.

15. Безперервно любити дітей, прагнути і вміти виявляти любов до них, показувати їм свою любов – вони мають це постійно відчувати.

І завершимо наші роздуми з приводу умов для розвитку дитини словами відомого педагога Шалви Амонашвілі: «Благородство виховується благородством. Воля виховується волею. Любов виховується любов'ю»



ЯКЩО ДИТИНА ГРИЗЕ НІГТІ, СМОКЧЕ ПАЛЬЦІ...

Досить часто діти смокчуть пальці, гризуть і обламують нігті. Дорослі винахідливі в своїх реакціях (а частіше тортурах) **щодо «викорінення» цієї звички**. Діти, **в свою чергу, чудово знаходять шлях до адаптації «виживання» в подібних умовах і пошуків** зцілення.

Не існує, на жаль, універсальних рецептів. Запропонуємо кілька напрямків для думок і пошуків **вирішення проблеми**.

1. Смоктання пальців (куточків одягу, в **майбутньому** – можливо куріння та інші **прояви**), кусання нігтів, обламування нігтів – симптоми, на перший погляд схожі, але мають, як правило, різну причину.

2. Це не просто «шкідлива звичка» – це невротичні дії, часто абсолютно не усвідомлювані, не завжди контрольовані (особливо у дітей, у яких вольові центри ще не сформовані). Дитина це робить **не навмисно, щоб подратувати батьків**.

3. За кожною такою дією є більш глибока причина – і дорослі **стають дратівливими** не через саму **неправильну дію дитини**, а через неконтрольований «заряд», який відчувають «**після**» дії. (Так само, як батьки напружуються, **в першу чергу**, не через безлад в кімнаті підлітка, а через внутрішній стан підлітка, який маскується за зовнішнім безладом).

4. Будь-яка сформована звичка – говорить про існуючі закріплені механізми – це звичка наших нейронних зв'язків. Для того, щоб вона змінилася – потрібен час. І потрібно запропонувати і відпрацювати альтернативну дія або реакцію.

5. Ми нічого не можемо забрати, не надавши нічого натомість. Це базове правило виховання. Якщо ми вилучаємо себе – залишаємо замість себе бабусю або няню. Забираємо комп'ютер – пропонуємо значиму альтернативу – свою емоційну присутність, книгу, **розмальовку, конструктор** Якщо немає заміни – в цій «порожнечі», що утворилася, виросте **новий, можливо більш серйозний і, швидше за все, тілесно-соматичний симптом**.

6. Чим сильніша наша напруга, чим більше запитань батьків до самих себе «щось з цим робити» – тим більше дитина почувається «не такою», тим більша ймовірність закріплення симптому або трансформації його в щось інше, більш серйозне. (наприклад – **про** адекватність методів «батьківської терапії» – у дитини, якій сказали, що **відірвуть руки і пеніс, якщо знову “помітять”, що він мастурбує** – з'явилося смоктання пальців, коли батьки **погрожували** відрізати пальці – почався енурез).



СМОКТАННЯ

Ми багато знаємо про оральну фазу розвитку. Це час, коли немовля отримує задоволення і розвиває безліч тілесних пристосувань і механізмів (наприклад, під час **лактації** задіяні відразу три нерва з величезними зонами **впливу**: блукаючий, трійчастий та носоглотковий нерв). **В цей час дитина** отримує досвід близькості, безпеки, довіри – саме завдяки **цьому процесу**. І саме тоді і стільки, скільки **їй** потрібно. Норма у кожної дитини своя, як і можливості сімейної системи.

Це «оральний» час, коли в дитини закладається відчуття “Я існую” і “Мої потреби можуть бути задоволені”. Це час формування прихильності – можливості бути в близьких стосунках, приймати і подавати сигнал на близькість. Це час формування базової довіри чи недовіри до світу.

У кожної людини свої потреби, **знання** і свій досвід. Якщо потреба дитини з різних причин не була задоволена, якщо в цей час відбувалося щось травматичне – дитина може

«дозадовільняти» – добирати цю потребу, вибираючи «замінники» – палець, соску, олівець, цигарку ...

У смоктанні пальців ми виділяємо **наступні** вікові періоди:

Малюки і діти після 3 років. Малюки, що знаходяться на змішаному вигодовуванні, при прорізуванні зубчиків – за допомогою смоктання кулачка і пальчика компенсують те, чого їм не вистачає або знеболюють процес. Це варіант норми, з цим можна «нічого не робити» (але **цей процес** може перерости в звичку). У цьому віці недолік контакту з грудьми компенсується емоційною близькістю і емоційним відгуком і тілесним контактом.

Старші діти і дорослі люди повертають собі за допомогою смоктання відчуття присутності когось найважливішого (заповнюють порожнечу, в якій повинні бути мама і тато), безпеку, знімають емоційне напруження.

Вони регресують – повертаються в минуле, **в той час** коли теперішнє надто **тривожне чи** напружене.

Повертають собі відчуття безпечних кордонів.

Компенсують відсутню ніжність.

Заспокоюються перед сном.

Заповнюють простір «нудьги».

Для єдиних дітей в сім'ї – можливість таким дивним способом відпочити від надлишкових контактів (в **дошкільному закладі, школі**).

Потреба: Безпека; опора на маму; зняття надмірної напруги; **уявне повернення** в близькість і ніжність; **бажання** повернути собі відчуття **значимості** при ревнощах до молодшої дитини **в сім'ї**; **бажання** знизити власну критичність, контроль; вийти з-під тиску критичності, контролю, перфекціонізму – свого і батьків.

Що слід робити:

1. Знайти джерело невротизації – небезпеки.

2. **Знизити** **можливу вимогливість і оцінюваність.**

3. Більше тілесного контакту, масажів, тілесних ігор, особливо **обіймів** і всього, що нагадує обійми – це проекція «мами», гри в хованки, в **іграшкові будиночки**, гра в немовлят і т. ін.

4. Малювати мандали, будиночки, будувати щось, що створювало б відчуття кордонів, гратися під ковдрою.

5. Давати пити з трубочки.

6. Разом готувати їжу.

7. Іноді працює парадоксальний метод – зробити смоктання пальців не тільки дозволеним, а обов'язковим, у **спеціально відведений час.**

8. Гратися з водою і в воді.

9. Малювати пальчиковими фарбами.



КУСАННЯ НІГТІВ

Форма аутоагресії і ретрофлексії – дитина гризе нігті, замість того, щоб «вкусити» когось, показати зуби.

Дитина з таким симптомом часто гіпервідповідальна і чутлива, боїться зробити боляче іншим, сказати «не те», образити, сором'язлива, самокритична. Вона часто бере відповідальність за почуття своїх батьків. Боїться їх засмутити, боїться зробити помилку, не виправдати очікувань. Може іноді говорити тихо і невиразно. Їй складно сказати «ні». Пригнічує природні агресивні імпульси. Часто не може сказати, чого хоче і не хоче. Не дозволяє собі помилятися. Їй складно розслабитися. **У дитини** може скривлюватися спинка, як ніби на плечах лежить вантаж. **Часто** відчуває страх і почуття провини.

Кусанням нігтів проявляються невисловлені слова, «самоїдство», **критичність**, контроль.

У нігтьовому ложі є точки – проекції різних етапів нашого розвитку. Іноді дитина «стимулює», витягуючи або кусаючи, «точку зачаття, народження» ... У цієї ж дитини можуть бути часті ларингіти, ангіни, бронхіти.

Що слід робити:

1. Знизити тиск. Зняти з дитини відповідальність за свої почуття і свою нереалізованість.
 2. Вчити і дозволяти говорити “ні”.
 3. Стимулювати робити самому вибір і заохочувати цей вибір.
 4. Розповідати про свої помилки зі сміхом.
 5. Самі дозволяйте собі **пустувати і відверто** радіти.
 6. Грати в псевдо-агресивні ігри (де є «руйнування»). Тягнути ротом хустку, як собачки, гарчати, гавкати один на одного, гризти сухарі, яблука, штовхатися.
 7. **Голосно** співати, **гучно** кричати, проявлятися в будь-якій творчості, плюватися в **мішень** з трубочки.
 8. Ліпити з глини, пластиліну, грати з кінетичним піском, крупами, переливати рідини.
 9. Масаж тіла і рук.
 10. Грати в рольові ігри, ходити в театральні студії.
 11. Дозволяти говорити **«Це моє!»**
- + Все, що було написано під час смоктання пальців.

Звичайно, у кожної людини свої симптоми і їх причини, **а також** вираженість цих симптомів і причин. Звичайно, психологи все ускладнюють і без них он скільки поколінь виросло. І, звичайно, замість всього написаного, легше крикнути, вдарити або намастити пальці зеленкою...

Дорослішайте із задоволенням!

1 неймовірний трюк,

який допоможе заспокоїти будь-яку дитину

Ніхто не любить, коли діти кричать від гніву чи образи. Це не означає, що ми не любимо дітей. Це означає, що біологічно все влаштоване таким чином, що ми не можемо терпіти цей крик.

Існує один трюк.

Ось кілька ситуацій, при яких він допомагає:

- діти сперечаються;
- діти не роблять те, про що ви їх попросили;
- діти не слухають того, що ви їм говорите;
- діти поведуться надто голосно;
- діти демонструють вам своє роздратування.

Діти... Діти... Діти...

Де ви зазвичай знаходитеся, коли діти поведуться не дуже добре? Ви, як правило, зайняті на кухні, розмовляєте по телефону або знаходитеся в іншому кінці кімнати: дитина на підлозі, ви на дивані.

Ключовий момент тут у тому, що ви знаходитеся не поруч із ними.

Трюк у тому, що якщо ви хочете їх заспокоїти, то просто... **наблизьтесь до них!**

Підійдіть до дітей, що чимось незадоволені або погано поведуться, і спокійно покладіть свою руку їм на плече. Або на спину. Або схиліться і почніть по-доброму вести із ними спокійний діалог.

У 90% випадків, коли вам потрібно заспокоїти своє чи чийсь чуже дитя, до нього достатньо просто підійти впритул.

Тепер, замість того щоб кричати на своїх дітей, просто станьте до них ближче.

І у 90% випадків це спрацює. Завжди можна зберегти мир і спокій у домі, перш ніж все вийде з-під контролю.

