

ПЕДАГОГІЧНІ ІМПУЛЬСИ

для сімейної пригоди



05_Розлучення, а що далі?!

«Щасливих розлучень не існує», — чітко й однозначно стверджує сімейний терапевт Еспер Юул. Розлучення боляче б'є по батьках і дітях.

Для дітей віком від двох до дванадцяти років розлучення — це завжди катастрофа.

Є відчуття, що я втратив усе, що знав до цього часу. Діти переживають своєрідний шок, отримують травму — що, однак, не обов'язково означає травматизацію, вважає Еспер Юул.

Діти люблять обох батьків і все ще сподіваються на добрий кінець. Вони є «безнадійними романтиками», незалежно від того, наскільки деструктивними є відносини між батьками. Саме тому діти роблять усе можливе, щоб батьки знову були разом. Деякі з них навіть серйозно хворіють (наприклад, анорексією тощо) або стають помітними, так що батькам доводиться вирішувати проблему разом. Інші, навпаки, стають «невидимками», не хочуть створювати проблем і в такий спосіб несвідомо прагнуть зняти з батьків тягар, що, однак, несприятливо впливає на розвиток особистості дитини. Для підлітків розлучення також є дуже сумним, але багато хто відчуває й полегшення.

Дітям потрібні батьки, які гідно ставляться один до одного.

Важливо, щоб дорослі взяли на себе повну відповідальність за розлучення. Це означає, що вони мають подумати, коли та як сказати дитині/дітям? Що сказати та як підготуватися? Батьки мають чесно розібратися з власними почуттями, а також сказати, що їх засмучує. Найпізніше вони мають навчитися говорити про почуття. Однак, для багатьох, це складно, тому що вони не могли цього зробити й до цього часу.

Однак, якщо батьки не можуть дійти згоди та мають занадто багато деструктивних суперечок, то їм необхідно отримати супровід або допомогу. Щоб розлучення не мало травмуючого впливу на дітей, батьки мають ставитися один до одного з повагою. Принаймні, так само шанобливо, як вони ставилися б до незнайомця. Боротьба за владу та приниження один одного — це величезний тягар для дітей.

Діти сумують не так, як дорослі.

У той час як дорослі, які переживають горе, дуже пригнічені впродовж тривалого періоду часу, діти горюють сплесками. Вони сумують п'ять хвилин, потім граються, знову сумують, потім сплять, сумують, їдять...

Батьки часто вважають, що діти переросли це, коли бачать, що їхні діти граються щасливо. Але дітям потрібно три-чотири роки — як і в разі зі смертю — щоб пережити це горе.

Їм потрібне розуміння власних страждань, час і простір для відновлення. Буває, що дитина погано спить, їй сняться кошмари чи болить живіт, вона раптом стає дитячою та вередливою, відчайдушно хоче їсти, а потім перестає бути голодною, стає агресивною відносно одного чи обох батьків... Інші досить відсторонюються й емоційно замикаються в собі. Важливо, щоб усі почуття дитини мали місце та були визнані. Ви не можете забрати в дітей їхні болісні відчуття, але ви можете бути поруч, щоб супроводжувати їх.

На цей час діти втрачають свою безпеку.

Вони відчувають себе самотніми та, перш за все, винуватими. Вони відчувають свою відповідальність за розлучення, оскільки багато суперечок точаться навколо дітей. «Ви завжди сваритеся через мене!». Також іноді потрібно 500 разів сказати дітям, що вони не винні у розлученні. Важливо, щоб дорослі з повагою ставилися до почуттів дітей, розмовляли з ними, просто були поруч і проводили з ними час. Під час спільного дозвілля немає сенсу впадати в стрес, постійно відволікати дитину чи прагнути ошчасливити її дарунками. Це компенсація за власну нечисту совість.

Чіткі домовленості, яких дотримуються батьки, а також ритуали дають дитині безпеку, якої вона потребує в цей непростий час.

Текст: Елізабет Кусстатчер | www.familie.it