(cc) BY

Чехова Юлия Александровна
воспитатель, педагог-психолог
Зуева Вера Ивановна
воспитатель
Раевская Нина Георгиевна
воспитатель
МДОУ Д/С КВ №8 «Теремок»
г. Подольск, Московская область

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПОТЕРИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в данной статье авторы дают обобщенную характеристику психологии развода как утраты семьи. В работе представлены основные пики разводов, стадии переживания, последствия развода, а также основные фазы процесса адаптации детей на развод и типы их реакции.*

Ключевые слова*: семья, развод, кризис, стадии переживаний, фазы адаптации.*

Семья, как и человек, рождается, развивается, взрослеет, и иногда развитие семьи заканчивается ее смертью – разводом. Как утверждал великий классик отечественной литературы Лев Николаевич Толстой, «все счастливые семьи одинаковы, все несчастные семьи несчастливы по-своему».

Тем не менее выделяют основные пики разводов:

1. Время, когда *ребенок начинает посещать детский сад или школу.* К этому времени материнская стирка пеленок отходит на второй план, и ребенку все чаще и чаще требуется отцовское влияние, а многие отцы оказываются к этому не готовы или отстраняются от воспитательной роли, ограничивая свою функцию только финансовым обеспечением семьи. В семьях возникают трения по проблемам воспитания детей, отношениям к ценностям, материальным, духовным и так далее.

Совпадение по времени двух кризисов: *это подростковый кризис у детей* и *кризис 40-летних у их родителей.* В этом возрасте родители переоценивают

свои ценности, а дети бунтуют, требуя предоставления больших полномочий, оспаривают родительскую власть. Наложение двух кризисов приводит к тому, что семья начинает разрываться изнутри, раздираемая противоречиями.

2. Пик разводов приходится именно на возраст 40–45 лет. Это как раз происходит после 10–15 лет совместной жизни. Это *второй переломный кризисный период* в жизни семьи.

Далее – критический период, связанный с профессиональным самоопределением подросших детей. В нынешних условиях экономического спада, возрастающей конкуренции, увеличения сложности получения образования многие родители опасаются за будущее своих детей, вкладывают в них большие финансовые и моральные вклады, пытаясь обеспечить их профессиональное будущее. При этом очень часто интересы детей учитываются родителями очень своеобразно. И многие трения возникают именно на этой почве.

3. Следующий кризисный период в развитии семьи – это *выход одного или обоих супругов на пенсию.* Этот период оказывается тяжелым для людей с лидерскими наклонностями, привыкшими проявлять себя в профессиональной деятельности. И если они не находят для себя адекватного замещающего занятия, то у них возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, собственной бес полезности. У некоторых мужчин этот этап сопровождается таким явлением, как гонка за молодостью, когда человек пытается в новых социальных и сексуальных отношениях реализовать себя и доказать всем, что он «еще ого-го». Именно на этот период приходится третий пик разводов и второй пик суицидальных попыток в пожилом возрасте. Именно в этот период взрослые дети отделяются от родительской семьи, уходят жить собственной жизнью, в собственные семьи, и супруги остаются как бы глаза в глаза. Многие оказываются не готовы к такому тесному эмоциональному и физическому общению, и именно в этот период чаще всего встречаются разводы в пожилом возрасте.

Развод, представляя собой ситуацию утраты, порождает такие же переживания, которые характерны для людей, потерявшие близкого человека в результате смерти.

Стадия отрицания. Человек на создание отношений с другим человеком тратит очень много психической энергии, чувств, времени, денег, поэтому ему трудно примириться с мыслью о разводе.

На этой стадии человек пытается отодвигать от себя случившееся: «У нас все хорошо, это временные трудности. Ничего особенного не случилось, изменяют тысячи и ничего, живут, и мы проживем как-нибудь».

Стадия озлобленности. Душевная боль от осознания измены нарастает и люди защищаются озлобленностью по отношению к предавшему их человеку. Начинаются мстительные отношения. В эти отношения втягиваются дети, близкие родственники, друзья семьи. Партнер обвиняется во всех мыслимых и немыслимых грехах.

Стадия переговоров (самая сложная). В этот период предпринимаются попытки восстановления брака, утраченных отношений. Используется давление. Женщины иногда прибегают в попытке спасти брак к такому средству, как беременность и рождение еще одного ребенка.

Стадия депрессии (наступает, если эти попытки не удаются). Когда человек чувствует себя неудачником, у него резко уменьшается уровень самооценки, он перестает доверять другим людям, начинает избегать людей, опус кается. Человек боится заводить новые глубокие личные контакты, чтобы опять не быть преданным, «обжегшись на молоке» человек «дует на воду».

Стадия адаптации. Наступает, когда человек понимает, что в случае развода все равно остается хоть неполная, но семья. Детям нужна поддержка, жизнь продолжается, необходимо научиться жить в новых условиях: заводить новых друзей, потому что с разводом очень часто теряются

У людей, живущих в состоянии стресса 2–3 года после развода, выше уровень алкоголизма, физических заболеваний и депрессии, что является прямым результатом рез кого изменения жизни. Большинство разведенных справляется со своими проблемами через 2–3 года, после которых у них вновь появляется ощущение благополучия и контроля над своей жизнью. При этом женщины

быстрее справляются с эмоциональными проблемами, а мужчины быстрее повторно женятся. По данным ряда американских исследований, разведенные мужчины вступают в повторный брак в 3–3,5 раза чаще, чем разведенные женщины. Большинство разведенных мужчин в возрасте старше 40 лет женятся снова в течение года-двух после развода. В то время как лишь только треть разведенных женщин этого возраста снова вообще выходят замуж. Многие мужчины среднего возраста, вступая в повторный брак, женятся на женщинах моложе себя и снова заводят детей. Мужчины и женщины, которые до развода вели активную социальную жизнь, имеют большую вероятность успешно наладить свою жизнь, из-за того, что больше времени могут вкладывать в новые социальные отношения, встретить партнера и выстроить новую модель семейной жизни.

Определенная часть разведенных людей испытывает последствия развода в течение 10 лет после развода. И хотя развод очень болезненное состояние, тем не менее хотя бы одному из супругов он приносит значительное облегчение, а в дальнейшем может наладиться жизнь обоих.

Последствия развода сказываются не только на супругах, но и на детях. Реакции детей на развод родителей сильно различаются в зависимости от возраста. Основные фазы процесса адаптации детей после развода:

1. Первая фаза (самая острая) длится примерно около 2-х лет. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми.

2. Вторая фаза – фаза перехода. Взрослые налаживают жизнь друг без друга, испытывая подъемы и спады в этой жизни. Дети постепенно привыкают к «воскресному» папе или к тому, что в жизни мамы появляются новые друзья-мужчины.

3. Третья фаза – постразводная, каждый из родителей определяет свой новый жизненный стиль. Один или оба заводят новые семьи. При этом последствия замужества и повторного брака для детей различны. Повторное замужество матери, появление отчима обычно улучшает ситуацию для мальчика в семье, присутствие мужчины способствует их лучшей половой идентификации, а вот в отношениях отчим-падчерица могут возникнуть серьезные сложности.

Три типа реакций детей на развод:

– победители;

– проигравшие;

– уцелевшие.

Победители получают от развода родителей определенные выгоды: воскресные папы балуют их, они шантажируют матерей тем, что уйдут к папе жить, и развод приносит им усиление внимания со стороны близких.

Проигравшие. Это дети, которые в зависимости от обстоятельств продолжают страдать. Отношение оставшегося члена семьи к ребенку резко ухудшается, особенно если ребенок внешне похож на ушедшего супруга.

Уцелевшие – это те дети, которые смогли активно справиться с переживаниями, и при этом они становятся более внимательными, более чувствительными не только к близким, но и к остальным людям. Из травматического опыта дети выносят понимание важности близких эмоциональных отношений.

Депрессия, которая переживается человеком после развода, может быть и зачастую бывает более тяжелой и долгой, чем депрессия после смерти супруга.

Список литературы

1. Глушко Т. Как пережить развод? / Т. Глушко. – СПб., 2002.

2. Нарицын Н.Н. Свадьба, развод и наоборот / Н.Н. Нарицын. – М., 2002.

3. Нартова-Бочавер К.С. Чей я – мамин или папин? / К.С. Нартова-Бочавер. – М., 1995.

4. Тийт Э. Факторы риска, вызывающие расторжение брака // Психология семьи: Хрестоматия / Сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2002.

5. Целуйко В.М. Психология современной семьи /В.М. Целуйко. – М., 2004 (2006).

6. Семейные кризисы и развода как утрата семьи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bib.social/psihiatriya-psihologiya_915/semeynyie-krizisyi-razvoa-kak-utrata-82735.html.