

Атажахова Татьяна Николаевна

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №7»

пгт Мостовской, Краснодарский край

Шкрябко Ирина Павловна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ ПРИ РАЗВОДЕ РОДИТЕЛЕЙ: СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние развода на детей, а также стратегии поддержки, которые могут помочь им справиться с этим трудным периодом. Актуальность темы обусловлена тем, что развод становится все более распространенным явлением в современном обществе, и его последствия для детей требуют особого внимания со стороны родителей, педагогов и психологов.

Ключевые слова: развод, стратегии поддержки, дети.

Развод родителей – это сложный и многогранный процесс, который затрагивает не только самих супругов, но и их детей, чьи жизни и эмоциональное состояние могут претерпеть значительные изменения.

Дети, переживающие развод родителей, могут испытывать широкий спектр негативных эмоций, включая гнев, печаль, тревогу и даже чувство вины. Эти эмоции могут проявляться в различных формах, таких как изменения в поведении, ухудшение успеваемости в школе, проблемы с общением и социальными связями. Поэтому важно понимать, как развод влияет на детей и какие меры можно предпринять для их поддержки.

Развод родителей представляет собой значительное эмоциональное испытание для детей, порождая комплекс негативных чувств и переживаний. По-

следствия этого события могут быть разнообразными, затрагивая как эмоциональное, так и психологическое состояние ребенка, что подтверждается множеством исследований. Начнем с того, что дети часто испытывают тревогу и страх, связанные с потенциальной потерей любви и стабильности в жизни. Недостаток информации и открытого общения о процессе развода может усугубить эти чувства, создавая атмосферу неопределенности и беспокойства [1].

Важно отметить, что ребенок начинает осознавать сложность семейных отношений и может страдать от чувства предательства и покинутой безопасности. Дети, пережившие развод, склонны демонстрировать широкий спектр эмоциональных расстройств. Это может быть как агрессивное поведение, так и депрессивные состояния, которые могут проявляться как в школе, так и в межличностных отношениях.

Рекомендации для родителей включают активное участие в жизни детей и открытое общение о происходящих изменениях. Родители должны быть готовы разделить свои чувства и подробно объяснить, по каким причинам произошел развод, а также как это отразится на жизни каждого члена семьи. Тактика максимально вовлеченного общения может облегчить стрессовые реакции у детей и помочь им лучше справиться с предстоящими изменениями [1].

Эмоциональная поддержка является крайне важной. Важно дать ребенку пространство для выражения своих переживаний, будь то обида, злость или грусть. Поощряйте его открыто говорить о своих чувствах, и не осуждайте, если он не может найти правильные слова. Принятие любых эмоций, которые ребенок испытывает, поможет ему не чувствовать себя одиноким в своих переживаниях.

Сотрудничество между родителями – это ключевой аспект в поддержании эмоционального благополучия детей. Если родители остаются союзниками, качество воспитания значительно улучшается. Психолог Светлана Швецова указывает, что даже в сложные моменты развода, родителям нужно находить время для совместных решений и обсуждений касательно детей [12]. Это позволяет не только избегать конфликтов, но и установить более надежные границы,

которые дадут детям необходимую уверенность в том, что их поддерживают оба родителя

Также в значительной степени является критически важным избегать негативных высказываний о другом родителе перед детьми. Психологи подчеркивают, что даже краткие негативные замечания могут оказать большое влияние на эмоциональное состояние ребенка [13]. Создавая среду, свободную от конфликтов и сложных эмоций, дети могут развиваться и адаптироваться с гораздо меньшими трудностями.

Сохранение атмосферного спокойствия требует постоянных усилий со стороны родителей, что в конечном счете приводит к лучшим результатам для детей. Родители, которые активно заботятся о психологическом и эмоциональном благополучии своих детей, способствуют созданию крепкой и устойчивой атмосферы в обеих семьях, что особенно важно в сложные времена развода [11].

В конечном итоге, помощь детям в период развода должна быть комплексной, учитывая как их эмоциональные, так и психологические потребности. Профессиональная поддержка, такая как консультации психологов, может дополнить родительскую заботу и обеспечить детям необходимый уровень понимания и поддержки. Эти меры позволят детям сохранить связь с обоими родителями и снизить риск дальнейших эмоциональных расстройств [2].

Список литературы

1. Влияние развода родителей на психологическое благополучие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/97019/> (дата обращения: 10.120.2024).

2. Влияние развода родителей на эмоциональное состояние... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный (дата обращения: 10.120.2024).

3. Как поддерживать воспитание детей после развода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/vospitanie_detei_posle_razvoda/ (дата обращения: 10.120.2024).

4. Развод и дети: в воспитании детей разведенные родители [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://azbyka.ru/deti/razvod-i-deti-v-vozpitanii-detejj-razvedennye-roditeli-dolzhny-ostatsya-soyuznikami> (дата обращения: 10.120.2024).

5. Развод родителей – как помочь ребенку пережить его без травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://admmegion.ru/gov/sovets_komissii/kdn/news/index.php?element_id=344326 (дата обращения: 10.120.2024).