.

Богомягкова О.Н. Психодраматическая помощь детям в ситуации развода родителей/О.Н.Богомягкова//Журнал практического психолога. – **М., Изд-во «Фолиум»** и Лидерс А.Г., 2014 – С.144-153/усл.печ.л. 0,625 – Тираж 477 экз

***Богомягкова Оксана***

**ПСИХОДРАМАТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ**

В статье представлен практический опыт сопровождения детей в ситуации развода родителей. Раскрыты возрастные особенности переживаний детьми травматического события, психо-эмоциональные и поведенческие реакции на него, родительские проекции и интроекты. Описана авторская практика работы с детскими и родительскими группами. Аргументировано использование психодрамы как основного метода работы с детьми в психотравмирующей ситуации развода.

*Ключевые слова*: семья, дети, развод, травма, психодрама, ресурс, чувства, личность.

В России ежегодно более 600 тыс. детей переживают развод родителей [5]. Развод почти всегда является психотравмирующей ситуацией, он связан с высоким риском возникновения различного рода нарушений психического состояния у всех членов семьи. Дети, в силу естественной возрастной зависимости от родителей, личностной и эмоциональной незрелости, оказываются наиболее уязвимыми к психотравмирующему действию развода.

Актуальность проблематики психологических травм детства, в частности переживания ребенком ситуации развода родителей, значимо подтверждается в свете социального и психологического подхода к проблеме. Статистические данные института семьи и брака констатируют повышение процента разводов в семьях, при этом пик разводных процессов приходится на 4-6 год совместной жизни и 18-20 годы брака (данные ЗАГС по Пермскому краю). Теоретический экскурс проблемы влияния развода родителей на развитие ребенка представлен в исследованиях К. Аронса, Н. Акермана, Дж.В. Валлерштейна, С.И. Голода, В.Н. Дружинина, Дж.В. Келли, А.Г. Ковалева, А. Маслоу, М. Раттер, О.А. Русаковской, Ф.С. Сафуанова, Н.К. Харитоновой, А.Г. Харчева, В.М. Целуйко, Г. Фигдора, Э. Фромма, Г. Хоментаускас, Э.Г. Эйдемиллера, В. Юстицкис.

Вместе с тем, в отечественной науке специальных исследований собственного положения детей в послеразводной ситуации сравнительно мало. Гораздо больше внимания уделяется проблемам неполной, монородительской, материнской семьи, т.е. проблемам женщин. Хотя ясно, что важным моментом влияния на ребенка является как раз причина возникновения неполной семьи: развод, внебрачное рождение и т.п.[8].

За рубежом, наоборот, начиная с 1960-х гг. проводятся многочисленные социологические и психологические исследования, нацеленные именно на изучение влияния последствий развода на детей [4].

Последствия развода родителей могут отрицательно сказаться на всей последующей жизни ребенка. «Битва» родителей в доразводный и послеразводный период приводит к тому, что у 37,7% детей снижается успеваемость, у 19,6% страдает дисциплина дома, 17,4% требует особого внимания, 8,7% убегают из дома, у 6,5% возникают конфликты с друзьями [5].

Зная особенности личности и коммуникативные возможности детей, переживших развод, специалист (педагог, психолог, социальный работник) сможет организовать процесс сопровождения более целенаправленно для определенной возрастной категории детей.

**Особенности непосредственных реакций ребенка на развод родителей специфичны для каждого возраста.**

*Младенцы* практически не замечают перемен и забывают отсутствующего родителя за несколько дней, при условии внимания со стороны других родственников. Эмоционально значим для ребенка в этот период каждый родитель в отдельности.

*У детей раннего возраста* может часто и резко меняться настроение в связи с отсутствием одного из родителей. Ребенок с 1 года до 3 лет испытывает потребность быть одновременно и с мамой и с папой, что провоцирует его поведенческие, эмоциональные, а иногда и психосоматические манипуляции как попытку объединить родителей.

*Для ребенка-дошкольника* развод родителей – это ломка устойчивой семейной структуры, привычных отношений с родителями, конфликт между привязанностью к отцу и матери. Младшие дошкольники (3-5 лет), как правило, еще не понимают, что означает развод, но осознают, что один из родителей стал меньше участвовать в их жизни. Переживания детей часто сопряжены с чувствами тревоги, беспомощности, одиночества, горя и утраты. Наиболее характерным для них является чувство вины, когда дошкольники считают, что они были «не достаточно хорошими». В ситуации развода родителей у детей 3-5 лет появляется регрессивное поведение, возрастает агрессивность по отношению ко взрослым и сверстникам [5].

*У детей 5-7 лет* наблюдается усиление агрессии и тревоги, раздражительность, неугомонность, гневливость. Дети этой возрастной группы достаточно отчетливо представляют, какие изменения в их жизни вызывает развод. Психологи и педагоги в своих исследованиях отмечают, что дети способны рассказывать о своих переживаниях, тоске по отцу, желании восстановить семью. У детей не наблюдается ярко выраженных задержек в развитии или снижения самооценки. Девочки старшего дошкольного возраста переживают распад семьи сильнее, чем мальчики: тоскуют по отцу, мечтают о повторном браке матери с ним, приходят в состоянии крайнего возбуждения в его присутствии. Наиболее уязвимых детей 5-6 лет отличает острое чувство потери: они не могут говорить и думать о разводе, у них есть нарушения сна и аппетита. Некоторые, наоборот, постоянно спрашивают об отце, ищут внимание взрослых и физического контакта с ними [6, 7]. Ребенок воспринимает родителей как чету и поэтому разрыв отношений для него является тяжелым эмоциональным потрясением.

*В младшем школьном возрасте* утрата одного из родителей – это удар по социализации, адаптивным механизмам, эмоциональной сфере. Ребенок растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, чувство стыда, ведет себя нервозно. В школе появляются проблемы с успеваемостью и дисциплиной. Он может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. К родителю, ушедшему из семьи, не редко испытывает ненависть, становится агрессивным и непокорным. Обычно сильно привязывается к родителю, с которым живет, но иногда агрессия может распространяться и на этого родителя.

*Подростки* реагируют полярно: мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. Но если у нее появляется партнер, ревнивый сын ей этого не простит. Девочки в этой ситуации перестают доверять взрослым, ищут опору в подругах, к матери проявляют критические нотки («за собой не следишь, вот отец и ушел к другой»), порой они даже склонны восхищаться его новой подругой.

Прежний мир ребенка, в котором он родился и жил до развода родителей, разрушился, и перед ним встает трудная задача: нужно выживать, приспосабливаться к новым обстоятельствам. Не всегда это приспособление дается ребенку легко [1]. Развод родителей для ребенка – это травматическое событие, имеющее пролонгированное действие. Травматическое событие представляет собой ситуацию, «перегружающую Эго» (О.В.Бермант-Полякова). Это экстраординарное, выбивающееся из общего хода жизни событие, даже если оно не несёт угрозы жизни [2]. Суть травматического переживания состоит в неспособности усвоить случившееся событие. Травматические переживания в этой связи основаны на аффекте недоумения или шока, эмоциональной и когнетивной дизорганизации. Одно из самых ближайших последствий послеразводного стресса для детей – нарушение их адаптации к повседневной жизни. И именно это направление деятельности специалистов становится центральной задачей профилактики и коррекции развития ребенка, переживающего/пережившего развод родителей.

Поиск ресурсов детского развития и их актуализация в рамках комплексного сопровождения обосновывает необходимость изучения коммуникативной и личностной сферы ребенка-дошкольника, пережившего развод родителей в сравнении со сверстниками из полных устойчивых семей.

В рамках проводимого исследования коммуникативно-личностной сферы старших дошкольников, переживших развод родителей, в качестве испытуемых обследовано 137 детей в возрасте 5-7 лет (из них 69 человек-это дети, пережившие развод родителей, 68 человек - дети, чьи родители состоят в браке). Диагностический инструментарий, используемый в работе, включал социометрический эксперимент «Секрет» Т.А. Репиной, визуально-вербальную методику Рене Жиля, методику одномоментных срезов структуры детской группы в свободном общении Т.А. Репиной. Для выявления статистически значимых различий между показателями коммуникативно-личностного развития детей, переживших развод родителей, и детей, чьи родители находятся в браке, был использован Т-критериальный анализ Стьюдента.

Статистические данные позволяют утверждать, что дети, чьи родители в разводе, хуже относятся к отцу, чем дети, живущие в полной семье. Это можно объяснить тем, что при разводе, ребенок меньше контактирует с отцом. Также у ребенка может сложиться негативное отношение к папе после развода. Ребенок почти всегда перенимает точку зрения матери, поскольку не может сформировать собственного мнения о поступках отца. Кроме этого, есть юридическая сторона вопроса, при которой, ребенок после развода остается с матерью.

Также у детей разведенных родителей лучше складываются отношения с воспитателем. Можно предположить, что ребенок, не найдя нравственного образца у себя в семье, находит его во взрослом, с которым больше проводит времени: этим взрослым, чаще всего является воспитатель.

Дети разведенных родителей более конфликтны. Куличковская Е.В. и Степанова О.В. видят причину в том, что у ребенка старшего дошкольного возраста утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию [3]. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервозно. Возникают проблемы с дисциплиной, дома ребенок становится агрессивным и непокорным, может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. Когда конфликты между родителями становятся настолько серьезными, что ведут к расторжению брака, они часто являются источником сильнейших переживаний ребенка и могут, таким образом, провоцировать его агрессию. Мэвис Хэтерингтон из университета Вирджинии наблюдала такие агрессивные реакции, проводя свое широко известное лонгитюдное исследование влияний развода на детей. Она и ее коллеги оценивали социальное поведение детей обоего пола, начиная с четырехлетнего возраста в течение двух лет после развода их родителей. По сравнению со сверстниками из полных семей дети разведенных родителей даже через год после развода проявляли более высокий уровень как эмоциональной, так и инструментальной агрессии, физической и вербальной. Другим проявлением эмоционального смятения было то, что они не только чаще по сравнению со сверстниками из полных семей проявляли агрессивность, но и были менее успешны в достижении своих целей с помощью агрессии [3].

Дети разведенных родителей более фрустрированы и отгорожены, чем дети, живущие в полной семье. Если ребенку недостает любви, он теряет уверенность в себе, к нему приходит чувство насильственной отчужденности других от него, он чувствует себя покинутым и одиноким. Отчужденное отношение близких к ребенку, порождает у него чувство отгороженности от других и связанный с этим страх - состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения.

Социальный статус детей, переживших, развод родителей, ниже, чем у детей из полной семьи. Это можно объяснить тем, что психологическая травма нанесенная разводом родителей, приводит к социальной дезадаптации: к сужению круга людей, с которыми ребенок может нормально взаимодействовать, к формированию психологических комплексов, вследствие чего в группе детей ребенок имеет социометрический статус отверженного.

У детей, переживших развод родителей, значительно ниже показатели свойств общения, а именно продолжительность, избирательность и интенсивность общения. Это можно объяснить тем, что ребенку сложно вступать в контакты со сверстниками, что объясняет малое количество сверстников, с которыми он общается. Такие дети быстро переключается в общении с одним ребенком на общение с другим, не устанавливая близких контактов.

Представленные статистические данные расставляют акценты на направлениях и задачах комплексного (психолого-педагогического и социального-правового) сопровождения высококонфликтных семей, находящихся в ситуации развода и детей, оказавшихся «запертыми в хроническом конфликте». Авторская практика психотерапии (психодрама, сказкотерапия, арттерапия, техники гештальта) в работе с детьми и семьями позволяет обеспечивать безопасность личности ребенка и его социального пространства через индивидуальные и групповые программы сопровождения. Основным эффектом проводимой работы является с одной стороны - формирование способности родителей к решению вопросов, касающихся ребенка, исходя не из своих переживаний, а «из интересов ребенка»: компетентно и ответственно; с другой стороны – поиск и актуализация личностных ресурсов детского развития как условие противостояния психоэмоциональной травме, полученной вследствие развода родителей.

Два вектора психологической практики ориентированы: 1) на консультирование родителей в предразводный период и в ситуации высококонфликтного развода, 2) психодраматерапию травмы/посттравмы детского развития.

Развод, являясь результатом кризисного развития отношений супружеской пары, представляет собой ненормативный кризис семьи, приводящий ее к реорганизации как системы. Одной из основных задач, стоящих перед разводящимися супругами, является их эмоциональная сепарация и трансформация эмоциональной привязанности, напряженности, враждебности, чувства гнева в сторону устойчивого доброжелательного или нейтрального отношения к бывшему супругу. В ситуации развода наличие конфликта между родителями является нормой. В последующем выраженность конфликта уменьшается по мере эмоционального освобождения родителей и принятия новой ситуации. Через 1-3 года после развода родители справляются со своими переживаниями и, исходя из интересов ребенка, приходят к соглашению о порядке участия каждого из родителей в воспитании детей.

В ситуации высококонфликтного развода родители амбивалентны, имеют выраженные личностные и/или психопатологические особенности, высокий уровень недоверия друг к другу, вербальной и физической агрессии, трудности в коммуникации и кооперации, неспособность сфокусироваться на нуждах детей и отстраниться от своих собственных проблем, неспособны защитить ребенка от своего собственного эмоционального недовольства. Все это трансформируется в длительные судебные разбирательства о порядке воспитания детей. Спор об опеке и порядке общения с ребенком становится новой формой их взаимоотношений. Разведенные родители осознанно или неосознанно ищут в детях психологическую поддержку или «союзников», тем самым вовлекают их в конфликт выбора между родителями или конфликт лояльности. Тогда как запрос на психологическую поддержку корректнее и эффективнее адресовать специалисту-психологу.

Практика психологического консультирования и психотерапии травматических переживаний супругов позволит избежать когнитивного и социального диссонанса, оставив эмоции и аффекты в кругу супружеских отношений и защитит ребенка от ответственности за распад отношений родителей.

Родительские группы, практикуемые в пермском центре психодрамы, позволяют мамам и папам понять и принять себя в роли родителя, понять и принять своего ребенка, сфокусировать личный запрос и получить профильную тематическую консультацию. Тематика родительских групп разнообразна: «Дети XXI века: мифы и реальность», «Поведение ребенка: как понять, что делать?», «Самостоятельность и инициатива в жизни ребенка», «Кто в доме хозяин?», «Кризисы детского развития», «Трудный ребенок в школе (детском саду) и дома», «Мальчики и девочки: сходства и различия в воспитании»», «Ребенок и социум», «Семейная история», «Я + Ты = Мы?», «Я-мама».

У детей, вовлеченных в супружеский конфликт формируются сложные психологические переживания, чувство вины, раздражительность, агрессивность, нарастает зависимость от родителя, с которым от остается совместно проживать. Феноменология детей разведенных родителей при минимальном уровне конфликта обращает на себя внимание в психотерапевтическом процессе. Внешнее благополучие, доверительность отношений, конструктивное общение разведенных родителей тем не менее порождает у детей неуверенность в себе, в своем социальном положении и статусе, иллюзию идеальной семьи и отсутствия разногласий, приведших к разводу. Комплекс отличника или стереотип нарушителя порядка выступает как психологическая защита от страха, что «нельзя ссориться, а то и со мной тоже могут развестись», «лучшая зашита – это нападение», «лучше буду отталкивать я, чем бросят меня». Радость от наличия двух домов для такого ребенка сменяется растерянностью, непредсказуемостью, а соответственно, и небезопасностью обозримого будущего. Попытка «усидеть на двух стульях» заканчивается трагическим разочарованием, личностной тревожностью, неуверенностью в себе, социальной отгороженностью.

С профессиональной точки зрения, если пострадавший способен сформулировать, что именно шокировало его в происходящем, мы имеем дело с попытками здоровой души переработать, интегрировать потрясшиий ее опыт (О.В.Бермант-Полякова). Коррекционные, психотерапевтические встречи с детьми, пережившими развод родителей могут быть организованы как в индивидуальном, так и в групповом формате. При определении содержания психокоррекционной и психотерапевтической работы принципиально важно иметь представления о потенциальных личностных возможностях развития детей, о возможностях их общения, о гуманизации социально-педагогической среды, о возрасте столкновения с травмой.

Авторская программа сопровождения детской группы работает с минимизацией рисков и угроз психологическому здоровью детей в травматической ситуации. В цикле из 24 занятий реализованы разделы «Уверенность в себе», «Вот какой Я», «Я и мои друзья». Техники психодрамы расширяют представление ребенка о себе, учат осознавать и выражать свои чувства/мысли/желания, учат видеть потребности и значимые переживания других, развивают эмоциональный мир детей, способность к эмпатии, коммуникативные умения и навыки, толерантность, саморегуляцию, формируют чувство самоценности и ценности другого.

О травме нельзя рассказать, она раскрывается в неподконтрольном воспроизведении пережитого, в избегании стимулов, связанных с ней и в постоянной настороженности. О масштабе душевной травмы психотерапевт судит по степени умолчания о ней. Именно поэтому психодрама – это тот инструмент, который позволяет экологично заглянуть в душу ребенка и настроить этот душевный инструмент, который социально и эмоционально начал звучать фальшиво.

Ситуация развода может быть отнесена к особым психотравмирующим социальным ситуациям с высоким риском формирования психических нарушений у детей, являющихся предметом спора между родителями. Продолжительность и выраженность конфликта, степень вовлеченности и возраст детей, индивидуально-психологические характеристики участников приводят к особым формам реагирования. Представленный опыт эмпирической и практической работы дополняет существующие исследования в области высококонфликтного развода с участием детей и обосновывает необходимость психотерапевтического сопровождения ребенка и его семьи.

*Библиография:*

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль/Л. Берковиц. – Прайм-Еврознак, 2007.
2. Бермант-Полякова О.В. Посттравма. Диагностика и терапия/О.В.Бермант-Полякова. – М.: Речь, 2006
3. Куличковская Е.В. Это горькое слово «Развод». Психологическая работа с детьми/Е.В. Куличковская, О.В. Степанова. – Генезис, 2010.
4. Савинов Л.И. Социальная работа с детьми в семье разведенных родителей (учеб.пособ)/Л.И. Савинов, Е.В. Кузнецов. – М., 2002.
5. Сафуанов Ф.С. Психолого-психиатрическая экспертиза по судебным спорам между родителями о воспитании и месте жительства ребенка/Ф.С. Сафуанов, Н.К. Харитонова, О.А. Русаковская. – М., 2012
6. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование)/Г. Фригор. – М., 1995.
7. Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления/Г. Фригор. – М., 2006
8. Хоментаускас Г. Семья глазами ребенка: дети и психлогические проблемы в семье/Г. Хоментаускас. – Екатеринбург, 2006

**Bogomyagkova Oksana. Тhe psycho-dramatic help to children in the situation of the divorce of the parents.**

In the article the practical experience of tracking children in the situation of the divorce of parents is represented. Are opened the special features of experiences dependent on age by the children of traumatic event, psychoemotional and behavioral reactions to it, parental projections and introekty. The author's practice of work with the children's and parental groups is described. Is reasoned the use of psycho-drama as basic method of operation with the children in the psikhotravmiruyushchey situation of divorce.

*Keywords*: family, children, divorce, injury, psycho-drama, resource, feeling, personality.