

они пытаются устранить поводы для домашних ссор. Если занятые своей войной папа и мама не убрали в доме и не купили хлеба, ребенок предпринимает превентивные меры, чтобы оградить и их, и себя от вечернего скандала, а еще чтобы показать родителям, какой он замечательный и как приятно было бы им гордиться — вместе.

- И последний, «крайний» вариант привлечения внимания к себе — антисоциальное и асоциальное поведение. У младших школьников — воровство, начало знакомства с сигаретами и алкоголем, у подростков — уход в компании, мелкие и не очень правонарушения, грубость и хамство, бегство в мир наркотиков.

Можно ли помочь детям пережить тяжелое время?

Время не обладает функцией лечить. Время обладает функцией менять.

Как же можно помочь сыну или дочке пережить расставание с одним из родителей?

- Малышам трудно не только проговорить все то, что их тревожит, но даже сформулировать все это для самих себя. Именно поэтому проблемы и их решения можно «обыграть» с любимыми игрушками (перенос эмоций на куклу или зверушку снимает часть тяжести с самого ребенка, а направляемый взрослыми сюжет помогает найти верные способы реагирования в ситуации кризиса).

• Традиционно помогают такие способы, как сказкотерапия и рисуночная терапия. Можно сочинить сказку с таким сюжетом и финалом, в которой главный герой, похожий на ребенка по возрасту и жизненным обстоятельствам, сумел пережить трудный период; а можно нарисовать все свои страхи и тревоги, чтобы потом разорвать рисунки на мелкие кусочки или поджечь и пепел развеять по ветру. У деток — мистическое сознание, поэтому такие ритуалы хорошо помогают. Неплохо и просто рисовать настроение — это снимает текущую «напряженность».

- Заведите новые привычки и ритуалы, отправьтесь путешествовать, найдите новое хобби «на двоих» — это сблизит вас с ребенком (особенно это касается более старших детей).

• Детям школьного возраста хорошо помогает возможность отвлечься от домашних проблем, переключившись на друзей, новые занятия и хобби. Быть занятым — лучшее лекарство от тяжелых мыслей, а вот безделье и неустойчивость, напротив, только ухудшают ситуацию.

- Не бойтесь разговаривать с ребенком — искренне, но при этом учась контролировать свои негативные эмоции. Это снимает у него чувство тревоги от ненужности и неизвестности, а вам дает возможность трезво оценить ситуацию.

- Если же это не получается, если вы не справляетесь с той ролью, уместна будет помощь психолога — детского или (еще лучше) семейного. Об этом поговорим немного подробнее.

Чем же поможет психолог?

Во-первых, справиться с негативом, направленным на бывшего супруга или супругу. Невозможно помочь ребенку, если в душах у родителей черным-черно. Очень сложно делиться теплом и давать кому-то поддержку, если единственное, что скопилось в душе, и, следовательно, единственное, чем человек на самом деле может поделиться, — это злость и обиды, вина и комплекс неполноценности.

Во-вторых, специалист постарается помочь вам высказать, прожить, проработать и отпустить случившееся — без этого очень сложно будет идти по жизни дальше. Вы либо будете разрушать себя изнутри, либо снова и снова станете наступать на те же грабли, поскольку ошибки из прошлого так и останутся неосмысленными до конца.

В-третьих, психолог может помочь наладить контакт с ушедшим супругом или супругой, либо провести и с ним (с ней) цикл встреч, либо направив вас к таким личностным изменениям, что мосты вы сможете навести и своими силами. Это важно и непосредственно для вас, и для ребенка, поскольку, если контакты между бывшими супругами налаживаются, детям тоже становится легче жить: они получают возможность больше не метаться