

Семінар-тренінг:  
**Розлучення батьків – психологічна травма для дітей**  
*Вирости в дійсно здоровій сім'ї –  
ось справжній успіх з успіхів.*

Р. Скіннер

**Мета:**

- Актуалізація і розширення знань та соціального досвіду практичних психологів щодо надання професійної допомоги учасникам освітньо-виховного процесу в роботі з неповними сім'ями підопічних.
- Поглиблення знань практичних психологів задля підвищення психологічної компетентності педагогів та батьків.

**Цільова група:** практичні психологи закладів освіти міста

**Прогнозуючий результат:**

- Підвищиться професійна майстерність практичних психологів щодо надання консультаційної допомоги учасникам освітньо-виховного процесу в роботі з неповними сім'ями підопічних.
- Розшириться психологічна компетентність колег з питань попередження емоційного неблагополуччя у дітей під дією чинників сімейних криз.

**Дата, час та місце проведення:** 11.10.2017 року, о 9.00, ЦППСР.

**План**

1. Вхідне тестування.
2. Розлучення, як соціальне явище. Актуальність проблеми.
3. Батьківські помилки в контексті розлучень та їх профілактика.
4. Вироблення рекомендацій батькам.
5. Рефлексія.
6. Вихідне тестування

**Блок 1.**

**Ведучий** повідомляє тему семінару-тренінгу. Роздає колегам аркуші з питаннями тесту «Обізнаність педагогічних працівників/батьків щодо проблеми розлучення батьків» (Див. додаток 1) та пропонує відмітити там правильні відповіді задля визначення ефективності семінару-тренінгу по його закінченні. (Регламент 5 хв.).

Ведучий збирає аркуші.

Просить назвати епітети, які б характеризували розлучення: розлучення – це «криза відносин дорослих», «звільнення», «біль дитини», «крах сподівань», «поспішне рішення», «помилка дорослих», «грим серед ясного неба», «підступна зрада» тощо.

Розлучення батьків – важке випробування для дітей. Багатогранні почуття, які терзають дитину в цій ситуації, ранять її душу. Дитина, після розлучення батьків має адаптуватися до нових умов життя, де мама і тато більше не разом. Не дивно, що після розставання батьків у дітей можуть з'являтися страхи. Вони стають агресивними або, навпаки, замкнутими. Але дитячі психологічні травми вбиваються глибоко в підсвідомість і переносяться на доросле життя.

Відповідінки батьків залежить, наскільки травмуючими для дітей будуть наслідки розлучення. Не завжди виходить відокремити емоції, спрямовані на дитину, від тих, які викликає колишній партнер.

Практичні психологи – фахівці, що покликані допомогти розлученим батькам побудувати відносини між собою так, аби не нашкодити дітям.

### ***Інформаційна довідка за даними Держкомстату***

Згідно даних Держкомстату, Україна посідає перше місце в Європі за кількістю розлучень: на 295 тисяч укладених шлюбів в Україні припадає 130,7 тисячі розлучень. Тобто розлучаються 44,3% подружніх пар. А якщо взяти до уваги цивільні шлюби, які також розпадаються, то рівень розлучень в Україні, за даними фахівців, сягає 61%. Тобто, розпадається більш як половина пар! Це найвищий показник у Європі, за даними Євростату.

Після розлучень, згідно даних Інституту демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАНУ, припадає на перші роки подружнього життя - від 3-х місяців до півтора року.

Основною причиною розлучення в Україні називають алкоголізм, вимушену розлуку та нестатки. Ось який вигляд має п'ятірка причин, які штовхають на розрив стосунків. На першому місці стоїть алкоголізм - із цієї причини розпадається кожна п'ята родина: в 2012 році Україна посіла третє місце в світі за середнім споживанням горілки на особу після Росії та Білорусі. У 15% випадків розлучаються на ґрунт матеріальних труднощів, у 12% - через зраду та ревності. 5% сімей розпадаються через незадоволення сексуальними стосунками і стільки ж - через несприятливі житлові умови. А близько 4% розлучень стається з причини неможливості мати дітей.

Ведучий підводить підсумок стосовно актуальності теми семінару.

## **Блок 2.**

### **«Мозковий штурм».**

Ведучий просить назвати відомі учасникам тренінгу батьківські помилки, яких припускаються дорослі при розлученні.

Після вичерпання варіантів відповідей ведучий підводить підсумок, називає помилки, яких припускаються дорослі. (Регламент 5 хвилин).

### **Помилки, яких припускаються батьки при розлученні**

1. В сім'ї замовчується ситуація щодо розлучення батьків.
2. Кожний з дорослих виправдовує свою поведінку щодо розлучення, критикуючи та поливаючи брудом іншого.
3. Часто сваряться в присутності дитини.
4. Дорослий, з яким залишилася проживати дитина після розлучення батьків, чинить перепони щодо побачень дитини з тим із батьків, хто проживає окремо.
5. Батько, що проживає окремо, не вважає за потрібне часто бачитися із дитиною, яка є старшим підлітком, припускаючи, що в цьому немає потреби.
6. Батько/мати налаштовує дитину проти особи, з якою зав'язалися стосунки у батька/матері після розлучення.
7. Батько/мати докоряють дитині тим, що вона схожа характером, поведінкою на того, з ким розлучилися.
8. Батьки, що розлучилися, перебувають в ситуації хронічного конфлікту між собою, залучають до нього інших осіб та дитину.
9. Матері, що розлучилися, звужують коло спілкування з оточуючими, відмовляються від будь-яких стосунків з особами чоловічої статі.
10. Батьки перетворюють дитину в посередника.
11. Різко змінюють стиль виховання: занадто лають чи заохочують дитину або ж відсторонюють її на задній план чи передають на виховання дідусям і бабусям.
12. Перетворюють дитину у психолога: діляться з нею своїми негативними емоціями по відношенню до колишнього чоловіка або дружини.

По закінченні, ведучий роздає всім учасникам фрагменти розрізаних кольорових аркушів, на яких написані афоризми та пропонує скласти аркуш і прочитати афоризм: таким чином учасники розбиваються на мікрогрупи.

Завдання групам: роздає аркуш із зазначеними помилками, пропонує проаналізувати їх та назвати деструктивний вплив на дітей.

По закінченні регламенту одній із груп пропонується дати відповіді стосовно аналізу батьківських помилок, їх наслідків, а іншій – відмітити ті, що співпадають з їхніми. Після цього – дві інші мікрогрупи доповнюють відповіді попередньої групи. (Регламент 20 хв.).

### **Блок 3.**

При розлученні найчастіше дитина залишається з мамою. Така тенденція отримала назву «самамама». Проте трапляються поодинокі випадки, коли дитину виховує тато.

Всім учасникам ведучий пропонує на вибір взяти по одній геометричній фігурі: колорожевого кольору, чи трикутник – синього.

Таким чином група ділиться на «тат» (трикутник) і мам (коло).

Завдання групам: кожній групі розробити рекомендації для тат і мам відповідно назви групи, які слід виконувати в ситуації розлучення задля збереження психічного здоров'я дітей. (Регламент 15 хвилин).

Рекомендації зачитуються однією із груп, а інша відмічає у себе, ті, що схожі за змістом. Ведучий звертає увагу на те, що більшість із них по змісту схожі між собою, тож стосуються і батька, і матері.

#### **Рекомендації батькам**

1. Повідомте дитині про свій намір проживати окремо один від одного (про розлучення) завчасно.
2. Запевніть дитину, що розлучаються батьки між собою, а не з нею.
3. Забезпечте умови, за яких дитина за, її бажанням, могла б безперешкодно спілкуватися з обома батьками, родичами (дідусями, бабусями, тітками, дядьками тощо), якщо це не загрожує фізичному здоров'ю та психологічному благополуччю дитини.
4. Не налаштовуйте дитину один проти одного.
5. Займайте нейтральну позицію щодо свого/своєї колишнього/колишньої.
6. Приділяйте дитині більше часу, ніж до розлучення.
7. Розумійте та приймайте почуття дитини, навіть якщо вона звинувачує вас у розлученні.
8. Частіше говоріть дитині про свою любов до неї. Підтверджуйте це вчинками.

#### **Блок 4.**

Ведучий просить по колу промовити по черзі слова: мама, тато, дитина.

Так складається три групи: «мами», «тата», «діти».

Завдання групам: способом обривання створити силуети мами, тата, дитини відповідно до назви груп. Підібрати та назвати епітети, які характеризують стан, почуття матері, батька, дитини в конфліктній сім'ї, що розпалася. Позначити це кожній групі на своїх силуетах. По закінченні зачитуються відповіді. (Регламент 15 хв.).

*Ведучий резюмує:* діти відчують образу, страх, злість, провину тощо. Мами/тата – розчарування, дратівливість, втому, розгубленість, незахищеність, страх, самотність, злість, почуття провини тощо. Це свідчить про наявність внутрішньої дезгармонії, деформації особистості, як наслідок дії стресової ситуації. В такому стані і діти, і дорослі потребують допомоги.

#### ***Інформаційна довідка***

Психологи стверджують, що сприйняття розлучення відрізняється в залежності від віку дитини.

У дітей **відпівтора до трьох років** розвивається між батьками може викликати сильний страх самотності, сприяти різким змінам настрою і навіть провокувати відставання у розвитку. Маленьким дітям буває непросто зрозуміти мотиви, які рухають дорослими. Часто діти звинувачують себе в тому, що батьки вирішили розлучитися.

Малечка **від трьох до шести років** зазвичай сильно переживають з-за того, що не здатні вплинути на ситуацію. Їх мучить постійна тривога і невпевненість у власних силах.

Школярі **(6-12 років)** нерідко сподіваються на те, що в їх силах «помирити» батьків. У цьому віці у дитини зазвичай формується власний погляд на ситуацію, і вони можуть звинувачувати в розлученні одного з батьків. Стрес, викликаний від'їздом батька або матері, може спровокувати розвиток різних фізичних нездужань.

Діти у віці **від тринадцяти до вісімнадцяти років** іноді відчують, що повинні підтримувати кинутого батька й молодших братів і сестер, що призводить до надмірних емоційних перевантажень.

#### **Блок 5.**

Ведучий дає групам по шматку лінолеуму, на одному з яких намальовано силует дитини, на двох інших – чоловіка, жінки.

Завдання груп: відмітити на силуетах чоловіка (батька), жінки (матері), дитини, як позначаться на їх поведінці вплив розлучення (дитина буде боятися проявляти ініціативу, уникати створення власної сім'ї тощо). (Регламент 15 хв.).

Учасники озвучують відповіді.

Після цього ведучий пропонує одному із учасників «допомогти» дитині позбутися проблем (вирішити будь-якими засобами «проблеми» дитини) – відновити малюнок. Чи легко це вдається? Що відбувається? Чи можна повернути первозданність силуету, що для цього потрібно? До чого вдавалися, відновлюючи малюнок? (Зворотній зв'язок з учасниками, що відновлювали малюнок). (Регламент 3 хв.).

*Ведучий резюмує:* нелегко навіть в ігровій формі повернути первозданність малюнку. Саме так нелегко нейтралізувати емоційні проблеми дитини, що виникли внаслідок розлучення батьків. Самотужки позбутися проблеми досить складно. В реальному житті необхідний час, ресурси, комплексна допомога, аби повернути дитині внутрішню гармонію від отриманого стресу.

Ведучий з'ясовує думку учасників: як допомогти дітям в зазначених життєвих ситуаціях? З чого починати?

**«Відкритий мікрофон»** (Учасники обмінюються думками).

(Регламент 3 хв.).

## **Блок 6.**

Ведучий наголошує: щоб надати допомогу дитині, необхідно знати, деякі психологічні аспекти стосовно створення необхідних умов для її повноцінного психологічного розвитку, володіти знаннями щодо впливу на неї даної стресової ситуації.

Пропонує пограти в гру **«Кіндер-сюрприз»**. (Додаток 2).

Для участі в грі ведучий запрошує 9 учасників. Перед ними в коробці – капсули від кіндер-сюрпризу.

Учасники беруть по одній капсулі та дістають звідти картку із запитанням, на які дають відповідь. (Запитання в додатку 3). (Допускається використання допомоги групи підтримки).

(В додатку 4 – відповіді на запитання). (Регламент 15 хв.).

## **Блок 7.**

### **Рефлексія**

Учасникам семінару-тренінгу пропонується поділитися враженнями від участі у семінарі в ході вправи «Вузлик напам'ять»: щонове для себе відкрив, що отримане в ході семінару візьмеш в роботу?

(Регламент 10 хв.).

**Вихідне тестування** (Регламент 5 хв.).