

UDC 159.92

DOI: 10.34671/SCH.BSR.2019.0303.0007

**КАК РОДИТЕЛИТЕ МОГАТ ДА ПОМОГНАТ НА ДЕЦАТА
СИ ДА СЕ СПРАВЯТ С РАЗВОДА ИЛИ РАЗДЯЛАТА**

© 2019

Атмаджов Лазар Стефанов, докторант*Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“**(4000, България, Пловдив, бул. „България“ 236, e-mail: lazar.atmadzhov@gmail.com)*

Анотация. Дали с изборите и възможностите, които предлага нашето ежедневие или с бързината на отношенията и слабото познаване на партньора, множество отношения завършват с раздяла. Настоящата статия се опитва да намери подходи и да даде насоки на родителите в раздяла, за един по-щадящ за децата процес. Важно е възрастните да имат възможността да разберат, че тяхната лична раздяла не бива да повлиява върху способността им да си партнират като родители. Както и че физическата раздяла, не означава, че на емоционално ниво се е случила такава. Също така е важно да се избягва поставянето на детето в нехарактерни роли за възрастта, а именно да заема страната на единия от двамата си родители, изпадайки в конфликт на лоялност. Често родителските послания спрямо децата ги „натоварват“ с очаквания, които самите деца не могат да понесат, но от лоялност към родителя участват в тази симбиотична, силна, но понякога нездрава връзка.

Ключови думи: развод, раздяла, подкрепа, родителски послания, анализ, деца, ресурси за промяна.

**HOW PARENTS CAN HELP THEIR CHILDREN DEAL
WITH DIVORCE OR SEPARATION**

© 2019

Atmadzhov Lazar Stefanov, doctoral student*„Paisii Hilendarski“ University of Plovdiv**(4000, Bulgaria, Plovdiv, 236 Bulgaria Blvd., e-mail: lazar.atmadzhov@gmail.com)*

Abstract. Many relationships end with a breakup nowadays. Whether due to all the possibilities modern life offers or the rapid speed at which human interactions progress and on the other hand insufficient knowledge about the other partner. This paper examines different approaches and it is oriented towards couples undergoing break up by giving them advice on how to make it easier for the children. It is important for the adults to comprehend that in such an event their parental duties must not be affected. Couples should also keep in mind that not always a physical separation is associated with emotional one. Another important thing parents must avoid is placing their child in a situation which is uncommon for its age. Such situation is forcing the child to choose a side thus leading to loyalty conflicts. Oftentimes parental messages provoke expectations that not only children are unable to handle but force them participate in a strong symbiotic yet unhealthy relations.

Keywords: divorce, break up, support, parental messages, analysis, children, resources of change

**КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТАМ СПРАВИТЬСЯ
С РАЗВОДОМ ИЛИ РАССТАВАНИЕМ**

© 2019

Атмаджов Лазар Стефанов, докторант*Пловдивский университет „Паисий Хилендарски“**(4000, Болгария, Пловдив, бул. „Болгария“ 236, e-mail: lazar.atmadzhov@gmail.com)*

Анотация. Будь то выбор и возможности, предлагаемые нашей повседневной жизнью, или скорость отношений и отсутствие знаний о партнере, множественные отношения заканчиваются разделением. В этой статье предложена попытка найти подходы и дать рекомендации родителям в разлуке для более дружественного к ребенку процесса. Для взрослых важно понимать, что их личное разделение не должно влиять на их способность быть партнером как родители. Так же, как физическое разделение не означает, что это произошло на эмоциональном уровне. Также важно избегать помещения ребенка в нехарактерные для возраста роли, а именно, чтобы встать на сторону одного или обоих родителей в конфликте лояльности. Часто родительские послания детям «обременяют» их ожиданиями, которые сами дети не могут вынести, но из-за преданности родителю они участвуют в этих симбиотических, крепких, но иногда нездоровых отношениях.

Ключевые слова: развод, разделение, поддержка, родительские сообщения, анализ, дети, ресурсы для перемен.

Увод:

Всяка година милиони деца по света се сблъскват с разпадането на семействата си. В много страни процентът на разводите се увеличава [2, с. 2-13]. Децата са силно засегнати от развода и потенциалът за краткосрочни и дългосрочни проблеми е значително по-висок сред децата, чиито родители са разведени. Докато разводът между родителите създава значителни рискове за децата, които изискват нашата загриженост, изследванията показват, че тези негативни ефекти не са еднакви за всички и че те не са неизбежни. Няколко фактора могат да намалят тези рискове и да насърчат устойчивостта на децата [10]. Трите фактора, които най-силно засягат благосъстоянието на децата по време и след раздялата или развода на родителите им, могат потенциално да бъдат контролирани от родителите. Степента и продължителността на враждебните действия между родителите, качеството на родителските практики и качеството на връзката родител-дете. Разбира се, благосъстоянието на родителите и тяхната собствена способност да функционират добре, са в основата на тези три фактора. Добре би било да намерят начин, как да се справят с конфликтите, ефектив-

но да се възпитават родители и да се насърчават топли и любящи взаимоотношения с техните деца. Родителите могат да имат силно положително въздействие върху децата си, дори когато изпитват трудни промени в собствения си живот.

Предмет:

Значението на ролята и уменията на родителите да помагат на децата си да се справят с развода не могат да бъдат преувеличени, защото те са тези, които могат да смекчат или потенциално да премахнат сериозните негативни последици за децата си. Въздействието на развода върху децата е добре документирано. Повечето реагират на развода на родителите си, като показват болезнени емоции, включително тъга, объркване, страх от изоставяне, вина, погрешни схващания, гняв, чувства на противоречива лоялност, тревога и горчивина. Много деца изпитват чувство на загуба, когато един от родителите им се премести от семейния дом, когато любимо животно е изоставено, или дори когато са с родител и скучаят помежду си (10, 2010). В ситуации на интензивен конфликт и домашно насилие, децата могат да изпитат облекчение по време на раздялата. Техният отговор

може да варира според възрастта, но почти всички деца споделят тази универсална загриженост: „Какво ще се случи с мен?“. В допълнение към разкриването на тези трудни емоции, изследванията показват също, че негативните последици от краткосрочния развод включват намаляване на академичните постижения, лоша психологическа, социална и емоционална корекция и негативна самооценка [3, с. 1269–1287]. Физическото здраве на децата също е компрометирано, особено при ситуации с висок конфликт [5, с. 138–148]. Мета-анализите показват повишен риск от дългосрочни отрицателни ефекти за малцинството (все още важно) на децата като възрастни, включително чувство за по-ниско благосъстояние, по-нисък социално-икономически статус, по-ниско физическо здраве, по-слаби емоционални връзки с техните родители - особено техния баща - и по-висок риск от самите разводи [4, с. 147–163].

Затруднения:

Има особени предизвикателства за родителските грижи по време на развод, защото често е трудно за родителите да знаят какво всъщност мислят или чувстват техните деца за промените в семейството си. По редица причини повечето деца говорят много малко за развода на родителите си и за собствените им сложни чувства към него (Pedro-Carroll, J., 2010). Друго предизвикателство за повечето родители е да поддържат фокуса върху постигането на родителските си цели, докато те сами изпитват огромен стрес поради многото промени, които предхождат и следват развода - всъщност, разводът е считан за вторият най-важен източник на стрес след смъртта на съпруг/а [7, с. 213–218]. Тъй като трябва да „оплакват“ брака си и да управляват собствените си живи и болезнени емоции, за много родители е по-трудно да се съсредоточат върху нуждите си и тези на децата си. Продължаването на враждебността между родителите, което може да се види в някои семейства, може да окаже огромно въздействие върху децата. За съжаление, тази враждебност понякога се подхранва от правен процес, в който родителите виждат себе си като противници, съсредоточени върху обвиненията, компенсациите и наказанията, а не върху интересите на децата. Поддържането на конфликти също подкопава ефективността на родителските практики, което от своя страна допринася за емоционалните и поведенческите проблеми на децата. Въпреки тези предизвикателства, много родители намират начини да направят нуждите на децата си с най-висок приоритет и се учат как ефективно да изпълняват своите родителски задължения, така че децата им да могат да останат фокусирани върху приоритетите на детството - учене и развитие. Вместо да станат пазители или посредници на техните родители. Формирането на жизнената позиция, като обобщена базисна нагласа към себе си и света, представлява важна страна на психическото и личностното развитие на детето. Необходимо е да се изясни кога и как се формират жизнените позиции в детето, как и при какви условия може да бъде осъществена смяната с жизнената позиция на възрастния. Тези въпроси имат не само отношение към консултативната практика и психологията на развитието, но също така и към проблемите на психолого - педагогическата практика - като практическите препоръки за правилното отглеждане, развитие и възпитание на детето [1, с. 164].

Контекст на изследванията:

Има няколко области на изследване, които допринасят много за нашето разбиране за това как родителите могат да помогнат на децата си да се справят с раздялата или развода. В основата на този проблем стоят изследванията върху рисковите и защитни фактори, които поставят децата в опасност от краткосрочни и дългосрочни отрицателни последици или, напротив, ги подкрепят и им осигуряват ресурси за насърчаване на тяхното развитие. Други успешни проучвания се фокусират върху намирането на най-ефективните стратегии за управление на родителски конфликти и идентифициране на родител-

ските умения, които допринасят за растежа и развитието на децата. Проучванията на програмите за превантивна интервенция са предоставили множество доказателства не само за ефективността на самите модели на програми, но и за това как децата изпитват разделение или развод, конфликтът между тях и родителските процеси, които го придружават. Изследванията върху детското развитие и мозъка също помагат да се идентифицират подходи на родителите, които са подходящи за различните етапи на развитие на децата и насърчават тяхната устойчивост по време на развод.

Ключови въпроси за научни изследвания:

Сред многото изследователски области, които допринасят за нашето разбиране за това, как ефективно да родителстваме по време на развод, това са някои от най-критичните въпроси:

Какви са факторите, които поставят децата в риск от негативни последици в краткосрочен и дългосрочен план и кой ги защитава? Какви са ефективните родителски практики, които помагат на децата да продължат да се развиват след развод или раздяла? В допълнение към ефективните родителски практики, как родителите могат да изградят силна и топла връзка с децата си? Как родителите могат да разпознаят скритите емоции и тревоги на децата си? Как родителите могат по-добре да защитят децата си от вредни конфликти? Как интервенциите между деца и родители, които се основават на научни изследвания, подобряват нашето разбиране за това, как родителите могат да помогнат на децата да се справят с развода? Последните резултати от изследването сочат, че могат да се предприемат много действия за предотвратяване на дългосрочни проблеми и насърчаване на устойчивостта на децата. Изследванията предоставят база от знания, която ни позволява да подобрим разбирането си за това, какво могат да направят родителите и да подобрим препоръките, които професионалистите могат да предложат.

1) Рискови и защитни фактори. Семейните фактори, които изследванията са идентифицирали са следните [10] (тази статия не се занимава с индивидуални и извънсемейни фактори, които също са важни): Семейни рискови фактори. Конфликт, който продължава между родителите, особено когато е придружен с насилие в семейството. Намалена способност за изпълнение на родителски задължения или използване на лоши родителски практики. Липса на надзор върху детските дейности. Многобройни семейни преходи (развод, повторен брак, втори развод), психични проблеми при родителите, хаотично и нестабилно семейство, нискокачествена връзка родител-дете, икономическо обедняване, защита срещу конфликти между родителите. Сътрудничество между родители при упражняване на родителски функции (освен в случаи на насилие или домашно насилие), здрави взаимоотношения между родители и деца, психологическото благосъстояние на родителите, качествени родителски практики, насочени към надзора на децата. Структурирано и стабилно семейство, поддържащо взаимоотношения между братя и сестри. Икономическа стабилност, поддържаща взаимоотношения с разширеното семейство. Доказано е, че превантивните интервенции, основани на научни доказателства, като Програмата за намеса при развод на деца и други подобни модели [34, с. 147–156], подсилват тези защитни средства в подкрепа и насърчаване на развитието и уменията за справяне на децата, така че те да могат да се справят по-добре със семейните промени и да продължат да се развиват [9, с. 52–64].

2) Ефективност на родителските практики. Последните клинични проучвания, основаващи се на интервенция за родители, наречени Проект „Ново начало“ [36, с. 1–8], показаха, че качествените родителски практики са мощен защитен фактор и модифицируем източник на устойчивост за децата. По отношение на родителското качество се определя като комбинация от топлина,

любяща грижа, ефективна дисциплина и добре установени граници. Проучванията показват, че този тип родителство е свързано с по-благоприятно детско развитие. Един от най-добрите начини за родителите да успокоят децата си през това време на голяма несигурност, е да им кажат, че винаги ще ги обичат. Въпреки че на различни етапи на развитие, децата може да не се нуждаят от тази увереност или дори да отхвърлят изрази на силни емоции, всички те се възползват от честите и искрени прояви на любовта на родителите си. В допълнение към думите, родителите могат да покажат своята привързаност чрез жестове - като карат малките деца да се притискат срещу тях или прегръщат по-големи деца, например - и като са на разположение, просто прекарват време с тях. Създаването на споделени рутинни дейности съпричастност и чувствителност към вербални и невербални сигнали, сигнализиращи за емоциите на децата, спомагат за проявяването на топлина и привързаност. Другият аспект на ефективното родителство е дисциплината, с ясни насоки, добре установени граници и съобразени с възрастта очаквания за децата. Ефективната дисциплина помага на децата чрез повишаване на предсказуемостта на тяхната среда и собствено чувство за контрол, намаляване на принудителните взаимодействия между родителите и децата и предотвратяване на взаимодействието с девиантните връстници. Такава дисциплина изисква родителите не само да установяват ясни и подходящи правила и граници, но и да наблюдават поведението на децата си и да прилагат установени правила [10]. Децата трябва да разберат, че всички емоции са приемливи, но не всички поведения са приемливи.

Прилагането на тези ефективни родителски практики изисква открита комуникация, чрез която родителите с уважение слушат, разпознават емоциите и остават свързани с децата си. Семейните съчетания, като храна, домашна работа и сесии за игра, помагат за създаването на структура и стабилност, която насърчава комуникацията и засилва очакванията [10].

Много други аспекти на ефективното родителство оказват влияние преди, по време и след развода. Наред с другите неща, родителите могат да помогнат на децата да развият собствените си способности (като емпатия, решаване на проблеми и умения за справяне), да разграничат какво може да бъде решено от това, което не може да бъде решено и възприето по-точно, семейни конфликти и развод като родителски проблеми, а не проблеми, които децата причиняват или могат да разрешат. Често пъти възрастните в процеса на раздяла се концентрират върху воденето на дела и други юридически процеси, което обаче не означава, че те като цяло оставят родителството настрана. В такъв процес знанието, какво прави един родител успешен - остава на заден план, а акцента пада върху делата, това бихме могли да наречем „скрита родителска неспособност“. Казано по-точно това не означава, че родителят пренебрегва грижата за детето, но приоритетно се отделя енергия другаде, като след приключване на тревогите, родителя заема своята пълноценна функция отново. Родителите могат също да повлияят на външните фактори, които влияят върху децата по време на развода, като развиват мрежа за подкрепа, използвайки правни процедури, които са насочени към нуждите на развитието на децата, и търсят професионална помощ и подкрепа, превантивни услуги за себе си и техните деца.

3) Връзки между родители и деца. Качеството на връзките родител-дете е важен защитен фактор, който прогнозира дългосрочното въздействие на развода върху децата. За съжаление, националните проучвания показват значително влошаване на отношенията между децата и техните родители, особено техния баща, с течение на времето [37, с. 91–103]. Окуражаващо е, че има няколко начина за родителите да укрепят отношенията си с родителите си. Един от тези начини е да се използват качествени родителски практики с деца: да

се посветиш да прекарваш времето си един с друг, да повтаряш силните си страни, да укрепваш положителното поведение, да ги слушаш, без да съдиш, приемаш амбивалентността на техните емоции, които ги карат да се чувстват разбрани, да свързват думите и емоциите си, да си позволяват мълчание и да им даваш правото да не говорят. Всички тези практики помагат на децата и родителите да се разбират и да задълбочават своите взаимодействия. Развитието на силни взаимоотношения родител-дете зависи от честотата и качеството на общуването с децата; добре е да слушате техните емоции и да отговаряте емпатично. Изследванията показват, че в хармоничните семейства членовете редовно и искрено изразяват своята благодарност към другите и се насърчават взаимно. Отделете време, за да отбележите актовете на доброта и внимание и изразете признанието, което е доказано за добрата воля, която подхранва надежда, оптимизъм и привързаност.

Установяването на нови ритуали и семейни съчетания е друг начин за укрепване на взаимоотношенията родител-дете [13-23]. Тези съчетания предават посланието, че семейството винаги е обединено - много успокояващо послание за децата.

Родителите могат също така да заздравят връзките си с децата си и да им помогнат да станат устойчиви, като им дават чувство на надежда и положителна перспектива за бъдещето и потвърждават своята трайна и безусловна любов към тях [24-33].

Друг начин родителите да укрепят отношенията си с децата си е да избегнат бързото включване в нови взаимоотношения. Разбираемо е, че разведените родители копнеят да намерят романтичен партньор, но прекалено бързото навлизане в нови взаимоотношения може да окаже силно влияние върху децата. Проблемите, които произтичат, се усложняват, когато новият партньор също има деца. Много деца изразяват огромно чувство за загуба и могат да се страхуват да бъдат заменени, когато вниманието на родителите им внезапно е насочено към нова любов. Новите отношения на техните родители неизбежно водят до други промени в живота на децата, които все още са разтърсени от промените, свързани с развода. Бавното участие в нови взаимоотношения и предоставянето на време на децата да се приспособят към развод, преди да се наложат други промени, са от полза както за децата, така и за новите взаимоотношения.

4) Разберете скритите емоции на децата. Проучване сред юношите разкрива несъответствието между това, което децата изживяват и това, което родителите смятат, че изживяват. Една от ключовите констатации от това проучване е: „Отговорите на родителите и младежите се различават по редица въпроси, свързани със степента на стрес или тревожност, които младите хора чувстват, какво причинява този стрес / тревожност и промяна в нивото на стреса / тревожността през последната година. Например по-малко родители от децата смятат, че нивата на стрес на децата са се увеличили през изминалата година, има разлика между това, което родителите смятат за стресиращо за децата, и това, което децата възприемат като тревожни, и родителите изглежда не са наясно със степента, до която децата съобщават за физически симптоми, като главоболие и проблеми със съня, които често са свързани със стреса“ [35].

Един от начините, по които родителите могат да разпознаят емоциите на децата си, е да им помогнат да идентифицират и назоват чувствата си. Последните неврофизиологични изследвания показват, че именуването на емоциите успокоява амигдалата (амигдалата играе ключова роля в изявата на такива важни емоции като страх, гняв, агресия, но и като център, който помага за бързо разпознаване на тези емоции у другите. По този начин тя е отговорна за реализацията на социалната активност у хората), увеличава активността в префронталната кора и помага на децата да развият невронни

вериги, за да управляват силните емоции, решават проблеми, мислят рационално и упражнявайки преценка [8, с. 421–428].

Родителите са по-способни да разберат емоциите на децата си, когато си резервират време насаме с тях, емпатично ги слушат, записват невербалните си знаци и изпращат обратно собственото си разбиране за това как се чувстват. Децата често се нуждаят от време и пространство, за да споделят своите скрити емоции и е по-вероятно да го направят, ако вярват, че родителите им ще ги слушат открито и без осъждение.

5) Управление на конфликти и силни емоции. Начинът, по който родителите управляват собствените си силни емоции и се държат по време на и след развода, има голямо влияние върху децата. Наложително е родителите да се научат да контролират конфликти, които са вербално или физически враждебни, чести, интензивни или насочени към децата - това са най-опасните видове конфликти за децата. Излагането на домашно насилие и насилствено поведение са особено токсични за децата. Да бъдеш отговорен родител също означава да се държиш почтено към другия родител на детето.

Има няколко техники, които родителите могат да използват за защита на децата от токсичните ефекти на интензивния конфликт. По-специално, те могат да преоформят отношенията си в уважително, професионално партньорство, фокусирано върху упражняването на родителски функции. По този начин, родителите поставят ясни граници и основни правила, които да зачитат в техните взаимодействия. Тези правила включват зачитане на правото на детето на здравословна връзка с двамата родители (когато е безопасно), установяване и спазване на графика за срещи за обсъждане на други въпроси, свързани с развода. Да не използват деца като посланици или информатори и да гарантират, че преходът между родителите и децата е безопасен и уважителен. В ситуации на остър конфликт често е за предпочитане родителите да изпълняват своите родителски задължения паралелно и да имат ограничен контакт, а не да останат партньори, които си взаимодействат и комуникират често. Доказано е, че медиацията [10] е ефективна алтернатива за разрешаване на спорове и избягване на правни такива по време на развод. Последващо проучване, в което се сравняват родителите, избрали медиация, и родителите, които са извършили правно уреждане, показват, че дванадесет години след развода родителите, които са избрали медиация, са по-способни да хармонизират родителските си функции. Освен това родителите в групата за медиация, които са напуснали дома си след развода, са останали по-активно включени в живота на децата си, отколкото тези, които са били в съда [6]. Когато родителите имат големи трудности при споделянето на родителските отговорности, без да се развиват конфликти, лекарите и специалистите в областта на психичното здраве могат да им помогнат да разработят подробни планове за родителство, които ограничават взаимодействията между родителите и структурни преходи за деца на неутрално място. Ефективността на тези планове е максимална, когато те са адаптирани към нуждите на децата и са в съответствие с променящите се нужди им, към които родителите е добре да бъдат чувствителни.

6) Интервенции въз основа на научни резултати. Доказано е, че превантивните интервенции имат положително въздействие върху децата и практиките за отглеждане на деца. Детските програми са полезни за научни изследвания, защото предоставят ценна информация за емоциите и преживяванията им, като предлагат няколко ползи. Програми, които осигуряват групова поддръжка и информационни сесии, които помагат на децата, като намаляват чувството им на изолация, изясняват техните заблуди и ги учат как да общуват по-добре с родителите си, в насока да решават проблеми и да развиват тези умения за справяне с чувство за несигурност и промяна [11]. Установено е, че някои превантивни програми

имат многобройни ползи за деца от различна възраст и от различни култури, включително социална адаптация и емоционално, училищно участие и намаляване на тревожността и оплакванията от физически симптоми [12, с. 467-476]. Ползите от тази програма, насочена към детето, се възпроизвеждат в няколко страни по света.

Интервенциите за родители, които включват образователни програми за родители, им предоставят съществена информация. Те помагат на родителите да разберат, че техните действия имат голямо влияние върху еволюцията на децата след развода и ги насърчават да преоформят връзката си в почтено, професионално, родителско партньорство. Тези интервенции предоставят положителни послания и власт на родителите, като се съсредоточават върху това, което могат да контролират, да повишат информираността им за ползите от ограничаването на конфликти и сътрудничеството (когато е безопасно да се направи това) и чрез преподаване на качествени родителски практики, които защитават децата им.

Изследването на всеобхватни интервенции за родители показва, че шест години след участието на родителите в такава програма, психичното здраве на децата им е по-добро от това на децата, чиито родители не са се възползвали от такава намеса [36, с. 1–8].

Извън тези области на изследване са проучени и установени много други елементи за това, как родителите могат да помогнат на децата да се справят с развода и поредицата от промени, които тя инициира. Следните допълнителни области са сред тези, които имат положително въздействие върху децата:

Желателно е да се подготвят децата за промяна, като им се даде точна информация за развода, която е подходяща за тяхната възраст. Тази информация помага на децата да се чувстват сигурни, защото отговарят на важния въпрос: „Какво ще се случи с мен? Давайки на децата специфична информация за аспектите на техния живот, които ще се променят, и тези, които ще бъдат поддържани, както и те, също помага да се намали тяхната загриженост както за техните родители, братя и сестри, домашни любимци, приятели и разширено семейство.

Намаляването на броя на промените в живота на децата е друг начин, по който родителите могат да изберат да ги защитят чрез разделяне или развод. Разводът ще бъде по-лесен за децата, ако те могат да поддържат важните си взаимоотношения, да продължат да посещават едно и също училище, да участват в същите дейности и да пазят своите животни (домашни любимци). Също така е важно да се запазят структурите и процедурите за децата. Често потребностите им се променят с времето и родителите трябва да останат на линия, да наблюдават как преходите от един дом в друг ги засягат и да правят необходимите корекции, за да предотвратят развитието на чувството, че животът им е извън контрол.

Важна и често трудна задача е всичко, което родителите правят, за да се грижат за децата си - да се грижат за самите себе си. Стресът често води до няколко нежелани промени в съня, апетита и физическото напрежение. Тези промени обикновено се усложняват от допълнителния времеви натиск на споделяно родителство от два различни дома и финансовото въздействие, от отделянето на един и същ доход за покриване на допълнителни разходи. Родителите е добре да приоритизират намирането на здравословни начини за управление и намаляване на стреса и да се грижат за себе си, за да могат да се справят ефективно с родителството. Често пъти в остър конфликт единия от родителите отправя „очернящи“ фрази по адрес на другия, които фрази минават през детето. Понякога това се случва в безпомощността на същия родител да „спечели“ детето на своя страна. Рискът в подобно поведение е, че в стремежа си да привлече детето, родителят може да го отблъсне, условно този процес може да наречем „родителско само отчуждение“. Т.е. детето само може да прецени как влияят думите на

единия родител върху преценката за другия родител.

Пропуски в изследванията:

Ще бъдат необходими повече проучвания за плановете за родителски грижи. По-специално, необходимо е да се открие как най-добре да се отговори на нуждите на децата от различни възрасти, особено на бебета и деца в предучилищна възраст. Остава да се определи окончателно дали е по-добре за бебета и малки деца да прекарват всичките си нощи в една къща или да споделят нощите си между два дома и двама родители. По същия начин ще са необходими повече изследвания за разработване и оценка на ефективни родителски интервенции и планове за родители, вкоренени в много интензивен конфликт. Проучванията, предназначени да разберат какви видове интервенции са най-ефективни и как да се адаптират към конкретни групи от населението и проблемите, със сигурност ще донесат важни знания.

Заклучения:

Предвид голямото разпространение на разводите в световен мащаб, от решаващо значение е да се разбере въздействието му върху децата и да се установят начини за тяхното предпазване от потенциално вредните ефекти. За щастие, значителна част от изследванията в много области, свързани с развода и родителските грижи, вече дадоха много информация. Ние знаем как разводът засяга децата в краткосрочен и дългосрочен план. Ние знаем основните рискови и защитни фактори, които предвиждат и как те биха благоприятствали детското развитие. Специално знаем факторите, контролирани от родителите, които имат най-голямо въздействие и специфичното поведение, които имат дълготраен положителен ефект върху децата. Ефективно упражняване на родителството чрез демонстриране на топлина и дисциплина, развиване на позитивни взаимоотношения родител-дете и управление на конфликти са трите най-важни фактора за защита на децата. Способността на родителите да разпознават скритите емоции на децата си и желанието им да им помогнат да изразят своите емоции, ясно подчертават способността им ефективно да създават родителски отношения и да развиват здрави взаимоотношения с децата си. Научнообоснованите интервенции за деца и родителските програми помагат на семействата, докато събират ценни научни данни.

Много деца се възползваха от постоянната любов и решителност на родителите си да поставят нуждите на децата си на първо място - в лицето на собствената си болка и собствените си безсънни нощи. Но остават големи предизвикателства: как можем да помогнем на всички деца да преминават през семейни промени с устойчивост, като се адаптират добре? Как можем да достигнем до всички родители и да им помогнем да развият приоритетите, уменията и решителността да дадат на децата си най-добрите възможности да водят пълноценен живот?

Последици за родителите, услугите и политиките:

Родители:

Всички тези изследвания се сблъскват със същото послание, което дава възможност на родителите: можете да направите много неща, за да увеличите развитието на децата си. Рисковете са реални, както и потенциалът да им се помогне да се развият чрез промяна, да станат устойчиви и да се чувстват напълно безопасно, ако знаят, че са обичани и ще бъдат обичани през целия си живот.

Услуги:

Родителите би било добре да започнат рано в процеса на разбиване на наличната информация за начините за намаляване на отрицателното въздействие на развода върху техните деца. Едно от предизвикателствата е да се достигне до родителите чрез образователни програми, правни процедури и други превантивни мерки, преди проблемите да станат твърде тежки. Необходима е система за подкрепа във всяка общност, която да осигури образование за родители, методи за алтернативно разре-

шаване на спорове и превантивни интервенции за родители и деца. Много от тези услуги се елиминират поради финансови ограничения, но изследванията показват, че програмите за ранно разпространение на информация са икономически ефективни и спомагат за предотвратяване на по-сложни проблеми за родителите и децата. Трябва да намерим ефективни и икономически изгодни начини за широко разпространение на научнообосновани интервенции, така че те да бъдат лесно достъпни и достъпни за всички родители и техните деца. Добре би било да се създават рекламни клипове и материали, които да изострят чувствителността на родителите към детското страдание в процеса на раздялата или развода.

СПИСКЪТ НА ЛИТЕРАТУРАТА:

1. Левкова, Ирена; *Жизнени позиции. Управление и образование*, ТОМ IX (4) 2013. С. 164
2. Amato, P R & James, S. *Divorce in Europe and the United States: Similarities and Differences Across Nations*. Family Science 2010, 1: P. 2-13.
3. Amato, P. *The consequences of divorce for adults and children*. Journal of Marriage and the Family 2000: 62 1269-1287.
4. Amato, P. *Children of divorced parents as young adults. Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective*. In Hetherington, EM, ed. *Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1999: P. 147-163.
5. El-Sheikh, ME; Cummings, M; Kouros, CD; Elmore-Staton, L; Buckhalt, J. *Marital psychological and physical aggression and children's mental and physical health: Direct, mediated and moderated effects*. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2008: 76 (1): P. 138-148.
6. Emery, RE. *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011.
7. Holmes, T.H; Rahe, R.H. *The social readjustment rating scale*. Journal of Psychosomatic Research 1967: 11(2): P. 213-218.
8. Leiberman, M.D; Eisenberger, NJ; Crockett, MJ; Tom, SM; Pfeifer, JH; Way, BM. *Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli*. Psychological Science 2007: 18(5): P. 421-428.
9. Pedro-Carroll, J. *Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children*. Family Court Review 2005: 43: P. 52-64.
10. Pedro-Carroll, J. *Putting children first: Proven parenting strategies for helping children thrive through divorce*. New York: Avery/Penguin, 2010.
11. Pedro-Carroll, J L; Jones, SH. *A Preventive play intervention to foster children's resilience in the aftermath of divorce*. In Reddy, LA; Schaeffer, CE; Hall, TM, eds. *Empirically based play interventions for children*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2005.
12. Pedro-Carroll, JL; Sutton, S E; Wyman, PA. *A two year follow-up evaluation of a preventive intervention for young children of divorce*. School Psychology Review 1999: 28: P. 467-476.
13. Разумова Е.М., Ярыгина А.В. *Связь семейных взаимоотношений и агрессивности подростков. Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 305-307.
14. Богомолова М.И. *Проблема семьи и семейного воспитания детей. XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс*. 2015. Т. 1. № 1 (23). С. 39-44.
15. Цветкова И.В. *Отношения с родителями как фактор социального самочувствия подростков. Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 428-431.
16. Голицяева О.У., Небежева А.В., Шибзухова Д.А. *Детско-родительские отношения и самооценка подростка. Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 183-186.
17. Александрова Т.В., Костина Л.М. *Семейные установки взрослых в связи с их детскими воспоминаниями о родительской семье. Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 277-279.
18. Смальяк О.В. *Родительское отношение и родительская ответственность как основные составляющие родительства. Карельский научный журнал*. 2015. № 1 (10). С. 70-73.
19. Голубева Е.В., Истратова О.Н. *Опыт отношений в родительской семье как предиктор психологического благополучия молодых людей. Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 358-362.
20. Попядухина Н.Г., Бубчикова Н.В. *Влияние детско-родительских отношений на выстраивание взаимных коммуникаций у детей старшего дошкольного возраста. Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 347-350.
21. Ибрагимова Л.А., Чубанова Г.Р. *Проблема психологического исследования семьи и детско-родительских отношений в семьях педагогов. XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс*. 2015. Т. 2. № 6 (28). С. 105-110.
22. Филатова-Сафронова М.А. *Влияние инпотерапии на развитие детско-родительских отношений в семьях, имеющих детей с ограниченными возможностями. Карельский научный журнал*. 2014. № 1 (6). С. 72-75.
23. Циринг Д.А., Пономарева И.В., Евстафеева Е.А., Эвина К.Ю. *Нарушения в родительских стилях воспитания, повышающие риск формирования различных типов личностной беспомощности у под-*

- ростков. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4 (13). С. 129-131.
24. Самойличенко А.К., Черемискина И.И. Родительское отношение как фактор самораскрытия способностей школьниками. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 368-371.
25. Klinkov G.T. The specificity of manifestation of pedagogical communication as a special construct. Научен вектор на Балканите. 2018. № 1. С. 51-52.
26. Летягина С.К. Особенности взаимосвязи зависти родителей и их детей студенческого возраста. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 376-380.
27. Горбачева Н.Б. Межпоколенный конфликт между родителями и детьми. Карельский научный журнал. 2015. № 2 (11). С. 21-23.
28. Силина Л.А. Личность родителя как детерминант социально-педагогической запущенности ребёнка младшего школьного возраста. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 405-407.
29. Серафимович И.В., Беляева О.А. К вопросу о преемственности ценностей участников образовательных отношений в современных социокультурных условиях. Гуманитарни Балкански изследвания. 2018. № 1. С. 24-29.
30. Сундеева Л.А., Шейкина Е.А. К вопросу о детской тревожности и страхе. Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 410-412.
31. Горошенкина Е.А. Модель развития педагогической компетентности родителей младших подростков с учетом гендерного подхода. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 65-68.
32. Иванова Т.Н., Чикишева С.Ю. Участие родителей в обучении детей. Карельский научный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 153-156.
33. Ломакина Н.М. Комплексный психолого-педагогический подход к адаптации приемных детей в социуме и семье. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 337-340.
34. Stolberg, A.L. & Mahler, J. Enhancing treatment gains in a school based intervention for children of divorce through skills training, parental involvement, and transfer procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1994; 62, P. 147-156.
35. Stress in America 2009. American Psychological Association.
36. Wolchik, SA; Sandler, I; Millsap, RE; Plummer, BA; Greene, SM; Anderson, ER. Six year follow-up of a randomized controlled trial of preventive interventions for children of divorce. *Journal of the American Medical Association* 2002; 288: P. 1-8.
37. Zill, N.; Morrison, DR; Coiro, MJ. Long-term effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment and achievement in young adulthood. *Journal of Family Psychology*. 1993; 7(1): P. 91-103.