**Развод родителей: как объяснить ребёнку**

Нередко **родители** так поглощены проблемами своего **развода**, что забывают: **рядом есть дети**.  Которые, как правило, независимо от причин развода, всегда  оказываются пострадавшей стороной. Как понять ребёнка в этой ситуации? Как его поддержать? Как облегчить для него развод родителей?

Когда отношения между родителями уже начинают портиться, **ребёнок** уже страдает. Он может при родителях не проявлять свои переживания, зато, например, стать агрессивным с друзьями, начать плохо учиться, ссориться с бабушками, братьями-сёстрами или просто болеть. Кстати, с помощью болезней дети неосознанно пытаются объединить родителей вокруг себя или получить подтверждение того, что о нём ещё помнят и его ещё любят.

**Чего боится ребёнок?**

Точно того же, что и взрослые-неизвестности. Спрашивайте его о том, каким он видит своё будущее. Говорите ему  о том, что в его жизни будет столько же любви родителей, как и раньше, независимо от того, с кем он будет жить, а с кем иногда встречаться.

**Ребёнок** также боится, что его бросят оба родителя. Убедите его в том, что он не брошен. Хоть и говорят, что родительская любовь слепа, но на практике оказывается, что слепой является любовь детей к родителям. Ребёнок настолько любит родителей, что, сам того не осознавая, готов брать на себя вину за развод родителей. Есть даже такой психологический феномен-когда в разводе родителей **ребёнок** винит себя. И это очень распространённое явление. Как правило он думает, что папа, например, ушёл потому, что он (ребёнок) плохо себя вёл., либо плохо учился, или просто он плохой и это наказание за его поведение.

Оба родителя должны вместе и в самом начале бракоразводного процесса  **объяснить ребёнку**, что они его любят, как и раньше, а всё, что происходит между родителями, к нему не имеет никакого отношения. Тогда напряжение ребёнка снизится, и вероятный развод родителей он перенесёт легче.

**Родители должны донести ребёнку следующие мысли:**

\*  Даже, когда родители перестанут быть мужем и женой, они всё равно остаются любящими мамой и папой.

\*  Дети не виноваты в разводе родителей.

\*  Дети могут быть как и раньше, счастливы.

\*  То, что происходит между родителями, детей не касается, потому что, чтобы не происходило, родители всё равно так же сильно продолжают любить своих детей, даже если не живут вместе с ними, не видятся,  не уделяют столько времени, как раньше.

**Подумайте над этим, защитите своего ребёнка от лишних переживаний!**

**Проговорено-прожито!** Родители должны сами поднимать тему развода, общаясь с ребёнком. Можно сказать, что всё, что проговоренно-прожито. И оно уже не сможет вызвать последствий. Общаясь с ребёнком  на тему развода, будьте с ним честными. Недомолвки только усиливают  напряжение ребёнка. Говорите правду о том, что теперь родители  будут жить отдельно, так как вместе не могут. Говорите обо всём, что происходит в вашей семье, как о варианте нормы-тогда ребёнок, а затем и вы сами в это поверите. И что этот развод необходим для всеобщей пользы , хотя первое время всем будет непросто. Взрослым нередко трудно говорить о разводе. Иногда мы сами не совсем понимаем, что происходит и почему. Иногда нам просто трудно об этом говорить, и мы не готовы отвечать на искренние вопросы ребёнка. Или мы просто не знаем, как всё объяснить ребёнку. Но сделать это надо! **Сказочная реальность** Есть несколько альтернативных способов, как объяснить ребёнку ситуацию развода. **Маленьким детям**, начав читать на ночь привычную сказку, переделайте её таким образом, чтобы объяснить языком сказочного сюжета, что иногда  папа и мама (Король и Королева; Слон и Слониха) расстаются, но они всё так же любят своих детей (Принца или Принцессу, Слонят...), которые не виноваты в их расставании и могут быть счастливыми. Дети, как правило, не обвиняют родителей в искажении сказки и слушают внимательно. **Для детей  старшего возраста** можно подобрать фильм, где описываются подобные события и реакция детей. Это  может быть и взрослый фильм, например «Мачеха», «[**Папа напрокат**](http://myhobbi.com/?p=791)», « Развод и семеро детей» и многие другие. Только смотрите, чтобы там не было насилия и был тот результат, которого вы хотите-счастливые дети. Сообщите ребёнку, что вы хотите посмотреть с ним  один очень важный фильм и обсудить его. Спросите после фильма, что он чувствует, чему этот фильм его  научил. Подведите его к выводам. С помощью сказок, фильмов и книг дети легче понимают жизнь. **Всё гениальное - просто.** Спросите у ребёнка, как ему будет лучше, что ему надо, чтобы он  не чувствовал  себя плохо  в этой ситуации. Помогите ребёнку найти правильное решение. **Не скандальте при ребёнке** -он никогда не сможет принять это, как норму! А если примет, то в будущем станет скандалить с вами и со своими партнёрами. Не изливайте ребёнку душу, он не ваш психотерапевт. Если вам нужна помошь, обратитесь к специалисту. Желательно, чтобы жизнь ребёнка после развода изменилась минимально-чтобы он учился в той же школе, имел возможность общаться с теми же друзьями, ходить в те же секции. Придумайте, как компенсировать  ребёнку психологическую травму - например, реализуйте одно из самых его заветных желаний. Но при этом не концентрируйте свою любовь на ребёнке. Никогда не предлагайте ребёнку сделать выбор, типа  " или я, или папа". Нельзя вовлекать детей в конфликт между родителями, делать их своими союзниками, ставить им ультиматумы или намекать на то, что второй родитель плохой. Хорошее будущее для вашего ребёнка возможно только тогда, когда в его сознании есть положительные образы и отца , и матери. Создайте их для ребёнка, даже если для вас это и не совсем так. Вы ведь не только муж с женой, с приставкой «бывшие», вы в первую очередь папа с мамой. И бывшими родителями  вы  стать уже не можете!

Комментарий психолога. Маленькие девочки после ухода отца часто привязываются к бабушкам и дедушкам. Маленькие мальчики страдают сильнее: они и цепляются за маму, и обвиняют ее в том, что она выгнала папу (независимо от того, как было на самом деле).

Постарайтесь, чтобы жизнь ребенка как можно меньше изменилась: он остался бы жить в том же доме, учился бы в той же школе.

Маме не стоит внушать ребенку, что его отец – плохой. Убеждение, что все мужчины плохие, создает детям массу комплексов. Мальчик не может понять, как же ему-то вырасти хорошим, девочка не может представить, за что мужчин можно любить.

Тот, кто остается с ребенком, не должен препятствовать его встречам с ушедшим родителем. Ребенок не должен считать, что свидания с одним родителем означают отказ от другого.

Комментарий психолога. Без отца тяжелее приходится мальчикам: мамы с ними излишне строги, больше им запрещают, чаще их наказывают. И мальчики потом ставят себе в жизни низкие планки, не стремятся добиться многого. А с дочками, как показывают исследования, наоборот, обращаются бережнее, реже наказывают и порицают. Но отсутствие отца осложняет будущую личную жизнь девочки. Отец для нее – мужчина №1, выбирая в дальнейшем спутника жизни, девочка будет бессознательно сравнивать его с отцом и искать похожего (если она любит отца и у них хорошие отношения) или, наоборот, непохожего на отца человека. А когда нет точки отсчета, как сделать выбор?

Ушедший родитель часто задаривает ребенка игрушками, дает много карманных денег – так он невольно компенсирует свое отсутствие. Но ребенку нужны от ушедшего папы не игрушки, не деньги, а общение с ним, уверенность в том, что папа его любит. Нехорошо, когда мама, с которой ребенок живет, только требует, а папа – лишь доставляет удовольствие. Надо, чтобы и папа участвовал в воспитании, когда-то хвалил, а когда-то и журил.

**Что же можно посоветовать родителям?**

* Говорите с ребенком и слушайте его! Поддерживайте его желание быть понятым и услышанным вами, когда он рассказывает о детском саде или школе, чтобы все время оставаться с ним в контакте.
* Чаще хвалите, а не наказывайте! Эмоционально стабильная и оптимистичная атмосфера в семье сохранит у ребенка доверие к миру, укрепит чувство собственного достоинства и уверенности в себе.
* Относитесь с пониманием к праву ребенка на воспоминания о прошлом.
* Не перекладывайте функции отсутствующего родителя на плечи своих детей!
* Помогайте ребенку осваивать навыки поведения, соответствующие его полу.
* Развивайте социальные связи своей семьи, чтобы ребенок мог активно общаться и устанавливать комфортные отношения со знакомыми мужчинами.
* Попробуйте вступить в новый брак и вернуться к жизни в полной семье

***Влияние развода на детей***

    Стресс и проблемы с поведение дома. Дети обычно более чувствительны и поэтому более впечатлительны, вследствие чего чаще подвергаются эмоциональным потрясениям, чем взрослые. Поскольку родители зачастую сами находятся в стрессовом состоянии от развода, они не выказывают прежней привязанности и терпимости, которая была до него. Дети по-разному проявляют свои переживания.  С нарушением заведенного в семье порядка, в сочетании с бессилием, дети обычно:

•    демонстрируют гнев, направленный как на других, так и на себя
•    неспособны признать ответственность
•    чувствуют вину
•    часто нарушают правила
•    злоупотребляют алкоголем и наркотиками
•    ведут себя разрушающе и не слушаются
•    дистанцируются от друзей и семьи
•    их посещают мысли о самоубийстве или насилии
•    проявляют возрастающую или раннюю сексуальную активность

    Маленькие дети могут страдать ночным недержанием мочи или нарушениями сна. Они могут скучать за родителем, которого нет рядом, будучи неспособным понять временность ситуации. Таким образом, Вы часто можете  слышать от 6-летнего ребенка вопрос «когда мама/папа вернется?». Подростки могут вести себя агрессивно, постоянно находясь в депрессии. Иногда старшему ребенку приходится брать ответственность за младшего братика или сестричку, что может вызвать чувство негодования по отношению к нему/ней.

    Проблемы, с которыми ребенок сталкивается в школе. Развод может вылиться не только в отдаление от родителей, но также от друзей и сверстников в школе. В большинстве случаев школьная успеваемость снижается из-за невозможности ребенка сконцентрироваться на учебе дома. Родители обычно слишком заняты, чтобы помочь с домашним заданием. Исследования показали, что дети в разведенных семьях чаще бросают среднюю школу, не закончив ее,  и менее склонны посещать высшие учебные учреждения. Вдобавок, у них возникают проблемы в отношениях со сверстниками, дети часто нарушают школьные правила.

    Было обнаружено, что взрослые, чьи родители развелись, когда они были маленькими,  обладали низкой самооценкой и испытывали трудности в отношениях с окружающими. Хотя дети, чьи родители развелись, не обречены. Если Вы понимаете влияние развода на детей, Вы можете правильно управлять ситуацией и помочь детям справиться с ней. Заверение ребенка в любви и объяснение ему ситуации очень помогает ему в понимании, что развод – следствие непонимания между родителями, и дети не имеют к этому отношения,  и это не их вина. Необходимо понять, что ребенок будет скучать за обоими родителями, поэтому нужно избегать плохих слов друг о друге, поскольку это может ранить ребенка. Помните, что важным для благополучия детей является то, что оба родителя продолжают играть важную роль в их жизни, поэтому родители должны работать сообща над тем, чтобы уменьшить вред развода, причиненного своим детям.