К сожалению, развод в наше время становится все более обыденным явлением. Несомненно, развод – огромный стресс для всех, кого он касается. Бывшие супруги переживают в этот период целый ряд негативных эмоций: гнев, печаль, вину, страх и т.д.

Для ребенка, в каком бы возрасте он не находился, развод родителей – настоящий шок, серьезное эмоциональное потрясение. Ведь поневоле он становится самым беззащитным участником происходящих событий: не может до конца понять происходящее и изменить ничего не в состоянии.

В течение первых месяцев после развода многие дети испытывают такие признаки тяжелого стресса, как растерянность, агрессия и злость. Все это может обернуться ухудшением отношений с ровесниками и учителями, или просто сказаться на поведении, которое станет бунтарским, вызывающим.

Как правило, через некоторое время начинается период угнетенности и тоски. Ребенок может выбрать поведение пассивной самоизоляции – замкнуться в себе, утратить интерес к учебе, друзьям, играм, то есть ко всему тому, что раньше ему нравилось.

Ребенок может испытывать противоречивые чувства, в которых ему самому сложно разобраться. Если отношения между родителями перед разводом сопровождались постоянными скандалами и ссорами, он может надеяться, что развод положит этому конец, но при этом все-таки желать в глубине души, чтобы родители не расставались.

Психологи рекомендуют использовать некоторые приемы, которые помогут сделать развод наименее болезненным для ребенка.

Ребенку желательно сказать о предстоящем разводе заранее, пока родители еще вместе, – это даст ему возможность «переварить» информацию и подготовиться к переменам. Специалисты утверждают, что дети, которым родители не объяснили сущность происходящего, переживали ситуацию развода более болезненно.

Желательно, чтобы каждый из родителей поговорил с ребенком «по душам». В разговоре надо попытаться узнать сокровенные думы ребенка и постараться его успокоить, каким бы сложным на данный момент это не представлялось. С маленькими детьми это можно сделать через рассказывание историй, через игру и т.д. Убедитесь, что ребенок понял суть того, о чем вы говорите. Если малыш вновь и вновь возвращается к теме развода, значит, ему необходима еще какая-то информация или дополнительные заверения в вашей любви и готовности помочь.

Информация, которую вы сообщите ребенку, должна быть дозированной; вы должны разъяснить ребенку сущность происходящего с учетом его возраста. Желательно сказать обо всем предельно ясно, чтобы у него не осталось места для фантазии о вашем примирении. По мере взросления ребенок сможет больше узнать о причинах и подробностях развода.

Иногда дети винят в разводе не только обоих родителей, не сумевших сохранить семью, но и себя. Они могут ошибочно считать, что причиной развода послужило их плохое поведение или какие-то нехорошие поступки. Чтобы не допустить этого, объясните ребенку, что его вины в расставании родителей нет никакой. Говоря о разводе, употребляйте слово «мы» («мы не смогли договориться», «мы виноваты» и т.д.). Обязательно дайте понять, что вы вместе не сумели сохранить семью, и ответственность за расставание лежит только на вас обоих.

В борьбе за любовь и уважение своего ребенка, да и просто из желания отомстить, каждый из родителей часто настраивает ребенка против другого. Не склоняйте ребенка на свою сторону, ни в коем случае не заставляйте делать выбор в пользу одного из вас - итог такого поведения будет один: ребенок будет очень травмирован такой мучительной ситуацией. Да и в дальнейшем такая политика может привести к нежелательным последствиям и даже отклонениям в поведении.

Необходимо, чтобы ребенок понял, что изменения в его жизни будут минимальны, что оба родителя будут его по-прежнему любить и о нем заботиться. Разумеется, обещания должны даваться только в той мере, в какой они смогут быть выполнены – заверения, которые останутся только словами, принесут ребенку дополнительные страдания.

Идеальная ситуация – сделать так, чтобы ребенок и во время, и после развода находился в контакте с обоими родителями. Нужно понимать, что даже непродолжительные встречи с родителем, который не живет с ребенком, имеют для него огромную ценность. Если родитель по каким-то причинам не может встречаться с ребенком, он должен объяснить ребенку, что дело здесь в обстоятельствах, а вовсе не в ребенке.

Первые месяцы после развода всегда самые трудные. Ребенок обычно остается жить с матерью. Ей же в этот период очень тяжело: она испытывает тяжелый эмоциональный стресс, а часто еще и в одиночку решает материальные проблемы. В такой ситуации порой сложно найти силы для ребенка. Однако это необходимо. Мать должна быть сильной, чтобы ребенок смог почувствовать себя защищенным. Ни в коем случае не делайте из ребенка жилетку для слез, не требуйте, чтобы ребенок разделил с вами ваши эмоции и чувства по отношению к отцу. Не отказывайтесь в это время от помощи родителей, друзей, близких людей.

Ребенок может стать плаксивым, начать расстраиваться по пустякам, может, как в раннем детстве, начать бояться темноты или одиночества, начать страдать энурезом и т.д. Не бойтесь испортить ребенка в этот период повышенным вниманием и заботой. Так вы поможете ребенку почувствовать себя защищенным и поможете легче пережить тяжелый период.

Ребенка надо постараться заверить, что некоторое время вам всем будет нелегко, но потом все обязательно наладится. Если вы чувствуете, что вам справиться не удается, в поведении ребенка появилась агрессия, злоба и т.д., а конфликты между вами участились, немедленно обращайтесь к психотерапевту.

Подводя итоги, можно посоветовать главное: берегите детей, изо всех сил старайтесь оградить их от страданий и боли и сделайте все, чтобы помочь им пережить тяжелый период. Если нужно, отодвиньте свою обиду на «бывшего» на задний план, перешагните через свою гордыню и упрямство, поверьте, что это необходимо сделать ради блага любимого человечка – вашего ребенка.

Сила слова или о чем не стоит говорить детям

Мы, просвещенные и образованные современные люди, уже знаем, что большинство наших проблем родом из детства. Родители, воспитывая нас, говорили как нужно себя вести, как поступать, чтобы быть хорошими, от чего-то предостерегали. И все это исключительно из добрых побуждений и для нашего блага.

К чему это привело в итоге? К тому, что мы получили в комплекте с воспитанностью массу комплексов, от которых потом с большим трудом пытаемся избавиться в течение всей своей жизни. Не редко комплексы серьезно осложняют жизнь.

Сейчас психологи говорят о том, что слово – это мощный инструмент воздействия на психику. Мы каждый день произносим тысячи слов и вкладываем в них наши эмоции, составляем их в некие формулы, которые должны донести до собеседника какую-то мысль. Поэтому словом действительно можно убить, а можно вылечить.

Существует множество таких методик, которые очень хорошо действуют. Профессионалы могут вывести человека из критической ситуации с помощью различных установок, которые, естественно, состоят из подобранных особым образом слов. При желании можно наоборот довести его до очень плохого состояния, используя при этом только слова. Многократное повторение одной и той же установки превращается в программу и начинает действовать помимо нашей воли.

А теперь вспомните, что вы говорите своим детям. Большинство родительских установок мы автоматически переносим на своих чад. И тоже все из лучших побуждений, да и в их справедливости сомневаться не приходится, ведь они проверены поколениями.

Думаем, что не сильно ошибемся, если скажем, что большинство из нас боролось с нерешительностью, робостью и тому подобными проблемами. И, скорее всего, это не врожденные комплексы, а приобретенные благодаря усилиям родителей. А они всего лишь оберегали нас и говорили, не ходи туда – упадешь, не делай этого – сломаешь, поранишься, испачкаешься и так далее. И это самые безобидные установки, которые могли породить некоторые комплексы, с которыми все-таки, при определенной настойчивости и желании, можно успешно бороться.

Но все гораздо хуже, когда мама в сердцах говорит: «Ты плохой мальчик!», «Чтоб ты провалился!», «Глаза бы мои тебя не видели», «Если бы не ты, я бы стала….», «Я столько на тебя сил потратила», «Горе ты мое». Это далеко не исчерпывающий перечень негативных родительских установок.

Неоднократно слыша это в свой адрес, ребенок начинает чувствовать себя виноватым, а раз виноват, значит должен понести наказание. Не желая того сами, родители запускают программу саморазрушения ребенка, он начинает думать, что он плохой и делает все как плохой, ввязывается в плохие истории, совершает нехорошие поступки, становясь старше употребляет спиртное и наркотики, т.е. всячески разрушает собственную жизнь.

Другой вариант – навешивание ярлыков. Помните, «если человеку сто раз сказать, что он свинья, он захрюкает». Так что же должен делать ребенок, которому изо дня в день говорят, что он «тупица», «неумеха», «паразит» и тому подобное?

Поскольку, мы уже смогли справиться со своими комплексами, и знаем природу их происхождения, то в наших же силах помочь собственным детям избежать такой участи. Мы можем дать им свободу и возможность идти своим, пусть и отличным от нашего, путем. А всего-то нужно следить за словами, которые произносим, обращаясь к детям, чтобы они стали успешными и счастливыми людьми.

Как говорить с ребенком о грустных событиях?

Когда в семье кто-то серьезно болен или умирает, ребенок непременно чувствует, что происходит что-то значительное и страшное. Как говорить с ребенком о грустных событиях?

От трех до шести. Дети начинают задумываться о смерти очень рано - ведь они видят мертвых птиц, насекомых, зверьков; они видят смерть почти ежедневно по телевизору. И задолго до того, как грустные события приходят в дом, они знают или догадываются о них.
Однако лет до пяти-шести дети воспринимают смерть как что-то временное, обратимое. И многие сказки о чудесных воскресениях ("Спящая красавица", "Белоснежка и семь гномов", "Сказка о мертвой царевне...") укрепляют в них эти замечательные верования.
Если вы говорите с маленьким ребенком, расскажите о смерти, как о чем-то естественном (ведь она, по сути, и является таковой), как об отсутствии обычных жизненных проявлений. Например, когда кошка умирает, она больше не бегает, не царапается, не мяукает. Можно сказать, что, умирая, все живое освобождает таким образом место на земле для следующих поколений.
Петина кошка выпала из окна и погибла. Пете сказали: "Ты знаешь, Маняша от нас ушла". Петя долго спрашивал, куда она ушла, когда вернется, где она сейчас. "Маняша ушла навсегда, Маняша больше не вернется", — отвечали взрослые. Через некоторое время Петя вроде привык, что кошки больше нет. Но вскоре он стал не на шутку тревожиться, когда уходила мама. "Мама, не уходи! Мама, я хочу с тобой", — плакал Петя, едва мама собиралась уходить.

Психологи предостерегают от выражений "вечный сон", "уход" в разговоре о смерти. Дети нередко обобщают значения этих слов, переносят их в повседневную жизнь и начинают бояться ложиться спать, засыпать в одиночестве, бояться, что мама уйдет и не вернется.
Следует избегать объяснений типа: "она умерла потому, что долго болела" или "он умер потому, что был очень старый". Первый ответ может поселить в ребенке страх перед любой простудой. Важно объяснить, что только очень серьезная болезнь может быть причиной смерти.
Объяснение, что умирают лишь старые люди, тоже не годится. Столкнувшись со смертью кого-нибудь в молодом возрасте, ребенок может вновь начать беспокоиться.

Шесть-девять лет. Становясь старше, дети постепенно осознают, что все живущее рано или поздно необратимо умирает. Однако довольно долго, лет до девяти-десяти, они верят, что им самим как-нибудь удастся придумать замечательный способ, как этого избежать.
Восьмилетний Тема пришел из школы взволнованный: он узнал, что у Ани, его одноклассницы, умерла мама. Целый день он расспрашивал няню, "почему люди умирают", "куда девают людей, когда они умирают". Когда пришла мама, он встретил ее вопросом: "Мама, а когда ты умрешь?" В этом возрасте дети начинают осознавать, что смерть может коснуться их близких.
Стоит показать, что вы понимаете чувства ребенка, и заверить его: "Я собираюсь жить долго, во всяком случае, столько, сколько я тебе буду нужна".

Подростки. В этом возрасте ответы на вопросы о смерти дети ищут уже в других сферах. Многие закапываются в книги, бесконечно беседуют друг с другом, пытаются выработать философский взгляд на вопросы жизни и смерти. Для некоторых компаний такие разговоры превращаются в своеобразную "философскую жвачку", в которой взрослые не видят особого смысла. Но это — не пустая трата времени: так подростки справляются с собственными страхами.
Для подросших детей очень важно не потерять контакт со взрослым и продолжать беседовать на "страшные" темы. Конечно, эти разговоры не будут легкими и приятными. И, скорее всего, вы не раз почувствуете, что не знаете, что сказать. Но, возвращаясь к этой теме раз за разом, вы непременно сможете передать ребенку то, во что верите сами. И, самое главное, сможете дать ему почувствовать, что он не одинок в этом "лабиринте проклятых вопросов".

Резюме:
• Не уходите от сложных детских вопросов, даже если они вас пугают. Старайтесь найти краткие и простые ответы на вопросы, которые задает ребенок.
• Если вы не чувствуете себя готовой в данный момент говорить на сложную тему, отложите разговор, но вернитесь к нему в ближайшее время.
• Как бы это ни было сложно, не драматизируйте события. Часто детей пугают именно бурные реакции взрослых.
• Навещать ли ребенку умирающего, присутствовать на похоронах или нет - всегда решать нужно отдельно. Если вы считаете, что ребенок должен участвовать, подготовьте его к тому, что он увидит. И непременно будьте рядом с ним.

Не хочу братика! или Как избежать детской ревности

Вы ожидаете пополнения в семье и мучаетесь мыслью, как сделать, чтобы приход малыша менее болезненно отражался на старшем ребенке? Если у детей разница в возрасте от пяти-шести лет и больше, чаще всего появление еще одного карапузика воспринимается спокойно или даже с нетерпением.
Но, чем меньше эта разница, тем сложнее это восприятие и труднее старшему ребенку привыкнуть к мысли о необходимости делить на двоих внимание и любовь мамы, еду, игрушки.
Чтобы избежать вспышек дикой ревности, истерик и обиды на вас, будто вы променяли старшего на другого ребенка, постарайтесь заранее подготовить его к рождению малыша. Но как же это правильно сделать?

Пока животика не видно, вы можете, словно издалека, начать разговор о том, что иметь братика или сестричку очень здорово. Если вы росли в многодетной семье, расскажите, как хорошо было всем вместе устраивать шумные игры, как не приходилось скучать в одиночестве.
Вспомните несколько смешных случаев, произошедших с вами и с другими братьями и сестрами. Отправляясь со старшим на прогулку, невзначай обращайте его внимание на колясочки с младенцами, встречающиеся на улице, беременных женщин. Спросите его, что бы он делал, если бы у него был такой маленький, стал бы играть с ним и опекать его?

Детям очень нравится, когда с ними общаются наравне, по-взрослому. Поэтому делайте акцент на то, какой старший ребенок уже большой, как вы восхищаетесь его самостоятельностью, какой он ваш незаменимый помощник, что вы без него просто не представляете, как бы справились со всеми делами.
Пусть тот почувствует свою значимость и исключительность, а если у вас старшим является сын, будет хорошо, когда отец полностью поддержит маму и поощрит его самостоятельность.

Ближе к тому времени, когда уже невозможно скрывать ваше интересное положение, соберитесь вместе, организуйте праздничный стол с любимыми для ребенка блюдами. В теплой и дружеской семейной атмосфере сообщите ему о готовящемся для всех сюрпризе - пусть он почувствует себя равноправным участником события.
Откройте и вместе просмотрите альбомы с фотографиями, когда тот был совсем маленьким, вспомните вместе с мужем и расскажите несколько забавных случаев, связанных с его ранним детством, попросите ребенка рассказать, как он любил соску, как сладко засыпал с мягкой игрушкой.
Все воспоминания должны быть положительными и подчеркивать ту неповторимую атмосферу младенчества, которая создается в связи с появлением новорожденного. Если ваш старший обеспокоится, что будет лишен внимания, постарайтесь заверить его в том, что его место всегда будет за ним, и вы не перестанете его любить.
Вы можете вместе подготовить все к приходу малыша: пусть тот поможет отобрать игрушки, с которыми будет засыпать новорожденный, сложить в ящик детское белье, вместе с отцом поставить детскую кроватку, если она в разобранном виде.

Когда будущее событие немного уложится в детской головке и будет спокойно воспринято, предупредите, что на период пребывания в роддоме старший останется дома с папой или с бабушкой, а вы вернетесь с малышом через несколько дней.
Не скройте от него, что на первых порах вам будет очень трудно в связи с уходом за беспомощным малышом, что тот будет писать, какать, требовать молоко и спать большую часть времени. Что тот будет часто просыпаться и вам необходимо его укачать, поэтому вы будете уставшей.
Это необходимо для формирования адекватного представления старшего ребенка о происходящем, о возможностях нового члена семьи, поскольку бывают случаи, когда дети ожидали своего братика или сестричку, как партнеров по играм и были жестоко разочарованы их «недееспособностью» или обижались на родителей, что им стали уделять меньше времени.

Бывают и обстоятельства, когда, казалось бы, вы приложили все усилия для подготовки своего ребенка к принятию нового члена семьи, но так и не смогли избежать проявлений детской ревности.
Чтобы грамотно действовать в непростой ситуации, нужно понять, что это чувство естественное и ваш старший имеет право на его проявление. В этом случае вам необходимо перенести все свое внимание на первого ребенка, а маленького оставить заботам бабушки или няни, если такая есть возможность.
Пока они гуляют с ним, вы можете со старшим сходить, куда он попросит, пролистать книжки или сыграть с ним в веселую игру – главное, чтобы тот ощутил ваш интерес в нем и живейшее участие.
Как только он поймет, что вы для него по-прежнему открыты для общения, он станет активно вам помогать в уходе за маленьким.

Многие родители при появлении еще одного малыша повторяют две непростительные ошибки. Они либо полностью отстраняют старшего от всякого участия («Не подходи, не трогай его – уронишь!», «Не путайся под ногами», «Мне некогда с тобой возиться!»), или, наоборот, чрезмерно вовлекают его во все виды деятельности по уходу («Отнеси пеленки в ванную», «Вытри пол», «Выброси грязный памперс» и т.д.). Это порождает открытый протест и упрямство, поэтому не впадайте в подобные крайности – если хочет помочь, пожалуйста, всегда рады, а не хочет – ничего страшного, лучше пусть поиграет или понаблюдает тихонько, как тот спит.

Мудрая мама никогда не позволит себе полного погружения в заботы о малыше, в то время как и муж и старший ребенок нуждаются в ее внимании.
Конечно, очень непросто разорваться между всеми, да и этого не нужно делать, здесь выход простой: совместно договоритесь, кто какую работу может на себя взять, чтобы равномерно перераспределить все текущие домашние дела с учетом возможностей и сил каждого.
Только так можно достичь гармонии и равновесия в семье, в которой нет места пустым скандалам и обидам.