**Переживаемые чувства у детей при разводе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Переживаемые чувства** | **Как сгладить негативные последствия** |
| 0-1,5 | Дети такого возраста ощущают напряжение в отношениях родителей, но осознать причину конфликта еще не могут. Если ссоры между родителями носят постоянный характер, ребенок становится раздражительным и нервным, у него часто случаются приступы плохого настроения, особенно в присутствии незнакомых людей. Такие дети склонны отставать в развитии. Практически не замечает перемен и забывают отсутствующего родителя, при условии внимания со стороны остальных родственников. | Дети нуждаются в стабильности и близости с родными людьми. Постараться сохранить режим, который был до развода, особенно в отношении питания и сна. Обеспечить ребенка его любимыми игрушками, проводите с ним время дольше обычного, чаще держите на руках, тем самым, обеспечивая физический комфорт. Воспользоваться помощью друзей и родственников, чтобы иметь возможность отдохнуть и быть бодрой(ым) тогда, когда это нужно в общении с ребенком. |
| **1,5-3** | В этом возрасте эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на папе и маме. Развод переживается сложно, трудно принять сам факт расставания родителей. Дети могут думать, что родители расстались из-за них, у ребенка может часто и резко меняться настроение в связи с отсутствием одного из родителей. Дети требуют к себе больше внимания, чаще плачут и капризничают. Может происходить замедление развития, появляются привычки в основе, которых лежит пережитый стресс (напр.: сосание пальца). У детей появляется страх одиночества, темноты, проблемы со сном. | По возможности, родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребенку стабильный режим дня. Необходимо уделять ребенку больше времени и внимания (вместе читайте книжки и т. п., в общем, делать что-то вместе, а не просто отвести ребенка в песочницу, чтобы он копался в песке, а взрослые читали журнал), и просить это делать также родственников и друзей, с которыми малышу нравиться общаться. Если ребенок достаточно большой обсуждать с ним его чувства. |
| 3-6 | Будучи не в состоянии понять истинное положение вещей, после развода родителей дети часто испытывают сильное самоунижение. Берут на себя вину за развод родителей, обещает исправиться, если родители помирятся, испытывает тяжелое эмоциональное потрясение. Дошкольники еще не понимают всей сути понятия развод, но не хотят, чтобы родители расставались, не смотря на напряженность отношений. Они чувствуют, что не могут влиять на ситуации, последствия которой им неизвестны, и не контролируемы. Отсюда возникают чувства неуверенности, тревожности и страха, боязнь одиночества, темноты, бессонница. | Идеальный вариант, когда родители расходятся без ссор, скандалов и взаимных упреков, при этом позитивно оценивая изменения, происходящие в их жизни («раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода меньше всего травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если их пытаются скрывать. Дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Это может быть бабушка или дедушка, любой человек, которому ребенок доверяет, и который будет объективно смотреть на происходящее, а не настраивать дошкольника против одного из родителей. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо составить четкий график и придерживаться его. |
| 6-11 | Ребенок растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервозно. В школе появляются проблемы с успеваемостью и дисциплиной. Он может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков, делить их на «хорошего» и «плохого». К родителю, ушедшему из семьи, нередко испытывает ненависть, становится агрессивным и непокорным. Обычно сильно привязывается к родителю, с которым живет, но иногда агрессия может распространяться и на этого родителя. Дети бояться остаться одни в результате развода. Они могут испытывать страх, больше никогда не увидеть папу, если остаются жить с мамой и наоборот, могут верить, что в их силах восстановить отношения между родителями. Обвиняют родителей в эгоизме и выражают свой гнев разными способами: плохим поведением, плохими оценками, отстраненностью от внешнего мира и т. п | Необходимо восстановить пошатнувшиеся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит, и он не виноват в сложившейся ситуации. В тоже время родители не должны обвинять друг друга в том, что произошло и объяснять ребенку, что развод был их общим решением. Важно поддерживать четкий график визитов, так как больше всего пользы в стрессовый период, дает постоянный режим, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать. Очень полезно разработать четкий график посещений. В любом случае в этот сложный период ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и со сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, ходить в какие-либо секции и кружки и т. п., так как активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе. |
| **11-13** | Дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей. Стыдятся своих семейных проблем в школьном коллективе, девочки перестают доверять взрослым, ищут опору в подругах, мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность, они стремятся к близости с отцом. Нередко отношение ребенка к "воскресному родителю" становится корыстным. В результате стресса у детей часто возникают проблемы с желудком, и болит голова, утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. | Необходимо восстановить пошатнувшиеся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит, и он не виноват в сложившейся ситуации. Родители объясняют ребенку, что развод был их общим решением. Необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и со сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, ходить в какие-либо секции и кружки и т. п., так как активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе. |
| **13-18** | Испытывая чувство потери, обиды, подростки все же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей. Мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. В отношении девочек к матери появляются критические нотки: "За собой не следит, понятно, почему отец ушел". Иногда восхищаются его новой подругой. | Каждый из родителей должен обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит. Общаться с друзьями, родственниками и со сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, ходить в какие-либо секции и кружки и т. п., так как активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе. |