**Откуда берется страх потерять любовь мамы и папы**

Страх потерять любовь родителей — это особый страх. В отличие от остальных страхов его причины всегда кроются в неудачно выбранной родителями тактике общения с ребенком. Это не означает, что окончательный приговор таков: «В страхе ребенка виновны родители!» Безусловно, ни одна мама и ни один папа не желает зла своему ребенку и не делает его специально. Но в жизни появляются те или иные неприятные обстоятельства, сложности, обстановка накаляется, нервы натягиваются до предела, накапливается нечеловеческая усталость... и на ребенка остается все меньше и меньше сил. Отсюда и те суровые взгляды, необдуманные фразы, резкие слова, подзатыльники и шлепки, которые дают ребенку повод усомниться в нашей любви к нему.

Ключ к преодолению этого страха кроется в изменении поведения родителей. А начинается оно, как ни странно, с того, что родители должны научиться заботиться о самих себе, своем эмоциональном комфорте. Ведь только в этом случае им удастся искренне и естественно проявлять свою любовь к ребенку, помогая ему убеждаться в ней снова и снова.

*Общие рекомендации, которые помогут пережить ребенку разлуку с родителями, не важно, длительную или на несколько часов, сводятся к следующему:*

***Во-первых,*** обязательно подробно объясните ребенку, чем вызвана эта разлука. Если она связана с необходимостью лечения в больнице, предоставьте малышу максимально подробную информацию о том, что такое больница и что там будет происходить, акцентируя внимание на позитивных моментах: после больницы он, малыш, снова будет здоров и сможет гулять, есть мороженое, пропадет необходимость капать в уши эти противные капли и делать уколы.

Если ребенок впервые идет в детский сад, заранее расскажите ему о нем, прочитайте книжки про жизнь детей в детском саду. Рассмотрите подробно картинки, обсудите все, что волнует ребенка. Несколько раз подчеркните, что ходить в садик — это очень важное дело, такое же, как работа для мамы или папы. Проверьте, понимает ли ребенок, что его не оставят в саду навсегда и в конце дня его ОБЯЗАТЕЛЬНО заберут домой. И конечно же, начните посещение садика с полутора-двух часов, постепенно в течение одной - двух недель увеличивая время пребывания. Вечером, разговаривая с ребенком о том, что происходило в саду в течение дня, ищите интересные, веселые или удивительные моменты, обращайте на них внимание малыша.

Если вы уезжаете в командировку, расскажите, что вы там будете делать, зачем это нужно, как вы планируете потратить заработанные деньги. Кстати, такой разговор, помимо прочего, поможет ребенку лучше разобраться в том, что кроется за загадочной фразой «мама пошла на работу». А может быть, и приобрести первые навыки планирования семейного бюджета. Главное, чтобы у ребенка появилась мысль о том, что мамина работа очень важна, она приносит людям пользу и командировка просто необходима.

***Во-вторых,*** оговорите с малышом временные границы этой разлуки. Покажите ему на календаре тот день, когда вы приедете из командировки. Для этой цели очень хорошо подходят календари с окошечком, передвигающимся по датам, и малыш сможет сам каждое утро двигать окошечко, приближаясь к заветному числу. Скажите, во сколько вы придете забрать его из садика: ребенок 5 — 7 лет после небольшого обучения вполне может разобраться в том, что показывают стрелки часов. Если в группе нет часов, обозначьте время через события: «Я приду за тобой почти сразу после ритмики. Вы вернетесь в группу, ты немножко поиграешь, и тут я уже и приду». Так же четко оговаривайте время посещения ребенка в больнице. Все это поможет ребенку почувствовать себя хозяином ситуации, контролировать происходящее (вспомните, насколько тяготит нас самих неопределенность сроков того события, которое мы очень ждем!). Кстати, заодно ваш ребенок овладеет навыками обращения с часами и календарем.

***И, что очень важно, не нарушайте обещаний, данных ребенку иначе в следующий раз его доверие к вашим словам будет минимальным, и этот прием окажется неэффективным.***

Вы можете помочь своему ребенку и тем, что спланируете вместе с ним те дела, которыми он сможет себя занять во время разлуки с вами. Продумайте, чем ребенок будет заниматься в больнице, какие интересные и важные дела он вместе с бабушкой сможет сделать за время вашей командировки, какую игрушку или книжку он может взять с собой в садик (последнее лучше заранее согласовать с воспитателем). Встретившись с ребенком, поинтересуйтесь всем, что он делал во время вашего отсутствия, — ему будет очень приятно рассказать вам о своих успехах.

***Итак, чтобы помочь ребенку преодолеть страх потери родительской любви, вызванный разлукой с ними, необходимо****:*

* как можно чаще говорить ребенку о своей любви, проявлять ее в своих поступках;
* объяснить ребенку, почему эта разлука неизбежна;
* заверить ребенка, что эта разлука закончится, помочь ему сориентироваться во времени и в тех делах, которыми он может заниматься в ваше отсутствие.

***Переживание развода родителей*** — это особый период в жизни ребенка, когда его уверенность в родительской любви крайне уязвима и нуждается в постоянной поддержке. Но сами родители в этот момент находятся далеко не в идеальном эмоциональном состоянии и поэтому часто совершают ошибки в общении с ребенком. Например, частенько мама и папа пытаются ради спокойствия малыша скрывать от него происходящее, делая вид, что все хорошо. А иногда уход папы из дома объясняется длительной командировкой на благо родины. Но обычно скрывать происходящее бесполезно. Ребенок все равно чувствует, что в семье что-то не так. А ложь и притворство пугают его еще больше, чем горькая правда. Если уж родители приняли решение разводиться, нужно сказать об этом ребенку, особо подчеркнув, что он, малыш, в этой ситуации не виноват, причина в том, что это обоюдное решение мамы и папы.

*Другая типичная ошибка разводящихся родителей заключается в попытках обвинить в происходящем другую сторону конфликта,* например: «Так случилось потому, что твой папа всегда думает только о себе». Ребенок любит обоих родителей и верит в каждого из них. И если сегодня одному из родителей удалось настроить малыша против другого, то завтра все может перевернуться с ног на голову, и «хороший» может поменяться в сознании ребенка местами с «плохим». Потеря веры в «хорошего» папы или мамы чревата для него очень тяжелыми переживаниями, только усугубляющими его и без того неблагоприятное эмоциональное состояние. То же самое происходит и при попытках использовать ребенка в целях манипуляции бывшим супругом (ради возвращения его в семью или получения материальных дотаций), а также при попытках «купить» любовь ребенка дорогими вещами, сладостями или развлечениями.

***Для того чтобы помочь ребенку, переживающему развод родителей, можно руководствоваться следующими общими правилами:***

***Во-первых,*** необходимо оградить ребенка от скандалов, которые сопровождают почти каждый развод. Ради ребенка необходимо заключить перемирие с бывшим супругом и научиться разговаривать с ним цивилизованно. Если в какой-то момент родители поймут, что это выше их сил, возможно, для ребенка будет лучше некоторое время пожить у бабушки (естественно, как можно чаще встречаясь с родителями): он сможет вернуться домой, как только боевые действия поутихнут.

***Во-вторых*,** ради благополучия ребенка нужно сохранить контакты с бывшим супругом и научиться мирно сосуществовать с ним в те моменты, когда он приходит навещать ребенка. Исследования психологов показывают, что для ребенка, воспитывающегося в неполной семье, визиты второго родителя воспринимаются как праздник, отличающийся от рутины обычных будней неполной семьи. И тому родителю (чаще всего маме) временами бывает очень обидно: «Я вкладываю в него столько любви, отдаю столько времени и сил на его воспитание и обучение, а кажется, будто он папу любит больше, чем меня». Но, если задуматься, разве это так уж плохо, что в жизни ребенка есть место радости, веселого и беззаботного времяпрепровождения с любящим его человеком, пусть даже не прилагающим столько усилий, как вы? Если ради счастья и нормального развития психики ребенка оба родителя сумеют вести себя честно по отношению друг к другу, не будут «покупать» ребенка дорогими подарками и разнообразными вкусностями, не будут настраивать малыша друг против друга, — никаких трудностей не возникнет. Наоборот, у ребенка будет твердая уверенность в том, что родители, хотя и не живут вместе, любят его по-прежнему.

Конечно, бывают такие случаи, в которых общение ребенка с ушедшим из семьи родителем стоит ограничивать, но, к счастью, их не так уж много: нежелание ушедшего родителя общаться с ребенком или формальные, сухие встречи, его асоциальный образ жизни, агрессивность в адрес ребенка, активное «переманивание» ребенка на свою сторону в целях конфронтации с бывшим супругом. В других ситуациях никакие ограничения не нужны. Напротив, будет очень хорошо, если ребенок сумеет органично включиться в новые, уже раздельные жизни своих родителей, со временем найдет общий язык с членами их новых семей и свое место в них.

Возможно, поначалу родителям будет очень трудно ладить друг с другом во время таких встреч, но, поверьте, заинтересованность в благополучии ребенка позволит им преодолеть все трудности, а через несколько месяцев, когда отношения между бывшими супругами «устаканятся», с помощью взаимных договоренностей или даже сами собой сложатся устраивающие их обоих график встреч и способы времяпровождение с ребенком. Для кого-то «нормальным» будут прогулки с ребенком в выходные дни всем вместе, как в старые добрые времена. А кто-то ограничится тем, что будет встречаться с малышом несколько раз в месяц наедине, в отсутствие того супруга, с которым малыш живет постоянно. Главное, чтобы, эти встречи были комфортны (насколько это, конечно, возможно) и ребенку, и его родителям.

***И наконец, третье правило*** помощи ребенку, переживающему развод родителей, заключается в том, чтобы сохранить для него максимально привычные условия жизни. Ребенок уже пережил потерю: потерял одного из самых близких ему людей. Но часто этим список потерь не исчерпывается: в связи с разводом семья переезжает в новую квартиру, ребенка переводят в другой садик, забирают из полюбившихся кружков, отрывают от друзей. В итоге от прежней жизни не остается практически ничего, и ребенок вынужден сопротивляться не одной проблеме, а сразу многим. Поэтому крайне важно максимально сохранить то, что может быть сохранено: квартиру, а если это невозможно, двор или район, садик, традиционные формы проведения выходных. Это, конечно, не вернет ребенку ту жизнь вместе с мамой и папой, которая так недавно казалась ему единственно возможной, но избавит от многих дополнительных трудностей, связанных с адаптацией в новом коллективе, формированием новых привычек, которые могут только обострить переживание родительского развода.

***Итак, помочь ребенку, переживающему страх потери родительской любви на фоне развода родителей, можно так:***

* словами и поступками демонстрировать ему свою любовь и внимание к нему и его переживаниям;
* оберегать ребенка от сцен бурного выяснения отношений между бывшими супругами;
* постараться сохранить максимум привычных ребенку бытовых условий;
* обеспечить ему возможность контактов с обоими родителями.