 Развод в семье.

. Развод тяжел для всех членов семьи.

Когда в силу определенных жизненных обстоятельств два человека решают разойтись и пойти по жизни раздельно, боль утраты не покидает обоих до тех пор, пока сердечные раны не утихнут и не затянутся. *А что в такой ситуации остается делать детям?*

Детям сложно понять, почему теперь мама и папа живут порознь. Сообщить ребенку о подобном решении всегда непросто, понять, что переживает маленький член семьи, тоже получается не всегда. Родители совершают типичные ошибки в объяснении детям причин расставания и тем самым усугубляют психологическую обстановку в семье.

Развод родителей – это довольно тяжелое событие для каждого ребенка.

*Как сообщить ребенку о разводе? С какого возраста можно сообщить ребенку о подобном решении родителей?* Подходящего возраста в этом случае нет, просто на каждом из этапов взросления дети по-разному способны воспринимать такую информацию и реагировать на нее. Если ребенок еще мал, и ему нет трех лет, то разговаривать на эту тему с ним бесполезно. Лучше всего подождать до тех времен, пока ребенок сам не начнет задавать вопросы о втором родителе. Самым оптимальным возрастом считается возраст около трех лет. Ребенку дошкольного возраста можно сообщить всего лишь о том, что вместе с папой больше жить не получится. Однако важно отметить, что, несмотря на это, он будет также часто видеться с ним, как и раньше.

Важно не критиковать другого родителя в присутствии ребенка, не говорить о своих негативных чувствах к бывшему супругу. Более взрослый ребенок может догадаться о происходящем уже до разговора, поэтому лучше не оттягивать время, иначе это может привести к потере доверия ребенка.

*С чем связаны переживания детей при разводе?* В зависимости от степени зрелости (т.е. от своего возраста) каждый ребенок по-особенному видит и воспринимает развод родителей. Для *детей возраста от трех до шести лет* развод является наиболее тяжелым эмоциональным событием. Это потрясение дается им довольно трудно. Дети не понимают истинных причин случившегося, довольно часто считают себя виновниками данной трагедии, просят изменить все, обещая вести себя хорошо. После развода ребенок может приобрести новые качества, негативно сказывающиеся на его развитии. Он может стать более тревожным и подозрительным, менее уверенным в себе, скромным и застенчивым.

Возраст *от шести до девяти лет* в период развода также опасен для ребенка. Непривычное отсутствие в жизни одного из родителей может спровоцировать у ребенка затяжную депрессию. Он начинает чувствовать себя менее защищенным, растерянным, более уязвимым и тревожным. Все это может привести к неврозам, а затем даже и к патологическим привычкам. В школе ребенок может начать отставать в обучении, появляются изменения в поведении. Он начинает баловаться, не реагировать на замечания педагогов. Изменения происходят и в отношениях с родителями. Ребенок может начать обманывать, грубить и конфликтовать с родителями. Может появиться агрессия, которую очень тяжело контролировать. Порой возникает ситуация, когда ребенок негативно относится к одному из родителей, порой это проявление доходит даже до ненависти, в то время, когда с другим он более ласковый и доброжелательный.

*Ошибки родителей при разводе*. При разводе страдают все члены семьи. Родители, испытывая, друг к другу негативные чувства, порой допускают грубейшие ошибки в своем поведении. Это плохо сказывается и на психическом здоровье их детей, и на их дальнейшем развитии.

* Ссоры и конфликты в присутствии ребенка. Подобное поведение взрослых ставит ребенка в тупик. Ему нереально сложно принять сторону кого-то из родителей, да и не стоит этого делать, откровенно говоря.
* Стремление бывших супругов общаться через ребенка. «Передай папе, что он ….», «скажи маме, что ….». Подобная модель поведения характеризует взрослых не с лучшей стороны. Как бы сильно вы не были обижены на супруга, не стоит втягивать в свои «войны» детей.
* Манипуляция ребенком при попытке вернуть отношения с бывшим супругом. Если крах отношений неизбежен, не стоит «запугивать» супруга тем, что общаться с ребенком он не сможет. Особенно опасно это делать в присутствии самого ребенка.
* Игнорирование чувств и переживаний ребенка. Если ребенок расстроен, переживает, поговорите с ним по душам, объясните свои чувства, опишите ему ситуацию, ближайшее будущее, расскажите, как будет складываться ваша жизнь при новых обстоятельствах. Превращение ребенка в яблоко раздора, а также в предмет торгов.
* Попытка получения собственной выгоды в обмен на встречи с ребенком.
* Привлечение в конфликтные ситуации других родственников, которые, чаще всего, мешают, а не помогают найти компромиссные решения.

Психологи советуют несколько приемов, которые помогут ребенку пережить развод родителей более-менее безболезненно:

* В первую очередь, нужно постараться оказать помощь ребенку в избавлении от чувства вины. Важно объяснить, что папа разошелся с мамой, а ни в коем случае с ребенком. Важно донести то, что папа, как и раньше, будет любить и навещать своего малыша, что все то, что происходит со взрослыми никак не скажется на ребенке.
* Необходимо позволить ребенку пережить все чувства и эмоции, которые он испытывает. Постараться с пониманием принять их, поддержать, дать понять, что ребенка слышат и хотят помочь. Если малыша ни поддерживать, ни оказывать должной помощи, он уйдет в себя со своими переживаниями. Кажется, что с ребенком все в порядке, особых внешних проявлений в его поведении не наблюдаются, в целом, все достаточно хорошо. Однако внутри ребенка возникают сильнейшие переживания, страхи, фобии, буря негативных эмоций. Поэтому так важно родителям помочь ребенку освободиться от этого потока переживаний.
* Очень важно всем родственникам занимать нейтральную позицию в данных взаимоотношениях. Не высказываться негативно о каком-либо родителе, стараясь выставить в положительных красках вторую сторону.
* Важно не навязывать свое мнение о случившемся.
* Важно, если даже очень нелегко, постараться сохранить положительные отношения с бывшим супругом. Дружеские отношения родителей помогут ребенку менее болезненно пережить возникшие изменения в семье.

