**Как помочь ребенку привыкнуть к разводу**

Часто в семье наступают периоды, когда развод кажется неизбежным. Для любой семьи это малоприятное событие. Но если для взрослых расставание – это болезненное переживание, на которое они идут по собственной воле, то для ребенка – это большой стресс. Мало кто из родителей, в этой сложной для всех ситуации ставит себя на место своих детей, чтобы понять, что же чувствует третья сторона, та, самая маленькая и важная часть большой семьи.  Даже если решение было принято по взаимному согласию супругов, и как бы цивилизованно не происходило расставание, в любом случае безболезненным оно не бывает.

Практически всегда в конфликте, так или иначе, виноваты обе стороны, но есть еще и третья сторона, абсолютно невиновная — дети. Ребенок любит и маму, и папу, он осознает самого себя только в неразрывной связи с ними. И вдруг эта связь обрывается… Что может чувствовать при этом беззащитный малыш?

Ребенок еще до развода чувствует, что отношения между родителями портятся, он чувствует, что что-то происходит. Отсюда у детей возникают, например, нервные тики, рассеянность, происходит снижение успеваемости. Первыми это замечают учителя. А родители при этом могут думать, что они очень успешно скрывают свой разлад от детей.

**Какие эмоции испытывает ребёнок, переживающий развод своих родителей?**

Как ни странно, гамма детских переживаний в ситуации развода родителей очень разнообразна. Ребенок может воспринять события как должное, по крайней мере, внешне не проявляя каких-либо душевных терзаний. Некоторые дети страдают настолько, что в итоге могут серьезно заболеть физически. Переживаемый стресс зачастую проявляется в плаксивости, истериках, агрессивности и различных страхах. Чаще всего у ребенка возникает комплекс вины. Он пока не в состоянии понять истинных причин распада семьи, поэтому начинает винить в случившемся себя.

В каждом возрасте ребенок по-своему понимает и переживает родительский развод. И если в возрасте до 3 лет ребенок больше реагирует на конфликтную ситуацию  в семье плохим настроением и частыми капризами, то после 3 лет ребенок видит  причину развода в себе и своем неправильном, как ему кажется, поведении. У детей в этом возрасте формируется представление, что если его папа или  мама не живут  с ним, значит, его больше не любит тот, кто ушел  из семьи. Ребенок, переживающий развод своих родителей, испытывает страх быть брошенным, никому не нужным**.**

Многие дети дошкольного возраста прибегают к различным практическим ухищрениям для воссоединения семьи. Ребёнок может думать, например, что если он будет очень хорошим, папа вернется домой.

Дети 6—12лет  ощущают чувство вины, тревожность, ненужность, страх, отчаяние и опустошение в ситуации развода родителей.

Реакция подростка может быть самой неожиданной. У ребенка может начаться бессонница, повышенная тревожность, депрессия. Подросток  может стать замкнутым, почувствовать себя не таким как сверстники, у которых  нет никаких видимых проблем в семье. Он может стать неуверенным в себе и в будущем, почувствовать себя брошенным, ненужным. Ребенок может испытывать по отношению к  инициатору развода  гнев, озлобленность, нежелание с ним общаться и  прощать его за сложившуюся ситуацию – родительский развод. Если после развода тот, кто уходит из семьи не поддерживает близких отношений с ребенком, то подросток  расценивает это как предательство, безразличие  к его жизни вообще.

**Как родителям сказать ребёнку о разводе?**

Поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать неприятную новость. Беседуя с ребенком о разводе, непременно подчеркните, что мама с папой могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут. Дайте ребёнку понять, что вы всегда останетесь его родителями и будете о нём заботиться. Старайтесь укрепить в вашем ребенке чувство собственного достоинства и убедить его, что он вам нужен и дорог.

«Я плохой, поэтому папа ушел» — психологам хорошо знакома подобная установка, которая в будущем не раз еще аукнется нынешнему ребенку. Поэтому, родители должны признать перед ребенком ответственность их обоих за развод: «Мы виноваты. Мы где-то не смогли помочь друг другу. Где-то не смогли понять друг друга. А сейчас нам уже очень трудно соединить то, что нарушено, сейчас оно уже не восстановится».

Если уже происходит развод, можно сказать детям, что «Отношения между мамой и папой зашли в тупик. Лучше для всех будет, если мы какое-то время будем жить раздельно. Так получилось. Это только наши отношения, мамы и папы. А тебя мы по-прежнему любим, я и папа. Мы расходимся, но ты остаешься нашим ребенком. У тебя есть мама, у тебя есть папа». Если папа уходит к кому-то другому, то он должен объяснить, почему.

Поэтому, прежде всего, нужно искренне объяснять ребенку, что между вами все не так, как раньше. Душевная травма у ребенка после развода возникнет, но мы сможем ее смягчить объяснениями того, что произошло, что мы будем делать дальше.

**Рекомендации родителям «**Как помочь ребенку привыкнуть к разводу».

* Решение о разводе родители должны сообщить ребенку вместе;
* В общих чертах необходимо объяснить, почему они решили развестись. «Мама и папа много ссорятся, и мы думаем, что нам лучше пожить отдельно, чтобы избежать конфликтов». Объясните ребенку, что его вины в этом нет;
* Не рассказывайте ему подробности судебного про­цесса, например, финансовую сторону;
* Ребенок должен точно знать, как развод повлияет на его жизнь — с кем он будет жить и где, нужно ли ему менять школу и т. п.;
* Не вмешивайте ребенка в свои отношения: не проси­те его относить записки или хранить секреты от дру­гого родителя. Не заставляйте принимать ту или иную сторону. Не настраивайте его друг против дру­га. Любое из этих действий приведет ребенка к «про­игрышу», потому что, если его вынуждают выбирать одного и предавать другого, он будет испытывать чувство вины и стыда;
* Не ругайтесь в присутствии ребенка, а лучше — совсем этого не делайте. Если вы не можете решить, с кем он остается, или определить режим посещений, найдите посредника. Если ваш бывший супруг недос­тойно себя ведет, не принимайте участие в оскорби­тельном диалоге. Общайтесь через адвоката или об­щих знакомых; вы и ваш партнер можете быть на­столько вовлечены в проблему, что не сумеете най­ти ее решение, и вам понадобится третья сторона. Но ею никогда не должен быть ваш ребенок;
* Не заставляйте ребенка принимать взрослые реше­ния, например, с кем он останется, но учтите его желание;
* Честно расскажите ребенку о финансовых или любых других сложностях. Возможно, из-за необходимости жить отдельно, родители будут не в состоянии оп­лачивать его внешкольные мероприятия. Пусть ребе­нок выберет только то, что его действительно инте­ресует;
* Учителя должны знать о разводе родителей, чтобы понять ребенка и помочь, если возникнут проблемы с поведением или успеваемостью;
* Если ребенок очень переживает, обратитесь за про­фессиональной помощью к детским специалистам.

**Когда ребенок остался не с вами:**

* Не становитесь «воскресным папой» или Дедом Моро­зом, не пытайтесь купить привязанность ребенка дорогими подарками или праздниками. Общайтесь с ним регулярно, узнайте, как бы он хотел проводить время и занимайтесь этим вместе;
* В первое посещение посоветуйте ему взять с собой друга или сходите на спортивное (культурное) меро­приятие. Пишите ему письма, открытки, записывай­те магнитофонные кассеты, чтобы ребенок знал, что вы все время о нем помните;
* В вашем доме должны быть его любимые игрушки, фильмы и еда, чтобы он чувствовал себя у вас как дома;
* Приспособьтесь к режиму ребенка. Если он поздно ложится спать, когда гостит у вас, это может ему и нравиться, но нарушает режим. Привозите его домой вовремя, чтобы он мог провести время с мамой и вновь приспособиться к другим условиям.