

## **Развод как сказать об этом детям**

### **Дети пополам не делятся**

Взрослые, создающие семью, стремятся удовлетворить комплекс потребностей – в любви, в детях, в переживании общих радостей, в понимании, общении. Однако, темы «развод», «неполные семьи» не сдают своих позиций. Причины развода могут быть самыми разными, но взрослым важно понимать, что развод – всегда тяжелейший стресс для ребенка.

До развода большинство взрослых не представляют, с какими проблемами они могут реально столкнуться. Проблемы касаются многих аспектов жизни, таких, как раздел имущества, реорганизация быта, создание новых взаимоотношений с друзьями и родственниками, с детьми. Взрослые, безусловно, имеют право принимать решение – оставаться им вместе, или разбежаться в разные стороны. Но штамп в паспорте о разводе не прекратит их отношения, если у бывших супругов есть общие дети.

### **Услышьте своего ребенка**

Чтобы ребенок легче пережил травму развода, у него должны сохраниться хорошие отношения как с папой, так и с мамой.

Родителям необходимо понимать, какие последствия могут быть в том или ином повороте событий, понимать и замечать чувства и потребности ребенка, услышать его голос.

### **Как развод может повлиять на детей**

Конфликт между родителями является основной причиной снижения у детей чувства собственного благополучия. Когда родители ссорятся, у детей развиваются страхи, тревога и раздражительность. Они становятся особенно уязвимы, когда их принуждают принять ту или иную сторону. Затяжные судебные баталии (например, за родительские права) или скандалы при дележе имущества, при решении вопросов о режиме свиданий уходящего из семьи родителя с ребенком и материальной поддержке еще более осложняют ситуацию, как для родителей, так и для детей.

Многие родители, понимая всю остроту, болезненность и силу влияния развода на психофизическое здоровье ребенка, решают вопросы мирно — не прибегая к дразгам и множественным судебным разбирательствам. Тем самым сохраняют психическое здоровье детей, их целостность и дают возможность ребенку чувствовать себя полноценным человеком.

На самом деле, если развод явился необходимой мерой для родителей, то для ребенка он может стать избавлением от еще больших переживаний. Намного тяжелее ему было бы постоянно находиться в атмосфере «хронического» развода, когда взрослые, продолжая жить под одной крышей, фактически не являются семьей. В доме, где постоянная напряженная обстановка, бесконечные конфликты, скандалы, насилие, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Но, с другой стороны, даже самый оправданный развод может стать для него сильнейшим потрясением.

### **Как сказать ребенку о том, что родители разводятся, как помочь ему пережить эту ситуацию?**

Поставить ребенка в известность о предстоящем разводе необходимо до того, как это неприятное событие произойдет. Это даст ему возможность обдумать горькую новость. Предоставьте ребенку возможность поговорить на эту тему не один раз, а столько, сколько ему потребуется. Он должен задать родителям все вопросы, которые то и дело возникают в его голове, и рассказать о

переполняющих его чувствах. Цель родителей – не поставить ребенка перед фактом развода, а помочь этот факт пережить.

- С ребенком необходимо поговорить – открыто, с учетом его возраста, уровня развития, особенностей характера и темперамента. Не следует, например, перегружать пятилетнего ребенка подробностями о похождениях его отца. А вот подросток наверняка захочет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми и о разладе между родителями. О разводе можно сказать так: «Мы не ладим уже давно. Мы по-разному пытались сделать наш брак счастливым, но так ничего и не добились. Мы решили больше не жить вместе и развестись».

- Информация, исходящая от взрослых не должна быть разной. Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две версии. Причем поговорить нужно каждому – и маме, и папе. Было бы идеально, чтобы родители сообщили детям о своем решении вместе.

- Не стоит вдаваться в подробные разъяснения причин развода, если ребенок не старше 6 лет. Важно исключить такие фразы, как: «Твоя мама (или папа) очень плохой человек. Мы правильно сделали, что её (его) выгнали. Больше её (его) к нам не пустим». Лучше сказать, «Папа (мама) будет жить отдельно от нас, но он (она) тебя очень любит, и вы будете видеться».

- Очень важно не путать свою боль и переживания ребенка, не доставлять ему новых страданий, невольно нагружая его своими чувствами.

- Ребенку следует сообщить не только о факте развода, но и о его причине. В этом случае развод в глазах ребенка будет выглядеть не как некая катастрофа, в которую попала его семья, а как событие, имеющее под собой какое-то основание.

- Возможность общения с обоими родителями, без навязывания ребенку роли «шпиона» или «связного», является самой большой помощью. Без сомнений роль матери – важная роль. Однако роль отца в детской судьбе не менее значима, чем роль матери, и об этом важно помнить.

- В случае, когда родители расстались либо до рождения ребенка, либо, когда он был слишком мал, то для ответа на настойчивый вопрос «Где папа?» не стоит придумывать легенду о погибшем летчике или ушедшем в очень дальнее плаванье капитане. Необходимо спокойно, уверенно и честно – в доступной форме – объяснить ситуацию.

- Если же кто-либо из родителей не намерен продолжать общение с ребенком, постарайтесь объяснить ему, что причина такого решения кроется вовсе не в ребенке. Ребенок не должен чувствовать себя отверженным.

- Если ваш ребенок осознает, что у кого-то из родителей присутствуют особые личностные проблемы – такие, как алкоголизм или пристрастие к азартным играм, то бесполезно делать вид, что не эти проблемы привели вас к решению развестись. Важно не представлять ребенку своего супруга «чудовищем». В данном случае уместно сказать: «Да, проблема алкоголизма твоего папы (или мамы) повлияла на мое решение развестись. Но главное не это. Просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе».

Самым правильным выходом в ситуации развода может стать обоюдный договор родителей о воспитании ребенка. На родителях всегда лежит ответственность – показать ребенку достойный пример, как справляться с кризисными ситуациями.