



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПЕРЕЖИТЬ ЕГО БЕЗ ТРАВМ

К сожалению, порой возникают ситуации, когда семейный союз даёт трещину, и супруги принимают решение о разводе. Этому событию обычно предшествует череда обид, конфликтов и острых переживаний, в связи с чем у родителей нет сил и возможности поддержать детей. А ведь именно дети становятся самыми уязвимыми в этой ситуации: они не виноваты в разладе, но вынуждены безоговорочно принимать решение взрослых. Осознавая, что их «крепость» рушится, они ничего не могут сделать. Переживания детей очень глубоки, а последствия – непредсказуемы. Поэтому очень важно приложить все силы, чтобы помочь ребёнку пережить распад семьи.

Как развод влияет на ребенка

Задолго до объявления о разводе дети догадываются, что привычный образ жизни скоро изменится, и боятся этого. Конкретную реакцию ребенка предугадать сложно. Она зависит от многих факторов:

- возраста ребенка;
- особенностей личности;
- эмоционального благополучия в семье;
- близости с родителями;
- способностей родителей контролировать свое поведение.

Самыми распространенными реакциями могут быть:

1. Шок и неприятие ситуации. Чаще всего реакции возникают в случае, если родителям удавалось не втягивать ребенка в семейные проблемы.

2. Гнев и враждебность по отношению к одному из родителей, которого ребенок считает виновным в разрушении семьи.

3. Перекладывание вины на себя. Детям свойственно обвинять себя в семейных проблемах.

Многие родители ошибочно полагают, что если ребенок ведет себя привычно, молчит и не проявляет эмоций, то он не переживает. Тем не менее, даже маленькие дети чувствуют изменения в поведении родителей.

Развод родителей может стать причиной целого ряда неблагоприятных состояний:

- *снижение успеваемости и успешности;*
- *потеря интереса и отказ от любимых видов деятельности;*
- *конфликтное поведение;*
- *нервные расстройства;*
- *психосоматические состояния.*

Ребенок все видит и понимает. Папа и мама перестали целовать друг друга, они не гуляют вместе, ругаются или вообще не разговаривают друг с другом. Ему не понятно, что происходит, а все неизвестное и тревожное вызывает страх. Иногда ребенок привлекает внимание родителей с помощью болезни, проблем или истерик. Имеют место случаи, когда дети убегали из дома, разыгрывали суицидальное поведение или провоцировали конфликты. Родители должны осознавать, что ребенок в ситуации развода всегда вовлечен в этот конфликт.

Как уберечь ребенка от травм при разводе

К сожалению, нет рецепта, как совсем избавить ребенка от травм при разводе. Родители – живые люди, и эмоции неизбежны. Однако смягчить последствия вполне возможно, если соблюдать некоторые важные правила. Чаще всего ребенок остается с мамой, поэтому рекомендации для мам, но папы легко смогут переадресовать их себе.

1. Расскажите ребенку о разводе доступным ему языком:

- Мы с папой решили жить отдельно;
- Нам стало неинтересно вместе.

При этом важно сказать, что папа и мама не перестали любить ребенка, они остаются его родителями.

2. Помогите ребенку пережить развод. Обсуждайте с ним условия жизни, давайте понять, что все переживают и волнуются, вселяйте веру, что все проблемы решаемы.

3. Не меняйте привычного образа жизни ребенка хотя бы первые несколько месяцев после развода. Двойной стресс, связанный с разводом, потерей отца, сменой места жительства и учебы пережить ребенку очень сложно. Сохраните важные традиции, например, семейные прогулки по воскресеньям или встречи с родственниками. Ребенок должен точно знать, что по отношению к нему ничего не изменилось.

4. Сохраните положительный образ отца. Для ребенка важно знать, что у него любящие и достойные родители. Не травмируйте детскую психику перечислением грехов – со временем он сам даст оценку поведению близких. А вот ситуация предательства может вызвать недоверие к людям на всю жизнь.

5. Не вините себя в сложившейся ситуации. Не уходите в депрессию. Находите силы отвлекаться, заниматься собой. Если очень тяжело – обратитесь к психологу. Детям, как и вам, невыносимо осознавать, что семья несчастна.

6. Не манипулируйте ребенком, не делайте из него разменной монеты в отношениях с мужем и его родственниками. Даже если вам очень сложно удержаться от желания «наказать» мужа или свекровь, помните, что наказываете вы своего ребенка.

7. Не допускайте скандалов в присутствии ребенка. Грубые слова и скандальное поведение глубоко врежется в память и останется частью детства.

Развод – тяжелый процесс, который имеет свои причины, стадии, последствия. Не забывайте о своих детях ни на миг – каждое действие и поступок взвешивайте. Ваша задача – уберечь детей от психологических травм развода. Помните, что вы, прежде всего, родители.