



Консультация для родителей

«Как помочь ребенку пережить разрыв родителей»

**Подготовила и провела:
педагог - психолог
О.С. Савельева**

Как помочь ребенку пережить разрыв родителей



Развод или расставание родителей всегда затрагивает ребенка, даже если он проходит внешне спокойно. Мир, который ребенок воспринимал целостным, – начинает рушиться, вызывая тревогу неопределенности. Для любого ребенка развод будет травмирующим событием. Но своим поведением в процессе развода родители могут либо усилить травму, либо смягчить болезненные последствия этого события. Ребенку совершенно не важно, кто кого обидел. Его волнует, будет ли папа, как раньше, читать ему сказку на ночь, будет ли он видеть бабушек и дедушек — значит, надо объяснить, ему, как все теперь будет организовано. Ребенок не может ничего не потерять при разводе, но вы можете показать ему, что заботитесь о его потребностях и пытаетесь максимально сохранить то, что для него ценно.

Объясните, что в семье произошли изменения

Расскажите детям, как будет организована теперь ваша жизнь — предварительно договоритесь между всеми членами семьи. Детям нужно сориентироваться в происходящих изменениях. Объясните, что вы больше не будете жить все вместе. На вопрос: «Почему?» — расскажите, что так **иногда** бывает, мама с папой сначала живут вместе, а потом в какой-то момент расстаются. Несмотря на это, он по-прежнему останется вашим общим ребенком, о котором вы будете заботиться. Расскажите, где и как вы будете жить с ребенком. Как будут устроены встречи со вторым родителем и его родственниками. Будут ли выделены для этого специальные дни. Подчеркните, что останутся неизменными семейные традиции, ритуалы, отношения, времяпрепровождение. Скажите, что продолжите их соблюдать. Например, папа будет ходить с ребенком летом на рыбалку или по выходным в кинотеатр на мультики.

Снимите с ребенка ответственность за развод

Есть определенные возрастные рамки, когда ребенку сложнее пережить расставание родителей. В первую очередь, это период детского эгоцентризма, примерно в 4-7 лет, когда все события кажутся ребенку связанными с ним, поэтому он может чувствовать себя виноватым в вашем разводе. Это не значит, что ребенок в таком возрасте не может пережить развод родителей — это значит, что ему нужно уделять особенное внимание.



Проговаривать с ним, что он ни в чем не виноват. Как бы партнеры ни старались, чаще всего разводу предшествуют какие-то претензии друг к другу, скандалы и некрасивые сцены, которые происходят на глазах детей. И ребенку может казаться, что это его поведение или непослушание спровоцировало конфликт. Или он может питать иллюзии, что может очень постараться и помирить родителей. Зачастую расставание происходит на фоне высокого напряжения между родителями, конфликтов и взаимных претензий. Ребенок становится «буфером» между ними или средством отмщения. Эта ситуация является крайне тяжелой для ребенка.



В силу детской эгоцентричности он может испытывать колоссальное чувство вины и думать, что это все из-за него. Объясните ребенку, что он не виноват, что мама с папой ссорятся и ругаются, потому что не могут понять друг друга.

Помогите справиться со стрессом

Родители, увлеченные разборками, не замечают, что оставляют ребенка совсем одного. В этот период дошкольник может начать болеть, вести себя вызывающе или из активного малыша превратиться в замкнутого. Он будет пытаться обратить на себя внимание, думая, что способен повлиять на ситуацию, словно от него зависит, будут ли родители вместе. Либо его организм начнет сигнализировать о том, что он нуждается в помощи, чтобы справиться со стрессом. Если вы не в состоянии помочь ребенку, привлечите того, кто сопровождает его в сложившейся ситуации – поинтересуется, что его тревожит, ответит на вопросы. Обратитесь за помощью к детскому психологу.



Что нельзя делать во время развода:

- не запрещайте ребенку злиться, быть возмущенным и печальным
- не делите ребенка
- не ставьте его перед выбором
- не жалуйтесь друг на друга перед ребенком
- не вовлекайте ребенка в скандалы
- не надо делать вид, что все прекрасно, когда это не так

*развод – это большой стресс для всех,
переживайте его поддерживая друг друга*

Независимо от возраста, у ребенка может быть период в жизни, когда ему и так тяжело, а тут еще развод родителей. Переезд, адаптация к детскому саду, болезнь и т.д. В этом случае, по возможности, родителям лучше отложить этот процесс на некоторое время.



Причины разводов могут быть самые разные, порой этот шаг может быть единственным выходом в сложившихся обстоятельствах, но, к сожалению, часто семьи распадаются при возникновении первых конфликтов, трудностей, а так же нежелания преодолевать семейные сложности, тем самым, подавая пример безответственного отношения к семье своим детям. *Важно помнить, что развод – крайняя мера и, если есть надежда и желание сохранить семью, важно приложить все усилия!*