

## Как помочь ребенку пережить развод родителей

Счастливая любящая семья — это по-настоящему прочная крепость, где взрослые и дети могут укрыться от бурь и невзгод, которые являются неотъемлемыми спутниками нашей жизни. Как приятно ощущать себя защищенным, любимым и ценным. Как становится спокойно, когда ты понимаешь, что ты и твои близкие люди в безопасности. *К сожалению, порой возникают ситуации, когда семейный союз дает 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 поддерживать детей. Но это никак не освобождает нас от необходимости заботиться и нести ответственность за них. Взрослые люди могут и должны решать подобные проблемы, не вовлекая в них своих детей.* 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 ребенку пережить распад семьи.

### Стоит ли сохранять брак ради ребёнка?

Тут нет правильного ответа.

Одни делают выбор в пользу ребёнка, не хотят травмировать его психику и остаются жить вместе, но уже как чужие люди. Другие решаются на развод и чувствуют себя виноватыми, что не смогли сохранить для своего ребёнка счастливое детство, когда мама и папа вместе любят и заботятся о своем малыше.

**Сохранение брака имеет смысл только тогда, когда родители ведут себя уважительно по отношению друг к другу и могут разрешить свои противоречия.** В противном случае постоянные скандалы, жизнь в атмосфере ненависти и раздражения родителей друг к другу оставят глубокий след на психическом развитии ребёнка. Отношения, царящие в семье, не могут не влиять на миропонимание ребенка. Тут имеет значение и то, как родители относятся именно к нему, и то, как они общаются между собой. Как правило, дети глубоко переживают всё происходящее между родителями. И они чувствуют, что мама и папа больше не любят друг друга и не хотят быть вместе.

В то же время дети не подозревают о том, что семейные отношения зависят не только от любви родителей к детям, но и от любви и уважения мамы и папы друг к другу. И переживают не только потому, что папа уходит из дома из-за ссор с мамой, но и потому, что сам сын или дочка недостаточно ценен для папы, раз тот не может остаться ради него. Взрослым тоже знакомо это чувство, когда после расставания с любимым человеком мы задаем себе вопросы: может, это я что-то сделал не так, может, это я оказался недостаточно хорошим для него?

*Рассмотрим пример: родители конфликтуют и хотят развестись, но остаются вместе из-за ребенка. При этом каждый из них общается с малышом. Подсознательно ребенок чувствует свою вину, и это укрепляет в нем установки «я никого не могу сделать счастливым», «я во всем виноват». Вместе с тем, он может испытывать глубокую подавленную злость на своих родителей.*

Когда мужчина и женщина разводятся, они сталкиваются со многими социальными, экономическими и другими проблемами, о которых большинство из них даже не догадывалось.

**Но главная проблема для родителей — как объяснить ребёнку, что мама и папа больше не будут жить вместе и как минимизировать последствия развода для психики ребёнка.**

Известно, что развод по силе стресса стоит на втором месте после смерти близкого человека. А если взрослый переживает распад семьи настолько драматично, то, как справиться с этим маленькому человеку, который полностью зависит от решений родителей, порой совершенно ему непонятных?

### Как правильно сказать ребёнку о разводе?

- Принимайте во внимание возраст ребёнка.
- (Малышам до трёх лет не рекомендуется сообщать о факте развода.
- Ребёнку-дошкольнику можно сказать о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, но, несмотря на это, папа его любит и будет с ним постоянно видеться.
- Подростки могут догадываться о непростой обстановке в семье. Поэтому им можно сообщить, что родители перестали уважать и понимать друг друга, и им лучше разойтись.

1. **Выберите подходящую обстановку для разговора**, когда вы с ребёнком никуда не торопитесь и ничего вас не отвлекает. (Лучше, если в беседе будут участвовать оба родителя.)

**Не обманывайте ребёнка** рассказами о папе, уехавшем в длительную командировку, на Крайний Север, улетевшем в космос и пр.

1. Во-первых, ребёнок подсознательно всё равно почувствует вашу ложь. Это негативно скажется на его доверии к вам.
  2. Во-вторых, всё тайное когда-то становится явным, и ребёнку будет вдвойне тяжелее узнать и об уходе папы, и об обмане мамы.
2. **Не подвергайте своего сына или дочку психологическому насилию.** Это кажется абсурдным, но многие родители в порыве гнева начинают спрашивать у ребёнка: «Так кого ты больше любишь? С кем останешься: с мамой и папой?». Малыш любит одинаково обоих родителей и испытывает состояние шока, узнав, что они больше не будут жить все вместе. А тут ещё мама и папа ставят его перед таким серьёзным взрослым выбором, который должен лечь на их плечи, а не стать ношей для ребёнка с неокрепшей психикой.
3. В процессе разговора **не пытайтесь выяснить отношения со вторым супругом**. Все обиды и претензии друг к другу оставьте на потом. Сейчас вам важно сообщить о вашем разрыве ребёнку так, чтобы это не нанесло ему психологической травмы на всю оставшуюся жизнь.
4. Необязательно сообщать ребёнку, что «папа полюбил другую женщину». Говорите **простыми и понятными фразами** о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, у каждого из них теперь своя жизнь, но они оба по-прежнему любят своего ребёнка, заботятся и переживают за него.
5. **Не употребляйте в своей речи слово «развод»**, когда говорите с ребёнком-дошкольником или школьником, они не всегда верно могут истолковать его значение.
6. **Будьте готовы к тому, что у ребёнка после сообщения о разводе сразу появится много вопросов**. Для него эта ситуация – новая, непривычная, и он не знает, что его ожидает в дальнейшем.
7. Вместе с супругом **убедите ребенка, что это не он и не его поступки являются причиной развода**, избавьте его от чувства вины. Объясните, что мама и папа любят его по-прежнему и всегда будут любить и заботиться о нем, даже если не будут жить вместе.
8. **Реакция ребенка на сообщение о разводе может быть разной**: гнев, слезы, истерика или наоборот молчание и уход в себя. Спокойно отнеситесь к этому, дайте ребенку побывать одному или приласкайте и обнимите.
9. Даже если вы и ваш супруг грамотно подойдете к разговору о разводе, **ребенок все равно будет переживать расставание мамы и папы**. Ваша задача – сделать эти переживания менее болезненными и тягостными для ребенка, минимизировать травмирующее воздействие на его психику.

## Детские переживания

Ребёнок, чьи родители развелись, чувствует:

- **печаль** («Как мне грустно без папы. Никто теперь не играет со мной в динозавров и не ходит по выходным в парк»);
- **гнев** на того родителя, кто, по его мнению, виноват в разводе («Это мама виновата, что папа бросил нас, она на него постоянно кричала»);
- **чувство вины** («Папа не живет теперь с нами из-за того, что я плохо вёл себя и ломал игрушки. Если я буду вести себя хорошо, может, папа вернется?»);
- **обиду** («Я думал, папа любит меня и никогда со мной не расстанется, а он взял и ушёл»);
- **страх, тревогу, беспокойство** («Если мама больше не любит папу и прогнала его, может, завтра она также разлюбит и прогонит меня?»);
- **стыд** («Что я скажу в детском саду/школе, когда меня спросят о папе? Ведь теперь мы не живем с ним»).

Сочетание этих деструктивных (разрушающих) эмоций приводит к тому, что дети ощущают себя маленькими, беспомощными и неспособными хоть как-то изменить обстоятельства.

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. Отсутствие видимой реакции (ребёнок не плачет, не стремится к одиночеству, остается внешне спокойным и уравновешенным) не означает, что он не переживает развод родителей. Просто все его негативные и болезненные чувства спрятаны глубоко внутри, и чем дольше они там остаются, тем тяжелее ребёнку будет справиться с ними.

Не существует подходящего возраста ребёнка, когда бы развод родителей не выбил у него почву из-под ног и не лишил уверенности в завтрашнем дне. Развод родителей – тяжелое и болезненное событие для ребёнка. Дети разных возрастов переживают его по-своему.

- Малыши до 3 лет ещё не понимают, что мама и папа разводятся, но могут почувствовать это по настроению родителей и напряженности семейной обстановки. Они могут начать капризничать, плакать без повода, плохо спать и кушать. Также может произойти регресс в развитии: ребёнок «забывает» все навыки, которым научился – есть ложкой, ходить на горшок. У малышей ссоры родителей и их расставание могут вызывать чувства страха и тревоги.

- В возрасте с 3 до 6 лет дети наиболее тяжело переживают уход одного родителя из семьи. Они часто винят себя и думают, что папа или мама его просто разлюбили. Дети часто грустят, стремятся к уединению, плачут. Может появиться агрессивное поведение, направленное либо на одного из родителей, либо на сверстников. Им при семейной ссоре очень хотелось бы хоть как-то повлиять на ситуацию и примирить родителей. Но вместе с тем они ощущают, что не способны на это, чувствуют бессиление, которое вызывает тревогу и неуверенность в себе. Также дети этого возраста могут испытывать чувство вины.
- Младшие школьники могут винить себя за развод родителей или найти другого виновного — одного из родителей. Или например при таких обстоятельствах дети могут начать болеть. Ребёнок, чьи родители находятся на грани развода, вдруг внезапно тяжело заболевает. И тогда он снова оказывается окружён любовью и вниманием обоих родителей. Так срабатывает защитный механизм психики ребёнка, стремящийся оградить его от неблагоприятных жизненных изменений.
- Школьники с 6 до 13 лет, чьи родители разошлись, часто скрывают этот факт от друзей и учителей, испытывают стыд за неполную семью. У большинства снижается успеваемость, появляются конфликты со сверстниками, возникает обида и злость на родителей за неблагополучие семьи. Дети начинают обманывать, грубить, не реагировать на замечания старших.
- Подростки могут начать проявлять агрессию и склонность к девиантному поведению: воровству, курению, уходам из дома... Такое поведение является результатом беспомощности, невозможности повлиять на ситуацию и чувства вины

### **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. 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 ребенок переживает развод 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.

### 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;

### **Через какие стадии вы проходите**

Очень важно понимать **состояние**, в котором находитесь вы и ваш ребенок. На развод родителей дети реагируют по-разному, однако есть ряд закономерностей. ( Еще в 1969 году американский психолог швейцарского происхождения Элизабет Кюблер-Росс описала, через какие стадии проходят те, кто переживает горе.)

Развод несет изменения и потери в семье. Поэтому вероятно, что ребенок или вы можете **отрицать** ситуацию.

Затем может прийти **злость**: на себя, партнера или ребенка. Иногда такой гнев является иррациональным.

**Торги** как третья стадия проявляются в том, что вы (или ребенок) думаете: «А что было бы, если бы...?», прокручиваете множество вариантов: как можно было бы изменить ситуацию или предотвратить развод. После торгов может наступить значительный спад сил и эмоций, то есть **депрессивное состояние**. В этот период человеку очень больно, появляется понимание того, что ситуацию изменить не удастся. Как правило, потом приходит **принятие**.

### Как уберечь ребенка от травм при разводе?

- Формируйте доверительные отношения с ребенком, наполненные теплотой и принятием.
- Уделяйте больше времени и внимания ребенку.

*Дети переживают не просто развод мамы и папы, а свой собственный развод с одним из родителей, его утрату.* 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:** Детям не нужны лишние подробности, эмоции и оценочные суждения. Отлично в разговоре сработает местоимение «мы»: мы решили, мы хотим тебе сказать... Так вы акцентируете внимание ребенка, что решение приняли два взрослых человека, минимизируете появление у него чувства вины за то, что мама и папа расходятся. Избегайте монолога! Детям часто не интересно то, что вы хотите сказать, но у них могут возникнуть свои, при чем весьма неожиданные вопросы. Вот на них и отвечайте – четко и по существу

- ✓ 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. Объясните ему, что его любят по-прежнему оба родителя и он для них ценен, хоть теперь мама и папа не могут быть вместе.*

**2. Помогите ребенку пережить развод.** Обсуждайте с ним условия жизни, давайте понять, что все переживают и волнуются, вселяйте веру, что все проблемы решаемы. Обычно детей до 7-8 лет интересуют бытовые вещи, которые связаны с разводом. Насколько измениться их образ жизни, как часто они будут видеть папу и смогут ли приезжать в гости к бабушке и дедушке, не бросит ли его папа в принципе, если он уйдет жить в другой дом, где и с кем он будет жить сам. Беседуйте с ребенком о предстоящем событии обязательно затроньте все эти темы

**3. Не меняйте привычного образа жизни ребенка** хотя бы первые несколько месяцев после развода. Сохраните привычную жизнь для ребенка: посещение садика или школы и секций, распорядок дня, общение с друзьями. 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. В идеале не стоит в период развода переезжать с детьми в другую квартиру.

**4. Сохраните положительный образ отца.** Если вы обесцените в глазах сына или дочери образ отца (матери), ребенок вряд ли в будущем сможет построить достойные семейные отношения. 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. Объясните ребенку то, что происходит между мамой и папой, но не обесценивайте бывшего супруга. Не настраивайте ребенка против другого родителя.

*Ребенок должен опираться на обоих родителей. В его психическом отражении существует образ матери и отца. Чем реалистичнее и полноценнее будут эти образы внутри ребенка, тем устойчивее он будет ощущать себя в жизни.*

**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. *Каким бы монстром сегодня ни казался ваш бывший супруг, никогда вы сами выбрали его и родили вместе ребенка. Сквозь гнев и обиды не опуститесь до манипуляции судьбой сына или дочери ради наказания «бывшего».* Вспомните непреложную истину: «Посеявший ветер пожнет бурю». Образы матери и отца начинаютискажаться непосредственно при отдалении их друг от друга.

Но еще сильнее они начинают меняться, когда бывшие супруги манипулируют детьми и пытаются переманить их на свою сторону, выставляя партнера в невыгодном свете.

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

**8. Не ограничивайте общение ребенка со вторым родителем.**

**3.** В послеразводный, эмоционально сложный период, когда душа травмирована обидой, **не транслируйте на сына или дочь свое отношение к супругу.** Даже если у него такой же нос и уши, такие же интонации голоса! С супругом можно развестись. Но ребенок, даже похожий во многом на «бывшего», останется вашим ребенком.

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.

### **Как помочь ребёнку пережить развод?**

Есть общий алгоритм безопасного для ребенка поведения взрослых при разводе. Причем он касается не только родителей, но и бабушек, и дедушек. *К сожалению, как показывает практика, старшее поколение не часто выступает в роли мудрых миротворцев в процессе распада семьи, и ребенок именно от бабушки или дедушки узнает «всю правду» об одном из родителей...*

#### **Ранний возраст**

- ❖ Главное для родителей – сохранять привычный режим сна, кормления и прогулок ребёнка, а также его общения с близкими людьми.
- ❖ Ни в коем случае не выясняйте отношения при ребёнке, не кричите друг на друга. Иначе можете спровоцировать проявление страхов и невротических расстройств в дальнейшем.

#### **Дошкольный возраст**

- ❖ Чтобы помочь дошкольнику пережить развод родителей, его нужно окружить любовью, заботой и вниманием.
- ❖ Постарайтесь в этот период включать в жизнь ребёнка больше радостных и интересных событий – походы в цирк, кукольный театр, на природу.
- ❖ Дайте ребёнку возможность выразить свои страхи и переживания в беседах, рисунках, фантазиях.

#### **Школьный и подростковый возраст**

- ❖ Детям в этом возрасте будут важны доверительные отношения как с мамой, так и с папой. Ребёнок не должен бояться поделиться с вами своими мыслями и переживаниями.
- ❖ Дайте ему свою любовь и поддержку, но не пытайтесь чрезмерно контролировать его жизнь.

- 1. Постарайтесь сохранить уважение друг к другу** после развода. Несмотря на то, что теперь у каждого своя жизнь, вас связывает ребёнок. Сделайте всё возможное для его счастья и благополучия!
- 2. Обращайте внимание на изменения в поведении ребёнка:** ухудшение сна, аппетита, частые простудные заболевания, снижение успеваемости в школе, конфликты со сверстниками, агрессивное поведение. Всё это говорит о том, что ваш сын или дочка переживает сильный стресс. Если вы не можете самостоятельно справиться с ситуацией или не знаете, что делать и как помочь своему ребёнку, обратитесь за помощью к психологу.
- 3. Заранее обговорите с бывшим супругом/супругой расписание встреч** с ребёнком, а по возможности – и ваших совместных встреч. (Старайтесь не нарушать при этом привычный образ жизни ребёнка и режим дня.)
- 4. Родители должны сохранить единый стиль воспитания.** Что разрешает мама, не должен запрещать папа и наоборот.
- 5. Постарайтесь не срываться на ребёнке,** не выплескивать на него весь накопившийся негатив. Вам тяжело пережить развод, а вашему ребёнку – вдвое тяжелее, поскольку его привычный мир рухнул, и ему приходится отстраивать его заново и искать новые опоры. Это очень тяжелая задача для детской психики.
- 6. Чаще проводите свободное время с ребёнком,** гуляйте, играйте, посещайте новые места. Но если он захочет побывать наедине, предоставьте ему такую возможность.
- 7. Не обсуждайте бывшего мужа ни с кем при ребёнке.** Ни по телефону, ни при личных встречах.
- 8. Не забывайте и о себе.** **Не ставьте своей целью после развода полностью сосредоточиться на воспитании ребёнка и его делах.** Ваша жизнь продолжается. Общайтесь с друзьями, ходите в

театры, кафе, заводите новые знакомства. Не препятствуйте взрослению ребёнка и не «душите» его своей чрезмерной заботой и опекой.

Не стоит гиперопекать ребёнка, чтобы из него вырос успешный, уравновешенный человек. Но продолжайте обеспечивать его безопасность. Развод – нелегкое испытание для всех членов семьи, особенно для мамы. Многие проблемы ложатся на хрупкие женские плечи. Постарайтесь под грузом ответственности и тяжестью забот, свалившихся на вас, не забывать о том, что вы – не одна, у вас есть ребёнок, родители, друзья, знакомые. **Не стесняйтесь просить помощи, если чувствуете, что не справляетесь.**

### **Объясните, что ребенок не потерял папу**

Очень часто дети воспринимают развод как потерю папы, который уже не будет жить вместе с вами.

Стоит напоминать ребенку: «Хотя мы не живем вместе, папа и я тебя очень любим и хотим проводить время с тобой. Ты с папой можешь пойти в парк в субботу. А я куплю пиццу, и потом мы вдвоем посмотрим мультфильм».

Такие напоминания, что не только вы, но и отец любят ребенка, помогают сыну или дочери чувствовать свою ценность для вас обоих.

Также при этом вы не формируете негативный образ папы в глазах ребенка.

Ребенку следует объяснить, что именно изменится в вашей семье. Возможно, теперь после школы ребенка будет забирать бабушка, или вы будете вынуждены работать на выходных. Доступное объяснение изменений уменьшит уровень напряжения и стресса.

Неизвестность пугает. Когда вы объясните, что изменится и кто возьмет на себя новые роли (бабушка, няня, репетиторы), ребенок будет лучше ориентироваться в ситуации и сможет успокоиться.

### **Если после развода отец не общается с ребенком - старайтесь разделить его грусть.**

Объясните, что быть расстроенным и скучать по кому-то важному — это нормально.

*Рассмотрим пример: бывает так что один из супругов во время развода не способен взять себя в руки, вести адекватный диалог и найти способ, который помог бы всем справиться с непростой психологической ситуацией. Нередко состояние одного из родителей навешивается на хрупкие детские плечи. И в этой ситуации можно сколь угодно долго пытаться наладить общение ребенка с отцом (или матерью). Оно будет чрезвычайно травматично для него. Ваша задача в этом случае действовать в интересах ребенка – максимально оградите его от неадекватного поведения. Если вторая половина настаивает на общении, предложите встречи в присутствии другого взрослого. Поставьте ультиматум (он в такой ситуации вполне уместен): «Сначала ты решаешь свои психоэмоциональные проблемы, а потом мы обсудим твое общение с детьми».*

### **Ребенок говорит, что сердит на вас?**

Спросите о причинах и как ему помочь. Иногда дети сердятся, когда чего-то не понимают. Есть шанс, что после выяснения причин вы сможете поговорить открыто и развеять опасения. Уже само ваше присутствие и возможность разделить переживания являются очень существенными для ребенка. Не отрицайте его боль или желание плакать. Он переживает нелегкий период, также как и вы, и имеет право испытывать разные эмоции.

### **Объясните, что ребенок не виноват в разводе**

На стадии торгов ребенок обдумывает и прокручивает в своем оживленном воображении разные мысли: «Возможно, папа остался бы с нами, если бы я была более вежливой?», «Может, наша семья была бы и дальше вместе, если бы тогда я не капризничал?»

Ребенок может считать, что именно он привел к тому, что родители теперь живут отдельно. Его мучают разные подозрения и переживания, которые не всегда удается понятно сформулировать для других.

Именно поэтому необходимо всячески поддерживать ребенка, подчеркивая, что никакой его вины в случившемся нет. (Конечно, стоит об этом говорить, когда вы замечаете, что ребенок пытается вам сказать или показать свою вину.)

### **Не перекладывайте свои обиды на ребенка**

Иногда чувства или негативные эмоции накрывают нас с головой. В такие моменты мы чувствуем себя беззащитными и можем сделать только тем, кто рядом. Взрослые могут включить критическое мышление и догадаться, что вам больно, поэтому вы срываетесь на других, а их вины на самом деле нет. Но ребенок еще не способен проводить такой анализ.

***Старайтесь контролировать, как вы общаетесь.*** Не просачивается ли обида на мужа/жену в разговоре с ребенком? Не формируете ли вы негативный образ отца или матери в глазах вашего ребенка? Оправдан ли такой поступок? Действительно ли ситуация этого требует?

***Старайтесь объяснять ребенку, что вы чувствуете и почему сердитесь, расстроены или обеспокоены.***

Разъяснение ваших эмоций помогает ребенку осознать, что вы и дальше его любите. Виноват не он, а совсем другие факторы.

### **Есть ли плюсы от развода?**

Конечно, да, если речь идет о цивилизованном расставании. Нередко в таких случаях значительно улучшаются отношения ребенка с каждым из родителей. Объясняется это просто. У детей появляется возможность общаться с каждым из них отдельно. К тому же перед глазами ребенка будет отличный пример того, как адекватно можно справиться с непростой ситуацией.

В ряде случаев ради детей стоит именно развестись. Ведь формат отношений в паре дети воспринимают на примере родителей. В дальнейшем они с большей долей вероятности повторят данный сценарий. Любые зависимости, которые проявляются в отношениях родителей, абыз, тирания, агрессивное поведение – все это оставит свой след на психике ребенка и распакуется уже в более взрослом состоянии.

Сохраняя отношения из-за детей, вы становитесь их заложниками и, пусть неосознанно, перекладываете на своих отпрысков часть ответственности. Груз взрослых проблем и неврозов для маленького человека – непосильная ноша. Безусловно, для ребенка развод родителей – травма. Но, в современном обществе, она уже привычна. Многие дети переживают развод папы и мамы. Так что адаптироваться к цивилизованному расхождению родителей сейчас гораздо проще, чем в последствии корректировать модели поведения в отношениях, которые у в детстве сформировались «с поломкой». Когда после спокойного и ровного развода у родителей появляются новые партнеры дети отлично с ними ладят. По сути у них перед глазами появляется еще один образец отношений мужчины и женщины, который они могут включить в свое представление о жизни.

### **Появление нового члена семьи**

Мама и пapa развелись, и спустя какое-то время в их жизни могут появиться люди, с которыми они захотят создать новую семью. Как к этому отнесется ребёнок, зависит от времени, прошедшего после развода, а также от стратегии поведения всех участников данных событий.

Начнем с того, что появление нового члена семьи – это дополнительный стресс для ребёнка. Поэтому чем больше времени с момента развода прошло, тем лучше для привыкания ребёнка к отчиму или мачехе.

Разберём основные моменты, на которые нужно обратить внимание при создании новой семьи:

- помните: ребёнок не просил себе нового папу или маму, это ваш выбор. Поэтому будьте готовы к тому, что сын или дочка может отнести к вашему спутнику враждебно. Дайте ему время привыкнуть;
- ни в коем случае не просите ребёнка звать отчима папой и представлять его так. У ребёнка есть родной отец, и ваш новый супруг не должен становиться ему заменой. Лучше, если он займет позицию друга, старшего товарища. Со временем ребёнок может сам принять такое решение, но это не должно произойти под вашим давлением.
- лучше, если новый член семьи будет входить в вашу жизнь постепенно, примерно через полгода-год после развода. Если это невозможно в силу обстоятельств (например, вы с ребёнком после развода переехали к отчиму), тогда договоритесь о его постепенном вовлечении в процесс воспитания.

Диктовать ребёнку свои требования, вводить новые ограничения и запреты – прямой путь к усилению враждебности, агрессивного отношения и даже ненависти к новому спутнику мамы. Тем более, если ребёнок находится в подростковом возрасте. Подобная ситуация может привести к побегам из дома, асоциальному поведению и разрыву отношений ребёнка с семьей.

Как повлияет развод родителей на ребёнка и как сложится его дальнейшая судьба – предугадать невозможно. Ребёнок должен убедиться, что он в состоянии жить в этом новом мире, где мама и пapa не вместе, и даже при таких обстоятельствах он может стать счастливым.