*Материал подготовлен*
*педагогом-психологом*
*МБУ«Центр ППМС «Ресурс»*
*Е.В. Брайцевой*

# *Дети развода*

Чтобы понять, как на ребёнке может отразиться родительский развод, я предлагаю взрослым ответить на вопрос: « Что вы чувствуете, когда от вас неожиданно уходит любимый человек?»

Если выделить основные чувства, то это могут быть боль, вина, страх, злость, обида, недоверие. Развод, какие бы последствия он не принёс за собой, - это всегда стресс. Что-то необратимо меняется в жизни, всё уже будет не так как раньше.

К огромному сожалению, многие взрослые не обсуждают с детьми то, что происходит в их семье. « Ещё маленькие – всё равно не поймут», - утешают они себя этой простой мыслью. «Не поймут» не значит – «не почувствуют». Ребёнок с грудного возраста интуитивно чувствует состояние матери, иногда даже на расстоянии. Богатая фантазия особенно чувствительных и тревожных детей может привести их к самым ужасным предположениям и, как следствие, к нервным срывам, неврозам, психосоматическим болезням. Ребёнок, улавливая тревогу и напряжение, царящие в доме, и не понимая их причин, вбирает их в себя и живёт с ними, становясь нервным, агрессивным, пугливым, больным.

К психологам чаще всего попадают именно те дети, которые не до конца что-то поняли про родительский развод. Сразу скажу, что затянувшийся, не свершившийся фактически развод для психики ребёнка

гораздо тяжелее, чем свершившийся, поскольку «подвешивает» ребёнка в ситуации неопределённости, которая рождает плохо осознаваемую разлитую тревогу, на борьбу с которой у маленького человека уходит множество психических сил.

В этом смысле определённость, пусть и самая печальная, вызывающая у ребёнка бурные эмоциональные реакции, значительно здоровее, поскольку позволяет прожить горе потери, принять изменения и начать жить дальше и развиваться.

Поговорите с ребёнком на его языке. Расскажите ему простыми словами всё то, что происходит с вами, с вашей семьёй. Пусть это будут простые, но правдивые слова. Хотя бы пара предложений. «Папа теперь не будет жить с нами, он будет жить в другом доме. Я, конечно, сильно из-за этого расстраиваюсь, мне очень больно и грустно. Но ты с ним сможешь видеться. Наша жизнь немного изменится из-за всего этого. Но потом мы все к этому привыкнем. И станем жить дальше. И у нас в жизни будет много всего хорошего». Это как вариант, конечно.

Один из распространённых родительских мифов: « Мой ребёнок никак не прореагировал на развод, значит, разлука с другим родителем никак не влияет на него».

Это – иллюзия. Представьте себе, что мы будем чувствовать, если нас внезапно покинет самый любимый человек! Дети переживают не только развод родителей, но и свой собственный развод с одним из них. Они не подготовлены к тому, что их отношение к родителям может зависеть от чего-то ещё, а не только от их обоюдной любви.

К сожалению, развод – это иногда единственно возможный выход.

Работа родителей с психологом (особенно мамам) зачастую совершенно необходима, поскольку тяжёлое, как правило, состояние матери после развода серьёзно сказывается на психике ребёнка. А если мама свои негативные эмоции выплёскивает не на друзей, знакомых, психологов, а на собственного малыша, то уверенность ребёнка в том, что он скоро потеряет и её, вырастает до масштабов внутреннего стихийного бедствия. Поэтому ещё раз напоминаем мамам: доверительный разговор с ребёнком и постоянное напоминание ему о вашей любви может значительно изменить ситуацию.

И ни в коем случае, не нужно дурно говорить об ушедшем отце. Чем больше негативного услышит ребёнок, тем хуже он будет себя чувствовать.

Организация встреч с другим родителем без отрицательных комментариев на его счёт, адекватное внутреннее отношение к человеку, с которым пришлось расстаться, но который является самым родным человеком для ребёнка, может действительно помочь пережить развод не как травму его жизни, а как событие, принесшее ему определённый жизненный опыт.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок рос счастливым. Кто-то даёт своим детям самое лучшее образование, кто-то покупает самые дорогие игрушки, кто-то кормит пять раз в день самыми полезными продуктами, а

для счастья ребёнка просто необходима такая «малость», как счастливая мама. Просто счастливая мама.