Дети порой очень непросто переживают изменения в семье, связанные с разводом родителей. Как помочь сыну или дочери справиться и не усугублять болезненные переживания?

***Расскажите об изменениях***

Ребенку следует объяснить, что именно изменится в вашей семье. Возможно, теперь после школы сына или дочь 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.

***Объясните, что ребенок не потерял второго родителя***

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 любит ребенка, помогают сыну или дочери чувствовать свою ценность для вас обоих.

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

***Не отрицайте эмоции ребенка***

Если после развода отец не общается с ребенком, старайтесь разделить его грусть.

Объясняйте, что быть расстроенным и скучать по кому-то важному – это нормально.

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.

***Поймите, что именно вы проживаете в тот или иной момент времени***

Очень важно понимать состояние, в котором находитесь вы и ваш ребенок. На развод родителей дети реагируют по-разному, однако есть ряд закономерностей.

В 1969 году американский психолог 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 этого 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.

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

На стадии торгов дети обдумывают и прокручивают 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 сын или дочь 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 больно 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 дети еще не способны 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.

***Развод и возраст ребенка***

***Ранний возраст***

Главное для родителей – сохранять привычный режим сна, кормления и прогулок малыша, 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. Важно также сохранять привычный режим ребёнка, общение с родственниками и друзьями, поездки к бабушкам и дедушкам. Постарайтесь в этот период включать в жизнь сына или дочери 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.

Составитель: Иванова О.Л., педагог-психолог

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОПЕКЕ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВУ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «САТОРИС»**

# Как помочь ребенку пережить развод родителей

*Памятка для мам и пап*

Уфа-2022