

Консультация для родителей
Развод и ребенок!
Как остаться родителями для своего ребенка?



Все семьи разные, со своими устоями, традициями, законами. Как нет одинаково счастливых семей, так и семейные проблемы всегда индивидуальны. В наше время не стыдно говорить "я разведена", неполных семей становится все больше. Хорошо это или плохо?

Развод - всегда неожиданность, и мало кто представляет себе реальные последствия этого события, но, как и почти всему на свете, можно научиться расставаться цивилизованно.

Развод родителей - всегда травма для ребенка. Сколько бы ни прошло лет, даже взрослые называют развод родителей одним из самых тяжёлых воспоминаний детства. Это та реальность, к которой нужно быть готовыми и изменить которую невозможно. Но можно её смягчить, сделать просто грустным переживанием. Нужно не забывать о том, что развод осуществляется для того, чтобы всем стало лучше.

Во имя благополучия ребёнка на всех этапах развода нужно помнить о трех целях:

- ❖ **Добиться того, чтобы Ваша семья так и осталась семьёй.**
- ❖ **Свести к минимуму негативные последствия для детей.**
- ❖ **Принять развод как неотъемлемую часть бытия.**

Если вы разводитесь, когда вашему малышу еще не исполнилось трех лет, постарайтесь быть очень внимательными к ребенку. Если он станет вольным или невольным свидетелем конфликтов между папой и мамой (неважно, что ребенок при этом находится в другой комнате, - он ведь не глухой!), то потом придется иметь дело с целым "букетом" детских страхов или детским неврозом. Естественно, в этом возрасте тяжелее переживается уход матери, но, кто бы ни уходил из семьи, ребенок все равно будет чувствовать себя незащищенным. В этот же период развиваются такие важные психические функции, как восприятие, мышление, память и внимание. Все, что дети воспринимают, вызывает у них яркие эмоциональные реакции, и родители в том числе. Разумеется, хорошо, если папа и мама вызывают у ребенка радостные эмоции, если они оба сияют для него солнечным светом. Но, когда родители разводятся, часть сияния пропадает, и мир для малыша становится темнее и печальнее. Поэтому, дорогие родители, постарайтесь после развода поставить на первое место не себя и свои переживания, а **психическое здоровье вашего малыша!**

Дети в 2-3 года реагируют на расставание родителей плачем, расстройством сна, повышенной пугливостью, снижением познавательных процессов, отсутствием опрятности, привязанностью к своим вещам и игрушкам. После трёх лет дети, оказавшиеся в ситуации развода, могут испытывать тревожность, чувство утраты, агрессивность, повышенную гневливость, общительные дети замыкаются. Многие считают себя причиной развода родителей, что может привести к устойчивому чувству самообвинения, снижению самооценки, депрессивным

состояниям. Разрыв мальчика с отцом приводит к нарушению усвоения стереотипов мужского поведения.

В 5-6 лет дети отчетливо представляют, как развод родителей может повлиять на их последующую жизнь. Девочки в этот период переживают сильнее, чем мальчики, желают вернуть отца, тоскуют, ищут внимания. Наличие братьев, сестер смягчает ситуацию, дети снимают эмоциональное напряжение во взаимодействии друг с другом.

Чем старше ребенок, тем сильнее проявляются различия в реакциях и тем серьезнее могут быть нарушения в поведении. Чтобы минимизировать эти влияния, родителям необходимо выстроить правильную линию поведения с ребенком. Первое, что придется сделать — это честно и открыто поговорить с ребенком, сообщить ему о разводе. Пусть он поймет, что мама и папа любят так его так же сильно как прежде и всегда будут рядом, что он ни в коей мере не является причиной развода. Ребенок одинаково сильно любит обоих родителей, поэтому нельзя ставить его перед выбором с кем ему остаться. Ни один из родителей не имеет права лишать его внимания другого и ограничивать общение с ним. При ребенке стоит избегать бурных выяснений отношений и конфликтов. Важно направить все усилия на сохранение привычного образа жизни ребенка настолько насколько это позволяет ситуация. Родителям не стоит терзать себя чувством вины за разрушенную семью, ведь все эти переживания передаются ребенку. **Счастливые родители – счастливые дети!**

В большинстве случаев адаптация к новой обстановке, связанной с разводом родителей и образованием новой семьи завершается примерно через 2 года. К этому времени большинство детей и родителей приспосабливаются к новой ситуации и начинают вести нормальную жизнь, хотя следы развода могут проявляться вновь во время отрочества или юности.

Правила безопасного развода:

- ❁ обязательно объясните на доступном ребенку уровне, что такое развод и почему самые близкие ему люди решили расстаться;
- ❁ поделитесь с малышом своими трудностями, попросите помогать вам и поддерживать и сами обещайте ему помощь и поддержку;
- ❁ учитесь справляться с собственными перепадами настроения и помогайте ребенку справляться с собственными переживаниями. Нет ничего предосудительного в том, чтобы вместе всплакнуть: слезы дают облегчение и сближают;
- ❁ общайтесь с ребенком как с самым близким и родным человеком. Пусть знает, что он для вас дороже всех сокровищ мира;

- ✿ почаще находите повод похвалить ребенка, отмечайте его достижения и не заостряйте внимание на неудачах;
- ✿ всеми силами поддерживайте в ребенке уверенность и оптимистичный взгляд на будущее.

Три «никогда», которые помогут Вам в общении с ребёнком:

- **Никогда** не надо говорить ребёнку, что он станет таким же, как отец - пьяницей, никчемным человеком, как мать, безответственным и агрессивным.
- **Никогда** не говорите ребёнку, что он унаследовал от отца (или матери) все самые плохие качества и черты характера.
- **Никогда** не пугайте ребёнка, что если он будет себя плохо вести, Вы отправите его жить к отцу (или матери).

Для того чтобы лучше понять собственные мысли и чувства, услышать голос собственного ребёнка и не приписывать ему собственных страхов, обид и тревог, попробуйте сделать следующее Нам не дано предугадать, как отзовется развод на будущем ребенка. Но в наших силах смягчить последствия и направить развитие ребенка в позитивное русло.

И тогда он будет расти счастливым, несмотря на развод, а то и благодаря ему!

