

Развод родителей. Как помочь ребенку это пережить.

Есть несколько распространённых ошибок, которые не стоит допускать, если вы решились на такой шаг.

1. Оттягивать момент, когда вы расскажете обо всём детям. Если вы решили разойтись, не стоит замалчивать этот факт, пытаясь врать, что всё нормально. Даже малыши чувствуют, что-то идёт не так, но никто не подтверждает их ощущений. Такое противоречие создаёт лишний стресс и тратит силы, которые им вскоре понадобятся.

2. Говорить о разводе, когда ничего ещё не решено. Это другая крайность, вредная для детей. Нельзя транслировать ребёнку ваши метания, поскольку это ещё больше увеличивает тревожность и неопределённость.

3. Не отвечать на вопросы детей. Такое может случиться, если родители боятся причинить ребёнку боль или не могут подобрать слов. Ребенок ощущает, что от него что-то скрывают, и это порождает тревогу, нервозность, нарушения сна и прочие проблемы.

4. Рассказывать ребёнку разные версии причин. Если у мамы одна теория, а у папы — другая, это путает детей и убивает определённость, в которой они нуждаются. Ещё хуже, если родители при этом ещё и обвиняют друг друга, выставляя партнёра виновным, и настраивают против него ребёнка.

5. Говорить, что всё будет как раньше. Родители часто допускают ошибку, пытаясь успокоить детей этой фразой. По сути, это обман. Лучше скажите детям правду, при этом подобрав более мягкую формулировку, например: «Теперь будет иначе, но мы сделаем так, чтобы тебе было хорошо. И даже если будет грустно, мы рядом».

6. Прежде всего, договоритесь с партнёром о том, как вы объясните происходящее детям, а затем вместе поговорите с ними. Постарайтесь сделать так, чтобы разговор проходил в дружеской обстановке, а ваши версии полностью совпадали.

Не стоит использовать в качестве причин следующие версии (даже если это правда):

1. Плохое финансовое обеспечение со стороны отца.
2. Факты измены.
3. Плохое отношение и поведение одного родителя по отношению к другому.

4. Обиды друг на друга по любым поводам.

5. Неправильное воспитание со стороны одного из родителей.

Вместо этого придумайте нейтральную причину и правильно сообщите об этом ребёнку.

Нужно понимать, что **разводятся муж и жена, а не родители**. Так и объясните ребёнку: «Когда - то давно мы были парой, встречались, затем стали мужем и женой, и только потом — твоими родителями. Сейчас мы, как муж и жена, уже не можем / не хотим / не будем жить вместе. **Но мамой и папой мы навсегда остаёмся**».

Важно закрепить у ребёнка следующее убеждение: **«Хоть мама и папа уже не муж с женой, они мои родители навсегда, а я — их ребёнок»**.

Также стоит рассказать детям, как изменится их быт после развода: где они будут жить и с кем, в какие дни встречаться со вторым родителем. Такой разговор добавит определённости и поможет восстановить потерянную опору.

Какие состояния могут возникнуть у ребёнка после развода

В первые полгода, после разрыва, у всех детей наблюдаются реакции стресса.

У малышей 3–4 лет могут появиться проблемы с телом: энурез, запоры, проблемы со сном и едой. В этом возрасте психика находится в начале становления, и телесные ощущения и эмоции пока что не разделены.

Дети любого возраста могут стать агрессивными, периодически демонстрируя вспышки ярости и упрямства. Они как бы возвращаются назад в своём развитии, чтобы пережить боль.

Если шестилетний ребёнок ведёт себя как трёхлетка, например, кричит и катается по полу, его психика таким образом пытается справиться с угрозой. Он возвращается к старым формам поведения, чтобы сэкономить психическую энергию. И это нормально.

Гораздо хуже, если ребёнок абсолютно спокоен.

Каждый психически здоровый ребёнок должен реагировать на развод. Внешнее спокойствие и безучастность не говорят о хорошем внутреннем состоянии.

Как помочь ребёнку пройти через кризис

Стоит ориентироваться в этом вопросе на возраст. Младенцы и малыши сильно зависят от эмоционального состояния мамы. Поэтому в этом случае главная задача — максимально регулировать и поддерживать её эмоциональный фон. Также важно сохранять привычный ритм жизни и расписание малыша.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста — наиболее уязвимая группа. Они включены в семейную систему и многое понимают, но ещё не могут осознать происходящее. Важно разговаривать с ребёнком о происходящем и делать акцент на том, что развод — это решение взрослых.

При этом не стоит использовать формулировки вроде «ты не виноват». Ваша задача — не говорить, что кто-то не виноват, а объяснять причину: «Тебе грустно, а может, ты злишься, и это нормально. Ты, возможно, не хотел, чтобы так было. Но мы приняли такое решение». А дальше говорите о том, почему вообще разводятся люди: разлюбили, не смогли или не научились договариваться. Скажите, что как родители вы справились, а вот как муж и жена не смогли стать командой.

Это касается и детей подросткового возраста. Они более адекватно переживают развод, потому что у них уже есть опора в друзьях, увлечениях, планах и отношениях. В то же время с ними тоже важно говорить честно, спрашивать, что именно их волнует и тревожит.

В острый период — первые полгода до и после развода — нужно принимать возможную агрессию ребёнка как неизбежную данность. Не пытайтесь подавлять её, наоборот — дайте ему возможность её безопасно проявить.

Ни в коем случае не стыдите ребёнка за «аморальные» чувства, не одёргивайте, не ругайте и не обвиняйте в несправедливости. Выслушайте, а когда запал у ребёнка кончится — обнимите, скажите, что понимаете, как ему тяжело. Выразите свои чувства — скажите, что вам тоже сейчас сложно, но вместе вы справитесь с этим.

Конечно, нельзя потакать ребёнку в его желании, например, не ходить в школу или питаться только мороженым. Но при этом не стоит кричать на него или стыдить — старайтесь терпеливо и мягко разрешать такие конфликты. Вот несколько примеров:

1. **Ребёнок отказывается идти в школу или детский сад.** «Конечно, было бы здорово не ходить в школу, когда не хочется. Иногда у меня тоже такие мысли о своей работе. Мы обязательно устроим выходной, но лучше это запланировать».
2. **Ребёнок требует сладости, но вы против его выбора.** «Я понимаю, что ты хочешь сладенького. Давай ты выберешь любой сладкий фрукт, какой пожелаешь».
3. **Ребёнок несправедливо обвиняет вас в чём-то, агрессивно реагирует на вас, критикует.** Повторяйте в голове, что это — не его реальные мысли, а лишь реакции на внутреннюю боль и страдания. «Родной мой, тебе очень плохо, я вижу. Иди ко мне, всё наладится, дай я тебя обниму».

Детям постарше можно давать специальную литературу. Вот несколько книг, которые хорошо подойдут для детей разного возраста, а также для их родителей:

1. Жаклин Уилсон, «Новый старт».
2. Уте Краузе, «Принцессы и разбойники».
3. Наталья Ремиш, «Просто о важном. Про Миру и Гошу».
4. Кристине Нёстлингер, «Само собой и вообще».
5. Ульф Старк, «Пусть танцуют белые медведи».

С подростками можно смотреть сериалы или фильмы, где затрагиваются эти темы, а затем обсуждать просмотренное. При этом важно уточнять мнение ребёнка: «Как думаешь, что проживает главный герой? Что могло бы ему помочь? С чем ему сложно справиться?»

Развод — тяжелый процесс, который имеет свои причины, стадии, последствия. Не забывайте, что ребёнок впитывает поведение и отношение, а не сам факт развода. Можно быть примером родителей, которые развелись, но продолжают уважать друг друга. Хуже всего влияет на ребёнка не развод, а конфликты родителей в процессе и после этого события. Но если всё

сделать правильно, дети переживут стресс с наименьшими потерями, вырастут психически здоровыми и смогут в будущем построить крепкую и счастливую семью.