**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

***Сегодня хочу познакомить с особенностями поведения взрослых и детей при разводе.Что такое развод для детей? Как они могут справиться с ним или как могут сопротивляться? Чем отличается восприятие развода маленьких детей, подростков и людей зрелого возраста (25-30)? Когда развод скорее полезен, чем вреден для детей? И как помочь ребёнку пережить это событие?***

На все эти вопросы я попытаюсь ответить в рамках моей статьи.

Для ребёнка оба родителя - мама и папа - это Всемогущие Боги, воплощение Безграничной Любови и Безусловного Доверия.

Когда ребёнок видит как мама и папа кричат друг на друга, в его глазах происходит катастрофа: две Вселенные нападают и рвут друг друга на части, Любовь превращается в ненависть, а Боги - в демонов.

Маленький человек становится одиноким. Ему больно и тоскливо, потому что мир разделился пополам и наступила свинцовая тишина. Пространство, где когда-то царила Любовь и Музыка, наполнилось страхом.

Дети в такие минуты либо замирают и сидят неподвижно до тех пор, пока не спадёт общее напряжение или не услышат спокойный голос. Другие, более отважные, пытаются встать между мамой и папой и прекратить это безобразие!

Я описала лишь общую часть переживаний, наполняющих каждого ребёнка, невольно присутствующего при "разборе полётов" взрослых. Но развод умножает все эти переживания в десятки раз. Каждому ребёнку понадобиться "своё" индивидуальное время, чтобы привыкнуть к тому факту, что родители живут отдельно.

И каждая возрастная группа детей в дальнейшем реагирует на развод по своему:

- дети до 5-6 лет - могут не осознавать развод родителей на уровне мозгов, но отчётливо будут ощущать пустоту, отсутствие уюта в доме и какой-то непонятной грусти на уровне груди, т.е. в эмоциональном и физическом плане развод зафиксируется в теле основательно. Это приведёт к формированию устойчивых ассоциаций, т.е. грусть будут вызывать какие-то конкретные предметы, места, голоса, лица родных и знакомых людей. И на этом фоне у ребёнка может начаться сначала апатия, а потом и депрессия (если вовремя не отследить).

- дети от 6-7 лет до 10-13 - будут полностью винить себя и будут стараться исправить положение дел: уговаривать родителей встретиться, поужинать, сходить в кино, съездить на дачу и т.д. Но попытки, как вы понимаете, ни к чему не приведут. Маленький человек будет продолжать "съедать" себя. Это приведёт к повышенной раздражительности и агрессии. В случае, если ребёнок по своей природе застенчив, так же может погрузиться в апатию. Мысли о разводе родителей заполнят всё пространство ребёнка и вытеснят учёбу, друзей, хобби, спорт - больше ни на что не хватит сил и желания.

- дети от 11-13 до 17-19 лет, т.е. подростки - в зависимости от обстоятельств будут винить одного из родителей или их обоих вместе. Основной причиной такой позиции будет уверенность, что родители не умеют налаживать отношения между собой и что они в принципе, (оказывается!) не умеют делать многого или многого не понимают. Где-то их рассуждения верны, но сильная эмоциональная окраска мешает подросткам отчётливо разобраться в чём дело. В этот период дети демонстративно ведут себя либо безразлично, либо агрессивно. Причём такое поведение будет отражаться на всём, что связано с домом: родители, обязанности, семейные поездки и т.д. В крайних вариантах в виде протеста подростки могут сбежать из дома.

- и наконец, мы - взрослые - наши переживания известны только нам (я имею ввиду тех, кому довелось присутствовать при разводе уже не молодых родителей, и я не исключение), но позвольте сделать сравнение с теми переживаниями, что испытывают наши дети. Помните как это было? И грусть, и апатия, и злость, и попытка проанализировать, и попытка помочь, и попытка примириться со сложившимися обстоятельствами. Было, одним словом, всё! Но что было неизменно? Ощущение сиротства - вот, что было. Родители вроде живы, но всё равно их нет. Они заняты налаживанием своей собственной жизни, они жалуются вам на то, как им плохо и сколько они потратили времени на семью, или просят чем-то помочь. И уже не понятно, кто кому ребёнок.

Как видите, хорошее дело "разводом" не назовут. Но давайте присмотримся к нему повнимательнее. Я хочу отметить, что развод всё-таки нужен именно тем семьям, где уже нарушены все договоры и договорённости, где нет любви, где нет понимания, где пару держит рядом друг с другом пресловутое "ради детей", где оба мучаются глядя друг на друга и продолжают ненавидеть. Поверьте мне, как профессионалу или как просто человеку, который умеет разговаривать с детьми: ДЕТЯМ НУЖНЫ СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ! И это основное условие, которое следует выполнять, если вы хотите вырастить счастливых детей и научить их как быть счастливыми.

А теперь переходим к рекомендациям, т.е. к инструкции под названием "как помочь ребёнку, если его родители в разводе":

1) развод вносит серьёзные изменения в жизнь каждого члена семьи, которого это коснулось, поэтому, постарайтесь в первую очередь **держать себя в руках**, т.е. не срывать своё раздражение на детей, не высказывать им свои негативные умозаключения в адрес бывшего мужа или бывшей жены, не сравнивать в негативном ракурсе своих детей с "бывшими", не обвинять детей и т.д. В этом случае лучше уединиться, выйти из дома и пройтись пару километров, сходить в кино на вечерний сеанс. Так же хорошо помогают физическая нагрузка и водные процедуры. Помните, заботясь о себе, вы заботитесь и о своих детях!

2) Когда придёте в себя, оглядитесь вокруг - вдруг увидите грустные глаза и не одни. Им понадобиться ваше **внимание и умение слушать**. Подождите пару месяцев. При чуткой заботе со стороны хотя бы одного из родителей, дети быстро восстанавливаются, примиряются с произошедшим и "идут" дальше. Жизненная энергия детей не позволит им долго хандрить. Если вы понимаете, что не справляетесь сами, обратитесь к детскому психологу.

3) Отдельная рекомендация для родителей подростка. **Поговорите с ним по-взрослому, на равных.** Главная ваша задача не оправдаться перед ним или застыдить, а принять неоспоримый факт, что вы совершили ошибку и что вам нужно время, чтобы придти в себя. А главное - пообещайте вашему любимому, но непростому ребёнку, что вы попытаетесь снова, но для этого вам нужна его помощь (здесь она может быть любой - весёлая компания, помощь по дому, помощь в заботе о младших и т.д.). А вы уж постараетесь стать счастливым обязательно! И научите его... Только прошу вас, не ждите, что ваш уже-не-ребёнок-но-и-не-взрослый откликнется на вашу тираду и тут же бросится обниматься. Он вас услышал, но ему тоже нужно время всё переварить и взвесить. **Терпение - это огромная сила.**

4) И последняя рекомендация, для тех, кому за 30.  **Это надо просто пережить.** Родители потом возвращаются. Честно. Хотя бы один из них, уж точно вернётся. А пока их рядом нет, станьте вы для себя родителем. Возможно, это и есть те условия, когда **человек становиться опорой для самого себя.**