

## Как уберечь ребенка от травм при разводе?

Формируйте доверительные отношения с ребенком, наполненные теплотой и принятием. Уделяйте больше времени и внимания ребенку.

Дети переживают не просто развод мамы и папы, а свой собственный развод с одним из родителей, его утрату. К сожалению, нет рецепта, как совсем избавить ребенка от травм при разводе. Родители – живые люди, и эмоции неизбежны. Однако смягчить последствия вполне возможно, если соблюдать некоторые важные правила. **Чаще всего ребенок остается с мамой, поэтому рекомендации для мам, но папы легко смогут переадресовать их себе.**

**1. Расскажите ребенку о разводе доступным ему языком:** Детям не нужны лишние подробности, эмоции и оценочные суждения. Отлично в разговоре сработает местоимение «мы»: мы решили, мы хотим тебе сказать... Так вы акцентируете внимание ребенка, что решение приняли два взрослых человека, минимизируете появление у него чувства вины за то, что мама и папа расходятся. Избегайте монолога! Детям часто не интересно то, что вы хотите сказать, но у них могут возникнуть свои, при чем весьма неожиданные вопросы. Вот на них и отвечайте – четко и по существу. Мы с папой решили жить отдельно; Нам стало неинтересно вместе.

При этом важно сказать, что папа и мама не перестали любить ребенка, они остаются его родителями. Объясните ему, что его любят по-прежнему оба родителя и он для них ценен, хоть теперь мама и папа не могут быть вместе.

**2. Помогите ребенку пережить развод.** Обсуждайте с ним условия жизни, давайте понять, что все переживают и волнуются, вселяйте веру, что все проблемы решаемы. Обычно детей до 7-8 лет интересуют бытовые вещи, которые связаны с разводом. Насколько измениться их образ жизни, как часто они будут видеть папу и смогут ли приезжать в гости к бабушке и дедушке, не бросит ли его папа в принципе, если он уйдет жить в другой дом, где и с кем он будет жить сам. Беседуя с ребенком о предстоящем событии обязательно затроньте все эти темы

**3. Не меняйте привычного образа жизни ребенка** хотя бы первые несколько месяцев после развода. Сохраните привычную жизнь для ребенка: посещение садика или школы и секций, распорядок дня, общение с друзьями. Двойной стресс, связанный с разводом, потерей отца, сменой места жительства и учебы пережить ребенку очень сложно. Сохраните важные традиции, например, семейные прогулки по воскресеньям или встречи с родственниками. Ребенок должен точно знать, что по отношению к нему ничего не изменилось. В идеале не стоит в период развода переезжать с детьми в другую квартиру.

**4. Сохраните положительный образ отца.** Если вы обесцените в глазах сына или дочери образ отца (матери), ребенок вряд ли в будущем сможет построить достойные семейные отношения. Для ребенка важно знать, что у него любящие и достойные родители. Не травмируйте детскую психику перечислением грехов – со временем он сам даст оценку поведению близких. А вот ситуация предательства может вызвать недоверие к людям на всю жизнь. Объясните ребенку то, что происходит между мамой и папой, но не обесценивайте бывшего супруга. Не настраивайте ребенка против другого родителя.

Ребенок должен опираться на обоих родителей. В его психическом отражении существует образ матери и отца. Чем реалистичнее и полноценнее будут эти образы внутри ребенка, тем устойчивее он будет ощущать себя в жизни.

**5. Не вините себя в сложившейся ситуации.** Не уходите в депрессию. Находите силы отвлекаться, заниматься собой. Если очень тяжело – обратитесь к психологу. Детям, как и вам, невыносимо осознавать, что семья несчастна.

**6. Не манипулируйте ребенком,** не делайте из него разменной монеты в отношениях с мужем и его родственниками. Даже если вам очень сложно удержаться от желания «наказать» мужа или свекровь, помните, что наказываете вы своего ребенка. Каким бы монстром сегодня ни казался ваш бывший супруг, некогда вы сами выбрали его и родили вместе ребенка. Сквозь гнев и обиды не опуститесь до манипуляции судьбой сына или дочери ради наказания «бывшего». Вспомните непреложную истину: «Посеявший ветер пожнет бурю». Образы матери и отца начинают искажаться непосредственно при отдалении их друг от друга. Но еще сильнее они начинают меняться, когда бывшие супруги

манипулируют детьми и пытаются переманить их на свою сторону, выставя партнера в невыгодном свете.

**7. Не допускайте скандалов в присутствии ребенка.** Грубые слова и скандальное поведение глубоко врежется в память и останется частью детства.

**8. Не ограничивайте общение ребенка со вторым родителем.**

В послеразводный эмоционально сложный период, когда душа травмирована обидой, не транслируйте на сына или дочь свое отношение к супругу. Даже если у него такой же нос и уши, такие же интонации голоса! С супругом можно развестись. Но ребенок, даже похожий во многом на «бывшего», останется вашим ребенком.

Развод – тяжелый процесс, который имеет свои причины, стадии, последствия. Не забывайте о своих детях ни на миг – каждое действие и поступок взвешивайте. Ваша задача – уберечь детей от психологических травм развода. Помните, что вы, прежде всего, родители.

Как помочь ребёнку пережить развод?

Есть общий алгоритм безопасного для ребенка поведения взрослых при разводе. Причем он касается не только родителей, но и бабушек, и дедушек. К сожалению, как показывает практика, старшее поколение не часто выступает в роли мудрых миротворцев в процессе распада семьи, и ребенок именно от бабушки или дедушки узнает «всю правду» об одном из родителей...

**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.

Постарайтесь сохранить уважение друг к другу после развода. Несмотря на то, что теперь у каждого своя жизнь, вас связывает ребёнок. Сделайте всё возможное для его счастья и благополучия!

**Обращайте внимание на изменения в поведении ребёнка: ухудшение сна, аппетита, частые простудные заболевания, снижение успеваемости в школе, конфликты со сверстниками, агрессивное поведение. Всё это говорит о том, что ваш сын или дочка переживает сильный стресс.**

Заранее обговорите с бывшим супругом/супругой расписание встреч с ребёнком, а по возможности – и ваших совместных встреч. (Старайтесь не нарушать при этом привычный образ жизни ребёнка и режим дня.)

Родители должны сохранить единый стиль воспитания. Что разрешает мама, не должен запрещать папа и наоборот.

Постарайтесь не срывать на ребёнке, не выплескивать на него весь накопившийся негатив. Вам тяжело пережить развод, а вашему ребёнку – вдвойне тяжелее, поскольку его привычный мир рухнул, и ему приходится отстраивать его заново и искать новые опоры. Это очень тяжелая задача для детской психики.

Чаще проводите свободное время с ребёнком, гуляйте, играйте, посещайте новые места. Но если он захочет побыть наедине, предоставьте ему такую возможность.

Не обсуждайте бывшего мужа ни с кем при ребёнке. Ни по телефону, ни при личных встречах.

Не забывайте и о себе. Не ставьте своей целью после развода полностью сосредоточиться на воспитании ребёнка и его делах. Ваша жизнь продолжается. Общайтесь с друзьями, ходите в театры, кафе, заводите новые знакомства. Не препятствуйте взрослению ребёнка и не «душите» его своей чрезмерной заботой и опекой.

Не стоит гиперопекать ребёнка, чтобы из него вырос успешный, уравновешенный человек. Но продолжайте обеспечивать его безопасность. Развод – нелегкое испытание для всех членов семьи, особенно для мамы. Многие проблемы ложатся на хрупкие женские плечи. Постарайтесь под грузом ответственности и тяжестью забот, свалившихся на вас, не забывать о том, что вы – не одна, у вас есть ребёнок, родители, друзья, знакомые. Не стесняйтесь просить помощи, если чувствуете, что не справляетесь.

Объясните, что ребенок не потерял папу

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 почувствовать свою ценность для вас обоих.

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

Ребенку следует объяснить, что именно изменится в вашей семье. Возможно, теперь после школы ребенка 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.

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

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

Рассмотрим пример: бывает так что один из супругов во время развода не способен взять себя в руки, вести адекватный диалог и найти способ, который помог бы всем справиться с непростой психологической ситуацией. Нередко состояние одного из родителей навешивается на хрупкие детские плечи. И в этой ситуации можно сколь угодно долго пытаться наладить общение ребенка с отцом (или матерью). Оно будет чрезвычайно травматично для него. Ваша задача в этом случае действовать в интересах ребенка – максимально оградите его от неадекватного поведения. Если вторая половина настаивает на общении, предложите встречи в присутствии другого взрослого. Поставьте ультиматум (он в такой ситуации вполне уместен): «Сначала ты решаешь свои психоэмоциональные проблемы, а потом мы обсудим твоё общение с детьми».

**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.

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

На стадии торгов ребенок обдумывает и прокручивает 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 ребенок 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 ребенок еще не способен 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.

**Есть ли плюсы от развода?**

Конечно, да, если речь идет о цивилизованном расставании. Нередко в таких случаях значительно улучшаются отношения ребенка с каждым из родителей. Объясняется это просто. У детей появляется возможность общаться с каждым из них отдельно. К тому же перед глазами ребенка будет отличный пример того, как адекватно можно справиться с непростой ситуацией.

В ряде случаев ради детей стоит именно развестись. Ведь формат отношений в паре дети воспринимают на примере родителей. В дальнейшем они с большей долей вероятности повторят данный сценарий. Любые зависимости, которые проявляются в отношениях родителей, абьюз, тирания, агрессивное поведение – все это оставит свой след на психике ребенка и распакуется уже в более взрослом состоянии.

Сохраняя отношения из-за детей, вы становитесь их заложниками и, пусть неосознанно, перекладываете на своих отпрысков часть ответственности.

Груз взрослых проблем и невротизма для маленького человека – непосильная ноша. Безусловно, для ребенка развод родителей – травма. Но, в современном обществе, она уже привычна. Многие дети переживают развод папы и мамы. Так что адаптироваться к цивилизованному расхождению родителей сейчас гораздо проще, чем в последствии корректировать модели поведения в отношениях, которые в детстве сформировались «с поломкой». Когда после спокойного и ровного развода у родителей появляются новые партнеры дети отлично с ними ладят. По сути, у них перед глазами появляется еще один образец отношений мужчины и женщины, который они могут включить в свое представление о жизни.