

## **Советы разведенным родителям: как воспитывать ребенка после краха семьи**

Развод в настоящее время совсем не редкость. Согласно неутешительной статистике, около половины из заключенных в России браков распадаются. Хотя отношение общества к разводам становится все более терпимым, распад семьи является серьезным стрессом для всех ее членов. Особенно от этого страдают дети. Задача родителей – помочь ребенку пережить развод родителей и смягчить его негативные последствия на процесс воспитания.

### **Развод глазами ребенка**

Дети в ситуации развода чувствуют сильное нервное напряжение. К сожалению, в большинстве случаев расставание мамы и папы наносит им психологическую травму. Исключением являются обстоятельства, когда уходит родитель, присутствие которого доставляло сильный дискомфорт. Например, когда мама разводится с отцом-алкоголиком, который буйствовал и избивал жену и детей. Однако чаще всего отпрыски сильно переживают и не хотят, чтобы родители расходились.

**Психологи выделяют несколько обобщенных детских реакций, во многом зависящих от возраста.**

**От рождения до 1,5 лет.** Крохи еще не в состоянии понять, что происходит в семье. Реакция на развод родителей в этом возрасте в основном зависит от переживаний мамы, так как они тонко чувствуют ее психологическое состояние и перенимают его. Карапуз может проявлять свои эмоции капризами, истериками, нервозностью, отказом от еды, проблемами со сном. Психологический дискомфорт может отразиться на здоровье: частые болезни, обострение врожденных заболеваний;

**От 1,5 до 3 лет.** Эмоциональная связь малыша с родителями в этом возрасте очень сильная. Они являются центром его маленькой вселенной, поэтому уход одного из них будет переживаться тяжело. Эмоции также могут отразиться на физическом здоровье, проявляться в проблемах с аппетитом и сном. Бывает, что малыш становится немотивированно агрессивным: дерется, кусается. У некоторых деток отмечается возврат к младенческим формам поведения: сосание соски, отказ ходить на горшок;

**От 3 до 6 лет.** В этот период у детей складывается смутное понимание, что такое развод родителей. Они страдают от того, что один из родителей больше не живет с ними. Дошкольники склонны винить себя в этом. Проявления на физическом

уровне: плохой аппетит, сон. Могут появляться различные страхи, фантазии. Бывает, что отпрыски ведут себя агрессивно в отношении родителя, с которым остались жить. Возрастают проявления рискованного поведения, непослушание, учащаются травмы;

**От 6 до 11 лет.** Стресс, переживаемый ребенком от развода родителей, может усугубиться кризисом 7 лет, который совпадает с поступлением в школу. Если адаптация к школе сопровождается неблагоприятной ситуацией дома, это может вызвать проблемы с учебой, нежелание ходить в школу, конфликты со сверстниками, асоциальное поведение. В данном возрасте дети уже понимают, что такое развод, часто они боятся, что не будут видеть одного из родителей, не смогут с ним общаться. Страхи могут возникать и в отношении своего будущего, которое кажется неопределенным и пугающим. Некоторым детям кажется, что они могут восстановить семью, пытаются помирить родителей. Если же это не удастся, дети ощущают себя обманутыми, брошенными;

**11 лет и старше.** Подростки уже в состоянии понять, что такое развод, но внутренне не могут принять его. На фоне бушующих гормонов все воспринимается близко к сердцу. Подростки переживают обиду и разочарование, часто возникает чувство ненужности и заброшенности. Уход одного из родителей может восприниматься как предательство, реакцией на которое бывает нарушения в поведении: прогулы занятий, употребление алкоголя, курение. Бывает и наоборот: ребенок становится идеальным сыном или дочерью, пытаясь таким образом добиться примирения родителей.

В любом возрасте ребенку психологически очень тяжело, когда мама и папа решаются на развод.

Родителям нужно поставить себе цель преодолеть взаимные претензии и научиться взаимодействовать, учитывая интересы чада.

### **Советы разведенным родителям**

Верным решением в ситуации развода станет совместная опека над ребенком. Бывает, что это очень трудно сделать, ведь бывшие супруги вызывают друг у друга множество противоречивых и даже негативных эмоций. Тем не менее, это сделать необходимо, чтобы минимизировать психологическую травму чада от развода родителей.

Психологи утверждают, что когда бывшие муж и жена сохраняют спокойные ровные отношения, продолжают совместно заботиться и воспитывать своих детей, то дети чувствуют себя нормально. Не избегайте разговора с ребенком о разводе.

Нельзя врать и говорить, что один из родителей уехал в длительную командировку.

Лучше всего открыто поговорить с ребенком. Хорошо, если в разговоре примут участие оба родителя. От того, как пройдет эта беседа, во многом зависит психологическое состояние ребенка после развода. В спокойной обстановке расскажите, что мама и папа расстаются, потому что уже не могут быть счастливыми вместе. Обязательно следует упомянуть, что вы разводитесь друг с другом, но никак не с ребенком. В вашем расставании нет его вины. Вы оба по-прежнему любите и будете любить своего малыша, общаться и проводить вместе время, хотя кто-то и будет жить отдельно.

### **Нельзя ссориться и оскорблять друг друга в присутствии ребенка.**

Разногласия и споры постарайтесь обсудить по возможности мирно, не вовлекая в конфликты отпрыска. Не критикуйте бывшего мужа или жену при ребенке. Если ребенок критически высказывается в отношении бывшего супруга в его отсутствие, не стоит его поощрять и поддерживать в этом. Не ставьте ребенка в ситуацию выбора между родителями и не настраивайте против бывшего супруга. Ребенок любит и нуждается в каждом из вас. Не используйте детей в качестве посредника между вами: заставляя передавать гневные послания, требуя денег, выуживая сведения о личной жизни. Если у вас есть что сказать бывшему (бывшей), сделайте это лично.

Пресекайте попытки ребенка манипулировать вами угрозами, что он уедет жить к другому родителю. Это научит его управлять вами и негативно скажется на моральном развитии. Не унижайте отпрыска, находя в его поведении черты отрицательного сходства с бывшим супругом. «Весь в отца! (в мать!)» — такие фразы могут провоцировать еще более негативное поведение и настраивать против обоих родителей.

Никогда не упрекайте ребенка в ваших проблемах, неустроенности личной жизни, бытовых трудностях. Это вина взрослых людей, и нельзя срывать свое раздражение на нем.

## **Не запрещайте другому родителю видеться с ребенком.**

Хотя место жительства отпрыска определяет суд, мама и папа должны быть рядом. Договоритесь, когда и сколько времени чадо будет проводить с каждым, и не ущемляйте права на общение с ним бывшего супруга. Будьте открыты в общении с чадом, при этом избегая ненужных подробностей. Ребенок тонко чувствует фальшь, поэтому лучше рассказать о своих переживаниях на доступном ему языке. Так он поймет, что не одинок в своих чувствах. С другой стороны, не взваливайте на него свои проблемы, они могут оказаться ему не по плечу, каким бы взрослым он ни казался.

Щедро проявляйте свою любовь и привязанность. Она как никогда необходима ребенку в это трудное время. На подсознательном уровне многие дети опасаются, что если родители разлюбили друг друга, то легко могут разлюбить и их. Покажите, что это не так.

Уделяйте ребенку как можно больше внимания: вместе читайте, занимайтесь творчеством. Постарайтесь расширить круг вашего общения, чтобы ребенок отвлекся от семейных проблем, чаще проводите время вне дома в совместных прогулках, занятиях спортом. Помогите отпрыску устанавливать достижимые цели, добиваться их выполнения. Не скупитесь на похвалу, но не избегайте и справедливых наказаний.

Старайтесь быть для ребенка примером: не поступайте безнравственно, не замыкайтесь в себе, учитесь преодолевать хандру и радоваться жизни — и он обязательно присоединится к вам в этом!

Если у родителей получается договориться между собой после развода и совместно опекать свое чадо, это наилучшим образом сказывается на его психологическом благополучии. Позитивное влияние совместной опеки после развода Ребенок чувствует себя в безопасности. Участие в жизни ребенка обоих родителей дает ему чувство уверенности в их любви, положительно сказывается на самооценке. Это помогает растущему человеку быстрее и легче принять факт расставания самых близких людей.

Совместная опека родителей дает ребенку ощущение стабильности, упорядоченности жизни. Это позволяет так же, как в полной семье, формировать систему правил, поощрений и наказаний. Отпрыск уверен в завтрашнем дне, знает, чего ожидать от окружающих и чего ждут от него. Ребенок учится эффективно

справляться с трудностями. Имея перед глазами опыт родителей, которые успешно преодолели разногласия и смогли сотрудничать ради общей цели, чадо перенимает их модель поведения в сложных ситуациях.

Развод – это не приговор для ребенка. Мудрость и любовь родителей, их умение пойти на компромисс, и забыть взаимные обиды поможет ему справиться со стрессом и преодолеть его с наименьшими психологическими потерями.