

## Дети при разводе родителей – как помочь ребёнку?

Такой крайний шаг наиболее распространен среди молодых пар, возраст которых составляет от 25 до 30 лет. Многие родители стремятся спасти брак, чтобы сохранить семью для ребенка. Однако, по мнению психологов, сталкивающихся с такими случаями в разных странах мира, подобное решение в корне неправильно и в итоге не приносит желаемого результата. Специалисты единодушны во мнении, что ребенку важнее видеть своих родителей счастливыми по отдельности, чем то, как им плохо вместе.



### Состояние детей после развода родителей

Именно в семье ребенок познает мир, ищет в нем свое место, учится любить, понимать, прощать и радоваться жизни. Поэтому взаимоотношения родителей воспринимаются им как пример для подражания. Глядя на своих родителей, дети усваивают их модель поведения в сложных жизненных ситуациях. На ее основании они будут пытаться строить свои собственные отношения. В таком случае как влияет развод родителей на ребенка и его психологическое состояние? Для него это, прежде всего, эмоциональная травма, связанная с колоссальным стрессом. Согласно наблюдениям специалистов, наибольшему отрицательному влиянию в такой ситуации подвержена психика мальчиков. Установлено, что то, как сильно дети переживают развод родителей, зависит от их возраста – чем взрослее ребенок, тем сильнее его переживания.

### Изменения в отношениях с окружающими

У детей могут проявляться приступы агрессии в общении с педагогами и детьми. Для многих становятся характерными плохое поведение и отсутствие послушания. Ребенок «отбивается от рук», стараясь не подчиняться общепринятым правилам и нормам поведения. Некоторые дети даже могут испытывать чувство стыда за свою семью перед друзьями и знакомыми. Все это приводит к возникновению проблем детей в детском саду и школе.

### Ухудшение общего психофизического состояния

Дети воспринимают развод родителей как нечто очень личное. В большинстве случаев у ребенка развивается чувство вины за то, что родители разошлись. Не менее распространено у детей и чувство детского страха – начинают бояться потерять любовь, особенно того родителя, который ушел из семьи. Часто ребенок проявляет озлобленность на того, с кем он остался жить после развода. Такие дети становятся очень капризными, требуя к себе повышенного внимания. Из-за надломленной психики может ухудшиться и общее здоровье ребенка: он начинает чаще болеть.

### Возникновение чувства ревности и ненужности

Очень часто дети после развода родителей начинают бояться появления в семье нового, чужого человека. По их мнению, он будет пытаться отнять внимание родителя. Поэтому ребенок начинает ревновать, чувствуя себя никому не нужным.

## **Как помочь ребенку при разводе родителей?**

После развода многих родителей беспокоит, насколько сильно ребенок переживает эту ситуацию, и как она повлияет на его дальнейшее воспитание. Родители всегда остаются самыми важными людьми в жизни своих детей, и развод не должен изменять взаимоотношения с ребёнком. Для того, чтобы избежать тяжёлых последствий важно знать, как помочь ребёнку при разводе родителей, как подготовить его, как рассказать о произошедшем. Чтобы избежать тяжелых последствий, нужно стараться уделять ребенку как можно больше внимания, окружать родительской любовью, заботой и следовать советам детских психологов.

### **Будьте откровенны с ребенком**

Если развод неизбежен, нужно честно сказать об этом ребенку. Откровенный разговор будет лучшим решением. Если Вы сможете объяснить сложившуюся ситуацию, ребенок не станет обвинять своих родителей в несправедливом к себе отношении и лжи. Поговорите с ребенком и убедите: в Вашем разводе нет его вины. Помогите ему разобраться в причинах произошедшего и объясните, что родители будут любить его, несмотря ни на что.

### **Поддерживайте теплую атмосферу общения**

В общении с ребенком нельзя настраивать его против одного из родителей. Не травмируйте и без того ранимую детскую психику, не допускайте, чтобы дети становились свидетелями того, как взрослые выясняют отношения. В противном случае у ребенка может развиться повышенная агрессивность. Чтобы избежать этого, родителям следует больше времени проводить вместе с ребенком, давая понять, что его любят. Устраивайте совместные прогулки по парку, ходите в музеи, кинотеатры и на выставки. Это позволит ребенку не погружаться в грустные мысли о разводе, а в последующем – быстрее с ним свыкнуться.

### **Создайте ощущение порядка и стабильности**

После развода ребенок чаще всего остается с мамой и, переживая факт неполной семьи, он сильно расстраивается, что будет видеть папу значительно реже. Чтобы помочь принять новое положение вещей, старайтесь подготовить ребенка к изменениям, которые повлечет за собой развод, постепенно. Дети и развод родителей, и другие сложные периоды жизни проще переживут, если у них будет присутствовать ощущение порядка и стабильности. Старайтесь устраивать регулярные встречи со вторым родителем, пусть это будут определенные дни и определенное время. Возможно, тогда ребенок не будет злиться на него за уход из семьи. При этом не стоит менять привычные для ребенка условия жизни – школу, в которую он ходит, место жительства, окружение.

### **Развод - образ второго родителя глазами ребенка**

По мнению большинства психологов, важно, прежде всего, не наличие второго родителя в семье, а формирование его образа в детском сознании. Обычно это собирательный и идеализированный образ. Если после развода ребенка воспитывает мама, то представление об отце он будет собирать по крупицам, объединяя черты знакомых мужчин, которыми он восхищается. Вы можете помочь ему в этом, расширяя круг знакомых и встречаясь с семейными парами. Общаясь с ними, ребенок смотрит, как взрослые люди ведут себя в разных ситуациях, о чем думают и говорят, что их интересует. Если есть возможность выстроить отношения с новой семьей второго родителя, покажите ребенку, как нужно поступать в конфликтных ситуациях и правильно выстраивать общение.

### **Принимайте поддержку близких людей**

После того, как развод становится свершившимся фактом, большинство родственников перестают играть заметную роль в жизни детей, сосредотачиваясь скорее на самом конфликте. Так как дети остро переживают развод родителей, при такой ситуации чувство ненужности у ребёнка только

усиливается. В таких жизненных ситуациях необходима любовь, тепло и понимание близких людей, которым ребенок привык доверять. Сохранившиеся после развода связи позволят укрепить его хрупкую психику и общее физическое состояние. Родственники и друзья способны поддержать, приободрить ребенка, стать для него опорой, в которой он так нуждается в этот непростой период жизни.