**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПРИ РАЗВОДЕ**

**Как сделать развод наименее болезненным для ребенка?**

Распад семьи – это большой стресс для всех еѐ членов. Но разводятся взрослые, и разводятся они друг с другом, а не со своими детьми. Как сделать так, чтобы дети страдали меньше? Как помочь ребенку пережить развод родителей без серьѐзной психологической травмы?

**Первое.** Придется сделать над собой усилие и научиться нормально разговаривать с бывшим супругом. На стадии, когда скандалов и криков не удается избежать, ребенка стоит на время отправить к бабушке. Он сможет вернуться, когда открытые военные действия останутся позади и родители найдут в себе силы заключить перемирие и расстаться цивилизованно.

**Второе**. Скрывать происходящее обычно бесполезно. Ребенок чувствует, что что-то в семье не так. Ложь и притворство пугают больше, чем горькая правда. Когда родители окончательно решили развестись, необходимо сказать об этом прямо.

**Третье**. Ради ребенка придется сохранить отношения с бывшим супругом. Уважительных причин, способных помешать регулярному общению ребенка с обоими родителями, всего две: один из родителей явно плохо влияет на ребенка или настраивает его против другого. Если ради счастья и нормального развития психики ребенка оба родителя сумеют вести себя честно, препятствия будут устранены.

**Четвертое**. Объясняя причины развода, ни в коем случае нельзя обвинять другую сторону. Ребенку важна вера в обоих родителей. Когда один из взрослых пытается во всем обвинять другого, мир ребенка рушится во второй раз. В детской системе ценностей папе или маме нужно совершить нечто совершенно жуткое – только тогда он сможет поверить, что они плохие. Даже если временно удастся настроить ребенка против второго родителя, неизвестно как все это обернется в будущем. В переходном возрасте, когда жизнь так странно и необратимо меняется, превращаясь из детской во взрослую, привычные взгляды тоже меняются и нередко на совершенно противоположные. И может случиться, что второй, когда-то отвергнутый родитель, заклейменный как предатель, окажется лучшим другом подростка. А живущий с подростком родитель рискует превратиться во врага.

И, наконец, еще один важный момент. К сожалению, во время развода ребенка поджидает еще много дополнительных неприятностей, которые могут еще сильнее усугубить и без того непростую ситуацию. Происходит это так: развод чаще всего ведет за собой разъезд. А это нередко означает переезд. В результате от былой счастливой жизни не остается совсем ничего: ни прежнего дома, ни двора, ни компании друзей, ни детского сада. В итоге ему еще и приходится быть новеньким в очередном детском саду. Быть новеньким всегда не очень приятно, а уж когда на душе у ребенка кошки скребутся, и он не очень-то готов постоять за себя, – тем более…

Подавленному, пребывающему в депрессии ребенку редко удается зарекомендовать себя в новом коллективе, и за ним быстро закрепляется роль изгоя. Снежный ком проблем растет. Вывод простой: человеку, уже потерявшему очень многое, важно сохранить хотя бы что-то. Если это не может старая квартира, им должен стать прежний район, лучше всего микрорайон, а в идеале – двор. Нужно любой ценой избежать перевода в другой детский сад, расставания с прежними друзьями, привычками, домашними любимцами и всеми семейными ритуалами, которые можно сохранить. Если ребенка ранят встречи с новой женой папы или другим мужем мамы, необходимо постараться видеться с ними наедине, на нейтральной территории. И может быть, тогда детские раны смогут затянуться немного быстрее.

Хотя видеть хороший пример полезно, не менее полезно наблюдать и отношения, которые не сложились. Если проследить за тем, как родители снова и снова повторяют все те же ошибки, можно понять, чего нельзя делать!

Всем известно, что ребенку необходим отец. Но это не совсем точно. Ему необходима именно отцовская любовь. Только она способна заложить фундамент полноценной человеческой личности. Иногда говорят еще, что отец больше нужен мальчику, а девочка – мамина дочка – меньше страдает от его отсутствия. Это глубокое заблуждение. Сын, дочь одинаково нуждаются в отце – каждый по-своему. Психологические механизмы этой потребности различны, и влияние отца сказывается по-разному, но остаться без отца для обоих равно тяжело и чревато драматическими последствиями.

Подводя итог вышесказанному можно отметить, что существуют специфические моменты, связанные с наличием только одного из родителей в семье. Во-первых, это особое положение остающегося родителя, которому будет недоставать моральной, социальной и материальной поддержки, обычно предоставляемой супругом. Во-вторых, сам ребенок подвергается социальной дискриминации, связанной с отсутствием отца или матери. В- третьих, ребенок оказывается лишенным возможности наблюдать близкие и гармоничные отношения между двумя взрослыми людьми. Это может сказаться в более позднем периоде его жизни на его собственных брачных отношениях. В-четвертых, если в семье остается родитель противоположного пола, у ребенка будет отсутствовать возможность половой идентификации.

# В заключении можно сделать следующие выводы:

* даже в наиболее благоприятных случаях развод наносит психическую травму детям, особенно в критические возрастные периоды;
* родители в процессе всего развода должны оградить детей от стрессовых ситуаций, т.е. убедить детей, что они не были причиной развода и родители по-прежнему любят их; не заставлять детей делать выбор между родителями, отдавая предпочтение кому-то одному и не втягивать их в сам процесс развода, нанося тем самым психическую и эмоциональную травму;
* родитель, оставшийся с детьми после развода, должен вести себя достаточно корректно по отношению к другому родителю, т.е. не очернять его в глазах детей;
* необходимо ставить детей в известность о сложившемся положении как можно раньше не допуская, чтобы они узнали о разводе родителей от кого-то еще;
* родители, заметившие изменения в поведении детей, должны обратиться к психологу, чтобы своевременно выявить негативные эмоциональные переживания и провести коррекционную работу с детьми, пережившими развод родителей.
* Не делите детей при разводе! Просто будьте рядом. Ребенок – это не квартира, не машина, и не чашки-ложки, которые можно разделить.

Несмотря на то, что местожительства детей определяет суд, вы должны договориться между собой, когда и сколько времени ребенок будет проводить с каждым из родителей, о своих расходах на обучение и развивающие занятия, на одежду и другие необходимые вещи.

Помните: психологами доказано, что лучше растить ребенка в спокойной обстановке одному из родителей, чем скандалить и выливать при детях негатив в полной семье. В том, что произошло между вами, виноваты вы сами, третьи лица, стечение обстоятельств, но никак не дети. Никогда не забывайте об этом, и никогда не упрекайте детей в неустроенности вашей личной жизни или в бытовых проблемах, связанных с отсутствием второго родителя в доме.