|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\Я.Диск\!17_FPG\Бренд\page\pgrants_logo.png | ***C:\Users\User\Desktop\старый\РАПК\логотип\РАПК принятый.PNG*** | ***logotip_rus*** |

**Внимание развод!**

**(Как сохранить родительские позиции, если супруги расстались)**

Автор: Драпак Е.В., член НП «Региональная Ассоциация психологов-консультантов»

В один из дней два человека приняли решение жить до старости вместе и воспитывать общих детей. Однако что-то пошло не так. Начались размолвки, ссоры, конфликты. Вместо любви появились обида, раздражение, гнев, вина, страх, ненависть. Совместная жизнь превратилась в испытание, когда не хочется встречаться, разговаривать, дарить подарки, просто видеть другого, а облегчение и покой наступают, если другой в отъезде. И осознание того, что «Не хочу и не могу жить с этим человеком!» Вот тогда- то встает вопрос о разводе. И о том, как это переживет ребенок.

***Особенности эмоциональных переживаний ребенка при разводе родителей***

Очевидно, что развод - это разрушение того. что является неотъемлемым в жизни ребенка. Если супруги имеют добрачный опыт проживания друг без друга, и в принципе знают, что это возможно, то для ребенка мама и папа всегда вместе. Важно, что в силу возрастных особенностей многое из происходящего в жизни, ребенок объясняет через себя. Например, *обида*. Ребенок думает, что он стал не нужен, его больше не любят, поэтому один из родителей его бросает. Некоторые из детей испытывают *страх* перед возможностью остаться одному. Известно, что некоторые дети-дошкольники *обвиняют себя* в разводе родителей: «Я не слушался, и поэтому папа уходит от нас». Не зная, как справиться с ситуацией, ребенок начинает проявлять *гнев и агрессию*.

***Как подготовить ребенка к разводу и сообщить о разводе.***

Конечно, ситуации развода в каждой семье уникальны и невозможно все предусмотреть, но есть некоторые рекомендации, которые могут сделать саму ситуацию развода родителей менее травматичной для ребенка.

Что рекомендуется:

* Сообщать о разводе ребенку необходимо в присутствии обоих родителей и в спокойной обстановке- ребенок должен быть уверен в своей ценности для обоих.
* Сообщить ребенку в четкой и ясной форме, что оба родителя остаются для него любящими мамой и папой, они всегда будут оставаться рядом с ним и заботиться о нем.
* Максимально корректно объяснить ситуацию ребенку, чтобы у него не сформировалось ложное чувство вины.
* Дать ребенку возможность свободно обсуждать проблему развода с каждым из родителей, пока у него существует потребность в этом.
* Объяснить родственникам и близким знакомым о необходимости корректно вести себя в присутствии ребенка.

Что НЕ рекомендуется:

* Скрывать от ребенка ситуацию развода. Таинственность и отсутствие информации многократно усиливают тревогу.
* Оттягивать тяжелый разговор. Лучше сообщить о событии сразу после принятия решения. Так, детская психика успеет свыкнуться с мыслью о разводе до того, как за отцом (матерью) закроется дверь.
* Ставить ребенка перед необходимостью принимать взрослые решения. Особенно ставить их перед выбором: с кем они будут проживать (до подросткового возраста).
* Вовлекать ребенка во взрослые взаимоотношения, например, спрашивать его мнения, жаловаться или настраивать против другого родителя.

***Как организовать общение после развода***

После развода психологическое благополучие детей во многом зависит от характера сложившихся между родителями отношений, от их умения сохранить дружеское расположение друг к другу. Поскольку ребенок чаще всего остается с матерью и от нее в значительной степени зависит и восприятие ребенком всей ситуации, и отношение к отцу.

Специалист по семейной психологии В.М. Целуйко замечает, что матери по-разному относятся к ситуации развода и это влияет на то, что ребенок чувствует и как ведет себя по отношению к отцу. Некоторые матери вообще не упоминают об отце и строят воспитание так, словно его никогда не было. Другие пытаются обесценить отца, стереть из детских воспоминаний даже самые незначительные положительные впечатления об отце, стремятся убедить ребенка в том, что отец был плохим. Продолжая вражду с бывшим мужем, они пытаются свести контакты детей с отцом к минимуму. Наконец, третьи, забыв обиды, пытаются увидеть в бывшем супруге союзника и помощника в воспитании ребенка. Для женщины это нелегко, но именно такая позиция будет способствовать гармоничному развитию ребенка.

Что важно?

1. Постоянно подкреплять уверенность ребенка в любви, принятии и уважении его как отцом, так и матерью. Если родитель, проживающий отдельно, длительное время не общается с ребенком, нужно суметь найти для ребенка возможные объяснения этому факту.
2. Поддерживать позитивный образ каждого из родителей.
3. Не умалчивать о разводе и не стыдится его. Объяснять ребенку, что неполная семья – ничем не хуже любой другой семьи.
4. Помнить о том, что бывший партнер – значимый и важный для ребенка человек. Не комментировать поступки, подарки, высказывания бывшей «второй половины».
5. Стремиться к тому, чтобы отношения ребенка с родителем, проживающим отдельно, были систематичными и предсказуемыми. Если невозможно очное общение, можно использовать письма, телефонные переговоры.
6. Сохранять семейную историю: семейные фотографии и видеозаписи, семейные реликвии и рассказы, семейные праздники.
7. Сохранять отношения ребенка с бабушками и дедушками из семей обоих родителей.
8. Помнить, что, расходясь, супруги перестают быть мужем и женой, но остаются родителями.

Использованные источники:

1. В. М. Целуйко. Супружеская перестрелка с УЛЕТальным исходом:Как спасти отношения и стоит ли это делать http://www.litres.ru/pages/biblio\_book/?art=179540&lfrom=202213444

2. <http://razvodis.ru/razvod/psixologiya-i-otocheniya/kak-ne-travmirovat-detej-pri-razvode.html>

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, представленного Фондом президентских грантов.