**Как помочь ребенку пережить развод родителей**

Развод родителей – это всегда непростое решение, особенно если в семье есть дети, это тяжелое событие для каждого ребенка. В такой ситуации для ребенка рушится целый мир, ему сложно понять, почему теперь мама и папа живут порознь. Поэтому важно обоим родителям сделать переживания ребенка менее болезненными.

Как сообщить ребенку о подобном решении родителей? Если ребенок еще мал, и ему нет трех лет, то разговаривать на эту тему с ним бесполезно. Лучше подождать до тех времен, пока ребенок сам не начнет задавать вопросы о втором родителе. Ребенку дошкольного возраста можно сообщить всего лишь о том, что вместе с папой больше жить не получится. При этом  важно отметить, что, несмотря на это, он будет также часто видеться с ним, как и раньше. Ребенку подросткового возраста можно сообщить уже больше информации.

Для детей возраста от трех до шести лет развод является наиболее тяжелым эмоциональным событием. Это потрясение дается им довольно трудно. Дети не понимают истинных причин случившегося, довольно часто считают себя виновниками данной трагедии, просят изменить все, обещая вести себя хорошо. После развода ребенок может приобрести качества, негативно сказывающиеся на его развитии. Он может стать более тревожным и подозрительным, менее уверенным в себе, скромным и застенчивым. Возраст от шести до девяти лет в период развода также опасен для ребенка. Непривычное отсутствие в жизни одного из родителей может спровоцировать у ребенка затяжную депрессию. Он начинает чувствовать себя менее защищенным, растерянным, более уязвимым и тревожным. Все это может привести к неврозам, а затем даже и к патологическим привычкам. В школе ребенок может начать отставать в обучении, появляются изменения в поведении. Он начинает баловаться, не реагировать на замечания педагогов. Изменения происходят и в отношениях с родителями. Ребенок может начать обманывать, грубить и конфликтовать с родителями. Может появиться агрессия, которую очень тяжело контролировать. Порой возникает ситуация, когда ребенок негативно относится к одному из родителей, это проявление доходит даже до ненависти, в то время, когда с другим родителем он более ласковый и доброжелательный. Дети школьного возраста (от шести до двенадцати лет) могут начать винить в разводе одного из родителей, считая его виновником случившегося. Важно! На какой бы возраст не пришло объяснение с детьми, ни в коем случае нельзя выплескивать им весь негатив, накопленный переживаниями вследствие развода. Не настраивайте детей против второго родителя, то, что у вас не сложилась совместная жизнь, не должно сказаться на отношениях между вторым супругом и вашим ребенком.

*Главные ошибки родителей при разводе:*

Ссоры и конфликты в присутствии ребенка. Подобное поведение взрослых ставит ребенка в тупик. Ему нереально сложно принять сторону кого-то из родителей.

Стремление бывших супругов общаться через ребенка. «Передай папе, что он …», «скажи маме, что …».

Манипуляция ребенком при попытке вернуть отношения с бывшим супругом. Если крах отношений неизбежен, не стоит «запугивать» супруга тем, что общаться с ребенком он не сможет.

Превращение ребенка в яблоко раздора, а также в предмет торгов. Попытка получения собственной выгоды в обмен на встречи с ребенком.

Привлечение в конфликтные ситуации других родственников, которые, чаще всего, мешают, а не помогают найти компромиссные решения.

*Облегчить переживания ребенка могут адекватные и цивилизованные отношения обоих родителей:*

В первую очередь, нужно постараться оказать помощь ребенку в избавлении от чувства вины. Важно объяснить, что папа разошелся с мамой, а ни в коем случае с ребенком.

Донести то, что папа, как и раньше, будет любить и навещать своего малыша, что все то, что происходит со взрослыми не скажется на ребенке. Ребенок должен чувствовать, что отношения родителей к нему не изменились из-за состоявшегося развода.

Необходимо постараться с пониманием принять все чувства и эмоции, которые испытывает ребенок, поддержать, дать понять, что ребенка слышат и хотят помочь. Если малыша ни поддерживать, ни оказывать должной помощи, он уйдет в себя со своими переживаниями.

Родственникам важно занимать нейтральную позицию в данных взаимоотношениях. Не высказываться негативно о каком-либо родителе, стараясь выставить в положительных красках другого. Важно не навязывать свое мнение о случившемся.

Если даже очень нелегко, следует постараться сохранить положительные отношения с бывшим супругом. Дружеские отношения родителей помогут ребенку менее болезненно пережить возникшие изменения в семье.

Некоторое время полезно проводить всей семьей. Если бывшим супругам удалось сохранить достаточно мирные взаимоотношения, будет очень полезным проводить время ребенка в кругу обоих родителей. Например, можно посетить совместно кинотеатр, парк, цирк и т.д. Все это поможет ребенку в дальнейшей жизни. Это ему поможет при решении будущих конфликтных ситуаций.

педагог-психолог Митюхляева К.П