

Дети и развод

Развод уже давно стал привычным явлением в нашей жизни. При этом на жизнь конкретной семьи и особенно детей развод, конечно же, оказывает большое влияние. А вот будет ли это влияние негативным или тем более травмирующим напрямую зависит от позиции взрослых.

Что имеет значение?

Информированность ребенка

Развод сильно меняет жизнь детей. В любом возрасте, если ребенок уже владеет речью, он будет пытаться понять, что произошло, почему это произошло, можно ли это как-то исправить. И чем младше дитя, тем больше вероятность, что он будет считать себя причиной произошедшего. Поэтому, если ребенок умеет говорить, с ним надо разговаривать, опираясь на факты, избегая прямых или косвенных обвинений, принимая ответственность за это решение. Часто бывает полезно обратиться за консультацией к специалисту, чтобы разобраться, что и как говорить, чего говорить не стоит, как организовать весь этот непростой процесс.

Какие ошибки совершают родители

1. **Ничего не объясняют ребенку.** Из разных соображений: потому что все равно ничего не поймет, маленький еще, или потому что говорить об этом сложно, тяжело и непонятно, или потому что сам все должен понять.
2. **Слишком подробно объясняют ребенку,** втягивая его тем самым в отношения взрослых. Отношения между родителями со всеми их сложностями, радостями, проблемами и конфликтами должны обсуждаться и разрешаться родителями.

3. **Обсуждают или осуждают прямо и косвенно бывшего супруга** (или супругу) в присутствии детей. Развод происходит в отношениях супругов. Невозможно перестать быть родителем. И важно дать ребенку уверенность (словами, действиями, отношением) в том, что и мама, и папа его по-прежнему любят и никуда из его жизни не исчезают.

4. **Упрекают ребенка в том, что он похож на другого родителя.** Ребенок плоть от плоти, кровь от крови своих родителей. Обоих. Это естественно, что он похож на них. И в хорошем и в плохом. Повторяя «ты такой же медлительный, как и твой отец», мать обременяет сына тяжким стыдом за себя самого и за близкого ему человека.

5. **Чрезмерно фокусируются на ребенке,** стараясь «смягчить удар». Обычно чувство вины толкает родителей на чрезмерную заботу, «задаривание», потакание всем желаниям ребенка. Это искажает его картину мира, он либо привыкает чувствовать себя «бедненьким-несчастненьким», либо начинает этим пользоваться.

6. **Сосредотачиваются только на своей жизни,** упуская из вида интересы и потребности детей. Это может проявляться по-разному: в активном поиске новых увлечений, новой деятельности, общения; в депрессивном уходе от болезненной реальности. К сожалению, на ребенка «не хватает» прежде всего эмоциональных сил.

Ребенку чтобы пережить изменения (а это всегда стресс), нужно время и поддержка близких. Внимание, понимание, терпение. Хорошо, если малыш может поговорить с близкими о том, что он скучает, как ему грустно.

Психика ребенка обладает колоссальными возможностями самоисцеления. Нужно только создать подходящие для этого условия.