**Влияние развода на психику ребенка**

**и порядок общения родителей после развода**

     **РАЗВОД**- это очень больно, страшно и обидно. Развод еще никогда никому не приносил удовлетворения. Даже если супруги расстаются по обоюдному желанию (что бывает не так уж и часто), даже если они все сделали «цивилизованно», оба испытывают разочарование, боль, потерянность.

      В России сегодня по статистике Росстата распадается около 50% семей. Причем, большая часть разводов приходится на те семьи, где муж и жена прожили в браке от 5 до 9 лет. Это немалый срок. И, как правило, в таких ячейках общества уже есть дети.

     Ситуации, конечно, бывают разные, и иногда развод действительно становится единственным разумным выходом, но принимают решение о расставании всегда только взрослые. А дети – всегда, во всех без исключения случаях, **становятся заложниками родительского развода.**

     Для любого ребенка потеря контакта с одним из родителей приравнивается к катастрофе, которая может иметь плачевные последствия

      Каждый ребенок, независимо от возраста и темперамента, воспитания, религии, гражданства и места на социальной лестнице, любит своих маму и папу одинаково сильно. Для него потеря контакта с любым из них – даже не травма, а настоящая катастрофа.

       Чтобы хоть приблизительно представить себе, что чувствует ваш ребенок, возьмите за основу свои переживания и умножьте их на два. И это будет еще не всё.

        Сильнее всего развод родителей влияет, как ни странно,**на неродившихся еще детей.** Если так получилось, что семья распалась во время беременности женщины, кроха в ее утробе переживает ведь спектр маминых негативных эмоций, его атакуют невероятные дозы гормонов стресса. Малыш может родиться с серьезными нарушениями в работе нервной системы, в психике. В 90% случаев такие дети очень тревожны, капризны, часто болеют.

Детки, чьи родители развелись еще до рождения ребенка, чаще болеют и имеют нарушения в работе нервной системы

***Разлад в семье чувствуют и груднички, и дети постарше. Что же они испытывают?***

     Внешне ваши отпрыски могут и не проявлять ничего, особенно если конфликт на домашнем фронте развивался давно, и всем уже изрядно надоели крики, разборки и хлопанье дверью. В этом случае ребенок, вероятнее всего, отнесется к разводу как к логическому завершению сложного периода. Но внутри у него будут полыхать пожары и извергаться вулканы, потому что внутренний стресс (кстати, самый опасный для жизни и здоровья человека) никуда не денется сам по себе. Он накапливается, растет.

     и плаксивость. Часто к нему «на помощь» приходит комплекс собственной вины за то, что случилось. Так бывает у ребят в возрасте от 2 до 7 лет. Дело в том, что ребенок в силу возраста никак не может понять всех реальных причин развода родителей. А потому «назначает» виновного – себя. «Папа ушел, потому что я плохой». «Мама уехала, потому что ее не слушалась». Это страшное состояние разрывает душу ребенка на две части. Одна остается с мамой. Другая - с отцом. Плюс нелюбовь к себе. Результат – страхи (вплоть до развития фобий), истерики, агрессия или другая крайность – замкнутость

Дети от 2 до 7 лет склонны брать вину за развод родителей на себя

 Если вовремя не оказать таким детям помощь, последствия будут плачевными – психические расстройства, невозможность построить собственные семьи в будущем.

**Дети 9-12 лет впадают в другую крайность – начинают испытывать сильную злость на ушедшего родителя (обычно это папа), обиду, у них появляется ощущение собственной ненужности.**Особенно если оставшийся родитель бросается устраивать свою личную жизнь – искать нового «папу» или «маму». Ребенок остается один на один со своей бедой.

 Дети от 9 до 12 лет часто ведут себя агрессивно по отношению к родителю, покинувшему семью.

    **Подростки обычно встречают весть о разводе ярко выраженным протестом,**особенно если семья была благополучной или казалась такой. Больше «бузят» мальчики, они категорично обвиняют мам в том, что папа ушел, или, наоборот, растаптывают авторитет отца и встают на сторону матери. Тем самым они подавляют в себе мужское начало и запускают программу «самоуничтожения». Девочки-подростки переживают развод родителей более сдержанно, но не менее сильно.

     Многие подростки признаются, что начали испытывать жгучий стыд за неполную семью перед своими ровесниками. И почти у всех ребят из семей, где недавно произошел развод, снижаются интеллектуальные способности. Дети начинают хуже учиться, становятся рассеянными, неорганизованными.

**Стресс от родительского развода в любом возрасте может быть таким сильным, что ребенок заболевает физически**. Некоторые уже подросшие ребята начинают писаться по ночам. У девочек-подростков дает сбой менструальный цикл. Не так уж редко у детей начинаются проявления аллергии, кожных заболеваний. Обостряются хронические недуги.

        **Самый сложный период - первое время после развода. Где-то около 6 - 8 недель вам будет невыносимо тоскливо, одиноко, обидно и страшно. А потом еще полгода продлится стадия адаптации к новой жизни. Важно, чтобы именно в этот период мы, взрослые, сделали над собой усилие, обуздали свои негативные эмоции и организовали правильно жизнь ребенка. Потому что ему тяжелее вдвойне. Помните об этом!**

**Если решение уже принято, и оно окончательное и бесповоротное, четко спланируйте разговор со своими детьми.** Если факт расставания еще неочевиден, не спешите «трепать нервы» своему чаду. Говорить нужно только тогда, когда никаких ложных надежд на воссоединение семьи нет.

      Кто должен сказать о предстоящем разводе? Это решать вам. Чаще миссия гонца с плохими вестями достается маме. Но это может быть и папа, и оба супруга вместе. Если вы не находите в себе сил держать эмоции под контролем, поручите важный разговор бабушке, дедушке, тете или дяде ребенка. Главное, чтобы малыш доверял человеку, который взялся объяснить ему ближайшие перспективы семейства. А сами обязательно постарайтесь присутствовать при этой беседе.

       К важному разговору нужно тщательно подготовиться. В своей взрослой голове разложите все по полочкам, чтобы быть готовым к любым вопросам ребенка.

      Для разговора нужно выбрать подходящее время. Лучше всего, если это будет выходной, когда отпрыску не надо идти в школу, в садик и на занятия в секцию. При этом у него не должно быть запланировано какое-то важное дело или ответственное мероприятие. Неизвестно, как малыш воспримет неприятные новости. Может случиться истерика, ему может потребоваться уединение. Пусть разговор пройдет дома, в привычной обстановке.

***Кому говорить?***

Все дети достойны правды. Но не все они в силу возраста смогут принять вашу правду и уж тем более понять ее*. Поэтому с ребенком, которому еще нет 3 лет, лучше не обсуждать предстоящий развод*. Дождитесь, пока карапуз начнет задавать вопросы сам. А он довольно скоро поинтересуется, где папа, почему он приходит только в выходной, где он живет. Подготовьте ответы. Время еще есть.

        Совсем маленьким детям лучше не рассказывать, что сейчас происходит в доме. Когда ребенку исполнится 3 года, он сам станет задавать вопросы. Будьте к этому готовы.

Сообщать в предстоящем разводе обязательно нужно ребятам от 3-х и старше. Главный принцип такой: чем младше ребенок, тем меньше подробностей ему следует говорить.

***Как построить разговор?***

***Честно. Прямо. Открыто.***

* Выражайтесь простыми словами, понятными ребенку в его возрасте. Употребление незнакомых умных выражений и терминов, смысла которых чадо не поймет, вызовет тревогу и даже панику.
* Чем старше ребенок, тем откровеннее должен быть ваш разговор. Употребляйте местоимение «мы». «Мы решили», «Мы посоветовались и хотим тебе сказать». Говорите о разводе как о неприятном, но временном явлении. Попросите помощи у подростка, чтобы пережить трудный период. «Мне без тебя не справиться», «Мне очень нужна твоя поддержка». Дети это любят, и с удовольствием возьмут на себя дополнительную ответственность.
* Говорить нужно честно. Акцент сделайте на своих чувствах, но не перегибайте палку. «Да, мне это очень больно и неприятно, но я благодарна папе за то, что у нас есть такой прекрасный и любимый ты». Подчеркните, что развод- это по большому счету процесс нормальный. Жизнь не закончилась, все продолжается дальше. Главная мысль при разговоре с ребенком должна заключаться в том, что папа и мама по-прежнему будут любить своего сына или дочь, заботиться, воспитывать. Просто жить вместе они уже не будут.
* Не стоит врать ребенку, объяснять отсутствие папы или мамы «срочными делами в другом городе». У детей отлично развита интуиция, и если даже они не знают истинных причин происходящей в доме катастрофы, они прекрасно почувствуют вашу ложь. И это непонимание приведет их в ужас. К тому же они могут перестать вам доверять

     Рассказывая ребенку о предстоящем разводе, нужно избегать негативной оценки своей еще недавно любимой второй половинки. Не нужны малышу ваши грязные подробности – кто кому изменил, кто кого разлюбил и т.д. Для него оба родителя должны оставаться хорошими и любимыми. Когда он вырастет, разберется во всем сам. Но если расставание происходит из-за патологической зависимости одного из членов семьи - алкоголизма, наркомании, азартных игр, скрывать это бессмысленно. Однако говорить на эту тему нужно корректно и аккуратно.

***Чего не нужно делать?***

    Разводящиеся родители, как правило, допускают одни и те же ошибки. Главная из них – зацикленность на собственных переживаниях, неумение поставить себя на место ребенка. Требовать полной адекватности от людей, находящихся в состоянии сильнейшего стресса, глупо, а потому просто запомните, чего нельзя делать в период развода в присутствии ребенка:

* Выяснять отношения, употреблять оскорбительные и унизительные выражения, муссировать детали предстоящего развода, раздела имущества. Кто кому и сколько должен вы будете выяснять в зале суда или когда ребенка не будет дома. Подслушанный разговор такого содержания может дать растущему человеку повод для размышлений на тему: «Как они могут говорить о квартире и машине сейчас, когда рушится наша семья?». Это сформирует неправильные установки на будущее – материальное будет важнее духовного.
* Плакать, устраивать истерики. Ваш негативный выброс больно бьёт ребенка в самое уязвимое место. Хочется порыдать? Отправляйтесь к подруге, к маме, к психотерапевту. Там можно без проблем и поплакать, и пожаловаться на «неблагодарную скотину».
* Резко менять порядок жизни и семейный уклад. Пусть для ребенка после развода все течет в привычном ритме. Ему и без переездов тяжелее некуда.
* Манипулировать ребенком в отношениях с уже бывшей второй половинкой, ограничивать общение с отцом.
* Подчеркивать ребенку его сходство с бывшим супругом (супругой), если он сделал что-то нехорошее. Нельзя кричать на разбившего дорогую вазу сына, что он «весь в отца». Образ папы будет ассоциироваться у ребенка исключительно с плохими поступками. Да и вас такое поведение не красит.

***Советы психолога***

* Не нужно стесняться обращаться за помощью к специалисту. Развод – слишком мощный стресс и суровое испытание для психики взрослых. Для ребенка – он сравним с ядерной катастрофой. Часто без помощи опытного психолога ни вам, ни ребенку с этим не справиться.
* Дети в семье, которая распадается или уже развалилась, вдвойне нуждаются во внимании. Уделяйте им время, следите, чтобы стресс не вышел из-под контроля и не превратился в тяжелую депрессию или психическое расстройство у ребенка.
* Постарайтесь проводить выходные, как раньше, всей семьей. Конечно, если отношения с супругом остались доброжелательными. Это потребует от женщины огромной выдержки и самоконтроля, но оно того стоит. В такой обстановке ребенку будет проще привыкнуть к новой жизни.
* Не срывайте свое зло на ребенке. Не слушайте советчиков, уверяющих, что мальчика, оставшегося без отцовского воспитания, нужно растить жестче и суровее. Такие мамы хватаются за ремень по поводу и без, ужесточают систему наказаний и постепенно становятся настоящими диктаторами.

    *Другая категория мам после развода пытается компенсировать ребенку отсутствие папы подарками и лаской. В результате у них вырастают избалованные изнеженные сыновья, которым сложно стать настоящими мужчинами*.

***После развода***

**Развод, безусловно, тяжелая травма для ребенка, но иногда он лучше, чем продолжать жить в семье, где давно нет взаимопонимания, уважения, где родители соревнуются, кто громче крикнет или хлопнет дверью.** Последствия от развода для ребенка в будущем часто бывают менее серьезными, чем последствия от жизни в неадекватной агрессивной обстановке.

    Хорошо, если ребенок сможет продолжать общаться с отцом и его родственниками после развода. Если такой возможности нет, попросить о помощи можно своих друзей - мужчин, других родственников - представителей сильного пола, потому что ребенку (особенно мальчику) необходимо общение с себе подобными в гендерном плане.

   В России обычно дети остаются с матерью. Но бывают исключения. Несовершеннолетние могут отправиться жить к отцу по решению суда, если мама ведет асоциальный образ жизни, страдает алкоголизмом, употребляет наркотики.

    Как будут общаться дети и родители после развода, зависит от того, как сумеют договориться бывшие супруги. Было бы неплохо установить порядок общения с ребенком после развода: кто и когда ведет его в бассейн, кто забирает, когда папа может сводить чадо в кино, а когда мама отправится с ним на экскурсию.

    Чтобы ребенок не ощущал хаоса, маме и папе нужно строго придерживаться графика общения. Оба родителя должны уметь держать свое слово – пообещали приехать за ребенком в субботу, будьте добры исполнить. Время общения родители тоже должны определить самостоятельно.

    Желательно, если бывшие супруги смогут находить хотя бы один день в месяц для совместного досуга. Ребенок нуждается не только в свиданиях с папой или мамой, ему нужно находиться хоть изредка с ними обоими.

   **Не превращайте ребенка в шпиона, не расспрашивайте вернувшегося из пиццерии после свидания с отцом сына, как там папа, где он живет, есть ли у него кто-нибудь, как он выглядит? Счастливым?**

Избегайте на встречах с ребенком обсуждения тем состоявшегося развода. Что было, то прошло.

**Если у бывших мужа и жены не получается построить конструктивного диалога, и самостоятельно договориться о порядке общения с ребенком после развода, это может стать причиной дополнительного стресса для малыша.** Разве будет счастлив карапуз, которому мама пытается ограничить общение с отцом? Оба родителя по закону имеют одинаковые права на своего сына или дочь. Если одна сторона пытается ущемлять это законное право другого, поможет обращение в суд с соответствующим исковым заявлением. Тогда уже служители Фемиды установят график и время общения с ребенком.

    Старайтесь придерживаться диалога, а не судебных тяжб, мы уверенны, что двое взрослых всегда могут договориться при условии, что у них есть такое желание. В конце концов, ребенок ни в чем не виноват. Развод – это только решение взрослых. Не позволяйте  разрушить жизнь своего малыша. Ведь это отдельная личность, уникальная, любящая и ждущая ответной любви. От  обоих родителей.