КАК ПРАВИЛЬНО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О РАЗВОДЕ РОДИТЕЛЕЙ – 9 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

Люди влюбляются, женятся, заводят детей, но часто бывает так, что в пылу первой необузданной страсти они принимают сексуальное влечение или симпатию за подлинное чувство – безмерную любовь. Со временем страсть утихает, симпатию задавливают проблемы и быт, а результатом долгих и тяжелых выяснений отношений становится потребность рассказать ребенку о разводе родителей. Как, кто, когда и что будет делать дальше? Найти ответы на эти и другие актуальные в такой ситуации вопросы помогут советы психолога.

ЧЕСТНОСТЬ, НО НЕ ПОДРОБНОСТИ

Нельзя утверждать, что развод родителей может обойтись без душевных травм для их детей, но если все сделать правильно, то их будет намного меньше. Детская психика лет до 8-10 очень пластична. Из нее можно слепить что угодно, и это все останется с чадом и перейдет в его взрослую жизнь счастливыми воспоминаниями, небольшими огорчениями либо тяжелой психологической травмой, повлекшей за собой море комплексов, неуверенность в себе и завтрашнем дне. Поэтому очень важно правильно сказать отпрыску о разводе.

 **Первый совет: «Честность – да, подробности – нет!»**

Важно говорить детям правду, а именно – что мама и папа больше не смогут быть вместе, что теперь они будут жить в разных квартирах и малыш останется с одним из них, а другой его будет все время навещать (необходимо сделать акцент на том, что дитя не лишается одного из родителей, в просто будет реже с ним видеться). Важно сказать, что несмотря на это, они остаются его мамой и папой.

 На справедливый вопрос «Почему?» ни в коем случае не нужно рассказывать ребенку о тех взрослых проблемах, которые развели их по разные стороны баррикад (измены, предательства, недопонимание и прочее). Можно сказать, что всем людям свойственно ошибаться и мама с папой, выбирая себе вторую половину, ошиблись, но это не очень страшно, так как в результате появился такой замечательный малыш. Но пришло время исправлять ошибки, чтобы всем жилось счастливо.

 ВЫБОР ВРЕМЕНИ

**Второй совет: «Нельзя сообщать о разводе спонтанно, важно ответственно подойти к выбору времени».**

Перед тем как сообщать такую неприятную новость младшему поколению семьи, необходимо как следует подготовиться – успокоиться самим, убедиться, что у ребенка все хорошо, то есть он не болен, не поссорился с друзьями, у него нет проблем в школе и так далее. Лучше пожертвовать своей свободой на несколько дней или месяцев, чем сломать жизнь ребенку, наградив его нервными срывами и комплексами, а себя – чувством вины.

КОНТРОЛЬ НАД ЭМОЦИЯМИ

 Разводу всегда предшествуют ссоры супругов, выяснение отношений на повышенных тонах, бывают также истерики, рыдания и прочие крайне неприятные сцены. В такие моменты родители частенько забывают, что за всем этим наблюдает их ребенок, который в два раза острее реагирует на каждое обидное слово, который много недопонимает в сказанном, но чувствует и пропускает сквозь себя все эмоциональные и негативные всплески. Он плачет вместе с мамой, психует с папой, ему страшно и одиноко. В такие минуты дети, особенно младшего дошкольного возраста, находятся на грани отчаяния и очень сильно страдают.

 **Третий совет будет звучать так: «Себя нужно держать в руках, эмоции – под контролем, а язык – за зубами».**

Если не получается сдерживаться, то в помощь успокоительное и бабушки, к которым рекомендуется отправить сына или дочь на время выяснения отношений и подведения итогов. В крайнем случае палочкой-выручалочкой могут стать гаджеты – требуется разойтись по разным комнатам (подальше от ребенка) и молча, с улыбкой на лице, высказать друг другу все в форме сообщений.

 ПАПА, МАМА ИЛИ ВМЕСТЕ

 **Четвертый совет: «Вместе правильнее, но главное – спокойствие». Очень важно, кто будет рассказывать малышу о разводе.**

 Если родители уже все выяснили, исчерпали запасы упреков, претензий и ненависти друг к другу, спокойно могут находиться в одной комнате, не пытаясь при этом перегрызть горло бывшему любимому супругу, то рассказывать должны они оба. Так малышу будет проще поверить, что для него ничего особо не изменится, что он все так же важен для обоих родителей и по-прежнему может рассчитывать на их любовь и поддержку.

ВОЗРАСТ, ПОЛ И КОЛИЧЕСТВО ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

 Встречаются разводы и в семьях, где детей больше одного. Как сообщить новость в этом случае?

**Пятый совет: «Маленькая разница в возрасте – вместе, большая – отдельно, малышам – дозируя информацию, а подросткам – начиная с причин и перспектив».**

 Рекомендации по возрасту и полу: Если у детей значительная разница в возрасте, то лучше сказать им о разводе по отдельности. Причем малышам вообще не нужно объяснять, что такое развод. Просто сообщить, что папе и маме теперь придется жить отдельно, что так надо и без этого никак нельзя. Конечно, когда малыш подрастет, то ему придется все объяснить, но к тому времени он уже привыкнет, что родители живут раздельно, и воспримет это более спокойно. С подростками все гораздо сложнее – они вспыльчивые, эмоциональные, обидчивые, им свойственно рубить сплеча и в порыве гнева совершать глупости. Поэтому важно подготовить взрослого ребенка к сути разговора, начав с причин развода и перспектив для семьи в будущем. Например, ты знаешь, что в последнее время мы с мамой очень часто ругаемся. Мы хотим перед тобой за это извиниться. А как было бы здорово, если мы вновь стали бы жить в мире и спокойствии, проводить выходные без ссор, вместе и в хорошем настроении… Считается, что девочки более ранимые – это не совсем верно, ведь все зависит от ситуации. Мальчики при разводе родителей страдают не меньше. Сообщать такую весть должен тот, кто больше понимает ребенка. Обычно для девочек это мама, для мальчиков – папа, бывает и наоборот. Второй родитель также присутствует при разговоре и играет роль молчаливой поддержки (обнимает ребенка, поглаживает, успокаивает и так далее).

ТРАДИЦИИ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

 **Шестой совет: «Не стоит прерывать устои».**

 Если в семье имеются какие-либо традиции, например, в воскресенье кататься в парке на роликах, то хотя бы первое время их нужно сохранять. Это добавит ребенку уверенности в завтрашнем дне и поможет поверить, что ничего катастрофического не случилось.

ПЕРВЫЙ ВЗРЫВ

 Самое страшное во время развода – это первая реакция детей на полученное известие. А она может быть разной – молчание, истерика, обида, слезы, крики или уединение и нежелание общаться.

 **Седьмой совет: «Негатив должен выйти наружу».**

Это значит, что нужно позволить ребенку выплакаться, накричаться. Не ругать его за это и не останавливать. Помочь негативным эмоциям сполна выплеснуться – предложить побить кулаками грушу или подушку, разбить стакан или просто громко покричать, что-нибудь попинать или разорвать в клочья. Такое поведение покажет чаду, что родителям не наплевать на его переживания и они понимают, что ему тоже больно.

СЛУШАТЬ И ОТВЕЧАТЬ

Как бы ни было плохо самим виновникам сложившейся ситуации, они все равно должны быть максимально внимательными к детям, со стороны которых однозначно будет много претензий и вопросов.

 **Восьмой совет: «Важно активно слушать своего ребенка, честно и в полной мере отвечать на его вопросы».**

Только получая поддержку и ответы, ребенок сможет успокоиться, ему будет уже не так страшно и одиноко переживать столь сложное время. К тому же, активное слушание поможет родителям определить скрытые детские страхи, такие как: «я больше никому не нужен»; «родители меня не любят»; «они разводятся из-за меня»; «я плохой»; «потом они также бросят и меня»; и еще море различных вариантов. Плюс чадо могут очень волновать следующие моменты: увидит ли он еще папу/маму/бабушку; что станет с его любимыми игрушками при переезде; с кем будет жить домашний питомец; поведет ли его папа/мама туда, куда обещал(а); научит ли его папа/мама кататься на велосипеде/плавать/рисовать…, ведь только он/она может это сделать; кто теперь будет отвозить его в садик/школу по утрам; и еще море всевозможных детских невероятно важных проблем. Только выяснив все его волнующее, ребенок сможет поверить в то, что развод родителей не принесет беды.

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ

**Девятый и главный совет звучит так: «Семья – это не конструктор «Лего» – сломав, ее уже не соберешь…»**

Взрослые тоже немного дети, только игрушки у них другие. В порыве злости, обидевшись, недопоняв или поверив в то, чего на самом деле нет, можно натворить много глупостей. А потому не стоит подавать документы на развод сгоряча. А еще не стоит грозить разводом своей второй половине просто так, чтобы в момент ссоры сделать ей больнее. А вдруг он/она не поймет, что это не всерьез, и воспримет угрозу буквально?