**Как не покалечить жизнь ребёнку или советы разводящимся родителям**

*"Все счастливые семьи счастливы одинаково,
а каждая несчастная семья несчастна по-своему"
Лев Толстой*

Большинство людей любят сказки. Потому что сказка обычно завершается самым счастливым концом. Ведь и Золушка, и Белоснежка, и даже Принцесса Фиона встретили свою настоящую любовь, а потом жили долго и счастливо и умерли в один день. Сказки заставляют верить нас в чудо! Мы выходим замуж - женимся и кажется, что вот сейчас будет та самая сказочная жизнь! Но, как же часто приходит разочарование и та счастливая семья, где мама-папа-я, превращается в семью, у которой нет будущего.

Причин развода может быть бесконечное множество. Развод касается всех членов семьи, но по-разному воспринимается родителями и детьми. Для родителей это решение каких-либо своих безвыходных ситуаций, бытовых вопросов, психологической несовместимости и многого другого. А для детей - это крушение мира, война, убийство семьи, смеха и любви. Поэтому важно, чтобы в процессе развода, родители продолжали оставаться родителями, и в первую очередь думали о ребёнке, а не поддавались порывам эгоизма. Несмотря на развод, супругам нужно осознать всю ответственность ситуации и перестроить свои отношения таким образом, чтобы ребёнок страдал как можно меньше.

**Детское восприятие семьи**

Семья - это самое важное, что есть у ребёнка. Она удовлетворяет основные детские психологические потребности в любви, общении, безопасности. С первых дней рождения ребёнок чувствует привязанность, учится чувствовать, любить, доверять. Ребёнок на примере родителей учится строить дальнейшие взаимоотношения, воспринимать хорошее, переживать кризисные ситуации. Поэтому во время развода очень важно дать понять ребёнку, что никто из родителей его не предал и не бросил. Особенно важно не манипулировать детьми в то время, когда им приходиться делать выбор с кем из родителей оставаться жить. Даже взрослые дети теряются от шутливого вопроса: "Кого ты больше любишь - маму или папу?". Какой же тогда реакции следует ожидать от ребёнка, когда его со всей серьёзностью просят выбрать одного из родителей?
В такие моменты дети растеряны, они грустят, капризничают, чувствуют себя преданными и безумно одинокими, а некоторые от чувства безнадёжности злятся и становятся жестокими. После развода родителей семья рушиться и жизнь каждого ребёнка в корне меняется. Очень важно, чтобы ребёнок не ожесточился, не замкнулся в себе, не потерял веру в маму и папу, знал, что его любят и он ни в чем не виноват.

Конечно, в некоторых случаях развод необходим и ребёнку, который является постоянным свидетелем жутких семейных ссор, скандалов и растет в нездоровой агрессивной атмосфере. Но какими бы с точки зрения морали и этики не были родители, ребёнок все равно хочет, чтобы его любили и были с ним.
При разводе всегда можно обратиться за помощью к психологам, они помогут справиться с проблемами. Но основная часть действий по сохранению душевного равновесия ребёнка всё равно ложится на родителей.

**Влияние развода на детей и советы родителям**

Главное, что должны сделать родители при разводе - расстаться цивилизовано и помнить о своих детях. В зависимости от возраста развод воспринимается детьми по-разному, это нужно учитывать и действовать на благо своего ребёнка.

*От рождения до 18 месяцев*

В этот период возраста ребёнок не понимает, почему мама грустит, а папа ругается. Он не осознает причины ссор и не понимает что происходит. Всё это может выливаться в частые или даже хронические заболевания. Ребёнок может стать нервным, раздражительным, капризным. Врачи склонны считать, что такие дети значительно отстают в развитии.

Если родители не хотят принести вреда ребёнку, то они, не смотря на свои скандалы и сцены, а так же после развода, должны сохранить режим дня ребёнка. Обеспечить возможность контакта малыша с душевно близкими и стабильными людьми, окружить любимыми игрушками. Нельзя чтобы ребёнок чувствовал плохое настроение, грусть и злобу в маме, это чревато приступами раздражения у ребёнка. По рассказам многих детей, если родители развелись в возрасте до двух лет, и ребёнок не испытал сильных признаков эмоционального дискомфорта, то во взрослой жизни он не так сильно переживает из-за отсутствия отца. Важно чтобы у ребёнка появился или уже был другой авторитетный мужчина рядом - дедушка, дядя или новый мамин муж.

*От 18 месяцев до 3 лет*

Когда ребёнок достигает этого возраста, то он уже становится сильно эмоционально привязан к отцу, и, конечно, как и прежде, так же сильно любит маму. Поэтому когда вдруг папа больше не приходит, малыш думает, что он во всем виноват, и мама с папой больше его не любят. Часто дети только думают об этом, но не говорят в слух, из страха, что случится что-то ещё более страшное. Зачастую дети интуитивно чувствуют, что родители планируют расстаться и начинают требовать больше внимания, часто капризничают, плачут. По ночам боятся оставаться одни, плохо спят, может проявиться энурез и замедлиться развитие. Детям трудно осознать сам факт расставания родителей, поэтому они могут тысячу раз переспросить, когда вернётся или куда ушёл папа. Не в коем случае нельзя злиться за такие вопросы, даже если на них неприятно отвечать.
Очень важно чтобы родители шли друг c другом на контакт и сотрудничали, важно, чтобы ребёнок встречался и проводил время с папой. В любом случае ребёнок должен услышать от родителей, что они развелись и больше не живут вместе. Эту информацию можно преподнести в форме серьёзной сказки. Например: папа заяц и мама заяц поняли, что они не могут жить в одном заячьем домике, и теперь будут жить отдельно, но, конечно же, они не будут забывать своего зайчонка и обязательно будут с ним играть и проводить время, как и раньше.
В этот период важно уделять ребёнку больше внимания и времени, разговаривать, играть. Можно даже обсуждать его ощущения и чувства. Своим вниманием и грамотными, продуманными действиями вы должны перебороть стресс, который пережил ребёнок.

*От 3 лет до 6 лет*

Дети очень тонко чувствуют все эмоции, как бы их не старались скрыть. Оптимальным вариантом будет, если родители разойдутся без скандалов и сцен и конкретно объяснят малышу, что и как произошло. Если же ребёнка игнорируют, он чувствует, что приближается буря, - тайфун такой силы, которого он никогда не видел и не может его контролировать. Эта неизвестность и странное предчувствие сильно пугают детей, вселяют в них ощущения тревожности, страха, боязнь темноты, одиночества. Дети могут мечтать "заснуть на долго-долго, а потом когда мама с папой помирятся проснуться". Некоторые могут сбежать и спрятаться где-то, чтобы вызвать в родителях желание сблизится и найти их, почувствовать, что родители все ещё любят, и все может быть как раньше. Часто дети дошкольного возраста винят себя в разводе родителей, это может быть чревато психологическими травмами и хронической бессонницей.

Меньше всего в этом возрасте родители травмируют ребёнка, если будут серьёзно с ним разговаривать, пояснят, что такое развод. Ребёнок может хорошо отреагировать на специальную книгу для детей о разводе, а так же на людей, с которыми можно обсудить сложившуюся ситуацию. Очень важны действия родственников и друзей в этом возрасте. Ни в коем случае нельзя, чтобы ребёнка подстрекали и настраивали против кого-либо из родителей. Ребёнок должен быть уверен в своём будущем. Он должен знать, что точно будет видеться с тем из родителей, который уйдет, и его, как и прежде, будут любить. Поэтому родители должны составить чёткий график встреч и придерживаться его. Нельзя препятствовать встречам и нельзя психологически давить на ребёнка.

*6 - 11 лет*

В этом возрасте дети переходят из крайности в крайность. Они могут паниковать, что больше никогда не смогут встречаться с тем родителей, кто уходит. Могут становиться на сторону одного из родителей, а второго полностью игнорировать. Могут обвинять одного из родителей, или обоих, в эгоизме и третировать их различными способами. Некоторые наоборот верят в свои силы и думают, что смогут помирить родителей и восстановить семью. В этом возрасте дети могут отстраниться от родителей, стать замкнутыми, агрессивными, апатичными. Они начинают плохо себя вести, нарушать режим, прогуливать уроки и плохо учиться. Из-за стресса такие дети часто страдают мигренью и заболеваниями желудка. В этом возрасте развод особенно сильно действует на самооценку и чувство безопасности ребёнка. Поэтому родители не должны обвинять друг друга и скандалить, а, в первую очередь, объяснить, что развод был их обоюдным и единственно верным в данном случае решением. Во вторых, важно дать понять ребёнку, что с ним каждый из родителей будет проводить не меньше времени, чем раньше. В этом возрасте важно не откупаться от ребёнка игрушками и дорогой одеждой, а найти с ним эмоциональный контакт, так как это заложит основу его дальнейших взаимоотношений с противоположным полом. Важно разработать и соблюдать режим встреч, а так же много разговаривать с ребёнком. Обсуждать его и свои планы, разговаривать о чувствах и эмоциях. Благодаря этому ребёнок легче переживет стресс и не так негативно воспримет информацию о новом муже или жене у родителей.

*Подростки и взрослые дети*

Невозможно предсказать реакцию подростков и взрослых детей на развод родителей. У подростков он может выражаться в бунте против условностей, школы, против самих родителей. У более взрослых детей - в эмоциональном напряжении. Подростки часто становятся неуправляемыми, агрессивными, несамостоятельными, теряют самоконтроль, устраивают истерики и сцены, плачут, страдают бессонницей, проявляются попытки суицида. Чаще всего, после развода у детей портятся отношения с одним из родителей. Развод формирует дальнейшее отношение к созданию семьи. Некоторые ищут душевного тепла и комфорта, что приводит к ранним бракам, которые часто заканчиваются разводами. Кто-то легко относится к понятию "семья" и не задумывается о том, что проблему можно решить другим образом, кроме как развестись.

Примерно через год после развода родителей все проблемы сглаживаются, и эмоциональное состояние ребёнка начинает восстанавливаться. Это возможно лишь при условии, если ребёнок чувствует любовь родителей, свою важность, у него есть чувство защищённости, безопасности и осознание того, что он не одинок.

**Важно!**
Разговаривайте с ребёнком. Честно, открыто, обсуждайте с ним проблемы на понятном ему языке.

Не настраивайте ребёнка друг против друга.

Ограничьте влияние недовольных родственников, которые рассказывают гадости о родителях.
Привлеките как можно большее количество понимающих родственников и друзей.

Составьте чёткий график посещений ребёнка одним из родителей и придерживайтесь его.

Не подкупайте ребёнка, а уделяйте ему время, внимание и свою любовь.

Обеспечьте активную социальную жизнь, чтобы ребёнок мог отвлечься от грустных мыслей, повысил свою самооценку.

Обратитесь к психологу, чтобы ребёнок не замкнулся в себе.

Главное, помните, то, как вы поведете себя - это залог будущего вашего ребёнка и его счастья. Спросите себя честно, что для меня важнее сейчас: чтобы ваш ребёнок остался эмоционально уравновешенным, счастливым, думающим человеком, который знает, что даже если мама и папа не живут вместе, они по-прежнему любят его.

Если мы в ответе за тех, кого приручили, мы в ещё большем ответе за тех, кому дали жизнь. Поэтому, не смотря на все жизненные неурядицы, несчастья и беды, нужно сделать так чтобы ребёнок был счастлив.