**[Дети - заложники развода. Как им помочь?](http://cpms-smol.ru/parents/171-deti-zalozhniki-razvoda-kak-im-pomoch)**



Для детей, как и для их родителей, развод - это стресс, с той лишь разницей, что взрослые сами принимают решение расстаться, а дети вовлечены в этот водоворот событий помимо своей воли. Поэтому, разводясь, родители часто  полагают, что детей надо полностью оградить от возникших в семье проблем. - Но это только усиливает напряжение. Даже в грудном возрасте дети способны улавливать изменения, происходящие в семье. Утаивая истинное положение дел, вы рискуете и тем, что ваши дети узнают все от кого-нибудь другого, и возможно, в очень грубой форме. Поэтому, даже если в поведении вашего ребенка и нет каких-либо серьезных изменений, постарайтесь, чтобы в этот сложный для всех вас период он получил максимум внимания.

Что же волнует детей больше всего, когда родители расстаются?

Больше всего дети боятся, что они не смогут больше общаться с отцом или матерью, с бабашкой или дедушкой, с родственниками и друзьями семьи, к которым они привыкли с младенчества.

Дети опасаются грядущих изменений в их жизни. Ведь им, вероятно, придется приспосабливаться к другому режиму дня, к другим домашним обязанностям. А, например, переезд на новое место жительства - это большой стресс и для взрослого человека.

Иногда испытанное ребенком ощущение потери одного из родителей, перерождается в страх потерять и второго. Дети перестают чувствовать себя в безопасности, их волнует, кто будет о них заботиться.

Споры и напряженность в отношениях родителей зачастую приводят к тому, что дети начинают чувствовать свою вину за происходящее в доме. А попытки каждого из взрослых привлечь детей на свою сторону ведут к тому, что дети перестают доверять обоим родителям и чувствуют себя полностью одинокими.

Реакция детей на развод родителей и помощь взрослых.

Дети, в зависимости от возраста и от всех тех факторов, которые сопровождают развод родителей, по-разному реагируют на это событие. Естественно, чем серьезней конфликт в семье, чем труднее экономическая ситуация, чем больше перемен в жизни ребенка происходит в связи с расставанием родителей, тем глубже стресс. Взрослым, как бы тяжело им самим не приходилось в этот период жизни, очень важно внимательно наблюдать за своими детьми, чтобы своевременно заметить проявления психологической травмы и помочь ребенку справиться с депрессией.

Уже в возрасте от 2 до 4 лет дети понимают, что отныне один из родителей не будет жить с ними в одном доме, но не могут понять, почему.

Вы должны как можно больше времени выделять для общения с ребенком. - Радостная детская улыбка и вас самих отвлечет от проблем. Порой некоторые дети начинают вести себя так, как будто растеряли все ранее приобретенные навыки (регрессия развития). Не наказывайте их за попытки вернуться к младенческому поведению, но мягко останавливайте, когда это заходит слишком далеко. Все действия производите спокойно, размеренно. Старайтесь, чтобы с ребенком как можно больше общались другие члены вашей семьи, близкие родственники. А главное, расскажите ему - в доступной для его возраста форме - почему папа (мама) больше не будет постоянно с вами жить, чтобы малыш не начал сам строить догадки, ведь, как известно, у страха глаза велики.

Дошкольники (5-7 лет) , как правило, понимают, что одного из родителей не будет рядом, и уже догадываются - почему.

Родители должны разговаривать с ребенком о том, что его беспокоит, что он чувствует. Объясняйте детям, что в случившемся нет ничьей вины, и что они по-прежнему любимы и мамой и папой. Родителю, оказавшемуся вдали от ребенка, надо как можно больше общаться с ним (если это по какой-либо причине невозможно, то постарайтесь наладить общение хотя бы по телефону). Если в семье до развода жили собака или кошка, они должны остаться с ребенком. Даже маленький хомячок поможет детям этого возраста преодолеть чувство одиночества.

Дети младшего школьного возраста понимают, что такое развод, и знают, что их родители не будут дальше жить вместе, потому что они больше не любят друг друга.

Родителям желательно отвечать на все вопросы относительно изменений, происшедших в семье, а не отделываться отговорками, вроде: "Ты еще ничего не понимаешь!" или "Сейчас не до тебя!". После таких ответов дети вряд ли захотят обратиться к вам с новыми вопросами, скорее они начнут расспрашивать кого-нибудь другого. Если родители не планируют примирения, лучше честно сказать ребенку об этом. Неискренность приведет лишь к тому, что ребенок испытает глубокое разочарование, если после долгого ожидания его желаниям не суждено будет сбыться. Естественно, что в разговоре с детьми на эту тему такие выражения, как "С твоим отцом невозможно жить вместе!" или "Ни за что на свете я не соглашусь на это!", употреблять не стоит.

Дети от десяти лет и подростки понимают, но не принимают развод. Со свойственной им категоричностью они протестуют против сложившейся ситуации, становятся грубыми и неуправляемыми.

С пониманием отнеситесь к резким выпадам подростков, постарайтесь сгладить острые углы в отношениях, но настаивайте на своем в принципиальных вопросах, объясняя мотивы своих требований. При относительной свободе, не помешает и контроль с вашей стороны. Вы должны знать, чем занимается ваш ребенок в свободное время, с кем дружит и что его интересует, при этом оставляя за ним право на самоопределение. Постарайтесь заинтересовать детей тем или иным видом спорта, творчеством, это наполнит их жизнь новыми интересами и впечатлениями и поможет избежать зацикливания на возникшей в семье проблеме. Еще один важный момент - не допускайте в адрес бывшего супруга (супруги) негативных высказываний, ругательств. Если вам что-то не нравится в поведении ребенка, в моменты гнева и недовольства старайтесь воздерживаться от фраз типа: "Ты такой(ая) же как твой отец(мать)!", "От тебя никакого толка, как и от твоего отца(матери)!" и т.д. Потерять контакт легко, а восстановить его бывает очень трудно.

Вообще же, результаты долговременных психологических исследований говорят о том, что почти половина детей из семей, переживших развод родителей, проявляют обеспокоенность, подавленность, неуверенность в своих способностях, а иногда и озлобленность. В дальнейшем, в самостоятельной жизни они очень боятся провала в личных отношениях, чаще опасаются супружеской неверности, тяжелее, чем дети из полных семей, переживают разрыв отношений. Они страстно желают любви, но боятся, что никогда не обретут ее. Поэтому, занимаясь переустройством собственной, взрослой, жизни, не надо беспечно относиться к влиянию развода на неустойчивую детскую психику. И если вы чувствуете, что уже не справляетесь самостоятельно с решением всех навалившихся на вас проблем, обратитесь за помощью к психологу.

http://cpms-smol.ru/parents?start=70