**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ДЕТИ И РАЗВОД»**

Развод родителей - серьезная стрессовая ситуация для любого ребенка. Даже если он совсем мал.

**Помогите сыну или дочери с наименьшими потерями пережить эту ситуацию.**

Понятно, что ребенка ранит не только сам факт развода, но и то, как это произойдет. Не наносите ему еще более глубокую травму.

- Если решение родителей окончательное, каждому из них нужно поговорить с ребенком. Объяснить причины разрыва с учетом его возраста. Заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.

- Не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю. Какими бы они ни были - отрицательными или положительными.

- Обсудите ситуацию со своими близкими и с родственниками бывшего супруга. Убедите их, что для ребенка очень важна их поддержка и продолжение отношений.

- По возможности не меняйте резко место жительства, школу. Для большинства детей сейчас особенно важны прежние эмоциональные связи.

- Договоритесь с ребенком, что ему лучше отвечать, если кто-то из окружающих задаст вопрос о произошедшем разводе. Объясните, что это бывает в жизни многих людей, и ему нечего стыдиться.

- В какой-то мере вы будете делиться с ребенком своими переживаниями. Но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь, ожидая от них сочувствия и поддержки. Нередко у ребенка и так развивается чувство острой вины - не он ли виноват в расставании родителей. Не усугубляйте это чувство.

- Понятно, что в момент развода и какое-то время после него родители сами находятся в тяжелом моральном состоянии. И все же постарайтесь не лелеять постоянно свое горе на глазах у ребенка. Он не должен чувствовать себя в это время ненужным, забытым, одиноким. Но и не начинайте чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами болезненную зависимость.

**Родители могут дать ребенку достойный пример выхода из кризисной ситуации.**

- Постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пускай и не по всем вопросам. Это важно для самооценки и чувства самоуважения ребенка.

- Если возможно, установите нормальное взаимодействие с новым спутником вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем.

- Возьмите себе за правило никогда не злословить при ребенке о его отце или матери. Ведь он воспринимает себя частью вас обоих. Значит, если вы плохо говорите о бывшем супруге, это наносит удар и по нему самому.

- Наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением, поездками... Через какое-то время после развода родителей эмоциональное состояние ребенка постепенно возвращается в норму.

**Если вы не живете с ребенком...**

В такой ситуации чаще пока оказываются разведенные отцы.

- Чувство вины не должно окрашивать все ваше общение с ребенком. Это вовсе не обязательная принадлежность разведенного отца.

- Постарайтесь придать вашим встречам с ребенком максимальную организованность (приходить за ним и отводить обратно в одно и то же время, не пропускать назначенные дни). Для ребенка очень важна предсказуемость ваших встреч.

- Если ребенок бывает у вас дома, ему нужно придерживаться правил и порядков, установленных в вашей новой семье. У него могут быть и определенные обязанности по дому, если он остается на более-менее продолжительное время. Это придаст вашим отношениям чувство стабильности и прочности, что так необходимо ребенку в такой ситуации.

- Постарайтесь не превратиться в «доброго джинна», исполняющего прихоти сына или дочки по первому требованию. Нельзя, чтобы ребенок злоупотреблял вашим естественным желанием угодить ему. Привычка манипулировать другими людьми сослужит плохую службу вашим с ним отношениям и отразится на дальнейшей жизни ребенка. Ситуация может просто выйти из-под контроля. Договоритесь с ребенком, как вы будете решать денежные вопросы, например выдачу карманных денег, и придерживайтесь установленной договоренности.

- Обратите внимание на стиль ваших взаимоотношений с новой супругой: вы обязательно должны соблюдать корректность в присутствии ребенка. Он может ответить на какое-то замечание вашей новой жены: «А вы не моя мама, не указывайте мне!». В таком случае и вам, и ей стоит подчеркивать в разговоре: «У нас принято...», «В нашей семье мы...».

- Не забывайте: ваши воспитательные задачи не слишком существенно изменились, хотя вы и не живете теперь вместе с ребенком. Направьте ваши усилия не только на то, чтобы восполнить ребенку дефицит внимания. В ваших силах придать ему уверенность, поднять самоуважение. Дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на ваш совет и поддержку.

Бывает, что отношения с одним из родителей (обычно с отцом) разрываются навсегда - из-за отъезда, новой семьи или пьянства. Но этот вариант все-таки менее болезненный для ребенка, чем когда визиты просто становятся все реже и реже. В таких случаях некоторые специалисты советуют сразу оградить малыша от дальнейших встреч.

Когда оба родителя продолжают участвовать в воспитании, им придется договориться с ребенком о частоте и месте встреч. Слишком частые визиты одного из родителей могут дать ребенку иллюзию, что семья восстановится, и дополнительные переживания, так как этого не произойдет. Если встречи редкие и холодные, как будто из чувства долга, это вызывает у ребенка чувство вины и отвергнутости.

**Вы решили устроить свою личную жизнь?**

Оцените психологическое состояние ребенка к этому моменту. Постарайтесь не создавать излишней напряженности, если у вас только начинают развиваться отношения с новым партнером. Не спешите представлять его и детей друг другу, подождите, пока ваши отношения станут стабильными.

И все же у сына или дочери не должно быть права накладывать вето на отношения отца или матери с новым партнером.

**Если вы вступили в новый брак...**

- В поведении вашего ребенка вновь могут появиться тревожные симптомы. Даже если вам казалось, что к этому моменту острота переживаний уже сгладилась. Постарайтесь понять чувства ребенка. Ведь теперь окончательно уходит надежда, что мама и папа еще будут вместе. Все эти резкие перемены вызывают у него естественные чувства негодования и ревности.

- Дайте ребенку понять: он не обязан притворяться, что любит мачеху или отчима. Будет достаточно на первых порах уважения и соблюдения правил вежливости - того же, что и в отношениях с другими взрослыми. Также постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал разочарования или потрясения, если новый родитель не выказывает ему горячей любви.

- Поддерживайте в семье атмосферу стабильности, привычный распорядок. У каждого в семье должны быть свои обязанности.

- Создайте благоприятную обстановку для встреч ребенка с его родителем - вашим бывшим супругом.

**Новому партнеру разведенного родителя стоит придерживаться определенной линии поведения**

- Не форсируйте события, не ждите от ребенка сразу проявлений горячей любви в ответ на ваши добрые чувства. Постепенно сближайтесь с ним в общих делах и занятиях. Понимайте глубину переживаний ребенка; ведь для него принять нового родителя - значит предать того, с кем он расстался, даже если это было давно. При этом помните, что он может и захотеть испытать на прочность ваши отношения с новым супругом.

- Не ставьте себе задачу стать родным отцом или матерью. Зато вам вполне по силам стать для пасынка или падчерицы наставником, ненавязчивым воспитателем, родителем в психологическом, а не биологическом смысле слова.

- Стоит быть осторожным в вопросах поддержания дисциплины. Конечно, речь не идет о вседозволенности с вашей стороны. Но не берите этот вопрос полностью в свои руки. Требование дисциплины от ребенка - обязанность его кровного родителя. Может получиться, что ситуация начнет выходить из-под контроля. Например, если ваш супруг считает себя виноватым перед ребенком из-за своего нового брака и всячески балует его. А ваши требования считает слишком суровыми. Попробуйте убедить его обратиться к семейному консультанту или к специальной литературе.

- Постарайтесь выработать у себя в семье свод определенных правил и законов поведения. Спорные вопросы решайте на семейных советах. Если нужно, запишите эти правила и поместите на видное место. Когда нужно что-то потребовать от ребенка или довести до его сведения, скажите сначала: «Мы с твоим папой (мамой) решили, что...». Установка правил взаимодействия в семье - обязанность обоих родителей.

Как повлияет развод родителей на ребёнка и как сложится его дальнейшая судьба – зависит от родителей. Помните, что ваши дети не виноваты в решениях взрослых. Поэтому главное при разводе – разобраться со своими эмоциями, не переставая при этом дарить своим чадам безусловную любовь! Ребёнок должен убедиться, что мама и папа по – прежнему любят его, хоть и не живут вместе.