Консультация для родителей



К сожалению, развод в наше время становится все более обыденным явлением. Несомненно, развод – огромный стресс для всех, кого он касается. Бывшие супруги переживают в этот период целый ряд негативных эмоций: гнев, печаль, вину, страх и т.д.  
 Для ребенка, в каком бы возрасте он не находился, развод родителей – настоящий шок, серьезное эмоциональное потрясение. Ведь поневоле он становится самым беззащитным участником происходящих событий: не может до конца понять происходящее и изменить ничего не в состоянии.  
 В течение первых месяцев после развода многие дети испытывают такие признаки тяжелого стресса, как растерянность, агрессия и злость. Все это может обернуться ухудшением отношений с ровесниками и учителями, или просто сказаться на поведении, которое станет бунтарским, вызывающим.  
 Как правило, через некоторое время начинается период угнетенности и тоски. Ребенок может выбрать поведение пассивной самоизоляции – замкнуться в себе, утратить интерес к учебе, друзьям, играм, то есть ко всему тому, что раньше ему нравилось. Ребенок может испытывать противоречивые чувства, в которых ему самому сложно разобраться. Если отношения между родителями перед разводом сопровождались постоянными скандалами и ссорами, он может надеяться, что развод положит этому конец, но при этом все-таки желать в глубине души, чтобы родители не расставались.  
 *Психологи рекомендуют использовать некоторые приемы, которые помогут сделать развод наименее болезненным для ребенка:*  
 Ребенку желательно сказать о предстоящем разводе заранее, пока родители еще вместе, – это даст ему возможность «переварить» информацию и подготовиться к переменам. Специалисты утверждают, что дети, которым родители не объяснили сущность происходящего, переживали ситуацию развода более болезненно.  
 Желательно, чтобы каждый из родителей поговорил с ребенком «по душам». В разговоре надо попытаться узнать сокровенные думы ребенка и постараться его успокоить, каким бы сложным на данный момент это не представлялось. С маленькими детьми это можно сделать через рассказывание историй, через игру и т.д. Убедитесь, что ребенок понял суть того, о чем вы говорите. Если малыш вновь и вновь возвращается к теме развода, значит, ему необходима еще какая-то информация или дополнительные заверения в вашей любви и готовности помочь.  
 Информация, которую вы сообщите ребенку, должна быть дозированной; вы должны разъяснить ребенку сущность происходящего с учетом его возраста. Желательно сказать обо всем предельно ясно, чтобы у него не осталось места для фантазии о вашем примирении. По мере взросления ребенок сможет больше узнать о причинах и подробностях развода.  
 Иногда дети винят в разводе не только обоих родителей, не сумевших сохранить семью, но и себя. Они могут ошибочно считать, что причиной развода послужило их плохое поведение или какие-то нехорошие поступки. Чтобы не допустить этого, объясните ребенку, что его вины в расставании родителей нет никакой. Говоря о разводе, употребляйте слово «мы» («мы не смогли договориться», «мы виноваты» и т.д.). Обязательно дайте понять, что вы вместе не сумели сохранить семью, и ответственность за расставание лежит только на вас обоих.  
 В борьбе за любовь и уважение своего ребенка, да и просто из желания отомстить, каждый из родителей часто настраивает ребенка против другого. Не склоняйте ребенка на свою сторону, ни в коем случае не заставляйте делать выбор в пользу одного из вас - итог такого поведения будет один: ребенок будет очень травмирован такой мучительной ситуацией. Да и в дальнейшем такая политика может привести к нежелательным последствиям и даже отклонениям в поведении.  
 Необходимо, чтобы ребенок понял, что изменения в его жизни будут минимальны, что оба родителя будут его по-прежнему любить и о нем заботиться. Разумеется, обещания должны даваться только в той мере, в какой они смогут быть выполнены – заверения, которые останутся только словами, принесут ребенку дополнительные страдания.  
 Идеальная ситуация – сделать так, чтобы ребенок и во время, и после развода находился в контакте с обоими родителями. Нужно понимать, что даже непродолжительные встречи с родителем, который не живет с ребенком, имеют для него огромную ценность. Если родитель по каким-то причинам не может встречаться с ребенком, он должен объяснить ребенку, что дело здесь в обстоятельствах, а вовсе не в ребенке.  
 Первые месяцы после развода всегда самые трудные. Ребенок обычно остается жить с матерью. Ей же в этот период очень тяжело: она испытывает тяжелый эмоциональный стресс, а часто еще и в одиночку решает материальные проблемы. В такой ситуации порой сложно найти силы для ребенка. Однако это необходимо. Мать должна быть сильной, чтобы ребенок смог почувствовать себя защищенным. Ни в коем случае не делайте из ребенка жилетку для слез, не требуйте, чтобы ребенок разделил с вами ваши эмоции и чувства по отношению к отцу. Не отказывайтесь в это время от помощи родителей, друзей, близких людей.  
 Ребенок может стать плаксивым, начать расстраиваться по пустякам, может, как в раннем детстве, начать бояться темноты или одиночества, начать страдать энурезом и т.д. Не бойтесь испортить ребенка в этот период повышенным вниманием и заботой. Так вы поможете ребенку почувствовать себя защищенным и поможете легче пережить тяжелый период.  
 Ребенка надо постараться заверить, что некоторое время вам всем будет нелегко, но потом все обязательно наладится. Если вы чувствуете, что вам справиться не удается, в поведении ребенка появилась агрессия, злоба и т.д., а конфликты между вами участились, немедленно обращайтесь к психотерапевту.  
 Подводя итоги, можно посоветовать главное: берегите детей, изо всех сил старайтесь оградить их от страданий и боли и сделайте все, чтобы помочь им пережить тяжелый период. Если нужно, отодвиньте свою обиду на «бывшего» на задний план, перешагните через свою гордыню и упрямство, поверьте, что это необходимо сделать ради блага любимого человечка – вашего ребенка.