**Рекомендации**

**Благополучие ребенка при разводе родителей**

**(Что нужно знать родителям)**

**С**амое важное то, что в семье ребенок учится и готовится к будущей жизни. Даже то, как родители сумеют пережить ситуацию развода, то, что потеряет от этого семья или приобретет, научит ребенка тому, как ему поступать в похожей ситуации в своей собственной взрослой жизни. Развод - сильнейший стресс не только для супружеской пары, но и для их детей. Развод и дети - неразделимые понятия. Если взрослые расходятся по собственной воле, то дети практически всегда оказываются заложниками обстоятельств. За редким исключением, ни один ребенок не желает разрыва между своими родителями. Многими детьми развод переносится очень тяжело. Иногда даже его переживание сравнимо с переживанием смерти кого-то из родителей. Даже самый оправданный развод может стать для ребенка сильнейшим потрясением, вызвать неблагополучные последствия, проявления которых иногда продолжаются значительное время.
Именно дети сильнее всего страдают при разводе. После развода родителей их жизнь в корне меняется. Не важно, каково ваше отношение к распаду семьи. Даже если для вас развод - благо и единственный выход из неразрешимой ситуации, ваш ребенок будет воспринимать его совершенно иначе. Дети, чьи родители развелись бесконфликтно, находились в более благоприятном положении, чем те дети, чьи родители продолжали ссориться после развода.

рис.1 Родительство в браке и в разводе.

ОТЕЦ

Отношения в браке

мужчина

**Родители должны учитывать следующее:**

* -Благополучие ребенка – первоочередная цель для родителей;
* -Ребенок и при разводе остается ребенком;
* -Положительные и отрицательные последствия развода зависят от того, каким образом разводятся;
* -Развод предполагает принятие ответственности за построение новых родительских отношений;
* -Сохранение близких отношений с ребенком - защита от стресса и для родителя;
* -Отношения в паре заканчиваются, а родительство продолжается;
* -Развод никоим образом не уменьшает родительскую ответственность. Даже если вы не получили опеку над ребенком, вам следует обязательно встречаться с ним и проявлять заботу и внимание;
* -Не заставляйте детей принимать вашу сторону и никогда не втягивайте его в свои ссоры и интриги.

**Как дети реагируют на развод**

 ****

Нередко он испытывает смешанные, противоречивые чувства. Он может надеяться, что уход родителя из дома положит конец внутрисемейной неурядице, и в то же время отчаянно желать, чтобы этот родитель остался.

* - Ему трудно заглянуть в будущее и понять и принять необратимость развода. Маленьким детям непросто представить, что будет на следующей неделе, не говоря уже о следующем месяце или годе. Ребенок может растеряться и не понять, что послужило причиной развода и какими будут его новые отношения с родителями.
* - Он может чувствовать себя как бы раздираемым надвое родителями, быть то обозленным и дерзким, то упрашивающим и умоляющим, не зная наверняка, кто же все-таки виноват, если есть виноватые вообще.
* - Его может мучить вопрос: как рассказать обо всем своим друзьям, учителям и другим близким людям и говорить ли кому-нибудь об этом вообще.

 Это, возможно, самое мучительное и ошеломляющее событие в его жизни, и он здесь абсолютно ничего не может поделать!

**Эмоциональные переживания ребенка:**

В течение 1-1,5 лет после развода или расставания родителей, большинство детей проявляют различные признаки стресса. Злость, уныние и растерянность - основные эмоции, которые они обычно испытывают в этот период. Потрясение и недоверие: у ребенка уничтожается модель семьи, и будущее становится неизвестным. Отрицание: ребенок бессознательно не воспринимает потерю. Стадия гнева и смешения чувств: тоска; озлобленность; подавленность, депрессия; вина; тревога.

**Как сказать детям "об этом"…**

 ****

Если возможно, поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать горькую новость, частично преодолеть первоначальный шок и переговорить с каждым из вас о том, что это означает для него. Нужно предоставить детям не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать им вопросы и поговорить о своих чувствах. Им нужно дать время "переварить" создавшееся положение, приспособиться к нему. Не думайте, что одного разговора по душам будет достаточно, чтобы разрешить все проблемы.

Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях рекомендуется побуждать его к этому через занятия рукоделием, игру или рассказывание историй. Такие занятия предоставляют родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей.

Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив. Исследования свидетельствуют, что очень многим детям причины развода не объяснялись вообще, или объяснение давалось на языке, недоступном для их понимания.

В эмоциональном отношении дети, получившие объяснение о грядущем разводе на понятном им языке, переживают ситуацию гораздо легче. Дети, пребывающие в неведении относительно развода, зачастую вынуждены предпринимать отчаянные попытки найти ключ к пониманию сложившейся ситуации.

Чрезвычайно важно, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту.

**Важно не допустить:**

Соперничество за любовь и привязанность своего ребенка. Вы не должны вступать в состязание, в котором каждый из вас постарается убедить ребенка сделать выбор в свою пользу. Причины состязания супругов на этой арене могут быть разными, но его неизбежный итог один - ребенок будет серьезно взбудоражен, встревожен и морально травмирован этим мучительным выбором.

Иногда, ушедший из семьи родитель буквально осыпает ребенка подарками и старается сделать так, чтобы каждая минута встречи с ним стала волнующим и интереснейшим событием и забавой. За этой изобилием щедрости, веселья и забав скрывается страх или опасение, что без всего этого родитель может быть отвергнут. Это свидетельствует о том, что родитель чувствует, что не может непринужденно общаться с ребенком, и поэтому отчаянно старается сделать что-то особенное вместо того, чтобы просто оставаться самим собой. В конечном итоге дети скорее предпочли бы просто побыть с вами, чтобы, например, за совместным мытьем посуды рассказать вам о том, что произошло в школе.

Нередко во время размолвки, развода и в послеразводный период детей принуждают выполнять две непосильные для них жестокие миссии - шпиона и связного. Эти миссии - настоящая пытка для детей. Поначалу интригующее чувство причастности к чужой тайне или полномочия курьера могут показаться соблазнительными для ребенка, но, в конечном итоге, постоянная смена пристрастий и приверженности к той или иной стороне, может привести к нестерпимо болезненным результатам и последствиям. Такое бремя не по плечу для здорового взрослого человека, не говоря уже о легко ранимой детской душе.

**Факторы, которые могут обременять ребёнка при разводе родителей:**

* Изменения в повседневной жизни

Ребёнок живет своей жизнью, надеясь, что она будет продолжаться по-прежнему. Развод для ребёнка – всегда большой стресс, особенно если ребёнок не был подготовлен к разводу или подготовка была недостаточной.

* Скандальные отношения между родителями

Огромный фактор риска для развития ребёнка - открытая враждебная ссора (скандал), которая не зависит от того, живут родители вместе или нет. Особенно пагубной делает ситуацию то, если ребёнок оказывается средством (орудием) скандала между родителями или если его используют в качестве коммуникатора между родителями. Нельзя, чтобы ребёнок слышал взаимные унижения и оскорбления родителей. У ребёнка должно быть право думать, встречаться или иным образом поддерживать связь с каждым из родителей после развода.

* Изменения в важных человеческих отношениях

Присутствие обоих родителей в жизни ребёнка, невзирая на развод, важно для ребёнка и соответствует его интересам. Стрессовая ситуация развода для ребёнка уменьшается в случае сохранения доброжелательных человеческих отношений между родителями после развода.

* Индивидуальные черты ребёнка

Дети приспосабливаются к изменениям в жизни по-разному. Развод родителей может быть особенно стрессовым для тех детей, у которых медленно приспосабливающийся к изменениям темперамент. У ребёнка могут быть и другие особенности (инвалидность, заболевание), из-за которых он нуждается в большей поддержке обоих родителей.

* Изменения в родительских отношениях после развода

После развода вся семья адаптируется к новой жизненной ситуации. Развод, как кризис, приводит к тому, что повседневное течение жизни не может осуществляться как раньше. Эмоциональная и физическая усталость родителей может затруднить развитие ребёнка. Самостоятельная опека перегружает родителя, живущего с ребёнком.

* Новые отношения родителей

Появление сразу после развода новых знакомых мамы или папы могут повлиять на адаптацию к новой жизненной ситуации. Ситуация может стать обременительной с точки зрения ребёнка, если он приспосабливается к иной повседневной жизни с родителями и в то же время знакомится с новым взрослым.

* Экономические факторы

После развода экономическое положение родителей часто осложняется. Для ребёнка это может означать смену занятий, увлечений. Родители или один из родителей могут оказаться вынужденными выполнять дополнительную работу, чтобы справиться с ситуацией, и это может уменьшить совместное времяпрепровождение с ребенком.



**Ребёнка нельзя устранить от развода родителей.**

 Развод родителей касается всех членов семьи. Довольно часто у родителей возникает чувство, что дети не знают, что происходит в семье. Если дети до конца не понимают, что происходит, это вызывает у них тревогу, смятение, страх, угнетённое, подавленное состояние.



**Как облегчить положение:**

1. В период развода особенно важно дать ребенку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями.
2. Не принуждайте его выбирать одного из вас и не старайтесь ему внушить, что если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки.
3. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими.
4. Больше внимания.
5. Не устраивать сцен при детях
6. Сотрудничество с бывшим супругом.
7. Обратитесь за помощью к специалистам. Если ребёнок не говорит о том, что его что-то беспокоит, это не значит, что всё так и есть. Ребёнок замыкается в себе, и переживания начинают "вариться" внутри него. Лучшим вариантом было бы сходить к психологу, попробовать различные методы избавления от проблемы, хотя бы выведение её изнутри во вне, то есть помочь ему высказаться, рассказать, о тревожащих его проблемах.

**Как сохранить родительство, когда отношения в браке заканчиваются (групповая форма равной поддержки)**

Взрослый нуждается в поддержке, чтобы обсудить вопросы супружеских и родительских отношений. Поддержать совместное воспитание детей, а также сотрудничество родителей после развода поможет групповая форма равной поддержки, которая даст возможность обменяться опытом, рассмотреть родительство, принимая во внимание потребности и поддержку ребёнка в изменяющейся семейной ситуации.

Темы групповых обсуждений:

Группа состоит из 8-10 чел, группы смешанные, разводящиеся супруги находятся в разных группах:

* Обсуждение развода как процесса построения новых родительских отношений.
* Изменение роли «покинутый супруг» на роль «родитель».
* Приобретение навыков конструктивного взаимодействия.
* Понимание необходимости совместного воспитания ребенка.
* Изменения в связи с разводом
* Совместное родительство.
* Потребности ребёнка и необходимость поддержки.
* Заботы повседневной жизни.
* Способы взаимодействия.
* Решение проблемы.
* Социальные службы.
* Родительство и новые отношения в паре.

**В работе группы поддержки является значимым:**

Что вы приобретете в группе: стимул для размышления, взгляд на проблему со стороны, поддержку для продолжения родительских отношений, психологическую поддержку, практические советы, открытое обсуждение, способы как поддержать ребёнка.

**В заключение, задумайтесь о том: для чего развод затевался? Что изменилось в жизни вашего ребенка к лучшему? В решении особенно важно не ошибиться - вы отвечаете не только за себя, но и за своего ребенка. Помните, что ребенок очень многому учится в своей семье. В том числе и умению преодолевать критические ситуации. От того, как вы сумеете пережить ситуацию развода, что потеряет и обретет от этого ваша семья, зависит и то, как в своей собственной взрослой жизни дети будут бороться с житейскими сложностями. Поэтому так важно на примере ваших отношений с бывшим супругом научить их не только ссориться, конфликтовать, но и уметь находить общий язык и взаимоприемлемые решения даже в очень сложных вопросах.**

Здесь всегда готовы ответить на ваши вопросы квалифицированные специалисты:

**Телефон службы Уполномоченного по правам ребенка в Ставропольском крае:**

