

***Дети и развод родителей.***

***Рекомендации педагога-психолога.***

***(Общие рекомендации)***

* Заверьте ребенка, что вы его любите, он вам нужен, и вы его не бросите. Делайте это неоднократно.
* Если вы куда-то уходите, и ребенок остается с кем-то другим, оставьте номер телефона, по которому вас можно найти, чтобы ребенок мог туда позвонить.
* Поставьте своего ребенка в известность о разводе до того, как это произойдет.
* Понятно и доходчиво, соответственно возрасту объясните детям причины развода.
* Убедитесь в том, что ваш ребенок понимает то, что вы ему обьясняете.
* Ставя ребенка в известность о разводе, обьясните, заверьте его, что он тут совершенно ни при чем.

Он не мог и не сможет ничего сделать. Развод – это решение, которое принимается взрослыми, а не детьми.

* Предоставьте ребенку не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать вопросы, поговорить о своих чувствах.
* Дайте ребенку возможность в период развода оставаться в тесном контакте с обоими родителями.

Не принуждайте ребенка выбирать одного из вас.

* Дайте ребенку время все обдумать и «переварить».
* Признайте право ребенка питать особые теплые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, даже если они не схожи с вашими чувствами.
* Побуждайте ребенка выражать свои мысли и чувства. Легче это делать в совместных играх и занятиях.
* Дайте ребенку четко понять и усвоить, что вы всегда останетесь его родителями и будите о нем заботиться. Партнеры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут.
* Если вы уходите из семьи, то заверьте ребенка что вы его любите, и он всегда останется в вашей жизни. Не давайте обещаний, которые не будут выполняться. Это «разобьет» ребенку сердце.
* Заверяя ребенка в том, что он вам дорог, и вы его не покинете, дайте ему понять, что вы не позволите ему распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Должна быть последовательная, рациональная дисциплина.
* Если родитель не хочет поддерживать отношения с ребенком, он должен обьяснить, что причина этого кроется не в ребенке.
* После развода важно предоставить детям время быть детьми и не взваливать на них огромную ношу различных проблем.
* Выделите время специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним, поговорить, главное, чтобы укрепить в нем чувство уверенности и собственного достоинства.
* Постарайтесь обеспечить ребенку спокойный, размеренный и предсказуемый, домашний режим.

Постарайтесь вносить в привычную жизнь ребенка как можно меньше изменений.

* О встрече с родителем, который теперь живет отдельно, лучше предупреждать ребенка за несколько дней. Лучше если это будет определенный распорядок.
* Будьте внимательны к своему эмоциональному состоянию и эмоциональному состоянию своего ребенка.

***«Как сказать о разводе ребенку»***

* О разводе детям желательно сообщать обоим родителям вместе. Это поможет сохранить у детей чувство доверия к родителям, когда супружеские отношения окончательно разрушатся.
* Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга. Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить.
* Будьте готовы сказать детям, какой теперь будет их повседневная жизнь ,даже если это придется повторить не один раз.
* Дети должны проводить достаточное количество времени с обоими родителями. После развода родителям желательно сотрудничать по вопросам воспитания детей.
* Сообщая о разводе, приводите детям доводы, которые им понятны и доступны.
* Если поводом для развода послужило асоциальное поведение (алкоголизм, пристрастие к азартным играм) одного из супругов, не следует замалчивать это, но также не стоит представлять своего супруга чудовищем. Это вызовет у детей еще большую тревогу и, возможно, обратную вспышку.

Например, можно сказать так: «Да, проблема…. твоей мамы повлияла на мое решение развестись. Но главное не это, просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе». Если вы расстаетесь, но еще не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы собираетесь расстаться.

* Если вы расстаетесь, но еще не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы собираетесь расстаться.
* Детям следует напоминать, что не они причина развода. По – возможности говорите детям сопереживающие слова.
* Пока окончательное решение развестись не принято, не сообщайте об этом детям.
* Никогда не ставьте детей в такое положение, которое вынуждало бы их сохранять вам верность и помогать вам, а другого родителя предавать.
* Стараться поддерживать в доме теплую атмосферу и выполнять с супругом свои родительские обязанности.
* Отрепетируйте с супругом то, как вы будете сообщать детям о разводе.

***«Когда один из родителей покидает семью»***

* Длительное расставание родителей и детей приводит к эмоциональному отдалению.
* Помните о том, что ваш оставшийся гнев на бывшего супруга может послужить препятствием для его встреч с детьми.
* Если одного из родителей жизнь детей больше не интересует, не стоит его защищать, лучше признать правду.
* Желательно чтобы отношения детей с бабушкой и дедушкой в результате развода не пострадали.
* Если ваш ребенок идеализирует отсутствующего родителя, пусть это вас не пугает, так как рано или поздно у него развеются иллюзии.
* Детям нужно слышать три вещи: сопереживание по поводу их чувств, правдивое выражение вашего мнения и слова поддержки.
* Злобные комментарии в адрес одного из супруга могут вызвать у детей встречную вспышку эмоций.
* Если получилось так, что вы стали отсутствующим родителем, который не имеет возможности быть рядом, пересмотрите свои причины такого «отсутствия». Делайте все возможное, чтобы встречаться как можно чаще, посылайте им открытки, звоните по телефону, показывайте, как вам дороги дети.

***«Прощание с ребенком после встречи с ним»***

* Постарайтесь поселиться поближе к детям, чтобы быть максимально доступным для них.
* Чтобы привыкнуть к свиданиям с детьми, требуется длительное время. Не подгоняйте себя.
* Не притворяйтесь, что чувствуете себя великолепно, когда на самом деле у вас ужасное настроение. Дети чувствуют, каково вам и в результате могут решить, что им то же не следует выглядеть грустными.
* Приучайте детей к тому, что бывают смешанные чувства.
* Не запрещайте детям при расставании проявлять свои чувства и эмоции, лучше просто напомните о радостной встрече, которая их ожидает.
* Критика в адрес бывшего супруга только усилит напряжение.
* Поставьте детей в известность о том, что иногда вы не сможете с ними встречаться и, по возможности, обсудите с ними эту ситуацию.
* Не хвалите детей за то, что они не показывают никакого расстройства и скрывают свои истинные чувства.
* Будьте внимательны к эмоциональному состоянию ребенка.

***«Как познакомить ребенка с вашим новым партнером»***

* Вы можете представить детям своего нового партнера, если уверены, что у вас с ним сложились серьезные продолжительные отношения.
* Постарайтесь понять, что побуждает вас к тому, чтобы познакомить детей со своим новым другом.

Лучше не знакомить детей с тем, кто, возможно, не станет вашим супругом.

* За несколько недель до знакомства вы можете оповестить детей о своих планах. Это даст вам время понять их интересы и чувства.
* Если ребенок спрашивает о ваших планах по поводу брака с этим человеком, то скажите ему правду.
* Не внушайте детям, что они по отношению к новому человеку должны чувствовать то же самое, что и вы. Лучше подождите, пока дети спонтанно не выразят свои чувства.
* Помните, главное- это ваши дети. Проводите с ними время отдельно. Если вы вступили в новый брак, то детям придется приспосабливаться к новой ситуации, хотя полезно иногда проводить время только с ними.

***«Чувства ребенка к отчиму\мачехе»***

* Уделяйте время каждому ребенку отдельно. Помогите им отсортировать положительные и отрицательные эмоции и чувства по отношению к отчиму\мачехе. Проявляя терпение и терпимость, вы сможете раскрыть подлинные чувства детей.
* Чем младше ребенок, тем вероятнее, что он привыкнет к отчиму\мачехе.
* В семье с неродным родителем следить за дисциплиной должен родной родитель (особенно, если дело касается наказания).
* Скрытая злоба проявляется как боль или печаль. Чтобы добраться до глубинных чувств детей, от родителей требуется сопереживающий отклик.
* Учите детей, как распознавать смешанные чувства, возможно, многие не знают, что одновременно могут возникать противоположные чувства и что это нормально.
* Не пренебрегайте мнением ребенка.
* Если новый супруг не причиняет вашему ребенку \детям вреда, то не стоит критиковать его в присутствии ребенка.
* Не угрожайте детям, что вы отвергнете и покинете их.
* Если новый супруг не совсем\не сразу нравится вашим детям, не стоит убеждать их, что вы просто будете проводить больше время с ними. Желательно не давать большую власть детям над ходом событий. Необходимо сделать все возможное, чтобы они научились ладить с вашим новым супругом.

Педагог-психолог Саркисова Д.В.