**Развод - глазами родителя и ребенка, подростка.**

Издавна известно, что - Дом держится на четырёх углах, а семья - на двух головах. Соответственно, и хранителями семейного очага являются оба супруга. Вступая в брак, люди в первую очередь хотят семейного счастья, любви, благополучия и долгих лет жизни вместе. Но их надежды не всегда сбываются, и статистика гласит о том, что 50% семей распадаются. Это цифры, которыми невозможно определить сделать ущерб от этой катастрофы минимальным для них, как воспитать их в будущем гармоничными людьми?

Сложность еще и в том, что этот выбор за них делают сами взрослые, не спрашивая при этом их согласия. Соответственно выбор взрослых вызывает у них чувство растерянности, безнадежности, а иногда даже ожесточения, детям кажется, что родители их предали и бросили. Стресс, вызванный разводом, затрагивает всех, и семья вдруг превращается в клубок разнообразных эмоций, чаще всего негативных. Вдруг разговоры начинают звучать на повышенных тонах с гневом, злостью, иногда с печалью и страхом, и конечно с тоской о будущем. И, хотя для большинства детей развод является серьезной травмой, в некоторых случаях он необходим и для ребенка, особенно если он становится ежедневным свидетелем громких семейных ссор, скандалов, взаимных обвинений в адрес друг друга. Сохраняя брак, таким образом, во имя ребенка вы наносите ему вред. В такие моменты у детей возникает чувство тревожности и ненужности. Долгое отсутствие одного из родителей может вызвать у ребенка грусть и опустошение, которые нередко приводят к болезни.

В течение первого года, а иногда и года с небольшим после расставания родителей, большинство детей проявляют злость, уныние и растерянность. Они могут злиться на обоих родителей за то, что они не сохранили семью, могут злиться на самих себя за то, что их непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что они не предприняли ничего для того, чтобы родители не расстались. «Почему, вы не спросили меня? – гневно выкрикивал сын маме на консультации, - вы не имели право со мной не посоветоваться?» А иногда ребенку, подростку бывает трудно преодолеть или выразить эту злость. Ребенок, подросток может бояться проявлять грубость с родителем, который покинул семью, опасаясь в будущем его отказа, от их встреч, и в тоже время он может бояться проявлять злость и к тому родителю, с которым он остался, ведь тот тоже может от него отказаться. И тогда ребенок замыкается и уходит в себя. Печаль, подавленное состояние. Развод одинаково болезнен и для супругов, и для их детей. Первое, что необходимо делать в данной ситуации, это проговаривать взрослым свои эмоции, которые возникают у них в отношении бывшего супруга, честно и открыто, не обвиняя, при этом ребенка. Это ваша боль, ваши чувства, проговорив их, вы покажете пример своему сыну или дочери как расставаться с ненужными переживаниями, не закладывая «камень за пазуху», а оставляя его на дороге, позади себя. В расставании родителей, в этой неразберихе, кто виноват, кто прав, ребенок чувствует себя заброшенным и забытым. Да, и самим родителям бывает трудно совладать с захлестывающими их чувствами, скрывая их от ребенка, вы оставляете мало эмоциональной энергии, которой могли бы поделиться с ним. Для него важно, чтобы вы успокоили его и дали понять, что ваше отношение к нему не изменилось, и вы по-прежнему его любите.

Самый большой страх, который испытывают дети, в период разрыва между родителями, это ощущение быть брошенными, отверженными и никому не нужными, это рождает у них чувство беспокойства: «А если родители оставят меня одного? Что делать?» Иногда детям кажется, что развод произошел по их вине. Ребенок может думать, что его непослушание вынудило папу уйти из дома, или что мама и папа разошлись потому, что очень много спорили о его плохом поведении. Маленьким детям свойственно считать себя центром вселенной, и все, что происходит в мире, им кажется, совершается при их участии, включая и семейные конфликты. А в некоторых семьях страх ребенка, считающего себя причиной развода, значительно усугубляется, если один из родителей своими высказываниями в той или иной форме перекладывает на ребенка вообще всю вину за этот развод. Сказать своему малышу, что он виноват в вашем разводе, значит взвалить на него непосильное бремя, с которым ему будет невозможно расстаться долгое время, а иногда и всю свою жизнь. Не делайте этого!

Вера ребенка в то, что его действия или поведение вообще привели к разрыву между родителями, часто уживаются с представлением, что он все-таки может что-то сделать, чтобы родители были снова вместе. Поэтому многие дети прибегают к различным хитростям для воссоединения семьи. Малыш может думать, например, что если он будет хорошим мальчиком, то папа вернется домой, или, напротив, если он проявит себя скверным ребенком, родителям придется встретиться, чтобы обсудить его поведение. На одной из консультации, обсуждая поведение дочери в школе, родители так увлеклись, что перестали обвинять друг друга, а занялись поиском путей выхода из создавшейся ситуации. Меня же в этот момент больше всего поразило выражение лица самой девочки, она просто светилась от счастья. Ребенок может думать, что если он заболеет, то папа будет вынужден снова придти домой. Почти всегда дети упорно цепляются за фантастическую надежду, что их мама и папа, в конце концов, снова воссоединятся после окончательного развода.

Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях лучше попросить его нарисовать или придумать сказку, это предоставит родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей, а значит помочь им пережить трудную травмирующую ситуацию гораздо легче. Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш ребенок понял вас и ваши мотивы поведения. Очень часто родители, оберегая своих чад, вообще не объясняют причин развода, либо объясняют их в категоричной и не понятной для детей форме. Вы должны следить, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту. Не следует, перегружать маленького ребенка подробностями о похождениях его папы или мамы. По мере взросления детям потребуется другой уровень информации, который поможет им самостоятельно оценить характер взаимоотношений между взрослыми, и будет способствовать пониманию вашего разрыва. Важно дать понять ребенку, что развод - это процесс в жизни семьи, а не какая-то невосполнимая катастрофа. Рассказывая ребенку о разводе, обязательно подчеркните, что расстаются родители между собой, но расстаться с детьми они не могут. Дайте детям веру, что вы всегда останетесь их родителем и будете о них заботиться, что - бы не произошло. Если партнер уходит из семьи, он должен сохранить за собой право навещать своего ребенка, Одним из неблагоприятных последствий развода для ребенка является то обстоятельство, что у родителей, поглощенных своими переживаниями, часто почти не остается для него времени и внимания. Ребенку может показаться, что он покинут обоими родителями, а не только тем из них, который уходит из семьи.

Бывает, что после развода дети иногда превращаются в маленьких родителей, видя как трудно матери или отцу, они берут на себя роль покинувшего их родителя. Девочка может стать главной подругой своей мамы, источником, из которого мама будет черпать эмоциональную поддержку. Это роль не принесет ребенку ничего, кроме вреда.

Еще одна сложность, возникающая при разводе, это желание разводящихся родителей соперничать между собой за любовь и привязанность своего ребенка. Они могут вступить в состязание, стараясь убедить его сделать выбор в свою пользу. Такое соперничество часто разыгрывается в результате стремления отомстить бывшему супругу (супруге), доказать, что именно он виноват в сложившейся ситуации. Иногда, добиваясь расположения со стороны покинутого ребенка, ушедший из семьи родитель задаривает его подарками и старается сделать так, чтобы каждая минута встречи с ним стала интереснейшим событием. Однако за этой щедростью скрывается страх, что без всего этого родитель может быть отвергнут. А иногда подобные действия свидетельствует о том, что родитель чувствует вину и поэтому, нередко во время размолвки, детей используют в качестве шпионов и связных. «Ненавижу, - со злостью произносит одна девочка на занятии – когда мама с папой ругаются и перестают разговаривать, после этого для меня начинается ад. Все, что они хотят сказать друг другу, передают через меня, при этом меня никто не спрашивает, хочу я этого или нет». Естественно это приводит к тому, что ребенок постоянно находится в состоянии выбора то одной, то другой стороны. Именно в этот период дети постоянно испытывают определенные затруднения в выражении и проявлении своих эмоций. Иногда их злость на одного из родителей может выплеснуться на другого или на человека, не имеющего абсолютно никакого отношения к делу. Встречи с ушедшим из семьи родителем часто вызывают противоречивые эмоции, а переход ребенка от одного родителя к другому обычно является для него травмирующим событием, особенно если другая сторона этих встреч не одобряет. Переходы от родителя к родителю и промежутки между визитами являются дополнительным стрессом для ребенка, особенно если оставшийся родитель негативно относится к подобным свиданиям. Помогите вашему ребенку пережить этот стресс как можно мягче, разрешите хорошо провести время с папой, сообщив, что это вовсе вас не обидит и не огорчит. Не просите его шпионить за папой или держать что-то в секрете от него. Не учиняйте допрос каждый раз, когда он возвращается домой от отца. Успокойте его, сказав, что во время его отсутствия вы будете чувствовать себя прекрасно. Спланируйте спокойный распорядок в первый день его возвращения домой от отца - ребенку, возможно, потребуется какое-то время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя, после такого перехода и смены обстановки, разрешите ему побыть одному или наоборот дайте выговориться.

Вам трудно, однако помните вашему ребенку еще труднее. После развода покинутая мужем мать, загружая себя от грустных мыслей, взваливает на себя все новые и новые нагрузки, ей нужно искать дополнительную работу, финансовое положение изменилось. Данная нагрузка усугубляется беспокойством, напряжением и общим эмоциональным дискомфортом или даже срывом. Это означает, что в то время, когда ребенок нуждается в матери больше, чем прежде, он фактически получает от нее меньше внимания. И вам может показаться, что каждый раз, как только вы присядете, чтобы перевести дух, ваш ребенок - тут как тут со своими бесконечными вопросами и просьбами. При такой нагрузке матери бывает нелегко сдержать взрывы раздражения. Да, вам сложно, но данную ситуацию можно облегчить, для этого надо просто выделить какое-то время (скажем, каждый вечер по полчаса) специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним. Поговорить о событиях прошедшего дня, а главное - для того, чтобы укрепить в нем чувство уверенности и собственного достоинства. Обнимите, приласкайте и поцелуйте его, скажите ему о его особых талантах и способностях, о том, как вы гордитесь им. Пусть это будет временем, когда ваш ребенок действительно почувствует, что его любят и ценят. Этот момент очень важен. В самом деле, представьте, что бы вы испытывали, если бы кто-то это делал для вас каждый день!? Согретые вашим вниманием и участием дети почувствуют себя более желанными и обретут уверенность.

В период семейных неурядиц и размолвок, необходимо обеспечить детям спокойный, размеренный и предсказуемый домашний режим. Постарайтесь, как можно меньше менять что-либо в их привычной жизни. Если можно, оставьте их в том же учебном заведении, в том же районе, доме, и т.д. Пусть они знают за несколько дней вперед, когда они встретятся с отцом и как долго эта встреча продлится. Разумно выстроенный, хорошо знакомый распорядок добавит им уверенности в этот трудный период. Если же вы все-таки переселяетесь в другое место, захватите с собой хорошо знакомые вещи в новое жилье. А если это невозможно, помогите своему ребенку выбрать что-нибудь для новой квартиры или дома - допустим, какую-то мебель, украшение или занавески для его спальни.

Дайте ребенку время, чтобы привыкнуть к новому положению вещей и жизни с одним родителем. Ему нужно время, чтобы приспособиться ко всем произошедшим переменам.

Сразу же скажите ребенку, что его вины в разводе нет. Обычно после развода родителей у детей появляется чувство вины безо всякой видимой причины.

Развод не уменьшает родительскую ответственность. Даже если вы не получили опеку над ребенком, вам следует обязательно с ним встречаться и проявлять заботу и внимание.

**Не заставляйте детей принимать вашу сторону и никогда не втягивайте его в свои ссоры и интриги.**