

Как дети переживают развод родителей?

Что вы почувствуете, когда вас внезапно покинет человек, которого вы так сильно любите? Запомните: дети переживают не просто развод мамы и папы, а свой собственный развод с одним из родителей, его утрату.

Дети не подозревают о том, что семейные отношения зависят не только от любви родителей к детям, но и от любви и уважения мамы и папы друг к другу. И переживают не только потому, что папа уходит из дома из-за ссор с мамой, но и потому, что сам сын или дочка недостаточно ценен для папы, раз тот не может остаться ради него.

Взрослым тоже знакомо это чувство, когда после расставания с любимым человеком мы задаем себе вопросы: может, это я что-то сделал не так, может, это я оказался недостаточно хорошим для него?

Ребёнок, чьи родители развелись, чувствует:

- печаль («Как мне грустно без папы. Никто теперь не играет со мной в динозавров и не ходит по выходным в парк»);
- гнев на того родителя, кто, по его мнению, виноват в разводе («Это мама виновата, что папа бросил нас, она на него постоянно кричала»);
- чувство вины («Папа не живет теперь с нами из-за того, что я плохо вёл себя и ломал игрушки. Если я буду вести себя хорошо, может, папа вернется?»);
- обиду («Я думал, папа любит меня и никогда со мной не расстанется, а он взял и ушёл»);
- страх, тревогу, беспокойство («Если мама больше не любит папу и прогнала его, может, завтра она также разлюбит и прогонит меня?»);
- стыд («Что я скажу в детском саду/школе, когда меня спросят о папе? Ведь теперь мы не живем с ним»).

Сочетание этих деструктивных (разрушающих) эмоций приводит к тому, что дети ощущают себя маленькими, беспомощными и неспособными хоть как-то изменить обстоятельства.

Отсутствие видимой реакции (ребёнок не плачет, не стремится к одиночеству, остается внешне спокойным и уравновешенным) не означает, что он не переживает развод родителей. Просто все его негативные и болезненные чувства спрятаны глубоко внутри, и чем дольше они там остаются, тем тяжелее ребёнку будет справиться с ними.

Идеальный возраст ребёнка для развода родителей: есть ли он?

Многие родители считают, что идеальным возрастом, когда ребёнок менее болезненно отнесется к разводу родителей, является подростковый возраст. Сын или дочь могут сами дать оценку происходящему и занять чью-либо позицию из родителей.

На самом деле не существует подходящего возраста ребёнка, когда бы развод родителей не выбил у него почву из-под ног и не лишил уверенности в завтрашнем дне.

Развод родителей – тяжелое и болезненное событие для ребёнка. Дети разных возрастов переживают его по-своему.

- Малыши до 3 лет ещё не понимают, что мама и папа разводятся, но могут почувствовать это по настроению родителей и напряженности семейной обстановки. Они могут начать капризничать, плакать без повода, плохо спать и кушать. Также может произойти регресс в развитии: ребёнок «забывает» все навыки, которым научился – есть ложкой, ходить на горшок.
- В возрасте с 3 до 6 лет дети наиболее тяжело переживают уход одного родителя из семьи. Они часто винят себя и думают, что папа или мама его просто разлюбили. Дети часто грустят, стремятся к уединению, плачут. Может появиться агрессивное поведение, направленное либо на одного из родителей, либо на сверстников.

Ребёнок, чьи родители находятся на грани развода, вдруг внезапно тяжело заболевает. И тогда он снова оказывается окружён любовью и вниманием обоих родителей. Так срабатывает защитный механизм психики ребёнка, стремящийся оградить его от неблагоприятных жизненных изменений.

1. Принимайте во внимание возраст ребёнка. Малышам до трёх лет психологи не рекомендуют сообщать о факте развода. Ребёнку-дошкольнику можно сказать о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, но, несмотря на это, папа его любит и будет с ним постоянно видаться. Подростки могут догадываться о непростой обстановке в семье. Поэтому им можно сообщить, что родители перестали уважать и понимать друг друга, и им лучше разойтись.
2. Выберите подходящую обстановку для разговора, когда вы с ребёнком никуда не торопитесь и ничего вас не отвлекает. Лучше, если в беседе будут участвовать оба родителя.
3. Не обманывайте ребёнка рассказами о папе, уехавшем в длительную командировку, на Крайний Север, улетевшем в космос и пр. Во-первых, ребёнок подсознательно всё равно почувствует вашу ложь. Это негативно скажется на его доверии к вам. Во-вторых, всё тайное когда-то

- становится явным, и ребёнку будет вдвойне тяжелее узнать и об уходе папы, и об обмане мамы.
4. Это кажется абсурдным, но многие родители в порыве гнева начинают спрашивать у ребёнка: «Так кого ты больше любишь? С кем останешься: с мамой и папой?». Не подвергайте своего сына или дочку такому психологическому насилию. Малыш любит одинаково обоих родителей и испытывает состояние шока, узнав, что они больше не будут жить все вместе. А тут ещё мама и папа ставят его перед таким серьёзным взрослым выбором, который должен лечь на их плечи, а не стать ношей для ребёнка с неокрепшей психикой.
 5. В процессе разговора не пытайтесь выяснить отношения со вторым супругом. Все обиды и претензии друг к другу оставьте на потом. Сейчас вам важно сообщить о вашем разрыве ребёнку так, чтобы это не нанесло ему психологической травмы на всю оставшуюся жизнь.
 6. Необязательно сообщать ребёнку, что «папа полюбил другую женщину». Говорите простыми и понятными фразами о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, у каждого из них теперь своя жизнь, но они оба по-прежнему любят своего ребёнка, заботятся и переживают за него.
 7. Не употребляйте в своей речи слово «развод», когда говорите с ребёнком-дошкольником или школьником, они не всегда верно могут истолковать его значение.
 8. Вместе с супругом убедите ребенка, что это не он и не его поступки являются причиной развода, избавьте его от чувства вины. Объясните, что мама и папа любят его по-прежнему и всегда будут любить и заботиться о нем, даже если не будут жить вместе.
 9. Реакция ребенка на сообщение о разводе может быть разной: гнев, слезы, истерика или наоборот молчание и уход в себя. Спокойно отнеситесь к этому, дайте ребенку побыть одному или приласкайте и обнимите.
 10. Даже если вы и ваш супруг грамотно подойдете к разговору о разводе, ребенок все равно будет переживать расставание мамы и папы. Ваша задача – сделать эти переживания менее болезненными и тягостными для ребенка, минимизировать травмирующее воздействие на его психику.

По материалам сайта <https://gdemoideti.ru/blog/ru/razvod-roditelej>