|  |  |
| --- | --- |
|  | **СП ДС «Сказка»****ГБОУ СОШ №5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель** |



**Консультация для родителей на тему:**

**«Развод — это очень серьезно»**

**подготовил: педагог-психолог Гурташева Е.М.**

2024

**«Развод — это очень серьезно»**

 **Развод** – это всегда сложная ситуация в жизни семьи, которая тяжело отражается на детях. При разводе дети глубоко страдают, независимо от возраста: начиная с 3-4 лет, они осознают, что в семье что-то происходит, что отец не живет теперь с ними. Дело в том, что у детей очень развита интуиция, и они бессознательно чувствуют утрату чего-то важного в своей жизни. Для них родители – это действительно две нераздельные части мира. Часто можно наблюдать, как при совместной прогулке ребенок требует, чтобы его держали за руки и папа, и мама; и как он рад, когда родители выполняют его просьбу: близость обоих родителей дает детям чувство стабильности и безопасности их жизни.

 После развода привычный мир ребенка разрушается, утрачивается ощущение целостности, уверенности и он не чувствует себя в безопасности. Ребенок не может осознавать такие сложные чувства и не может выразить их словами, это проявляется в его непонятных капризах, слезах, агрессивности, непослушании и т.п.

Дети дошкольного возраста по-своему объясняют сложные, непонятные для них явления взрослой жизни; весьма типичным является объяснение ухода отца своим плохим поведением или еще какими-нибудь своими недостатками. Ребенок ощущает развод как отказ отца от себя. И это чувство отверженности дети могут сохранять на долгие годы.
Трудной для ребенка является и ситуация, когда отец после развода появляется в его жизни изредка. Если отец доброжелателен и проявляет свою любовь к ребенку, для маленького ребенка непонятно, почему папа уходит, если им вместе так хорошо. Если же отец старается держаться отстраненно, чтобы чрезмерно не волновать ребенка, у того возникает обида и чувство отверженности. Ребенок заявляет: «Зачем он вообще приходит?»

Каждый ребенок реагирует на развод по-своему, все зависит от того, какой характер, какая наследственность и как к нему относятся родители, как относились до развода. Все эти факторы влияют на дальнейшую жизнь маленького человека. Возраст ребенка тоже влияет на развитие событий. Ведь, если ребенку ещё нет и 2 лет, то он не осознает суть развода, а если ему от трех и выше, то психологическая травма обеспечена.

***Реакция ребенка на расставание родителей может проявлять следующим образом:***

1. ***Депрессия****.* У детей возникает депрессия от того, что он останется или с мамой, или с папой. Смириться с тем, что будет постоянно только один родитель, а на выходных встреча с другим, приводит к душевной утрате близкого человека.
2. ***Обидчивость****.* На ребенка оказывают влияние самые разнообразные моменты. При разводе супругов у детей возникает чувство обиды и «ненужности», будто папа или мама меньше любят его, поэтому уходят.
3. ***Страх****.* Самый главный и тревожный момент для родителей, когда ребенок боится остаться один. Если из семьи уходит папа, то скоро его бросит и мама. Также ребенок может испытывать страх, если в доме, в котором царила доброжелательная атмосфера, появляется гнев, ругательства, вызванные выяснением отношений.
4. ***Самообвинение****.*Нередко дети считают себя виновными в разводе родителей. Это может выражаться в противоборстве родителей за свое любимое чадо.

**Дети 2.5-3.5** лет реагируют на распад семьи плачем, расстройством сна, повышенной пугливостью, снижением познавательных процессов, проявлением неопрятности, пристрастием к собственным вещам и игрушкам. Они с большим трудом расстаются с матерью. В игре создают вымышленный мир, населенный голодными, агрессивными животными.

**Дети 3.5-4.5 лет** отмечаются повышенной гневностью, агрессивностью, переживают чувства утраты, тревожности. Экстраверты обычно становятся замкнутыми и молчаливыми. У некоторых детей наблюдается характерное проявление чувства вины за распад семьи.

**Дети 5-6 лет**более агрессивны и тревожны. Их отличает раздражительность, неугомонность, гневность. Дети этой возрастной группы достаточно отчетливо представляют, какие изменения в их жизни вызывает развод. Они способны рассказать о своих переживаниях, тоске по отцу, желании восстановить семью.

К сожалению, множество пар, чаще впадают в отчаяние и проявляют эгоизм и жалость к своей личности, не обращая внимания на маленьких детей, которые первые пострадают из-за вины родителей

***Как же вести себя во время развода и как помочь ребенку пережить это с наименьшими потерями?***

1. Объясните ребенку, что ситуация, когда родители не могут жить вместе, случается в жизни не так уж редко. Постарайтесь не обвинять в этом другого супруга, даже если он/ она является инициатором развода. Поясните, что в жизни случается, что чувства супругов друг к другу, а также их отношения могут изменяться, но это не отразится на ребенке, потому что они навсегда останутся его родителями и будут любить его.
2. Не обсуждайте с ребенком свои обиды и не подчеркивайте отрицательные качеств бывшего партнера, ребенок не судья своему родителю. Дети бессознательно улавливают это и в таких ситуациях могут становиться грубыми и агрессивными. Родитель, поливающий грязью бывшего супруга, теряет уважение ребенка. Знайте, что с возрастом ребенок сам научится многое понимать и научится разбираться в людях. Сознание вины ушедшего родителя может стать слишком тяжелым грузом для неокрепшей психики.
3. Старайтесь избежать искушения сделать ребенка своим союзником в «борьбе» против бывшего супруга, а также контролируйте свои чувства и поведение, не пытаясь ребенком заменить недостающего супруга (такую ошибку часто допускают после развода матери в отношении своих сыновей).
4. Обязательно обсудите со своими родителями (если бабушки и дедушки встречаются с ребенком) эту ситуацию, чтобы они вели себя корректно по отношения к вашему бывшему супругу и не настраивали ребенка против него и его родственников.
5. Постарайтесь договориться о регулярных встречах отца с ребенком, обязательно заранее предупредите ребенка, если встреча срывается. Важно, чтобы такие встречи с отцом были не только походами в развлекательные центры, но действительно давали возможность ребенку участвовать в жизни отца.
6. При необходимости воспользуйтесь помощью не вовлеченных в конфликт мудрых родственников. В случае появления невротических симптомов, стойких нарушениях поведения и т.п. обращайтесь за профессиональной помощью.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть***

1. Не старайтесь сказать ребенку, что ничего особенного не происходит, ведь он переживает столько отрицательных эмоций и столько боли.

2. Дайте понять ребенку, что развод произошел не по его вине, и он не мог бы остановить родителей. Скажите малышу, что он в этом не виноват.

3. Избегайте искушений говорить ребенку о том, что мама и папа развелись по той причине, что кто-то из них плохой.

4. Необходимо дать простое и доступное пониманию ребенка объяснение о том, что произошло в вашей семье. Не следует рассказывать о причинах и деталях разрыва ваших отношений, учитывайте возраст ребенка и его индивидуальные особенности.

5. Помогите ребенку увидеть положительные стороны развода: «Нам с тобой станет легче, потому что больше никто не будет ругаться».

6. Не следует из-за того, что ребенок переживает боль, все прощать ему или «носиться» с ним

7. Помните, что от того, как вы относитесь к ситуации развода, будет зависеть и то, как ребенок воспримет эту ситуацию. Если вам трудно переживать предательство бывшего супруга, то ваши отрицательные чувства усиливают у ребенка ощущения семейной нестабильности.

8. Нельзя, чтобы один из родителей полностью исчез из жизни ребенка, поскольку при такой ситуации он воспринимает развод как разрыв именно с ним. Важно так же сохранить общение ребенка с родственниками со стороны обеих родителей.

**Учтите,** что ребенку, чьи мама и папа вступают в новый брак, нужно, чтобы его **уверили в том, что из-за нового мужа или жены, сводных братьев и сестер, никто его не будет любить меньше.** Просто появятся другие люди, которые тоже будут любить его и заботиться о нем, а может быть, родятся новые братики и сестрички, с которыми он сможет играть**.**

Материал подготовил педагог-психолог

Гурташева Елена Михайловна