**Возрастные различия у детей при разводе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Переживаемые чувства** | **Как сгладить негативные последствия** |
| 3 – 6 лет | Будучи не в состоянии понять истинное положение вещей после развода родителей дети часто испытывают сильное самоунижение. Берут на себя вину за развод родителей, обещают исправиться, если родители помирятся, испытывают тяжелое эмоциональное потрясение. Дошкольники еще не понимают всей сути понятия развод, но не хотят, чтобы родители расставались, несмотря на напряженность отношений. Они чувствуют, что не могут влиять на ситуацию, последствия которой им неизвестны, и не контролируемы. Отсюда возникают чувства неуверенности, тревожности и страха, боязнь одиночества, темноты, бессонница. | Идеальный вариант, когда родители расходятся без ссор, скандалов и взаимных упреков, при этом позитивно оценивая изменения, происходящие в их жизни («Раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода меньше всего травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если их пытаются скрывать. Дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Это может быть бабушка или дедушка, любой человек, которому ребенок доверяет, и который будет объективно смотреть на происходящее, а не настраивать дошкольника против одного из родителей. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо обговорить заранее время и место встреч и четко придерживаться этого графика. |
| 6-11 лет | Ребенок растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервозно. В школе появляются проблемы с успеваемостью и дисциплиной. Он может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков, делить их на «хорошего» и «плохого». К родителю, ушедшему из семьи, нередко испытывает ненависть, становится агрессивным и непокорным. Обычно сильно привязывается к родителю, с которым живет, но иногда агрессия может распространяться и на него. Дети бояться остаться одни в результате развода. Они могут испытывать страх никогда больше не увидеть папу, если остаются жить с мамой и наоборот, могут верить, что в их силах восстановить отношения между родителями. Обвиняют родителей в эгоизме и выражают свой гнев разными способами: плохим поведением, плохими оценками, отстраненностью от внешнего мира и т.п. | Необходимо восстановить пошатнувшиеся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит, и ребенок не виноват в сложившейся ситуации. В тоже время родители не должны обвинять друг друга в том, что произошло. Необходимо объяснить ребенку, что развод был их общим решением. Важно поддерживать четкий график визитов, так как больше всего помощи в стрессовый период дает постоянный режим, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать. В любом случае в этот сложный период ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и со сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, ходить в какие-либо секции и кружки. Так как активная социальная жизнь позволяет ребенку отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе. |
| 11-13 лет | Дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей. Стыдятся своих проблем в школьном коллективе. Девочки перестают доверять взрослым, ищут опору в подругах. Мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность, они стремятся к близости с отцом. Нередко отношение ребенка к «воскресному родителю» становится корыстным. В результате стресса у детей часто возникают проблемы с желудком, болит голова. Утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. | Рекомендации те же, что и в возрасте 6-11 лет. |
| 13-18 лет | Испытывая чувство потери, обиды, подростки все же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей. Мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. У девочек в отношении к матери появляются критические нотки: «За собой не следит, понятно, почему отец ушел». Иногда восхищаются его новой подругой. | Каждый из родителей должен обсуждать с ребенком его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит. Ребенок должен общаться с родственниками и со стороны матери и со стороны отца, со сверстниками, активно участвовать в общественной и социальной жизни, заниматься спортом. Очень важно помочь ребенку найти сферу успешности, где ребенок мог бы реализовать свои возможности и способности. Это позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку, не дает ребенку замыкаться в себе. |

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Если развод произошел не по обоюдному согласию, если один из супругов травмирован разводом – его бросили, - то дети травмируются еще сильнее. Они видят страдание, которое один дорогой им человек доставил другому, равно дорогому им человеку. А любят-то они обоих родителей. Они не могут быть ни на чьей стороне, а родители часто ждут, что дети встанут с каждым из них по одну сторону баррикад. В такой ситуации дети стараются вернуть все назад, сделать так, чтобы мама и папа воссоединились. Начинаются нарушения поведения, как бы говорящие отсутствующему родителю: «Оставшийся с нами не справляется. Видишь – отметки стали хуже, болеем постоянно, с другими детьми ссоримся, пиво, сигареты…»  Пока дети стараются все вернуть назад, время их жизни идет. Но силы тратятся не на то, чтобы нормально развиваться, общаться, искать свои интересы и увлечения, а на то, чтобы уменьшать страдание, допустим мамы, давать ей возможность не терять связь с папой. Распад семьи плох для детей, но и жить в конфликтной, формальной семье тоже плохо. Никому неизвестно, что для ребенка хуже: развод родителей или их несчастливый брак. Поэтому сотрудничество родителей по поводу ребенка не должно прекращаться.

Если решение родителей окончательное, то каждому из них нужно поговорить с ребенком, объяснить причины разрыва с учетом его возраста, заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.



Не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю. Какими бы они ни были – отрицательными или положительными.

Обсудите ситуацию со своими близкими и с родственниками бывшего супруга. Убедите их, что для ребенка очень важна их поддержка и продолжение отношений.

По возможности не меняйте резко место жительства, школу. Для большинства детей в этот период особенно важны привычные эмоциональный связи.

Договоритесь с ребенком, что ему лучше отвечать, если кто-то из окружающих задаст вопрос о произошедшем разводе. Объясните, что это бывает в жизни многих людей, и ему нечего стыдиться.

В какой-то мере вы будете делиться с ребенком своими переживаниями. Но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь, ожидая от них сочувствия и поддержки. Нередко у ребенка и так развивается чувство острой вины, хотя он и не виноват в расставании родителей. Не усугубляйте это чувство.

Понятно, что в момент развода и какое-то время после него родители сами находятся в тяжелом моральном состоянии. И все же постарайтесь не лелеять постоянно свое горе на глазах у ребенка. Он не должен чувствовать себя в это время ненужным, забытым, одиноким. Но и не начинайте чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами болезненную зависимость.

Постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пускай и не по всем вопросам. Это важно для самооценки и чувства самоуважения ребенка.

Если возможно, установите нормальное взаимодействие с новой (ым) спутницей (ком) вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем.

Возьмите себе за правило никогда не злословить при ребенке об его отце или матери. Ведь он воспринимает себя частью вас обоих. Значит, если вы плохо говорите о бывшем супруге, это наносит удар и по нему самому.

Наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением, поездками… Через какое-то время после развода родителей эмоциональное состояние ребенка постепенно возвращается в норму.