**Советы и рекомендации психолога**

**Несоблюдение данных психологических рекомендаций и советов приведёт к эмоциональной неустойчивости, отставании в развитии, школьной неуспеваемости и формированию комплекса неполноценности у вашего ребёнка.**

**Развод родителей в жизни ребенка**
 Развод - тема чрезвычайно сложная. Один развод не похож на другой. И, тем не менее, если спросить людей, переживших развод, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: "Вот-вот, точно также было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое".

Известно, что развод становится все более обычным явлением в нашем обществе. И, хотя он несколько утратил свою былую шоковую репутацию, он все же обычно ассоциируется с целым букетом разного рода горестей и бед, которые злая фея или какой-нибудь другой злой дух с гордостью могли бы причислить к "достойнейшим" плодам своих усилий.

Развод связан с невероятным стрессом для всех, кого он так или иначе затрагивает. Люди реагируют на него обилием разнообразных эмоций, таких, как чувство гнева, злости, вины, греха, печали, страха, облегчения, неизбывной тоски, и т.д. И, хотя для большинства детей развод является серьезной травмой, исследования свидетельствуют, что в конечном итоге он не обязательно приводит их к длительному эмоциональному стрессу или ущербу. В большинстве случаев сам фон, на котором происходит развод, влияет на то, как ребенок приходит в себя после этого болезненного и крайне тяжелого события.

В нижеследующих разделах статьи я остановлюсь на факторах и моментах, составляющих этот фон.

**Как дети реагируют на развод**

В течение первого года или года с небольшим после развода или расставания родителей, большинство детей проявляют различные признаки стресса. Злость, уныние и растерянность - основные эмоции, которые они обычно испытывают в этот период.

Дети могут злиться на обоих родителей за то, что они не сохранили семью. Они 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. Ребенку бывает трудно преодолеть или выразить эту злость. Он может опасаться, что если проявит эту злость в отношении родителя, покинувшего семью, то может быть окончательно отвергнут и лишен возможности посещать этого родителя. Он также может думать, что если будет слишком усердствовать в выражении своей злости по отношению к родителю, с которым он остался, то также может быть отвергнут этим родителем. Он может опасаться интенсивности, накала своей злости, бояться, что если даже частица этой злости выплеснется наружу, это чувство может стать неуправляемым.

Злость, испытываемая по отношению к одному из родителей, может быть переключена на другого, на которого злиться не так опасно. Это обычное дело для нас всех. Вспомните случаи, когда мы изливали злость на старых друзей или родственников, будучи уверены, что они нас не покинут. Разумеется, мы, скорее всего, попридержали бы гнев и злость в отношении новых друзей или менее покладистых родственников, опасаясь, что если мы сделаем какой-то неправильный или опрометчивый шаг, они нам "помашут ручкой".

Иногда детская злость может выплеснуться на школьных друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении. Это - так называемый феномен "пинка кошке", выраженный в поведении деловой женщины, вернувшейся домой с работы после разноса, полученного от своего начальника. Она не может пнуть своего начальника, так как немедленно будет уволена, и поэтому срывает злость на ближайшем, одушевленном существе - на несчастной кошке.

Печаль, подавленное состояние - практически постоянный спутник развода. Это состояние естественно при такой беде, и детям так же, как и взрослым, приходится проходить этот мучительный этап, связанный с расколом семьи.

Печаль может сочетаться с ощущением своей неадекватности и низкой самооценкой. Ребенок может думать, что он - никчемное, скверное существо и ничего не способен сделать путного.

Порой детская печаль или подавленность может принять форму пассивной самоизоляции. Ребенок может хандрить, утратить всякий интерес к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ему радость, удовольствие. Иногда эти настроения принимают форму неистовой сверхактивности, как будто он торопится убежать от грустных мыслей.

Ребенок может стать плаксивым, плакать по поводу вещей, которые прежде его абсолютно не расстраивали. Он может снова испытывать страхи и фобии, например, боязнь темноты, которую он уже преодолел, или приобрести новые страхи. Он может снова начать страдать энурезом. Он может потребовать дополнительного внимания к себе и воспринимать почти как нетерпимые ежедневные вынужденные разлуки, связанные с посещением школы, и т.д. Могут появиться различные физические симптомы, такие, как боли в животе, или возникнуть проблемы, связанные с усидчивостью и способностью сосредоточиваться во время уроков.

В бракоразводной круговерти и неразберихе ребенок обычно чувствует себя заброшенным и забытым. Часто самим родителям бывает трудно совладать со своими собственными, захлестывающими их чувствами, и у них остается мало эмоциональной энергии, которой они могли бы с ним поделиться. Это очень пугает ребенка, который может предпринять отчаянные усилия для того, чтобы получить больше внимания к себе.

Нередко он испытывает смешанные, противоречивые чувства. Он может надеяться, что уход родителя из дома положит конец внутрисемейной неурядице, и в то же время отчаянно желать, чтобы этот родитель остался. Ему трудно заглянуть в будущее и понять и принять необратимость развода. Маленьким детям непросто представить, что будет на следующей неделе, не говоря уже о следующем месяце или годе. Ребенок может растеряться и не понять, что послужило причиной развода и какими будут его новые отношения с родителями. Он может чувствовать себя как бы раздираемым надвое родителями, быть то обозленным и дерзким, то упрашивающим и умоляющим, не зная наверняка, кто же все-таки виноват, если есть виноватые вообще.

Его может мучить вопрос: как рассказать обо всем своим друзьям, учителям и другим близким людям и говорить ли кому-нибудь об этом вообще. По большому счету он скорее всего будет чувствовать себя ужасно беспомощным. Это, возможно, самое мучительное и ошеломляющее событие в его жизни, и он здесь абсолютно ничего не может поделать.

**Детские опасения и фантазии**

Быть брошенным, никому не нужным - это, пожалуй, самый большой страх, который испытывает ребенок, переживающий развод своих родителей. Оглянувшись на свое детство, большинство из нас припомнят тот ужас, который мы испытывали, когда вдруг теряли из виду свою маму, скажем, в большом универмаге. Мы стояли там, леденея от ужаса, чувствуя себя такими крохотными, беспомощными и одинокими. Этот страх брошенности характерен даже для детей из нормальных, полных семей. Это - результат изначальной беспомощности ребенка и его зависимости от родителей. Многие сказки народов мира, такие, как "Ганс и Гретель", посвящены этой теме детской заброшенности. При разводе все детские представления о заброшенности могут показаться сбывшимися наяву. Нужно успокоить ребенка, заверить, что его не бросят. Это заверение следует повторять неоднократно. Каждодневные ординарные ситуации, такие как оставление ребенка под присмотром приходящей няни, могут спровоцировать у него опасение, что родитель никогда не вернется. Иногда ребенка можно успокоить, сказав ему, куда вы собираетесь пойти и оставив номер телефона, по которому он может позвонить.

Детям иногда 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. Вера в то, что все это послужило причиной печального события, отражает детское ощущение собственной важности. Когда мы еще маленькие, мы считаем, что мы - пуп земли, и все, что происходит в мире, совершается при нашем участии. Повзрослев, большинство из нас вынуждено расстаться с этим "эгоцентричным" взглядом и довольствоваться местом, которое мы действительно занимаем в реальной жизни.

В некоторых семьях страх ребенка, считающего себя причиной развода, значительно усугубляется, если один из родителей в той или иной форме перекладывает на этого ребенка или своих детей вообще всю вину за этот развод. Сказать своему малышу, что он виноват в вашем разводе, значит взвалить на него непосильное бремя. Этого делать нельзя. Никогда!

Среди маленьких детей встречается также феномен, который психологи называют "магическим мышлением". В его основе лежит вера в то, что мысли и чувства могут реализоваться. Например, ребенок, обидевшийся на родителя за взбучку, может верить, что его злые мысли были причиной того, что родитель-обидчик споткнулся на лестнице, заболел или ушел из семьи.

"Какой вздор!" - можете воскликнуть вы, умудренные опытом взрослого человека. Но, в то же время, вы не станете проходить под лестницей или постучите по дереву для удачи. Для большинства людей "магическое" мышление не есть что-то совсем чуждое и далекое.

Чувство или вера "ребенка" в то, что его действия или поведение вообще привели к разрыву между родителями часто уживаются со столь же обычным представлением, что он все-таки может что-то сделать, чтобы родители были снова вместе. Многие дети прибегают к различным практическим ухищрениям для воссоединения семьи. Малышка может думать, например, что если она будет очень хорошей девочкой, ее папа вернется домой, или, напротив, если она проявит себя скверным ребенком, родителям придется встретиться, чтобы обсудить ее поведение. Ребенок может думать, что если он заболеет, 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.

Дети беспокоятся не только за свое собственное благополучие, но и за благополучие своих родителей. Они могут переживать за своего "бедного папочку", который живет теперь один-одинешенек в своей квартире и которому теперь приходится самому себя обслуживать. Они могут переживать и за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой. Их могут тревожить и финансовые проблемы. Такая тревога и такое беспокойство часто подогреваются разговорами вроде: "Она обирала меня до последней копейки" или: "Разве можно прожить на те гроши, которые он нам приносит?!"

Дети часто фантазируют по поводу ушедшего родителя или родительницы. Они могут нарисовать в своем воображении идеализированный образ родителя, которого редко видят, что в действительности неизбежно оборачивается для них сокрушительным разочарованием.

Иногда бывает, что чем слабее и беззащитнее родитель, тем больше его идеализирует ребенок. Это объясняется тем, что было бы невыносимо тяжело признать, как жалок и далек от совершенства был, например, отец на самом деле; вместо этого создается его фантастический образ в воображении. С другой стороны, довольно легко признавать недостатки "сильного" родителя, так как ребенок знает, что даже при некоторых его недостатках он достоин любви и уважения и что на него можно положиться.

Такого рода опасения и фантазии характерны для многих детей, но было бы не лишним спросить своего ребенка о его опасениях и тревогах по поводу развода. Если он не может свободно выразить их словами, то, может быть, он сможет изобразить их графически.

**Как сказать детям "об этом"...**

Если возможно, поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать горькую новость, частично преодолеть первоначальный шок и переговорить с каждым из вас о том, что это означает для него. Нужно предоставить детям не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать им вопросы и поговорить о своих чувствах. Им нужно дать время "переварить" создавшееся положение, приспособиться к нему. Не думайте, что одного разговора по душам будет достаточно, чтобы разрешить все проблемы.

Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях рекомендуется побуждать его к этому через занятия рукоделием, игру в кукольный театр или рассказывание историй. Такие занятия предоставляют родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей.

Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив. Исследования свидетельствуют, что очень многим детям причины развода не объяснялись вообще, или объяснение давалось на языке, недоступном для их понимания.

В эмоциональном отношении дети, получившие объяснение о грядущем разводе на понятном им языке, переживают ситуацию гораздо легче. Дети, пребывающие в неведении относительно развода, зачастую вынуждены предпринимать отчаянные попытки найти ключ к пониманию сложившейся ситуации.

Чрезвычайно важно также, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту. Не следует, например, перегружать восьмилетнюю девочку подробностями о похождениях ее папочки.

Помните о том, что по мере взросления детям потребуется иной уровень информации. Например, достигнув 12 лет, бывшая десятилетняя девочка будет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми, захочет узнать и сможет понять больше о перипетиях вашего развода. Важно помнить, что развод - это процесс в жизни семьи, а не какой-то отдельный эпизод.

Беседуя с ребенком о разводе, непременно подчеркните, что партнеры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут. Дайте детям четко понять и усвоить, что вы всегда останетесь их родителем и будете о них заботиться. Если вы уходите из семьи, но сохраняете за собой право навещать своего ребенка, вы должны постараться убедить ребенка, что, хотя вы не будете жить вместе, вы все равно его любите, что вы остаетесь его матерью (отцом), и что он всегда будет частью вашей жизни. Однако не давайте таких заверений и обещаний, если не намерены выполнять их в полной мере. Нарушение такого обещания способно разбить детское сердце.

Если родитель бросил своего ребенка вообще или не хочет встречаться и поддерживать с ним отношения, он должен объяснить ребенку, что причина такого решения кроется не в ребенке. Старайтесь укрепить в вашем ребенке чувство собственного достоинства и убедить его, что он вам нужен и дорог.

И, вообще, ставя ребенка в известность о предстоящем разрыве или разводе, объясните ему, что он совершенно ни при чем. Что он не сделал ничего, чтобы это произошло, не мог ничего сделать, чтобы предотвратить развод, и не может воссоединить разводящихся родителей. Развод - это решение, которое принимают взрослые, а не дети. Подчеркните также окончательность и бесповоротность развода. Дети частенько лелеют надежду, что после длительного разрыва родители в конце концов соединятся вновь. Лучше не подогревать такого рода фантазий.

В разговоре со своим ребенком о разводе скажите ему, что процесс этот весьма болезненный и трудный, но что вы его сможете преодолеть. Слишком часто родители говорят детям: "После развода будет лучше" - тогда как на самом деле требуется довольно много времени, чтобы это ожидаемое улучшение наконец наступило. В таком случае, видя, что после развода дела фактически ухудшаются, дети испытывают растерянность и становятся недоверчивыми.

И, наконец, убедитесь в том, что ваш ребенок понимает то, что вы ему объясняете. Повторение ребенком ваших слов, что "мама и папа разводятся", не означает, что он понимает суть и смысл развода. Время от времени дети испытывают необходимость возвращаться к этой теме. Они могут задавать разные вопросы или спрашивать одно и то же бесчисленное количество раз. Они не хотят быть надоедами, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни, и им требуется время, чтобы все обдумать. Детям необходимо получить требующуюся информацию и неоднократные заверения в помощи, чтобы выйти из создавшегося положения.

**Проблемы и ловушки**

Одно из тяжелейших негативных последствий развода для ребенка состоит в том, что у родителей, поглощенных своими мучительными и болезненными переживаниями, часто почти не остается для него эмоциональной энергии. Ребенку может показаться, что он покинут обоими родителями, а не только тем из них, который уходит из семьи. Кроме того, родитель, оставшийся с ребенком, бывает вынужден найти дополнительную работу по материальным соображениям, в результате чего у него остается еще меньше времени и сил для ребенка.

Довольно часто разводящиеся родители попадают в соблазнительную и в то же время губительную ловушку в соперничестве за любовь и привязанность своего ребенка. Они могут вступить в состязание, каждый из них постарается убедить ребенка сделать выбор в свою пользу. Такое состязание или соперничество может разыграться в результате стремления укрепить чувства собственного достоинства, отомстить бывшему супругу (супруге), доказать, что он (она) не лучше ее (его), или убедиться в том, что необходимость развода подтверждается самоотторжением ребенка от его (ее) бывшего партнера. Причины состязания супругов на этой арене могут быть разными, но его неизбежный итог один - ребенок будет серьезно взбудоражен, встревожен и морально травмирован этим мучительным поединком.

Иногда, домогаясь расположения со стороны покинутого ребенка, ушедший из семьи родитель буквально осыпает его подарками и старается сделать так, чтобы каждая минута встречи с ним стала волнующим и интереснейшим событием и забавой. За этой лавиной щедрости, веселья и забав скрывается страх или опасение, что без всего этого родитель может быть отвергнут. Иногда подобное свидетельствует о том, что родитель чувствует, что не может непринужденно общаться с ребенком, и поэтому отчаянно старается сделать что-то особенное вместо того, чтобы просто оставаться самим собой. Спора нет - дети обожают подарки и зрелища, но в конечном итоге они скорее предпочли бы просто побыть побольше с вами, чтобы, например, за совместным мытьем посуды рассказать вам о том, что произошло в школе.

Нередко во время размолвки, развода и в послеразводный период детей принуждают выполнять две непосильные для них жестокие миссии - шпиона и связного. В таких случаях после посещения отделившегося родителя они могут подвергаться интенсивному допросу; их могут попросить держать секреты одного из родителей в тайне от другого или передавать письма, которые было бы разумнее передавать друг другу самим бывшим супругам. Эти миссии - настоящая пытка для детей. Поначалу интригующее чувство причастности к чужой тайне или полномочия курьера могут показаться соблазнительными для ребенка, но, в конечном итоге, постоянная смена пристрастий и приверженности к той или иной стороне, может привести к нестерпимо болезненным результатам и последствиям. Такое бремя не по плечу для здорового взрослого человека, не говоря уже о легко ранимой детской душе.

В этот период дети могут испытывать определенные затруднения в выражении и проявлении некоторых своих эмоций. Иногда, как я уже говорила, 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 моментом особо деликатного свойства.

Он может днями ожидать этой встречи со все возрастающим нетерпением, а иногда и с болезненным волнением, но когда придет день желанной встречи, он может вдруг испугаться оставить в одиночестве на какое-то время родителя, с которым живет вместе. А что если мамы вдруг не будет дома, когда он вернется от папы? Или: а вдруг в его отсутствии мама заболеет или загрустит и будет чувствовать себя одинокой..? А вдруг он сам испугается или смутится и будет чувствовать себя неуютно в незнакомом интерьере новой папиной квартиры. Родители также могут испытывать смешанные чувства. Мама, на попечении которой остался ребенок, может быть рада полученной передышке в постоянной заботе и хлопотах о ребенке, но, в то же время, она может загрустить и испытывать беспокойство в связи с визитом ребенка к отцу. Родитель, покинувший семью, может быть смущен и даже обижен тем, что гостящий у него его ребенок кажется ему "зажатым", что он постоянно держится как-то настороже или уклоняется от откровенного разговора.

Бывает, что после развода дети сами превращаются в маленьких родителей. Девочка может стать главной наперсницей своей мамы, источником, из которого мама черпает эмоциональную поддержку. Это совсем неподходящая роль для ребенка; она не приносит ему ничего, кроме вреда. Ребенок порой взваливает на себя непосильную ношу по ведению домашнего хозяйства или обязанности родителя по отношению к своим младшим братьям или сестрам. И хотя в семье родителя-одиночки безусловно найдется гораздо больше дел и хлопот, которые можно было бы поделить между ее членами, все-таки очень важно предоставить детям время быть детьми.

Один из аспектов бракоразводного периода особенно негативно сказывается на мальчиках. В этот период все дети испытывают особую потребность чувствовать себя зависимыми и опекаемыми: они могут нуждаться в большей ласке и успокоении, могут быть плаксивыми и "прилипчивыми". Исследователи утверждают, что девочки легче удовлетворяют свою потребность быть зависимыми и опекаемыми, чем мальчики. Родители обычно более скупы в ласках по отношению к сыновьям и не столь терпимы к таким проявлениям их зависимости, как прилипчивость или плаксивость. Вы не можете испортить своих детей проявлением особой заботы о них или удовлетворении их потребности в повышенном внимании в этот период. Просто этим вы поможете им чувствовать себя более уверенно и, следовательно, легче пережить это тяжелое время.

**Как облегчить положение**

В период развода особенно важно дать ребенку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте его выбирать одного из вас и не старайтесь ему внушить, что если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими.

В этот период покинувшие семью отцы часто чувствуют себя как бы за бортом. Им может казаться, например, что их еженедельные посещения своего ребенка не так уж важны, по сравнению с теми часами, которые он проводит с матерью. Тем не менее, специалисты утверждают, что эти посещения, т.е. сравнительно продолжительные общения с отцом, представляют огромную ценность для детей и играют очень важную роль в их эмоциональной реабилитации.

К сожалению, по прошествии нескольких лет частота и регулярность этих визитов обычно идут на убыль. Как правило, дети реагируют на это очень болезненно. Это состояние нередко скрывается за показным равнодушием или злостью.

Как я уже сказала, переходы от родителя к родителю и промежутки между такими визитами часто сопряжены с дополнительным стрессом для ребенка. Ребенку можно помочь, сказав, что он вправе и волен хорошо провести время с папой и 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 испанскую инквизицию каждый раз, когда он возвращается домой от отца. Успокойте его, сказав, что во время его отсутствия вы будете чувствовать себя прекрасно и будете дома ожидать его возвращения. 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.

В этот период обычные ежедневные расставания - уход в школу, посещение друзей - могут стать эмоционально довольно тяжелыми для ребенка, что выражается в его возросшей неуверенности и боязни быть покинутым, которые обычно являются результатом такого рода кризисов. В этом случае не нужно скупиться на заверения, что вы его не оставите никогда и ни при каких обстоятельствах, обязательно вернетесь, чтобы забрать его домой, и т.д. Иногда рекомендуется поручить ему присмотреть за чем-то во время вашего отсутствия. Это протянет между вами связующую нить и послужит конкретным залогом вашего возвращения.

Во время развода дети могут проявлять признаки стресса. Им бывает трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя в классе; они могут стать неловкими и неуклюжими на спортплощадке и утратить свое место в команде; они могут стать ворчливыми и придирчивыми к своим товарищам, начать испытывать страх и страдать фобиями. Если это происходит, полезно поговорить со своим ребенком о том, как стресс влияет на способность сосредоточиваться и мешает почувствовать себя энергичным и уверенным. Убедите его в том, что ослабление его способности сосредоточиваться вовсе не значит, что он тупица, что его неуклюжесть не означает, что он слаб, а его страхи не говорят о том, что он - малое дитя.

Объясните ему, что очень многие дети испытывают то же самое во время стресса. Большинство из нас может припомнить периоды стресса, когда наше поведение становилось настолько непредсказуемым и необъяснимым, что нам казалось, будто мы спятили. Каким облегчением было узнать, что мы всего лишь проявляли признаки стресса, а не безумия или какой-то специфической дегенеративной болезни.

Пусть учителя вашего ребенка узнают о вашем разводе, чтобы они могли все понять, если его поведение вдруг ни с того ни с сего изменится. В этот период они могут оказать ребенку дополнительную поддержку.

Во время развода и сразу после него покинутая мужем мать ребенка часто оказывается втянутой в водоворот взятых на себя дополнительных нагрузок. Часто ей нужно искать новую или дополнительную работу, чтобы поправить пошатнувшееся финансовое положение. Дополнительная 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. 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.

Один из способов облегчить данную ситуацию - выделить какое-то время (скажем, каждый вечер по полчаса) специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним, почитать ему сказки или интересные истории, поиграть, 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 и т.д. 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, обретут уверенность.

В этот период семейных катаклизмов, 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 той же школе, 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 трудный период. Если вы 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.

Этот совет относится также к родителю, живущему отдельно от прежней семьи. Новое жилище сначала покажется очень чужим для вашего ребенка. А если вы позволите ему помочь вам украсить или обустроить его комнату или уголок, это поможет ему почувствовать себя более уютно и свободно.

После развода ваш ребенок может стать непослушным. Существует множество причин тому, что развод обычно влечет за собой подрыв дисциплины. Иногда это происходит оттого, что до развода отец был лицом, ответственным за дисциплину в семье. В его отсутствие матери приходится нелегко при исполнении незнакомой для нее роли. Иногда отец, проживающий отдельно от своей прежней семьи, перестает следить за дисциплиной ребенка, опасаясь быть отвергнутым им, или потому, что хочет больше расположить его к себе. Зачастую оба родителя бывают настолько поглощены своими личными проблемами, что не обращают внимание на поведение ребенка. Становятся позволительны вещи, которые в обычной, нормальной обстановке не сошли бы ребенку с рук. Родители рассматривают такое попустительство как своего рода компенсацию за неприятности, связанные с разводом.

Кажется, что дети противятся дисциплине как только могут, нарушая общепринятые правила поведения, становясь дерзкими, непослушными, вызывающими. Таким способом они иногда дают выход злости, вызванной разводом. Зачастую это также способ прощупывания предела допустимого - посмотреть как много можно себе безнаказанно позволить до того, как его одернут. Нужно успокоить своего ребенка, заверить его в том, что даже если он порой и будет непослушным, вы все равно будете его любить и заботиться о нем. Многие дети втайне убеждены, что еще одна стычка, еще один конфликт - и вы их бросите, и могут не устоять перед соблазном испытать это на практике, доведя конфликтную ситуацию до предельной черты. Хотя такая мотивация довольна обычна, дети не всегда могут объяснить ее вам членораздельно или полностью осознать ее.

Заверяя своих детей в том, что они вам дороги и что вы их не покинете, в то же время абсолютно необходимо дать понять, что вы не позволите им распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Последовательная, рациональная и заботливая дисциплина - чудесный дар для ребенка, дающий ему чувство уверенности и возможность приобрести определенные навыки и черты характера, такие, как самообладание, которые пригодятся ему в период взросления. Установлено, что крайности в дисциплине - жесткий, авторитарный стиль и слишком мягкий или непоследовательный либерализм не столь эффективны, как средний подход, сочетающий авторитарность с нежностью, придерживающийся последовательных и разумных правил.

Не стоит особенно беспокоиться, если по своему характеру дисциплина в вашем доме отличается от дисциплины, которой придерживаются в доме вашего супруга или ваших родителей. Дети приспосабливаются к порядкам, принятым в любом доме, хотя вполне понятно, что дом, в котором они проводят большую часть времени, окажет на них большее влияние.

Иногда в детском "раскладе" родителей - матери по будням и "уикэндного" отца - их роли как бы выкристаллизовываются в "добреньких" и "придир". Мама попадает в разряд все запрещающих пилящих зануд, а папа - в категорию родителя для праздничных забав. Если всю неделю вы без конца брюзжите, придираетесь, кричите и говорите только "нет", вам стоит пересмотреть свою позицию. Выкройте среди ваших повседневных будничных дел время для ласки, шуток и забав. Проанализируйте свой способ поддержания дисциплины, и если он окажется неэффективным, обратитесь за помощью. Имеется немало замечательных книг, а если вам этого будет недостаточно, обратитесь за советом к специалисту. Поговорите со своими детьми о происходящем. Расскажите им о том, как вы все это воспринимаете, и узнайте их мнение на этот счет. Подумайте, не можете ли вы совместно что-то сделать для того, чтобы жить дружнее, поддерживая друг друга. Не забывайте похвалить детей, если они поступают правильно. Слишком часто мы сосредоточиваем внимание на отрицательных моментах в поведении детей, игнорируя положительные. Следите за своими эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием своих детей - например, не проявляет ли кто-нибудь из вас признаков депрессии, уныния. Если да, обратитесь за профессиональной помощью к школьному психологу - вы не должны переносить все это самостоятельно.

Наконец, не забывайте, что требуется время для того, чтобы прийти в себя после развода. Глупо полагать, что каждая из разводящихся сторон сможет приспособиться к новому положению, новой обстановке с первого дня. Каждый член семьи обязательно познает подъемы и падения на пути к окончательному разрешению проблемы, преодолевая моральные травмы, душевную боль и растерянность.

Как вести себя с детьми, чтобы максимально уменьшить для них последствия травмы бракоразводного процесса

**Необходимо придерживаться так называемых правил безопасного развода:**

* *Вы всегда будете родителями* своему ребенку или детям, это важно, и необходимо объяснить детям это.
* *Не позволяйте себе использовать своего ребенка* в решении Ваших проблем, т.е. ссорится при нем, прибегать к его помощи в качестве «разведчика», «шпиона», «передатчика». «А как там у них….»
* Когда приходит время встреч ребенка/детей с второй половиной, на выходные в семью бывшего супруга (ги) , необходимо показать, что Вы *по-прежнему можете общаться*. Поговорите о ребенке - про него и при нем. Это очень важно для Вашего ребенка.
* *Не создавайте препятствий для общения* со старшими родственниками со стороны бывшего супруга (ги). Здесь речь идет о бабушках, дедушках…
* Не лишайте ребенка его будущего. Из-за переживания *собственных чувств вины*, что Вы виноваты в разводе и виноваты прежде всего перед ним. Вы даете прямое послание и усиливаете общее состояние неуспеха и не устойчивости будущего, с которым ребенок будет жить сейчас и это то, что он должен будет решать дальше, уже в своей жизни.

*Всегда помните о том, что для детей гораздо более полезно жить в теплой и доброжелательной атмосфере, пускай даже в не полной семье, чем участвовать в конфликтах, возникающих между супругами, в постоянном напряжении и тревоге.*

**Дети и развод. Что чувствует ребенок и как должны вести себя родители при разводе.**

Ребенок до полугода, практически не замечает изменений и забывает отсутствующего родителя за несколько дней при достаточном внимании остальных родственников. В возрасте от полугода до двух с половиной лет у него может часто и резко меняться настроение в связи с отсутствием одного из родителей.

Ребенок в возрасте 2,5-6 лет испытывает тяжелое эмоциональное потрясение. Он не понимает причин развода, может считать себя виновным в случившемся, обещает исправиться, если родители помирятся.

У ребенка шести - девяти лет потеря одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервозно
В школе, ребенок  начинает баловаться и отставать в обучении. Меняется его отношение и к родителям, он начинает грубить, обманывать, провоцировать родителей на конфликт. К одному из родителей начинает испытывать ненависть, становится агрессивным и непокорным. Со вторым родителем становиться ласковым, добрым, привязывается к нему. Иногда бывает что агрессия ребенка распространяется на обоих родителей.

Девочка 9-10 лет перестает доверять родителям и больше общается с подругами. Мальчики, в том же возрасте, теряют уверенность в себе и стремятся наладить близкие отношения с отцом. Случается, что отношение к "воскрестному родителю" становится корыстным.
 В возрасте 11-16 лет мальчик отдаляется от отца и больше начинается привязываться к матери. Поэтому появление партнера у мамы воспринимается сыном сильной ревностью и гневом. Девочки в этом возрасте начинают относится к матери с излишней критикой:"Потолстела, за собой не следишь, понятно почему отец ушел от тебя к другой, более красивой и молодой...!" Бывают случаи, когда дочь начинает восхищается новой подругой отца.

**Помогите ребенку с наименьшими потерями пережить эту ситуацию**

 Безоговорочным фактом является то что развод - сильная стрессовая ситуация для любого ребенка, в любом возрасте. Поговорите с ним. В момент развода нужно помочь ребенку пережить эту ситуацию с наименьшими потерями.

 Нужно поговорить с ребенком каждому родителю, объяснить причины развода, убедить ребенка в своей любви к нему, объяснить что вы и дальше будете с ним общаться.

 Постарайтесь, хотя бы первое время, сохранить прежний уклад жизни, не меняйте место жительства, школу, друзей ребенка... В такой сложный момент для ребенка особенно важны устоявшиеся эмоциональные связи.

 Обговорите с ребенком, что он будет отвечать на вопросы посторонних о разводе родителей. Это поможет ребенку получать меньший стресс при общении с людьми.

 Не сознательно вы будете делиться с ребенком своими чувствами переживаниями обидами - постарайтесь избегать этих разговоров. Не перекладывайте свои размышления о бывшем супруге на ребенка, ожидая от него сочувствия и поддержки. Бывает, что у него и так развивается чувство собственной вины за развод родителей. Не усугубляйте его.

В момент развода ребенок не должен чувствовать себя ненужным, забытым, одиноким. Но и ненужно чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами чрезмерную эмоциональную зависимость.

Своим поведением родители могут помочь ребенку выйти из стрессовой ситуации.
1. Сохраните или восстановите способность договариваться между собой.
2. Если возможно, установите нормальное общение с новым спутником вашего бывшего супруга.
3. Установите правило, никогда не говорить плохо о другом родителе в присутствии ребенка.
4. Больше двигайтесь вместе с ребенком, найдите какие нибудь занятия, больше общайтесь, путешествуйте... Спустя какое-то время эмоциональное состояние ребенка возвратится в норму.

Для тех родителей, которые не живут с ребенком.
1.При общении с ребенком не показывайте чувство вины на другого родителя.
2.Ваши встречи должны быть максимально организованными (приходить за ним и отводить обратно в одно и то же время, не пропускать дни встречи)
3.Когда ребенок бывает у вас дома, он должен придерживаться правил и распорядков, установленных в этом доме.
4.Не нужно злоупотреблять своим естественным желанием угодить своему ребенку, исполняя все его капризы. Договоритесь с ребенком о денежных вопросах, как, сколько и когда вы будете ему выдавать карманных денег и четко придерживайтесь достигнутых договоренностей.
5.Не забывайте: ваши воспитательные задачи не слишком существенно изменились, хотя вы и не живете теперь вместе с ребенком. Направьте ваши усилия не только на то, чтобы восполнить ребенку дефицит внимания. В ваших силах придать ему уверенность, поднять самоуважение. Дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на ваш совет и поддержку.
6.Бывает, что отношения с одним из родителей (обычно с отцом) разрываются навсегда - из-за отъезда, новой семьи или пьянства. Но этот вариант все-таки менее болезненный для ребенка, чем когда визиты просто становятся все реже и реже. В таких случаях некоторые специалисты советуют сразу оградить малыша от дальнейших встреч.

Когда оба родителя продолжают участвовать в воспитании, им придется договориться с ребенком о частоте и месте встреч. Слишком частые визиты одного из родителей могут дать ребенку иллюзию, что семья восстановится, и дополнительные переживания, так как этого не произойдет. Если встречи редкие и холодные, как будто из чувства долга, это вызывает у ребенка чувство вины.

**Вы решили устроить свою личную жизнь?**
Оцените психологическое состояние ребенка к этому моменту. Постарайтесь не создавать излишней напряженности, если у вас только начинают развиваться отношения с новым партнером. Не спешите представлять его и детей друг другу, подождите, пока ваши отношения станут стабильными.

И все же у сына или дочери не должно быть права накладывать вето на отношения отца или матери с новым партнером.

**Если вы вступили в новый брак...**
- В поведении вашего ребенка вновь могут появиться тревожные симптомы. Даже если вам казалось, что к этому моменту острота переживаний уже сгладилась. Постарайтесь понять чувства ребенка. Ведь теперь окончательно уходит надежда, что мама и папа еще будут вместе. Мало того, что он неизбежно теряет часть вашего внимания, - вместе с вашим новым партнером могут появиться и непрошеные "братишки" или "сестрички". Все эти резкие перемены вызывают у него естественные чувства негодования и ревности.

- Дайте ребенку понять: он не обязан притворяться, что любит мачеху или отчима. Будет достаточно на первых порах уважения и соблюдения правил вежливости - того же, что и в отношениях с другими взрослыми. Также постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал разочарования или потрясения, если новый родитель не выказывает ему горячей любви.

- Поддерживайте в семье атмосферу стабильности, привычный распорядок. У каждого в семье должны быть свои обязанности.

- Создайте благоприятную обстановку для встреч ребенка с его родителем - вашим бывшим супругом.

Новому партнеру разведенного родителя стоит придерживаться определенной линии поведения

- Не форсируйте события, не ждите от ребенка сразу проявлений горячей любви в ответ на ваши добрые чувства. Постепенно сближайтесь с ним в общих делах и занятиях. Понимайте глубину переживаний ребенка; ведь для него принять нового родителя - значит предать того, с кем он расстался, даже если это было давно. При этом помните, что он может и захотеть испытать на прочность ваши отношения с новым супругом.

- Не ставьте себе задачу стать родным отцом или матерью. Зато вам вполне по силам стать для пасынка или падчерицы наставником, ненавязчивым воспитателем, родителем в психологическом, а не биологическом смысле слова.

- Стоит быть осторожным в вопросах поддержания дисциплины. Конечно, речь не идет о вседозволенности с вашей стороны. Но не берите этот вопрос полностью в свои руки. Требование дисциплины от ребенка - обязанность его кровного родителя.

- Постарайтесь выработать у себя в семье свод определенных правил и законов поведения. Спорные вопросы решайте на семейных советах. Если нужно, запишите эти правила и поместите на видное место. Когда нужно что-то потребовать от ребенка или довести до его сведения, скажите сначала: "Мы с твоим папой (мамой) решили, что...". Установка правил взаимодействия в семье - обязанность обоих родителей.
Дети, пережившие когда-то развод родителей, могут испытывать проблемы и при устройстве собственной семейной жизни. Подумайте, как вы будете себя вести по отношению к противоположному полу и что будете говорить ребенку о его отце или матери после развода. Важно, чтобы у девочки не сложилось негативное отношение ко всем мужчинам. Общение с отцом необходимо ей в том числе и для формирования уверенности в своей привлекательности в глазах противоположного пола.

**Дополнительные рекомендации:**

Для того чтобы ребенок лучше пережил развод родителей и у него нормально формировались все психические функции и качества, способности, эмоции и интеллект – с ним нужно заниматься развивающими занятиями родителям вместе или одним родителем по очереди.

**Методики и развивающие игры:**

Методики: Настольные развивающие игры: Монополия ( от 10 лет), Эволюция (от 12 лет), Алиас пати (от 12 лет), CV( от 12 лет), Тропическая падающая башня (от 6 лет), UNO (от 10 лет), Гринго (после 10 лет). Остальные методики: Математический планшет, Кубики Чаплыгина, Кирпичики Никитина, Блоки Дьенеша, Соты Кайе, Геометрический паравозик, Головоломки: Деревянные головоломки – Кораблик и Пегас. Остальные головоломки: Архимедова игра, Абрис, Волшебный круг, Сложи квадрат 3 уровня 36 квадратов, Гексамино. Сложи узор, Уникуб, Цветные палочки Кюизенера, Игра Дьенеша ПАМЯТЬ (от 4 лет)

**Очень рекомендована к постоянному использованию методика «Сказкатерапия» блок ВОЛЯ или любой другой блок (3 книги со сказками большие, 30 сказок книжечек и наручная кукла лев - как воспитать ребенка – добрым, сильным, лидером) Читать сказки ребенку перед сном, где он главный герой сказки.**

**Все мотодики и не только указанные в списке вы можете приобрести или заказать в свою домашнюю коллекцию в г. Самаре ул. Советской Армии кинотеатр «Современник» 1 этаж магазин**

**«Развивающие игры»**
**понедельник-воскресенье 10:00-20:00**

**+7 (906) 126-17-36**

**+7 (903) 302-34-34**

Данными занятиями и играми можно заниматься и со школьным психологом в кабинете школьного психолога по заявке родителей. Психологические занятия, тренинги игры, задания с данными психологическими методиками направлены на развитие коммуникативных навыков и умений, развитие эмоционально волевой сферы, логического мышления, пространственного воображения, волевых качеств, усидчивости и терпения, моторики, воображения (репродуктивного и творческого), внимания, памяти (зрительной, оперативной, временной, долговременной), смекалки и сообразительности, аккуратности, предусмотрительности, навыкам точности и т.д.

Местонахождение кабинета школьного психолога: Первый этаж, по коридору направо, медпункт, 7 кабинет. Номер для связи со школьным психологом: 8-917-034-36-59 Михаил Александрович Прудников.