

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

Что происходит с ребенком при разводе?

Дети дошкольного возраста наиболее тяжело переживают развод родителей, поскольку в этом возрасте эмоциональная связь с папой и мамой наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на родителях. Вот что происходит с дошкольниками: дети склонны думать, что папа и мама расстались по их вине; дети чаще плачут и капризничают, требуют к себе больше внимания; они не хотят, чтобы родители расставались, несмотря на напряженность отношений.

У детей школьного возраста главный страх – остаться одному в результате развода. Они могут испытывать страх больше никогда не увидеть папу, если остаются жить с мамой, и наоборот; дети могут начать верить в то, что способны восстановить отношения между папой и мамой; некоторые злятся на одного из родителей, делят их на "хорошего" и "плохого", в результате стресса могут возникнуть проблемы соматического характера: боли в желудке, головные боли и др.

Как помочь ребенку?

Всем близким важно создавать такую атмосферу вокруг ребенка, которая облегчит его переживания. И помнить, что дети нуждаются в стабильности и близости с родными людьми. Вот на чем стоит делать основные акценты:

1. Сохранить тот режим, который был до развода, особенно для дошкольников.
2. Старайтесь уделять ребенку больше времени, чем обычно. Время, проводимое и с папой, и с мамой, должно быть сохранено и даже по возможности увеличено.
3. Старайтесь оградить уши и глаза ребенка от вашего отношения к ситуации. Запомните: решать взрослые проблемы – дело взрослых, а не детей!
4. Не бойтесь вопросов ребенка. Отвечайте на них спокойно и нейтрально, сжато и без посвящения в подробности. Например, "А папа будет с нами жить?", ответ: "Нет, папа теперь будет жить в другой квартире, но это не означает, что ты не будешь его видеть. Вы будете встречаться в такие-то дни, но, если захочешь, ты всегда можешь позвонить ему или прийти в гости".
5. Преподнося ребенку информацию о разводе, обязательно скажите, что это было ваше совместное решение, что так бывает и в этом никто не виноват.
6. Важно развеять страхи детей. Детей страшит неизвестность, поэтому четкий рассказ о том, что произойдет после страшного события "развод", поможет сделать его менее страшным и облегчить эмоциональную реакцию.
7. Если после всех ваших усилий ребенок все еще злится, плачет или обвиняет вас, не расстраивайтесь и не оправдывайтесь. Допустите такие чувства, они естественны. Скажите: "Мне очень жаль. Мне хотелось бы, чтобы с тобой такого не случилось, но так уже произошло, и ничего не поделаешь".
8. Школьников не ограничивайте в общении со сверстниками, им важна поддержка друзей. Активная социальная жизнь поможет отвлечься от неприятных мыслей, повысит самооценку и не даст замкнуться в себе. Только учтите, что не всем ребятам может подойти этот путь.
9. Важно также поддерживать четкий график визитов. Ведь больше всего пользы в стрессовый период дает постоянный режим, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать.

Часто, оберегая своих родителей или, напротив, злясь на них, дети пытаются скрывать свои чувства. Поэтому ребенку обязательно нужен кто-то, с кем он может свои чувства обсудить. Это может быть бабушка, дедушка, или любой человек, которому ребенок доверяет и который будет объективно смотреть на происходящее, а не настраивать ребенка против одного из родителей. Если рядом с ребенком нет такого человека, обратитесь к специалисту.