

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ И РАЗВОДЕ.**  
**РЕБЕНОК ПОСЛЕ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ»**

Составила: Бакулевич О.А.  
педагог - психолог

2023 г.

Развод – это всегда сложная ситуация в жизни семьи, которая тяжело отражается на детях.

Хотя развод родителей в наши дни стал очень распространенным явлением, эмоционально его воздействие на ребенка от этого не стало менее тяжелым.

Семья — это самое важное, что есть у ребёнка. Она удовлетворяет основные детские психологические потребности в любви, общении, безопасности. С первых дней рождения ребёнок чувствует привязанность, учится чувствовать, любить, доверять. Ребёнок на примере родителей учится строить дальнейшие взаимоотношения, воспринимать хорошее, переживать кризисные ситуации. Поэтому во время развода очень важно дать понять ребёнку, что никто из родителей его не предал и не бросил. Особенно важно не манипулировать детьми в то время, когда им приходится делать выбор с кем из родителей оставаться жить. Даже взрослые дети теряются от шуточного вопроса: «Кого ты больше любишь — маму или папу?». Какой же тогда реакции следует ожидать от ребёнка, когда его со всей серьёзностью просят выбрать одного из родителей? В такие моменты дети растеряны, они грустят, капризничают, чувствуют себя преданными и безумно одинокими, а некоторые от чувства безнадёжности злятся и становятся жестокими. После развода родителей семья рушится и жизнь каждого ребёнка в корне меняется. Очень важно, чтобы ребёнок не ожесточился, не замкнулся в себе, не потерял веру в маму и папу, знал, что его любят и он ни в чем не виноват.

Конечно, в некоторых случаях развод необходим и ребёнку, который является постоянным свидетелем жутких семейных ссор, скандалов и растёт в нездоровой агрессивной атмосфере. Но какими бы с точки зрения морали и этики не были родители, ребёнок все равно хочет, чтобы его любили и были с ним.

При разводе дети глубоко страдают, независимо от возраста: начиная с 3-4 лет, они осознают, что в семье что-то происходит, что отец не живёт 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 даёт 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.

Часто бывает, что разводу предшествует долгий период ссор, скандалов, что очень тяжело отражается на детях, т.к. такая ситуация вызывает у них хронический стресс со всеми его неблагоприятными последствиями.

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?»

Часто после развода можно наблюдать ситуацию, когда родители пытаются сделать ребенка союзником в своей борьбе с бывшим супругом. Родители манипулируют ребенком, стараясь привлечь его на свою сторону. В таких случаях ребенок, чувствуя несправедливость, может начать ненавидеть одного или обоих родителей, его поведение может грубо нарушаться. Иногда же ребенок учится манипулировать родителями, извлекая из их вражды выгоду для себя, что грубо искажает формирование личности ребенка. Когда отец уходит из семьи, дети лишаются того бессознательного воздействия, которое оказывает на них личность отца. Мальчик не получает образцов мужского поведения, а девочка не получает примеров взаимоотношений мужчины и женщины. А ведь то, что усваивается ребенком в семье, не заменят ему ни книги, ни кинофильмы.

Когда брак между родителями распадается, и родители вынуждены разойтись, то для их совместных детей — это всегда психологическая травма.

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.

Несмотря на то, что все люди индивидуальные, можно, все же, выявить какие-то общие черты поведения детей при развале их семей.

***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.

Как правило, дети винят себя при разводе родителей, часто впадают в панику и отчаяние, переживают, хотя не все это показывают.

От пола ребенка тоже многое зависит. Мальчик может замкнуться в себе и не проявлять на людях никаких признаков недовольства, однако для его дальнейшего здоровья, это может очень пагубно обернуться. Скорее всего, повзрослев, он начнет отыгрываться за свои несчастья на своих же детях, будет уделять им слишком много внимания, что тоже нежелательно, а может вести себя совершенно наоборот, то есть поступать со своей семьей так же, как и его родители поступили с ним когда-то — разошлись. В итоге его дети будут тоже обречены на печальную участь. Как ни крути, а последствия развода всегда негативные, а так не должно быть, семья должна жить дружно, по крайней мере, так заложено у маленького ребенка в голове и, решив разводиться, пострадает больше всего ни жена, ни муж, а ребенок. Психика ребенка более уязвима, чем взрослого человека, потому как она ещё не сформирована, поэтому при принятии решений, касательно развода, нужно в первую очередь думать о детях, а потом уже о себе.

При разводе мамы с папой, маленькие девочки, не скрывая в себе злости и обиды, часто бурно реагируют на поведение родителей и закатывают истерики. Такое проявление эмоций в раннем возрасте никому ещё добра не приносило.

Психоэмоциональное состояние детей при разводе родителей приводит к неуспеваемости в школе, бегству из дома, конфликту с друзьями, расстройству сна и аппетита, пугливости и т.д. Очень сложно приходится единственному ребенку в семье. Переживать чувство расставания, нервные срывы легче ребенку, у которого есть брат или сестра, дети в таких ситуациях высказывают друг другу свои переживания, что значительно снижает эмоциональное напряжение и уменьшает вероятность нервных срывов. Так он находится в состоянии защищенности.

В целом, маленькие дети могут дать понять о своем неблагополучии только одним способом — заболеть, что они и делают. Экземы, гастриты, заикание, навязчивые движения — все это наиболее типичные проявления внутреннего напряжения детей, с помощью которых они предлагают взрослым задуматься о семейном климате.

**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** отмечают повышенную гневность, 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 качества 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 пытайтесь 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 отношению 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 не травмировать ребенка при разводе**

Очень важно поговорить с ребенком и объяснить, как родители будут жить дальше, как часто он будет видеться с отцом (матерью). Вы должны донести до ребенка, что родители будут его любить всегда, даже если не будут жить вместе.

Если встречи с ребенком случаются крайне редко, успокойте ребенка и объясните, по какой причине так происходит.

Часто можно наблюдать гнев у ребенка при расставании родителей. Допускать дальнейшего озлобления на родителей не следует. Так вы ещё больше усугубите ситуацию, ведь ваш ребенок итак находится в раздраженном состоянии. В данном случае пусть ребенок выразит свою злость, а вы в свою очередь, относитесь как к нормальной реакции на происходящие в жизни события.

### **Как предотвратить проблему**

- Ребенок должен понять, что детей любят и о них заботятся в любых семьях: и в таких, где есть только мама или папа, и в таких, где есть только бабушка и дедушка, и в семьях, где приемные родители.
- На доступном содержании, дайте понять, что такое изменения, перемены.
- Дайте детям возможность выплеснуть все накопившиеся чувства и эмоции – вволю рисовать, лепить, играть с песком и водой, двигаться под музыку.

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

Вам рано или поздно придется сказать ребенку о том, что вы развелись, он имеет право это знать.

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

Дайте понять ребенку, что развод произошел не по его вине, и он не мог бы остановить родителей. При разлуке с одним из родителей дети дошкольного возраста испытывают тревогу и беспокойство, которые могут выражаться в истериках, трудном поведении и т.п. Однако отсутствие изменений в поведении у ребенка не означает, что он не пострадал в результате развода родителей. У ребенка может возникнуть чувство вины за развод родителей (плохо себя вел, не слушался папу и т.д.). Скажите малышу, что он в этом не виноват.

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

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.

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

Не следует из-за того, что ребенок переживает боль, все прощать ему или «носить» с ним. Ему будет легче, если он будет поставлен в достаточно устойчивые и обозначенные границы.

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 (например, изменились отношения с папой, он стал приходить домой не каждый день, а лишь раз в неделю; да и мама стала беспокойная, тревожная и нервная). У ребенка могут возникнуть протестные, депрессивные реакции и страх.

Обозначьте изменения в семейных отношениях, которые будут касаться ребенка (как часто, например, планируется приход папы и т.п.). Нельзя, чтобы один из родителей полностью исчез из жизни ребенка, поскольку при такой ситуации он воспринимает развод как разрыв именно с ним. Помните, что вы развелись с супругом, а не с ребенком. 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.***