**Родители разводятся.**

 Развод – это стрессовая ситуация, угрожающая душевному равновесию одного или обоих партнеров и особенно детей. Ситуация развода в семье наносит большой вред психическому здоровью ребенка, для которого нет и не может быть развода ни с отцом, ни с матерью. Родители не могут стать для него чужими, если сами не захотят этого. Последствия развода родителей могут отрицательно сказаться на всей последующей жизни ребенка. Одно из последствий послеразводного стресса для детей – нарушение их адаптации к повседневной жизни. По данным медиков, ситуация развода родителей даже спустя 1-2 года может вызвать у подростка тяжелую форму невроза. Особенно драматичной эта ситуация может быть для девочек, если они привязаны к отцам и имеют много общего с ними. Переживание детьми разрыва родителей изменяется в диапазоне от вялой депрессии, апатии до резкого негативизма и демонстрирования несогласия с их мнением (решением).
 Сталкиваясь с переменами, связанными с разводом родителей, дети должны знать, на что могут рассчитывать во время долгого периода замешательства, чего ждать от матери и отца. Родитель-одиночка должен установить четкие границы дозволенного поведения и режим, которые будут служить ребенку опорой и обеспечат чувство защищенности. Налаженное (чем скорее, тем лучше) родителем, ушедшим из семьи, регулярное общение идет ребенку только на пользу. Когда в семье происходят перемены, ребенок хочет знать, что его ждет. Родитель должен прояснить ожидания, помочь ребенку осознать реальные факты и не надеяться на невозможное. Это можно сделать, предложив детям ответить на три вопроса:

1. Как ты думаешь, как мы будем жить теперь, после развода?

2. На что ты теперь надеешься?

3. Как ты думаешь, о чем нам нужно договориться? Чего бы ты хотел?
 Детям иногда трудно выразить свои чувства словами. Побуждайте их к разговору. Постарайтесь спокойно поговорить с каждым своим ребенком о том, что он думает о вашем разводе. Можно постепенно обсудить многие вопросы.

 К примеру:

1. Чего ты боишься больше всего на свете?

2. Что сделала мама неправильно?

3. Что сделал папа неправильно?

4. Считаешь ли ты, что сам что-то сделал не так?

5. Есть ли кто-то, с кем ты хотел бы поговорить?

6. Можешь ли ты сам спланировать время, чтобы встречаться с отцом , родственниками, друзьями?

7. Как бы ты предпочел проводить каникулы, праздники?

8. Могу ли я, по-твоему, быть лучшей мамой?

9. Есть ли такая возможность у отца?

10. Что тебе больше всего нравилось в нашей совместной жизни? А не нравилось?

11. За то время, что мы живем одни, что хорошего случилось? А плохого?

12. Плачешь ли ты, когда остаешься один?

13. Чего, на твой взгляд, ждут от тебя родители? А чего опасаются?

 У вас могут быть и другие вопросы, но задавайте их постепенно, пусть это не будет похоже на отчет ребенка перед вами. Вместе с тем вам следует знать и помнить несколько простых правил, которые помогут вам и вашему ребенку быстрее справиться с трудной жизненной ситуацией, связанной с разводом.

1. Никогда не решайте супружеские конфликты за счет ребенка.

2. Не лгите ребенку и всегда объясняйте, что происходит в семье.

3. Нужно ли говорить о разводе? Обязательно: постоянные недомолвки могут привести к страхам и другим нежелательным эффектам; тем более что ребенок все равно рано или поздно об этом узнает.

4. Когда ставить ребенка в известность? Только когда событие уже свершилось или, по крайней мере, принято безоговорочное решение. Не следует предварять развод разговорами о нем с детьми.

5. Кто должен сообщать решение? Самое правильное, если это сделает мама , ведь, как правило, дети продолжают жить после развода с матерью. Если не скажет мама, всегда найдется доброжелатель, но скажет он другими словами, а доверие будет утеряно.

6. В какой форме говорить? Любой сложный разговор стоит затевать только тогда, когда вы в состоянии все обсудить спокойно.

7. О чем говорить, а о чем - умолчать? Все зависит от возраста ребенка. В любом случае нужно понятно и доступно объяснить ему ситуацию и в положительном свете нарисовать будущее. О нарушении супружеской верности лучше не говорить, как не говорить и о других случаях, когда поступки мужа унижали ваше достоинство. Вполне возможно, что вопроса «Почему?» не последует вовсе, так как дети склонны принимать обстоятельства такими, какие они есть.

8.Сколько раз говорить? Обычно достаточно одного разговора, но он должен быть серьезным и исчерпывающим. Не отказывайтесь отвечать на вопросы ребенка, если они у него возникнут.

9.Постарайтесь контролировать себя и воздержаться от типичных ошибок разводящихся родителей. Для этого запомните три «нельзя»:

-нельзя обвинять во всем супруга при ребенке (для которого он не плохой муж, а папа);

 -нельзя обвинять в происходящем других родственников;

 -нельзя обвинять самого ребенка в том, что случилось (в разводе).

 10. Попытайтесь помочь ребенку обрести душевное равновесие в разбитой семье. Заверьте, что отец любит его. Скажите, что так бывает с очень многими людьми и потому пусть лучше будет так, как есть.

 11. Постарайтесь не менять место жительства, школу, чаще, чем это необходимо. Ребенок теперь больше, чем когда-либо , нуждается в сохранении старых дружеских связей.

12. Помогайте ребенку взрослеть и становиться самостоятельным, чтобы у него не сложилась чрезмерная и нездоровая зависимость от вас.

13.Создайте ребенку возможность встречаться со сверстниками и с какими-то другими мужчинами. Школа, спортивные лагеря, разного рода секции позволят ему общаться с мужчинами , которые в какой-то мере смогут восполнить дефицит отцовского воспитания.

14. Попытайтесь обеспечить ребенку возможность более-менее постоянного общения с родственником-мужчиной: пусть это будет ваш отец, брат, другой близкий человек, от которого мальчик сможет усвоить образцы мужского поведения.

И, пожалуй, самым важным правилом, о котором должны помнить мужчина и женщина, переставшие быть супругами: пусть вам не удалось построить общий дом, но вы утратили лишь часть былых связей. Вы не перестали быть родителями своих детей, не перестали быть порядочными людьми. Постарайтесь сохранить доброе отношение друг к другу. Помните: развелись вы, родители, ребенок же ни с кем из вас не разводился, вы дороги ему оба, и ему приятно будет осознавать, что, даже расставшись, вы не перестали любить его, дорожить им и заботиться о нем, сохраняя при этом уважительное отношение друг к другу.